

عنوان و نام پدیدآور: کلید روابط پایدار در زندگی زنشویی / زهره سیهری شاملو،
مشخصات نشر: مشهد: به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)، ۱۳۹۴.
مشخصات فیزیکی: ۱۶۸ ص.
فروست: به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)، ۱۸۰.
شابک: 978-64-02292-8-8
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: کتابخانه
موضوع: زنشویی
موضوع: زنشویی -- ارتباط
موضوع: راه و رسم زندگی
شناسه افزوده: سالاری، ملیحه
شناسه افزوده: به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)
رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ک ۸/۳/۴۴۳ HQV
رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸
شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۵۵۴۳۳

به نشر
انتشارات آستان
قدس رضوی



کلید روابط پایدار در زندگی و باشویی

۱۸۶۲

دکتر زهره سپهری شاملو - ملیحه سالار

طراح جلد | شهره گوهری

ویراستار | سمانه خمسی

نوبت چاپ | اول - ۱۳۹۵

شمارگان | ۱۵۰۰ نسخه

قطع | وزیری کوتاه

چاپ | مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی

شابک | ۹۷۸-۹۶۴-۰۲-۲۲۹۲-۸

حق چاپ محفوظ است.
به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

قیمت | ۹۰۰۰۰ ریال

دفتر مرکزی | مشهد، بلوار سجاد، خیابان میلاد ص.پ. | ۹۱۳۷۵/۴۹۶۹

تلفن و دورنگار | ۳۷۶۵۲۰۰۸

دفتر تهران | تلفن و دورنگار | ۸۸۹۶۰۴۶۶

نشانی اینترنتی | www.behnashr.com | پست الکترونیکی | publishing@behnashr.com

از ظاهر تا باطن یک رابطه

۱۰	نظر شما چیست؟
۱۲	اتمام سریع یک رابطه ناخوشایند؛ رفتاری درست یا اشتباه؟
۱۴	ظاهر و باطن رابطه
۱۶	آن روی سکه قدرت
۱۸	تعجب نکنید!
۲۷	لایه‌های ناخودآگاه گفتگو یا سهم هر فرد در یک چرخه گفتگو
۲۸	عمیق شدن مشق با تکرار راه‌حل‌های ناموفق قبلی
۲۹	افراد موفق در سازگاری
۳۳	داستان مشکل خط تولید
۳۴	داستان مشکل نوشتن در صفا
۳۵	دو روی سکه: راه‌حل‌های امتحان شده و راه‌حل‌های امتحان نشده
۳۸	راهکارهای عملی برای تغییر در روابط
۳۸	راه‌حل خود را تغییر دهید
۴۲	خلق خاطره

نیازها و اهمیت آن‌ها

۴۶	آیا می‌دانید واقعا به چه چیزی نیاز دارید؟
۴۸	اطمینان و امنیت
۵۵	تغییر، تنوع و تفریح
۶۲	زمانی را برای با هم بودن و تفریح کردن بگذارید!
۶۳	اهمیت و ارزشمندی
۷۰	عشق و ارتباط
۷۶	وقتی از همسر عصبانی هستم، چه کنم؟
۷۶	بی‌وفایی در روابط زناشویی!
۷۸	رشد، پیشرفت و کسب قدرت
۸۵	قدرت‌طلبی در همسران
۸۷	آزادی و خودمختاری
۹۳	نیاز به آزادی در همسران
۹۵	بخشش و بخشودن
۱۰۱	تعهد و پذیرش محدودیت
۱۰۴	هورمون اکسی‌توسین و ثبات رابطه زناشویی
۱۱۰	ایزار شما برای ارضای نیازهایتان چیست؟
۱۱۱	نیازهای شما چیست؟

راهکارهایی برای افزایش رضایت زناشویی

۱۱۳

جمع‌بندی

۱۱۴

نیازها و جایگاه آن‌ها در زندگی

فصل سوم

تأثیر نیازهای بنیادین در زندگی افراد

۱۱۶

دو نیاز ابتدایی

۱۱۸

رمز ابدی شدن عشق

۱۲۳

برای این که روی همسران تأثیر خوبی بگذارید، چه می‌کنید؟

۱۲۴

چرخه زندگی

۱۲۵

اثرگذاری تحسین

۱۲۷

نیازهای قدیمی، نیازهای جدید

۱۲۸

مثلهای هجانی

۱۳۰

اجاره زندگی فرزندانان بین شما و همسران فاصله بیندازند!

۱۳۳

افکار سال، خود، خود

فصل چهارم

شما چگونه فکر می‌کنید؟

۱۳۶

ارتباط میان فکر، احساس و رفتار

۱۳۸

ارتباط میان افکار، احساسات و رفتار

۱۳۸

افکار شما

۱۴۰

تغییر افکار منفی؛ اجتناب از افتادن در تله‌های فکر

۱۴۱

باورهای ناکارآمد و اشتباه

۱۴۱

شکستن تله‌های فکری

۱۴۶

تمرین راهکارهای شناختی

۱۴۶

پیشنهاد ما

۱۴۷

دفترچه یادداشت افکار

۱۴۸

یافتن پاسخ‌های منطقی

۱۵۰

راهکارهایی برای افزایش افکار مثبت

۱۵۱

راهکارهایی برای کاهش افکار منفی

۱۵۲

جمع‌بندی

۱۵۲

الگوی من از جهان اطراف

فصل پنجم

باورهای ناکارآمد

۱۵۵

تبدیل باورهای ناکارآمد به کارآمد

۱۵۷

انتظاراتی که در ازدواج برآورده نمی‌شوند!

۱۵۹

برنامه‌ریزی برای روابط

۱۶۱

رویکردی جدید؛ انسان به روان‌شناسی نیاز دارد

۱۶۳

روان‌شناسی نیازهای انسانی

۱۶۶

منابع

۱۶۸

هر فردی در روابط خود با دیگری رفتارهایی را بروز می‌دهد که از تأثیرات آن رفتار بر طرف مقابل آگاهی ندارد و معمولاً کلید حل مشکلات نیز همین جاست؛ بنابراین برای تجربه داشتن روابط رضایت‌بخش، به افزایش خودآگاهی و ارتقای مهارت‌های ارتباطی نیازمندیم.

این کتاب در این امر به شما کمک خواهد کرد. ما در این کتاب به شما خواهیم گفت که چرا نیاز ما به عشق و محبت در روابطی که با دیگران داریم، برآورده نمی‌شود. همچنین به شما خواهیم آموخت که چگونه می‌توانید تغییرات این روابط سهمی فعالانه داشت. انجام تکالیفی که در بخش‌های مختلف این کتاب آمده است، به روشن شدن بهتر مطالب کمک می‌کند و در نتیجه باعث فهم بهتر مطالب، کاربردی کردن و درونی شدن آن‌ها می‌شود. بنابراین توصیه ما این است که حتماً برای انجام این تکالیف وقت کافی بگذارید و پاسخ خود را در قسمت‌های درج شده بنویسید. حتی می‌توانید پس از مدتی به پاسخ‌های قبلی خود مراجعه کنید و از اینکه طی این مدت در زمینه‌ها گذشته، موفقیت یا تغییرات روبه رشد زیادی داشته‌اید، لذت ببرید!

امیدواریم مطالب و نکات این کتاب، چراغی باشد که راه خوشبختی زندگی مشترکتان را همواره روشن نگه می‌دارد.

زهره سپهری‌شاملو، دکتری روان‌شناسی بالینی و سلامت
ملیحه سالاری، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی