

www.ketab.ir

همسرداری با گاو بنفش

سرشناسه : عقیق اسلام، مهدی، ۱۳۶۰ -
 عنوان و نام پدیدآور : همسر داری با گاو بنفش / نام مؤلف مهدی عقیق اسلام.
 مشخصات نشر : تهران: انتشارات ۳۶۰ اسپید و شصت | درجه، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری : ۲۳۳ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۲۰-۰۱-۲
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 یادداشت : کتابخانه: ص: ۱۳۲-۱۳۳.
 موضوع : زناشویی
 موضوع : زناشویی -- ارتباط
 موضوع : روابط زن و مرد -- جنبه های روان شناسی
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۵ ق ۷۱۶ م / HQ۷۳۴
 رده بندی دیویی : ۴۶۴/۷۸
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۱۹۸۲۴۴

ناشر : اسپید و شصت درجه
 مؤلف : مهدی عقیق اسلام
 صفحه ر : مهدی امیدگانه
 مویران : ابوالفضل مرتضی
 طرح جلد : رمین رنگانی
 نوبت چاپ : اول
 تیراژ : ۲۰۰۰
 قیمت : ۱۹۰.۰۰

دفتر نشر

تلفن : ۶۹۸۹۵۱۰ - ۶۶۰۴۶۵۸۷
 پیامک : ۵۰۰۰۲۸۵۳۵۳
 آدرس : صندوق پستی ۵۸۸-۱۳۱۴۵
 آدرس سایت : www.life-skill.ir

فهرست مطالب

مقدمه	۱۳
درباره کتاب	۱۴
تذکره نوشتن کتاب	۱۳
این کتاب مناسب چه کسانی است؟	۱۴

بخش ۱: گاو بنفش ۱۷

فصل اول: روایت شیرین	۱۹
من و خانواده‌ام!	۲۰
کمی قبل‌تر!	۲۲
کمی بعد‌تر!	۲۳
یک سوال مهم	۲۴
فصل دوم: گاو بنفش چیست؟	۲۷
چرا به گاو بنفش نیاز دارید؟	۳۰
آغاز کار	۳۱
سوء تفاهم بزرگ	۳۱
مشکل گاو بنفش چیست؟	۳۱
مزیت‌های گاو بنفش بودن	۳۱
آیا برای چشم‌گیر بودن جسارت لازم است؟	۳۱
آیا راه حل واحدی وجود دارد؟	۳۳
فصل سوم: گاو بنفش همسر	۳۵
چرا به گاو بنفش نیاز دارید؟	۳۷
گاو بنفش زندگی شما	۴۰

- ۴۸ گاو بنفش بودن ساده است؟
- ۵۰ مشکل گاو بنفش چیست؟
- ۵۲ مزیت‌های گاو بنفش بودن.....
- ۵۲ لازمه چشم‌گیر بودن، جسارت است؟
- ۵۳ آیا هدف، ایجاد هیجان است؟
- ۵۶ زنان ونوسی و مردان مریخی کجایند؟

۶۱

بخش ۲: تباطات با مدل گاو بنفش

- ۶۳ فصل چهارم: دور خود، بینای همسرا!
- ۶۴ قضاوت مریکنا!
- ۶۵ پنجره باز و گداز...
- ۶۷ دلایل انتقاد.....
- ۶۹ انتقادهای بُرنده و تکراری.....
- ۷۵ با انتقاد می‌توان تغییر رفتار ایجاد کرد؟
- ۷۷ فصل پنجم: انتقاد کردن با گاو بنفش.....
- ۷۸ انتقادات بی منطق.....
- ۸۰ انتقاد کردن به روش گاو بنفش.....
- ۸۰ ۱. انتقاد می‌کنید با ابراز می‌شوید؟
- ۸۲ ۲. شفاف و صادقانه صحبت کنید.
- ۸۴ ۳. دولت، دولت، بگویند!
- ۸۸ ۴. «همیشه» و «هرگز» را فراموش کنید.
- ۹۱ ۵. از مقایسه کردن بپرهیزید.
- ۹۲ ۶. در جمع انتقاد نکنید.
- ۱۰۱ ۷. پشت سر همسران فقط خونی بگویند!
- ۱۰۳ ۸. حقیقت تلخ اینست!

۹. اعتماد به نفس او را تقویت کنید..... ۱۰۶
۱۰. بگذارید از خودش دفاع کند..... ۱۰۸
۱۱. ششماهی بشوید..... ۱۱۱
۱۲. آشپخانه را قبول کنید..... ۱۱۵
۱۳. در حریم شخصی او وارد بشوید..... ۱۱۷
- پیشنهادهای برای انتقاد کردن..... ۱۱۹
- ازدواج دندان در بسته است؟..... ۱۱۹
- فصل ششم: دو گوش و یک زبان!..... ۱۲۵
- گوش دادن با شنیدر..... ۱۲۶
- در طول روز چند گوش دهید؟..... ۱۲۸
- ده اصل برای گوش دادن موثر..... ۱۳۰
۱. ساکت شوید..... ۱۳۰
۲. خودتان را برای شنیدن آماده کنید..... ۱۳۰
۳. گوینده باید در راحتی باشد..... ۱۳۱
۴. چیزهایی که گوش را بیرون می کشد دور کنید..... ۱۳۱
۵. در یک میزتر و همتر کنید..... ۱۳۲
۶. حسیب مالش..... ۱۳۲
۷. از پیش داوری بپرهیزید..... ۱۳۲
۸. بد لحاظ صدا گوش کنید..... ۱۳۴
۹. به مفهومی توجه کنید نه به کلمات..... ۱۳۷
۱۰. منظر بماند و ارتداد غیر کلامی او را مشاهده کنید..... ۱۳۸
- پنج روش برای بهبود مهارت گوش کردن..... ۱۳۸
۱. در هر لحظه کامل باشی..... ۱۳۹
۲. کشتی هانی او را بد با کشتی..... ۱۴۰
۳. اصل مطلب را بشویند..... ۱۴۰
۴. فعالانه گوش کردن را تمرین کنید..... ۱۴۱

۱۴۹ ده خودتان را مرتکب انداخته‌اید.

۱۴۳ فصل هفتم: ارتباط غیر کلامی

۱۴۶ پیام‌های غیر کلامی چه می‌کنند؟

۱۴۷ یادگیری زبان بدن

۱۴۸ مفاهیم فرهنگی

۱۵۰ نکات مهم درباره ارتباط غیر کلامی

۱۵۱ انواع ارتباط غیر کلامی

بخش ۲ چشم و مدیریت آن ۱۵۳

۱۵۵ فصل هشتم: ماهیت چشم

۱۵۷ داستان اول

۱۵۷ داستان دوم

۱۵۸ داستان سوم

۱۵۹ و اما چشم چیست؟

۱۶۰ باورهای غلط در ابراز چشم

۱۶۱ چشم باعث مریضی می‌شود؟

۱۶۴ چشم و پر خاشگری

۱۶۵ نشانه‌های چشم

۱۶۶ علائم فیزیکی (حسّی)

۱۶۶ علائم فکری

۱۶۷ علائم رفتاری

۱۶۸ دلایل چشم

۱۶۹ چشم چه کارهایی می‌کند؟

فصل نهم: شدت و اندازه خشم شما!	۱۷۱
عادت به خشم	۱۷۲
چرا عصبانی می‌شوید؟	۱۷۷
خشم چه عوارضی دارد؟	۱۸۳
تأثیر غیر مستقیم خشم بر سلامتی!	۱۸۴
تأثیر مستقیم خشم بر سلامتی!	۱۸۴
آیا واقعاً مریض هستید؟	۱۸۵
فصل دهم: هدایت خشم!	۱۸۷
داستان شیخ	۱۸۸
چه زمانی خشم شکل جادو می‌کند؟	۱۸۹
خشم را باید کنترل کرد؟	۱۹۰
آیا نیاز به کمک حرفه‌ای روان‌پزشک دارید؟	۱۹۲
چرا برخی افراد این قدر زود جوش می‌آورند؟	۱۹۴
چگونه دیرتر خشمگین شویم؟	۱۹۶
چگونه خونسرد باشید؟	۱۹۷
۱. ترکیب ذهن و بدن را در کنترل خشم	۱۹۸
۲. قبول از خشم، فکر خرابی که می‌دهد	۲۰۰
۳. ارزش دارد؟	۲۰۲
۴. مشغول کردن مغز!	۲۰۴
۵. تکنیک معجزه آسا	۲۰۶
۶. داد و بیداد را نیندازید!	۲۰۶
۷. تیراز خشم موثر	۲۰۸
۸. چگونه گفتن مهم است!	۲۰۹
۹. حداقل به خود سه تریه بدهید!	۲۱۰
۱۰. همیشه از مصاحبت با افراد خشمگین	۲۱۱
۱۱. پاسخ به خشم به جای واکنش نشان دادن	۲۱۲

۱۲. خود را تشویق کنید..... ۲۱۲

۱۳. موقعیت را بپذیرید..... ۲۱۵

۱۴. جرات داشته باشید..... ۲۱۵

فصل یازدهم: جهان ما در مغز ما است!..... ۲۱۷

هدایت خشم..... ۲۱۸

هر چه کنی به خود کنی!..... ۲۲۰

پول..... ۲۲۱

برای سو دشمن نترسید..... ۲۲۲

دالت بی چه؟..... ۲۲۳

مدیریت ارزش..... ۲۲۴

همه ما انسان هستیم..... ۲۲۵

آیا خشم واقعاً ارزش مرز دارد؟..... ۲۲۵

اگر با خشم می شود، با خشم ختم می شود..... ۲۲۶

همیشه که حق با شما نیست..... ۲۳۰

اول از همه اینکه به شما تبریک می‌گویم، چون شما تصمیم گرفته‌اید زندگی مشترک خود را در هر شرایطی که هست، بهبود بخشید!

شما می‌توانستید هزینه‌ای را که برای خرید این کتاب پرداخت کرده‌اید را خرج خرید یک ساندویچ یا یک پیترزا کنید! ولی این کار را نکردید و برای آرامشی و آسایش خود سرمایه‌گذاری کردید!

حتماً تا به حال افرادی را دیده‌اید، با وجود اینکه در زندگی مشترکشان احساس رضایت زیادی ندارند، به هیچ عنوان حاضر نیستند برای بهبود شرایط فعلی زندگی‌شان اقدامی انجام دهند؛ از جمله خرید یک کتاب خوب، شرکت در سمینار و احتمالاً ثبت نام در کلاس‌های آموزشی و رفتن پیش مشاور هم که دیگر اصلاً به فکرشان خدشه می‌کند!

زندگی هر کدام از ما با هر سطحی از عشق و دوست داشتن، می‌تواند بهتر از حال حاضر شود، درست مثل سلامتی! بلکه سلامتی! به نظر شما برای سلامتی حداکثری وجود دارد؟ (شاید بتوان برای آن حداقل قابل قبول تعریف کرد ولی حداکثری نمی‌توان متصور شد!)

شما هر چه قدر سلامت‌تر باشید بهتر!

در این کتاب شما را با روش‌هایی آشنا می‌کنم که با هر سطحی از ثروت، سواد، تحصیلات و هر سطحی از رفتارهای اجتماعی و موقعیت مکانی شما باشید، بیشتر محبوب همسران شوید و از زندگی کردن در کنار او آرامش بیشتری داشته باشید و مثل روزهای اول شروع رابطه‌تان، از بودن با هم لذت ببرید. می‌توانید با انجام گام‌های مثبت کوچک، تغییرات بزرگی در زندگی خود ایجاد کنید، البته باید به انجام این تغییرات، علاقه‌مند هم باشید!