

راهنمای تحکیم

خانواده

www.ketab.ir



راهنمای تحکیم خانواده

ناشر : انتشارات کتاب شمس

نویسنده : مسعود شمس

چاپ اول : ۱۳۹۷

تیراژ : ۵۰۰ نسخه

قیمت : ۱۰۰۰۰۰ ریال

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۱۵-۲۷-۸

آدرس : خیابان انقلاب ، کارگر جنوبی کوچه مهدیزاده ، پلاک ۴۴. تلفن : ۶۶۹۱۰۷۲۵

www.ketabe_shams.com mshams1391@yahoo

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۷	فهرست مطالب
۱۱	راهنمای غنا بخشیدن به رابط زن و شوهر
۱۴	• «مردان کلامی هستند و زنان سمبولیک»
۱۵	• با چه کسی ازدواج کنیم
۱۶	• خودتان را برای همسران تزیین کنید
۱۷	• موقع وارد شدن به خانه دوش بگیرید
۱۷	• در مناسبات زناشویی زیاده‌روی نکنید
۱۸	• برای همسر خود لباس زیبا بپوشید
۱۹	• نکات قابل توجه برای بانوان
۲۰	• نکات قابل توجه برای آقایان
۲۲	• رعایت بهداشت روانی خانواده
۲۳	• توصیه‌ها و دستورالعمل کلی زن در قبال شوهر
۲۴	• توصیه‌ها و دستورالعمل کلی شوهر در قبال زن
۲۴	• راهکارهای تحکیم پیوند و عشق پر دوام
۲۵	• عشق و پیوند
۳۶	• عشق ملاط زندگی است
۳۷	• اصل قضیه، عشق است

- هرچقدر بیشتر، بهتر..... ۳۷
- از محبت خارها گل می شود..... ۳۷
- عشق بازی دگر و نفس پرستی دگر است..... ۳۸
- گام اول: احترام متقابل..... ۳۸
- گام دوم: اعتمادسازی..... ۳۸
- وفاداری کن تا اعتماد جلب کنی..... ۳۹
- عشق و دوست داشتن..... ۳۹
- تقویت باورها..... ۴۰
- عوارض با مدار روابط زناشویی..... ۴۰
- همکاری..... ۴۱
- تعهد..... ۴۱
- اعتماد..... ۴۱
- صمیمیت..... ۴۲
- تفاوت های زن و مرد از نظر درک عشق..... ۴۲
- سپر عاطفی زندگی تان را تقویت کنید..... ۴۵
- احترام همسرتان را حفظ کنید..... ۴۵
- به همسرتان برجسب نزنید..... ۴۵
- استقلال فردی تان را حفظ کنید..... ۴۶
- به همسر خود هدیه بدهید..... ۴۷
- با همسر خود زیاد صحبت کنید..... ۴۸
- سعی کنیم با روحیه همدیگر آشنا شویم..... ۴۹
- زن ها به موج شباهت دارند..... ۴۹
- راههای پیشگیری از مشاجره..... ۵۰
- قدرشناسی از زحمات یکدیگر..... ۵۱
- از همسرتان زیاد تعریف کنید..... ۵۱
- مراقب همدیگر باشید..... ۵۱

- خدا را در زندگی مشترکتان فراموش نکنید ۵۲
- آیا عشق اولیه در ازدواج پایدار می ماند؟ ۵۳
- معیارهای توافق و تفاهم ۵۶
- ۱- رشد عاطفی و فکری ۵۶
- ۲- توافق علایق و طرز تفکر ۵۶
- ۳- تشابه تحصیلی و طبقاتی ۵۶
- ۴- تشابه عقاید مذهبی ۵۷
- ۵- تشابه طرز تفکر نسبت به امور جنسی ۵۷
- ۶- رابطه با خانواده ن و شوهر ۵۷
- حفظ روابط صمیمانه و دوستی ۵۷
- تضمین کلامی ۵۸
- استفاده از نمادهای عشق ۵۹
- حفظ شور و عشق ۵۹
- تفاوت، جاذب است ۶۰
- ۲- تغییر و رشد ۶۰
- ارتباط مناسب ۶۰
- قدردانی شوهر ۶۱
- ایجاد تغییر ۶۱
- ۳- احساسات، نیازها و آسیب پذیری ها ۶۱
- احساس تألم ۶۲
- تلاش برای افزایش مهر و عشق ۶۲
- نیازهای عاطفی ۶۳
- عشق ۶۳
- علاقه ۶۳
- درک کردن ۶۴
- احترام ۶۴

- قدردانی ۶۴
- پذیرش ۶۴
- اطمینان و اعتماد ۶۴

www.ketab.ir