

به نام خدا

از دلدادگی تا دلزدگی

می‌خواهم طلاق بگیرم

(رابطه بین تاب‌آوری و راهبردهای مقابله با دلزدگی زناشویی)

www.ketab.ir

رقیه رجبی دوکی

سرشناسه	: رجبی دوکی، رقیه، ۱۳۵۶-
عنوان و نام پدیدآور	: از دلدادگی تا دلزدگی، می‌خواهم طلاق بگیرم: رابطه بین تاب‌آوری و راهبردهای مقابله با دلزدگی زناشویی/گردآوری و تألیف رقیه رجبی دوکی.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۵۴ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۰۰۸-۱۳۸۲-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
عنوان دیگر	: رابطه بین تاب‌آوری و راهبردهای مقابله با دلزدگی زناشویی.
موضوع	: دلزدگی (Burn out (Psychology)
موضوع	: زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Communication in marriage -- Psychological aspects
موضوع	: Marriage-Psychological aspects زناشویی جنبه‌های روان‌شناسی
رده بندی کنگره	: BF۴۸
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۷۸۴۶۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا	

ارشدان

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

نام کتاب:	از دلدادگی تا دلزدگی - می‌خواهم طلاق بگیرم
گردآوری و تألیف:	رقیه رجبی دوکی
ناشر:	آموزشی تألیفی ارشدان
ویرایش:	اول
نوبت چاپ:	اول ۱۴۰۰
حروفچینی و صفحه آرایی:	انتشارات ارشدان
طراح و گرافیکست:	انتشارات ارشدان
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۰۰۸-۱۳۸۲-۸
شمارگان:	۱۰۰۰
مرکز خرید آنلاین:	سایت ارشدان
قیمت:	۳۰۰۰ تومان

فهرست

- ۱-۱- مقدمه..... ۹
- ۲-۱- رابطه بین تاب آوری و راهبرد مقابله با دزدگی زناشویی..... ۱۲
- ۳-۱- اهمیت و ضرورت تاب آوری در زندگی زناشویی..... ۱۵
- ۴-۱- نظریه‌های مربوط به راهبردهای مقابله‌ای..... ۲۴
- ۵-۱- نظریات مربوط به دزدگی زناشویی..... ۳۰
- ۶-۱- مدل‌های فرایند تاب‌آوری..... ۳۲
- ۷-۱- عوامل خطرزا..... ۳۶
- ۸-۱- عوامل حفاظتی..... ۳۷
- ۹-۱- علایم دزدگی..... ۳۹
- ۱۰-۱- راههای جلوگیری از دزدگی زناشویی..... ۴۷
- ۱۱-۱- خلاصه و جمع‌بندی..... ۴۹

پیش‌گفتار

بیشتر ما در رفتارهای تکراری خود در جامعه گیر افتاده‌ایم؛ حاضر نیستیم کفش و لباس دیگران را بپوشیم چون خیلی تکراری است اما برای حل مشکل زناشویی‌مان، اولین راهکاری که به ذهنمان می‌رسد طلاق است؛ آیا تکراری نیست؟! آیا این تکرار از تکرار مدل لباس دیگران شما را کمتر آزار می‌دهد؟ آیا بعد از پایین آمدن رضایت رابطه‌تان، افسرده شدن، قربانی بودن، عصبانی شدن، پرخاش کردن تکراری نیست؟ اگر قرار است خاص بودن را انتخاب کنیم، در رفتارهایمان هم انتخاب کنیم.

برای حل مشکلاتمان به دنبال راهکار خلاقانه باشیم و بجای ترک هم، به هم اجازه ترک عادت بدهیم...