

www.ketab.ir

---

**طی هفت مرحله مسائل ازدواجتان را حل کنید**

زهرا زندخانه شهری



کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

www.ketab.ir

سرشناسه: اردنر، آلیس Gardner, Alice

عنوان و نام پدیدآور: هفت گام مسائل ازدواجتان را حل کنید: یک راهنمای عملی در مورد چگونگی ترمیم ازدواج و داشتن زندگی شاد با

همسران آلیس گاردنر: مترجم زهرا زندخانه شهری.

مشخصات نشر: تهران: زرین اندیشمند، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۱۶۱ ص

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۰۹-۰۱-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Steps. v Fix Your Marriage In

عنوان دیگر: یک راهنمای عملی در مورد چگونگی ترمیم ازدواج و داشتن زندگی شاد با همسران.

موضوع: زناشویی

Marriage: موضوع:

موضوع: زناشویی — ارتباط

Communication in marriage: موضوع:

شناسه افزودن: زندخانه شهری، زهرا، ۱۳۷۴، - مترجم

رده بندی کنگره: HQ۷۳۴

رده بندی دیویی: ۷۸/۶۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۳۲۱۷۴



**نشر زرین اندیشمند**

دفتر مرکزی: خیابان انقلاب، مابین خیابان دانشگاه و لیوریحان، ساختمان فروردین، طبقه ۵، واحد ۱۹

شماره تماس: ۰۹۹۰۵۴۴۵۰۰۶ - ۰۶۶۱۷۶۰۸۷

وب سایت: Andishmandpub.com - پست الکترونیکی: Andishmand.pub@gmail.com

---

## طی هفت مرحله مسائل ازدواجتان را حل کنید

زهره اندیشه شهری

---

❖ نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰ ❖ شمارگان: ۵۰۰ نسخه ❖ ناشر: نشر زرین اندیشمند

❖ ویراستار و صفحه آرا: مریم قدمی ❖ طراح جلد: شیده افشین

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۰۹-۰۱-۵

بها: ۴۸۰۰۰۰ ریال

حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.



**اسکن کنید!**

## فهرست مطالب

|         |                                                            |
|---------|------------------------------------------------------------|
| ۱۳..... | مقدمه                                                      |
| ۱۵..... | فصل ۱.....                                                 |
| ۱۵..... | نشانه های حاکی از این موضوع که یک ازدواج دچار مشکل شده است |
| ۱۷..... | کدامند؟                                                    |
| ۱۹..... | علائم نشان دهنده این موضوع که ازدواج دچار مشکل شده است:    |
| ۲۳..... | یک ازدواج سالم چه شکلی است.....                            |
| ۲۳..... | فصل ۲.....                                                 |
| ۲۴..... | چرا ازدواجتان ناخوشایند است؟.....                          |
| ۲۶..... | داشتن انتظارات غیر واقعی از ازدواج.....                    |
| ۲۷..... | هراس از اینکه احساسات خود را به اشتراک بگذارید.....        |
| ۲۸..... | انتظار اینکه شریک زندگیتان شما را درست کند.....            |
| ۳۰..... | احساس راحتی زیاد.....                                      |
| ۳۱..... | به مانند قبل برای صمیمیت جسمی خودتان ارزش قائل نیستید..... |
| ۳۲..... | از دادن فضا به همدیگر اجتناب می کنید.....                  |
| ۳۴..... | پدر و مادران را به ازدواج خود دعوت می کنید.....            |
| ۳۵..... | رد کردن طرح مکالمات مهم در مورد پول از جانب شما.....       |
| ۳۷..... | تحریک بیش از حد افکار منفی.....                            |
| ۳۸..... | تلقی والد شدن به عنوان یک رقابت.....                       |
| ۴۱..... | طرح ریزی یک عروسی بجای یک ازدواج.....                      |
| ۴۱..... | فصل ۳.....                                                 |
| ۴۱..... | دلایل باقی ماندن افراد در ازدواج های ناخوشایند.....        |

|         |                                                                                |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------|
| ۴۲..... | تئوری قورباغه.....                                                             |
| ۴۴..... | ترس از تنها ماندن.....                                                         |
| ۴۵..... | ترس از قضاوت.....                                                              |
| ۴۶..... | ترس از ایجاد درد.....                                                          |
| ۴۷..... | ترس از اقدامات تلافی جویانه.....                                               |
| ۴۸..... | عادت یا سکون.....                                                              |
| ۴۹..... | ماندن برای خانواده.....                                                        |
| ۵۰..... | قصد دارید تا سبک زندگی خود را حفظ کنید.....                                    |
| ۵۱..... | اعتقادات مذهبی یا فرهنگی.....                                                  |
| ۵۲..... | احساس عدم شایستگی بهتر بودن.....                                               |
| ۵۳..... | شما به معنای واقعی کلمه همدیگر را دوست دارید ولی احساس گیر افتادن می کنید..... |
| ۵۵..... | <b>فصل ۴.....</b>                                                              |
| ۵۵..... | یک طرح نجات هفت مرحله ای برای ازدواج شما.....                                  |
| ۵۶..... | مرحله اول: ارتباط.....                                                         |
| ۵۷..... | مرحله دوم: حل تعارض.....                                                       |
| ۵۸..... | مرحله سوم: اعتماد سازی.....                                                    |
| ۵۹..... | مرحله چهارم: بازیابی صمیمیت عاطفی.....                                         |
| ۶۰..... | مرحله پنجم: بازیابی مجدد احساسات جسمی.....                                     |
| ۶۱..... | مرحله ششم: کنار آمدن با مشکلات موجود به عنوان والدین.....                      |
| ۶۲..... | مرحله هفتم: پیروی از عادات سالم.....                                           |
| ۶۳..... | <b>فصل ۵.....</b>                                                              |
| ۶۳..... | ارتباط.....                                                                    |
| ۶۴..... | ارتباط چگونه کار می کند؟.....                                                  |

- زمان مناسب صحبت کردن را پیدا کنید..... ۶۵
- رو در رو صحبت کنید..... ۶۶
- از حمله به یکدیگر اجتناب کنید..... ۶۸
- صادق باشید..... ۶۹
- زبان بدن خود را کنترل کنید..... ۷۰
- از قانون ۴۸ ساعته استفاده کنید..... ۷۱
- وقتی عصبانی هستید ارتباط برقرار کنید..... ۷۳
- فصل ۶..... ۷۷
- حل تعارض..... ۷۷
- تعیین هدف اصلی و اولیه به اتفاق هم..... ۷۹
- مرزها را تعیین کنید..... ۸۰
- موضوع اصلی را پیدا کنید..... ۸۱
- موافق تا مخالف..... ۸۳
- هر زمان که امکانش وجود دارد سازش کنید..... ۸۴
- همه چیز را در نظر بگیرید..... ۸۶
- تغییرات لازم را ایجاد کنید..... ۸۷
- فصل ۷..... ۸۹
- اعتماد سازی..... ۸۹
- چرا اعتماد در ازدواج اینقدر مهم است؟..... ۹۰
- راه های غیرمنتظره ای که نشان دهنده شکسته شدن اعتماد هستند..... ۹۲
- مراحل لازم برای بازسازی اعتماد..... ۹۴
- ایجاد حس درک و تفاهم بین خودتان..... ۹۵
- تمام خشم و عصبانیتی را که احساس می کنید آزاد کنید..... ۹۷
- ارائه شواهدی مبنی بر متعهد بودن شما..... ۹۸

## مقدمه

کارهای صورت گرفته در این اثر با این نیت انجام شده تا دانش و اطلاعات کافی در مورد موضوع مورد اشاره در عنوان را تنها با هدف ایجاد سرگرمی در اختیار شما قرار دهد. توجه داشته باشید که مولف تلاش خود را برای ارائه اطلاعات به روز و دقیق انجام داده است اما باید توجه داشت که در مورد صحت، دقت و اعتبار مطالب ارائه شده در این کتاب نمی توان اظهار نظر دقیقی کرد بدلیل اینکه نویسنده هیچگونه ادعایی مبنی بر اینکه در حوزه مورد بحث تخصص دارد یا خیر به میان نیاورده است. بنابراین از خوانندگان این اثر تقاضا می شود تا تحقیقات خود در این زمینه را انجام داده و در مورد کیفیت و صحت مطالب ارائه شده در این کتاب با هر متخصص موضوعی که صلاح می دانند مشورت لازم را داشته باشند.