



۲۱ راهکار برای

ارتقاء موفق

ملیحه بختیار

نشر مانیان

سرشناسه	: بختیار، ملیحه، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور	: ۲۱ راهکار برای ازدواج موفق / ملیحه بختیار.
مشخصات نشر	: تهران: مانیان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۴ ص. ۱، ۲۱×۵/۱۴، ۵/۳۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲۰-۷۹۲۶-۹۵-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
عنوان گسترده	: بیست و یک راهکار برای ازدواج موفق.
موضوع	: همسرگزینی
	Mate selection
	همسرگزینی -- جنبه‌های روان‌شناسی
	Mate selection -- Psychological aspects
	زناشویی -- جنبه‌های روان‌شناسی
	Marriage -- Psychological aspects
	روابط زن و مرد
	Man-woman relationships
رده بندی کنگره	: ۸۰۱HQ
رده بندی دیویی	: ۷۷/۶۴۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۰۴۰۵۰



www.Manliyan.ir
021-5533699
0910-4831965

عنوان کتاب	: ۲۱ راهکار برای ازدواج موفق
نویسنده:	: ملیحه بختیار
صفحه‌آرایی و ویراستاری:	: علی‌رضا بخشی‌ره‌خلیل
نوبت و سال چاپ:	: اول / ۱۴۰۰
شابک:	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۲۶-۹۵-۸
شمارگان:	: ۵۰۰ نسخه
قیمت:	: ۱۵۰/۰۰۰ تومان

مقدمه	۱۲
فصل اول ویژگی‌های ازدواج موفق	۱۶
راهکارهای خودشناسی	۱۹
فصل دوم ازدواج موفق و تشابه هویتی	۲۶
فصل سوم دلایل درست برای ازدواج	۳۶
داشتن یک همراه خوب	۳۶
عشق و صمیمیت	۳۸
داشتن کیفیت در زندگی	۴۵
فصل چهارم دلایل اشتباه برای ازدواج	۵۰
عدم اعتماد به نفس	۵۰
پُرکردن خلأهای احساسی و روحی	۵۱
فرار از مشکلات مالی	۵۲
نیاز جنسی	۵۴
رسیدن به رهایی	۵۵
فصل پنجم ارتباط و ازدواج موفق	۶۰
فصل ششم معیارهای ازدواج موفق	۷۰

۷۰	تعیین معیارها
۷۵	ملاک‌های مهم در انتخاب همسر
۷۸	فصل هفتم معیارهای نادرست در ازدواج
۹۰	فصل هشتم اشتباهات افراد در انتخاب همسر
۹۱	اشتباهات افراد هنگام انتخاب همسر
۱۰۰	فصل نهم ارتباط تیپ‌های شخصیتی و ازدواج موفق
۱۰۰	بررسی چهار بعد تیپ شخصیتی MBTI
۱۰۱	درون‌گرا و برون‌گرا
۱۰۳	حسی و شهودی
۱۰۵	احساسی و منطقی
۱۰۶	منعطف و ساختارمند
۱۱۰	فصل دهم سؤالات مهم و نحوه پرسش آن‌ها
۱۱۲	زمینه سؤالات
۱۱۷	نحوه پرسش
۱۲۰	فصل یازدهم ارتباط مطلوب در زندگی زناشویی
۱۲۰	انتظارات واقع‌بینانه داشته باشید
۱۲۱	از معذرت‌خواهی واهمه نداشته باشید

فهرست مطالب

عوامل مخرب را از رابطه‌تان دور کنید	۱۲۲
در مورد چه چیزهایی نباید صحبت کنید؟	۱۲۶
به فکر حل مسئله باشید؛ نه خود مسئله	۱۲۷
خاطرات مثبت گذشته را مرور کنید	۱۲۸
باهم بخندید، ولی به هم نخندید	۱۲۹
فصل دوازدهم راز زوج‌های موفق	۱۳۲
فصل سیزدهم مهارت حل مسئله	۱۳۸
تعریف مسئله	۱۳۹
تعریف مداخله برای حل مسائل	۱۳۹
مدل‌های مختلف رویارویی با مسئله	۱۴۰
ویژگی‌های افرادی که به تکنیک‌های حل مسئله آشنا نیستند	۱۴۲
مراحل حل مسئله	۱۴۳
فصل چهاردهم ده فرمان برای ازدواج موفق	۱۴۸
فصل پانزدهم انواع بلوغ و اهمیت آن در ازدواج موفق	۱۶۲
بلوغ شخصیتی	۱۶۲
بلوغ جنسی	۱۶۴
بلوغ عاطفی	۱۶۵
بلوغ اقتصادی	۱۶۶

۱۶۷----- بلوغ فکری

۱۶۷----- بلوغ روانی

۱۶۸----- بلوغ معنوی

۱۶۹----- بلوغ اجتماعی

۱۷۰----- بلوغ هیجانی

۱۷۰----- بلوغ ذهنی

فصل شانزدهم | تست‌های روان‌شناختی پیش از ازدواج ----- ۱۷۶

فصل هفدهم | انواع اختلالات شخصیتی ----- ۱۸۰

۱۸۰----- پارانوئید

۱۸۱----- اسکیزوئید

۱۸۲----- اسکیزوتایپی

۱۸۳----- ضداجتماعی

۱۸۴----- مرزی

۱۸۵----- نمایشی

۱۸۶----- خودشیفته

۱۸۷----- اجتنابی

۱۸۷----- وابسته

۱۸۸----- وسواسی

زمانی که تصمیم گرفتید یک آپارتمان صد طبقه بسازید، گام اول، ساخت یک فونداسیون محکم و قوی است.

سؤال: برای بنانهادن یک زندگی اصولی، سالم، بادوام، لذت‌بخش، غنی، آرام‌بخش، زیبا و... چه باید کرد؟

همه انسان‌ها خواهان یک زندگی عالی و سالم هستند؛ اما آیا از خود پرسیده‌اند که چگونه این خواسته محقق می‌شود؟ ریشه اصلی همه طلاق‌ها انتخاب نابجا، ناآگاهی از سبک درست زندگی و عدم شناخت کافی از خود و فرد مقابل است.

بر اساس سال‌ها تجربه در فضای مشاوره، هر آنچه به نظرم مهم، ضروری و کاربردی می‌آمد را در این کتاب برای شما عزیزان به نگارش درآورده‌ام.

این کتاب حاصل تجربه‌های ارزشمندی است که ثمره مطالعه آن برای شما، انتخابی درست و داشتن یک زندگی سالم است.

توصیه می‌کنم ترجمه قطعه شعری از **فردریش نیچه** که در ادامه آمده است را چندین بار مطالعه کنید؛ زیرا گویای تمام آن چیزی است که در این قسمت باید می‌گفتم.