



تعهد ماندگار

(تکنیک‌های کاربردی برای بهبود

تعهد، روابط زوجین و افزایش صمیمیت)

تألیف و گردآوری

مهران محبیان فر - فاطمه اخلاقی زاده

هانیه وزیرپناه - نگین تقدس

محمدرضا زارع سنجری

ویراستار علمی و تخصصی

مریم پویه

تعهد ماندگار

(تکنیک‌های کاربردی برای بهبود تعهد، روابط زوجین و افزایش صمیمیت)

عنوان و نام پدیدآور	تعهد ماندگار: تکنیک‌های کاربردی برای بهبود تعهد، روابط زوجین و افزایش صمیمیت/ تالیف و گردآوری مهراں محبیان‌فر... (و دیگران)؛ ویراستار علمی و تخصصی مریم پویه.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات صالحیان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۲۵ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۸۱۱-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	تالیف و گردآوری مهراں محبیان‌فر، فاطمه اخلاقی زاده، هانیه وزیرپناه، نگین تقدس، محمدرضا زارع سنجری.
یادداشت	کتابنامه: ص. ۲۱۹-۲۲۵.
عنوان دیگر	تکنیک‌های کاربردی برای بهبود تعهد، روابط زوجین و افزایش صمیمیت.
موضوع	زنشویی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Marriage -- Psychological aspects
موضوع	زنشویی -- ارتباط
موضوع	Communication in marriage
موضوع	روابط زن و مرد
موضوع	Man-woman relationships
شناسه افزوده	محبیان‌فر، مهراں، ۱۳۷۴-
رده بندی کنگره	HQ ۷۴۳
رده بندی دیویی	۱۵۵/۶۴۵
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۲۷۹۹۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا

تالیف و گردآوری: مهراں محبیان‌فر، فاطمه اخلاقی زاده، هانیه وزیرپناه، نگین تقدس، محمدرضا زارع سنجری
ویراستار علمی و تخصصی: مریم پویه

صفحه‌آراء: معصومه اسفندیاری

ناشر: صالحیان

طراح جلد: صالحیان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

سال و نوبت چاپ: ۱۴۰۰-اول

قیمت: ۵۸۰۰۰ تومان



ISBN : 978-622-214-811-9

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۸۱۱-۹

دفتر انتشارات: میدان انقلاب-خیابان ۱۲ فروردین-کوچه ژاندارمری-پلاک ۱۳۲-طبقه دوم

تلفن: ۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲-۶۶۹۷۹۳۰۰

سایت انتشارات: www.pubsalehiyan.com

فهرست مطالب

فصل اول

۱۱	تعهد چیست؟ و نقش آن در روابط زناشویی
۱۳	مقدمه
۱۵	نظریه‌های روان‌شناسی و خانواده درمانی مرتبط با تعهد زناشویی
۲۱	عوامل مؤثر بر تعهد زناشویی
۲۳	ویژگی‌های افراد متعهد
۲۳	افزایش تعهد زناشویی بر اساس نظریه‌های روان‌شناسی و خانواده درمانی
۲۶	ابزار اندازه‌گیری تعهد زناشویی
۳۱	نتیجه‌گیری

فصل دوم

۳۳	آیا انتظارات طرف مقابل را می‌شناسم؟
۳۵	مقدمه
۳۵	چگونه او را بشناسم؟
۳۶	روش‌های شناخت همسر
۳۷	تحقیق از افراد آگاه
۳۸	مشاوره و آزمون‌های روان‌شناختی و مشاوره‌های تخصصی
۳۸	گفتگو
۴۰	کانال‌های دریافت و تحلیل اطلاعات
۴۱	افراد بصری

۴۲	چگونه با آن‌ها رفتار کنید.....
۴۲	ویژگی‌های منحصر به فرد آن‌ها.....
۴۳	افراد سمعی.....
۴۴	آن‌ها به چه چیز توجه می‌کنند.....
۴۴	لغاتی که بیشتر از آن‌ها می‌شنوید.....
۴۴	ویژگی‌های منحصر به فرد آن‌ها.....
۴۵	لمسی‌ها.....
۴۵	ظاهر آن‌ها چه نشان می‌دهد.....
۴۶	رفتار آن‌ها چگونه است.....
۴۶	ویژگی‌های منحصر به فرد آن‌ها.....
۴۶	لغاتی که بیشتر از آن‌ها می‌شنوید.....
۴۷	روش‌هایی جهت شناخت بیشتر همسر و سبک عاطفی.....
۵۱	نتیجه‌گیری.....

فصل سوم

۵۳	چطور با همسر خود برخورد مناسبی داشته باشیم؟.....
۵۵	مقدمه.....
۵۷	گوش کردن.....
۵۸	موانع در مسیر گوش کردن.....
۵۸	ذهن خوانی.....
۵۸	مرور کردن.....
۵۸	از صافی رد کردن.....
۵۸	فضاوت کردن.....
۵۹	خیال‌بافی.....
۵۹	مشاجره کردن.....

۶۰	حق به جانب بودن
۶۰	تغییر موضوع
۶۰	موافقت کردن
۶۲	ارتباط گرفتن
۷۷	نتیجه گیری

فصل چهارم

۷۹	سبک های مقابله با خشم و هیجانات
۸۱	مقدمه
۸۱	احساسات
۸۲	شادی
۸۳	غمگینی
۸۳	عصبانیت
۸۶	رابطه احساسات و افکار
۸۸	تأثیرات هیجانی، روانی، رفتاری و جسمی
۸۸	هیجانی
۸۸	روانی و رفتاری
۸۹	جسمی
۹۲	راه کارها و سبک مدیریت
۱۰۰	کنترل خشم
۱۰۰	تنفس
۱۰۰	آرامش از طریق تنفس
۱۰۱	آرامش عضلانی
۱۰۳	شمردن اعداد
۱۰۳	توقف فکر