

پویایی در پیوند مهرآمیز



انتشارات تبسا

کتایون شیرزاد

www.etab.ir

به نام خالق پیدا و پنهان
که پیدا و پنهان داند به یکسان

سرشناسه: شیراز، کتابون، ۱۳۳۱، نویسنده

عنوان و نام پدیدآور: پدیده‌های روانشناختی / نویسنده: کتابون شیراز.

مشخصات نشر: ۱۳۳۱

مشخصات ظاهری: ۲۰۶

فروست: کتاب انسی، ج ۱، ۱۳۳۱

شابک: ۵۳۹۰۰۰ ریال، ۵۵۰/۵، ۹۷۸-۶۰۰-۰۰۰-۵۵۰/۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: واژه‌نامه.

یادداشت: نمایه.

موضوع: زناشویی - جنبه‌های روان‌شناختی

موضوع: Marriage - psychological aspects

موضوع: روابط زن و مرد - جنبه‌های روان‌شناختی

موضوع: Man-Woman Relationship - Psychological aspects

موضوع: خانواده‌ها - جنبه‌های روان‌شناختی

موضوع: Families - Psychological aspects

رده‌بندی کنگره: ۴۱۳۹۵ الف ۲ ب / ۱۶۵۰ DSR

رده‌بندی دیویی: ۹۵۵/۰۸۴۴

شماره کتابشناسی ملی: ۳۴۳۹۶۶۶

پویایی در پیوند مهرآمیز

نویسنده: کتایون شیرزاد

ناظر و ویراستار علمی: دکتر طیبہ براتی

چاپ یکم: تابستان ۱۳۹۹

شماره نشر: ۳۰۶

ویراستار: سحر شموسی

صفحه‌آرا: سیمین حیدری

لیتوگرافی: یسنا، چاپ: عطا، صحافی: ساغر مهر

ناظر فنی چاپ: سعید صادقی

تعداد: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۵۳۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۴۲-۰۷-۸

- ۱۷..... پیشگفتار
- ۲۱..... کلامی از قوا و مددجویان نویسنده کتاب
- ۲۵..... سرگذشت اجمالی نویسنده
- ۲۷..... پویایی در پیوند مهرآمیز
- ۳۷..... ویژگی ازدواج آگاهانه:
- ۳۹..... نیاز به تعهد
- ۴۰..... خروج ممنوع
- ۴۵..... ۱. شکایت نکنید
- ۴۵..... ۲. نگویند، من که بهت گفتم
- ۴۵..... ۳. از لغت (بی) استفاده نکنید
- ۴۵..... ۴. مرد شما فکر را نمی خواند
- ۴۵..... ۵. نوازشش کنید ولی برایش مادر نشوید
- ۴۶..... ۶. به نیاز جنسی خود و همسران بها بدهید
- ۴۶..... ۷. او را به مسابقات ورزشی ببرید
- ۴۶..... ۸. امکان استفاده از مکان های تفریحی را پیش بینی کنید
- ۴۶..... ۹. او را به خرید ببرید، فقط برای یک چیز
- ۴۶..... ۱۰. به همسران بیاموزید که چگونه تفکر کند
- ۴۸..... بازسازی قدرت اراده از طریق فعالیت های فیزیکی

۵۰	بازآموزی قدرت اراده از نظر روانی
۵۲	اجبارهای دوران کودکی
۵۳	برای حفظ عشق پایدار
۵۶	بخشایش یا تنفر
۵۸	هدیه عشق
۵۹	از کجا شروع می‌شود
۶۲	تفاوت‌های مردان و زنان
۶۶	نشانه‌های هشداردهنده
۶۷	چگونه دوباره به عشق برسید
۶۸	اگر نتوانی، رابطه خود را نجات دهی، چه می‌توانی بکنی
۶۸	با پذیرفتن شروع عشق
۶۸	عشق مهم‌ترین عامل پیوند مهرآمیز است
۶۹	قدرت عشق
۶۹	قدرت تلقین
۷۰	قانون عادت
۷۲	قانون تمرین و اجرا
۷۲	قانون احساس و عاطفه
۷۳	اعتماد به نفس و استحکام شخصیت
۷۳	معین کردن ارزش‌های خود
۷۳	اقدام براساس ارزش‌های خود
۷۵	بالاترین هدف شما
۷۵	در نظر گرفتن معیارهای سطح بالا برای خود
۷۶	خلاصه مطالب و نتیجه‌گیری
۷۶	ماکسول مالتز
۷۶	اجتناب از دام دانستگی
۷۷	تغییر کردن جواب‌ها
۷۸	دو عامل عمده که یا مانع شما هستند یا موجب پیشرفت
۷۸	چند نکته مهم برای ایجاد پیوند مهرآمیز

۷۹	قدردانی از کودک خلاق درون.....
۸۰	رابطه کودک خلاق درون و حرفه شخص.....
۸۲	صمیمیت بین زن و شوهر.....
۸۳	صمیمیت چیست؟.....
۸۴	از بین رفتن صمیمیت.....
۸۵	اجا کردن صمیمیت.....
۸۶	موانع صمیمیت عاطفی.....
۸۸	تأثیر روابط صمیمیت در پیوند مهرآمیز.....
۸۹	درک صمیمیت در زندگی زناشویی.....
۹۰	درک صمیمیت فکری.....
۹۰	درک صمیمیت عاطفی.....
۹۱	درک صمیمیت اجتماعی.....
۹۲	درک صمیمیت روحی.....
۹۲	درک صمیمیت جسمانی.....
۹۳	بسط صمیمیت در زندگی زناشویی.....
۹۶	بسط صمیمیت اجتماعی.....
۹۶	بسط صمیمیت روحی.....
۹۷	بسط صمیمیت جسمی.....
۹۹	گرا میداشت صمیمیت و عشق در خانواده.....
۹۹	وجوه مختلف ستاره زندگی همراه با عشق.....
۹۹	اعتماد محصل احساس امنیت در کنار یکدیگر.....
۱۰۰	روابط دوجانبه انتخاب و آزادانه دوست داشتن یکدیگر.....
۱۰۱	صداقت، بیان آزادانه احساسات واقعی.....
۱۰۱	صمیمیت، باران صمیمی یکدیگر بودن و احساس نزدیکی کردن.....
۱۰۲	محبت، لذت و آرامش بخشیدن به یکدیگر.....
۱۰۲	درک توقعات.....
۱۰۴	واقع گرا باشید.....
۱۰۴	شناخت نقش دو طرف و برنامه ریزی برای خانواده.....

- درک نقش خود..... ۱۰۵
- ارزیابی مسئولیت‌ها..... ۱۰۵
- آیا فهرست کارها متعادل است؟..... ۱۰۶
- تعیین کردن نقش‌ها..... ۱۰۷
- ساخت‌دهی به خانواده..... ۱۰۸
- وقت هفتگی خانواده..... ۱۰۹
- انتخاب ازدواجی هدفمند..... ۱۱۲
- پیدا کردن روش توافق..... ۱۱۲
- اختصاص دادن زمان را به یکدیگر..... ۱۱۵
- مصمم باشد تا برای زندگی مشترک اهداف تعیین کنید..... ۱۱۸
- آن‌ها در این باره این نوشتند:..... ۱۱۹
- مرور مطالب گفته شده..... ۱۱۹
- بررسی کردن پیشرفت خود..... ۱۲۰
- قوانین اصلی حفظ صمیمیت در ارتباط مهرآمیز..... ۱۲۱
- نکاتی برای قرارهای شب..... ۱۲۲
- بررسی انتظارات در زندگی مشترک..... ۱۲۲
- پذیرش تفاوت‌ها..... ۱۲۳
- تفاوت‌های شخصیتی..... ۱۲۴
- شناسایی کردن توانایی‌های خود..... ۱۲۵
- هدفمندی برای حفظ پیوند مهرآمیز..... ۱۲۶
- حل مشکلات با کمک همدیگر..... ۱۲۶
- کنترل کردن تعارض‌ها..... ۱۲۷
- حل مشکلات زوج‌ها..... ۱۲۸
- سبک شما چیست؟..... ۱۲۸
- گفت‌وگو درباره مشکلات..... ۱۲۹
- به نوبت صحبت کردن..... ۱۳۰
- قوانینی برای گوینده..... ۱۳۰
- قوانینی برای شنونده..... ۱۳۰

۱۳۲	حل مشکل.....
۱۳۳	صحبت کردن با هم.....
۱۳۳	همه مشکل دارند.....
۱۳۴	شناسایی کردن توانایی‌های خود.....
۱۳۵	احساساتی یا حقیقت‌گرا.....
۱۳۶	درون‌گرا یا برون‌گرا.....
۱۳۷	خودجوش یا برنامه‌ریز.....
۱۳۷	پرحرارت یا آرام.....
۱۳۸	شب‌زنده‌دار یا سحرخیز.....
۱۳۹	وقت‌شناس یا بی‌نظم.....
۱۳۹	ولخرج یا صرفه‌جو.....
۱۴۰	گام‌هایی رقص‌رانی آزاد نگرشی توأم با عشق به زندگی.....
۱۴۵	گام‌هایی رقص‌رانی محدود نگرشی توأم با عشق به زندگی.....
۱۵۲	تعیین مقررات.....
۱۵۲	ارزیابی مقررات.....
۱۵۳	تعیین عواقب.....
۱۵۴	همسر عاشق و سالم چگونه همسری است.....
۱۵۵	صحبت کردن شوهر عاشق با همسرش.....
۱۵۷	عشق همسر خیابان دوطرفه است.....
۱۵۸	شبییه نبودن نیازهای زن و مرد.....
۱۶۰	منابع پنهانی دانش از طریق درک همسر.....
۱۶۰	درس آموختن از واقعیت‌های خود و دیگری.....
۱۶۱	تبدیل کردن مشاجره تلخ به اطلاعات سودمند.....
۱۶۳	هوشیار زیستن در رابطه با پیوند مهرآمیز.....
۱۶۵	پیوند مهرآمیز آگاهانه.....
۱۶۶	عشقی را که می‌خواهیم در رابطه بیابیم.....
۱۶۸	پیدا کردن آگاهی و تغییر رفتار در پیوند مهرآمیز.....
۱۶۹	تصویر ذهنی برای شناخت خود به قصد پیوند مهرآمیز.....

- ۱۷۱..... تدوین برنامه‌های آموزشی برای ایجاد پیوند مهرآمیز
- ۱۷۳..... تبدیل فرضیه به عمل در پیوند مهرآمیز
- ۱۷۸..... شناسایی مقاومت در تغییرات سودمند
- ۱۷۹..... منجر شدن عشق به خود شکوفایی
- ۱۸۱..... آغاز بیداری برای خود و روابط
- ۱۸۳..... عمر پاینده همراه با عشق
- ۱۸۵..... ایجاد انگیزه مثبت برای زندگی پویا و کارساز
- ۱۸۵..... فدا، انگیزه... اقدام بیشتر
- ۱۸۷..... قاطعیت برای رسیدن به انگیزه
- ۱۹۱..... احساس امنیت به بر اضطراب، ترس و فوبیا
- ۱۹۳..... خلق کردن صمیمیت و نزدیکی بیشتر با خودمان
- ۱۹۶..... ایجاد لحظه‌های ناب برای پیوند مهرآمیز
- ۱۹۷..... چگونگی بیان حقیقت احساسات
- ۱۹۷..... مطالبه کردن خواسته‌ها و نیازهایمان از همسرمان
- ۱۹۹..... نگرش نوین در خانواده
- ۲۰۰..... شوخ طبعی برای پیوند مهرآمیز
- ۲۰۱..... توسعه دادن علاقه مشترک
- ۲۰۱..... کمتر تلویزیون تماشا کردن
- ۲۰۲..... ایجاد تعادل
- ۲۰۲..... عشق و ازدواج می‌تواند هیجان‌انگیز و جالش‌برانگیز باشد؟
- ۲۰۵..... عشق بزرگ‌ترین شفاعت در دنیاست

پیوند مهرآمیز نام کتاب تازه‌ای از کتایون شیرزاد است که به عشق ورزیدن و جنبه‌های ارزشی آن نگاهی متفاوت می‌اندازد و با درک متفاوت بودن انسان‌ها راهکارهایی نوین را برای رسیدن به کانونی آمن و متعهد به خوانندگان معرفی می‌کند.

نشانی ایمیل نویسنده:

katayounshirzad@gmail.com

پیوند مهرآمیز، کاری از کتایون شیرزاد

