

چگونه به زوجی موفق تبدیل شویم؟

نیماسبلانی طالش مکائیل

مهارت های زندگی مشترک



همچون باران به زمین
جدا شدن از آسمان را
سبب کردن زندگی جبران کن

سرشناسه : سبلانی طالشمکانیل، نیما، ۱۳۷۴-
عنوان و نام پدیدآور : چگونه به زوجی موفق تبدیل شویم؟/ نیما سبلانی.
مشخصات نشر : تهران: متخصصان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری : ۷۱ ص. قطع رقی.
فروست : روان‌شناسی.

وضعیت فهرست نویسی : فیا
موضوع : زنشویی - ارتباط - روابط زن و مرد - جنبه‌های مذهبی - اسلام
Man-Woman Relationships - Religious Aspects

رده بندی کنگره : HQ۷۲

رده بندی دیسی : ۶۲۶/۷۹

شماره کتابشناسی ملی : ۶۱۵۰۳۶۳

چگونه به زوج موفق تبدیل شویم؟

نویسنده: نیما سبلانی

نوبت چاپ: اول (تابستان ۱۳۹۹)

کلیه حقوق محفوظ است.

چاپ: تهران: متخصصان؛ ۱۳۹۹

نشانی: پست مرکزی:

تهران، سه هلالی، پلاک ۲۴۰

تلفن: ۰۲۱-۹۱۰۶۰۱۰

طراح جلد: علی یاراحمدی

صفحه آرا: مهرداد صفائی

چاپ: متخصصان

قیمت: ۲۸,۰۰۰ تومان



نشر متخصصان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۱-۶۵-۸ ISBN

www.Motekhassessan.com

فهرست

۶	سخنی با خوانندگان عزیز
۹	مقدمه
۱۲	ارتباط با همسر
۱۴	زندگی مشترک به عنوان یک محفل آرام بخش
۱۷	بیان عوامل و احساسات
۱۹	با حاشیای زوج
۲۱	واقعیت های زندگی نسبی است یا مطلق؟
۲۴	چگونه با همسر زندگی کنیم؟
۲۷	مهارت های همسر داری
۲۷	تعریف همسر داری
۲۷	تفاوت های روان شناختی زنان و مردان - زندگی مشترک
۲۸	مثال هایی از مهارت های همسر داری
۲۹	چند نکته حیاتی در مورد همسر داری
۳۱	مهم ترین عوامل مشکلات زندگی و راهکارهای آن
۳۲	اولین سال ازدواج
۳۳	چند سال بعد از ازدواج
۳۴	یک دهه بعد از ازدواج
۳۶	انواع سبک های فرزند پروری
۳۶	سبک فرزند پروری مقتدرانه

- ۳۷ سبک فرزند پروری سهل گیرانه.....
- ۳۷ سبک فرزند پروری مستبدانه.....
- ۳۸ سبک فرزند پروری مسامحه کارانه (مسامحه گر).....
- ۳۹ با همسران در یک گروه باشید.....
- ۴۰ سرین رفتارهای سالم.....
- ۴۱ نسبت همسر بعد از ازدواج.....
- ۴۳ رایاه جنسی در زندگی مشترک.....
- ۴۵ مدیریت توقعات.....
- ۴۶ توقعات نا نقول.....
- ۴۸ نیازهایتان را به همسران بگوید.....
- ۴۹ ساده ترین راه جلوگیری از گوا زناشویر.....
- ۵۱ راه مثبت اندیشی در زندگی مشترک.....
- ۵۴ تداوم در زندگی مشترک امروزی چگونه میسر می شود.....
- ۵۶ مدیریت اختلافات.....
- ۶۰ راه های جلوگیری از دخالت خانواده همسر.....
- ۶۳ نکات طلایی زندگی مشترک.....
- ۶۵ چسبانی که زنک خطر هستند.....
- ۶۷ مسائلی را که باید پیش خود نگه دارید.....
- ۶۹ چه مسائلی باعث ایجاد تفاهم بین زوجین می شود.....
- ۷۱ سخن آخر.....

سخن، با خوانندگان عزیز

منت خدای را عزوجل که صفتش موجب تربیت است و به شکر اندرش مزید نعمت. هر نفسی که فرو می‌رود، ممد حیات است و چون برمی‌آید مفرح ذات. پس در هر نفسی دو نعمت موجود است و بر هر نعمتی شکری واجب.

گلستان سعدی

با سلام و درود

خداوند را سپاس می‌گویم که اجازه فرمود تا بتوانم. بخاری این کتاب با شما سروان گرامی ارتباط برقرار کنم. از اینکه وقت طلایی خردتان را برای مطالعه این کتاب صرف می‌کنید، کمال تشکر را داریم.

در کتاب حاضر سعی شده است خلاصه‌ای از مهارت‌هایی را که برای سپری کردن لحظاتی شاد و پر از آرامش در زندگی مشترک لازم است، آورده شود. باور داریم که تا به امروز خوشبخت زندگی کرده‌اید و با مطالعه این کتاب نیز خوشبخت‌تر زندگی خواهید کرد.

به پاس ادب و احترام خدمت رهبر حکیم و فرزانه‌ی جمهوری اسلامی ایران،
حضرت آیت‌الله‌العظمی سید علی خامنه‌ای (مدظله‌العالی)، اجازه می‌خواهم که
قبل از شروع کتاب مروری داشته باشیم به متنی از کتاب مطلع‌العشق که با کتاب
حاضر مرتبط هست.

کتاب مطلع‌العشق گزیده رهنمودهای حضرت آیت‌الله‌العظمی سید علی
خامنه‌ای (مدظله‌العالی) رهبر معظم انقلاب اسلامی به زوج‌های جوان است که به
محبت حجت‌الاسلام والمسلمین محمدجواد حاج علی اکبری گردآوری و تدوین شده
است

در ابتدای این کتاب دستخط رهبر انقلاب در تبریک و توصیه‌هایی به عروس‌ها
و دامادها آمده است.

در بخش اول از متن کتاب آمده است:

وفاداری کن، جدای از ماد کنی

محبت ورزیدن، یک است که در اول کار خدای متعال این را به شما می‌دهد.
سرمایه‌ای است که در

اول ازدواج، خدا به دختر و پسر هدیه می‌کند، به یکدیگر محبت پیدا می‌کند. این
را باید نگه داشت.

محبت همسر شما به شما، وابسته به عمل شماست. اگر بخواهید همسران به شما آن
محبتش محفوظ بماند،

باید رفتار خودتان را محبت‌برانگیز بکنید. حالا معلوم است که انسان چه کار
باید بکند تا محبتش معلوم شود. بایستی وفاداری کنید، امانت بگذارید، توقعات
خود را خیلی بالا نبرید، باید همکاری کنید، باید اظهار محبت کنید، این‌ها محبت
ایجاد می‌کنند. هر دو نسبت به هم این وظیفه را دارند. محبت در زندگی باید باشد،
همکاری باشد، ایرادگیری و زیاده‌طلبی نباشد.