

ازدواج آسان با مهارت‌های زندگی
شروط ضمن عقد بجای مهریه سنگین

کتاب ۴

تأسیسات را مهار کن



کتاب خودیاری برای غلبه بر پرخاشگری

ساسان سیادتی

عنوان و نام پدیدآور : خشم را مهار کن : کتاب خودیاری برای غلبه بر پرخاشگری /
مؤلف ساسان سیادتى .

مشخصات نشر : تهران : نشر خودیار، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری : ۱۸۰ ص : جدول : ۲۱×۱۴ س م.

فروست : ازدواج آسان با مهارتهای زندگی، شروط ضمن عقد بجای مهریه سنگین : کتاب ۴ .

شابک : 978-600-7194-02-7

موضوع : شناخت درمانی

موضوع : خشم - درمان

موضوع : خشم - پیش گیری

جایگزین : الف ۱۳۹۳ ۸۴ س ۹ /ش / RC۴۸۹

ردیف : ۶۱۶/۸۹۱۱

شماره : ۳۲۷۴۳۴۹

خشم را مهار کن

ناشر : نشر خودیار

مؤلف : ساسان سیادتى

سال نشر : ۱۳۹۳

تعداد صفحات : ۱۸۰

شمارگان : هزار نسخه

چاپ سوم کتاب ، چاپ اول نشر خودیار

قیمت : ۸۰۰۰ تومان

مهارتهای زندگی برای ازدواج موفق در دهکده های مطبوعات عرضه می شود

کتابفروشی اینترنتی : khodyar.ir پایگاه اینترنتی : khodyar.com

۶۶۹۴۱۴۸۰ ☎ ۶۶۹۱۵۸۰۲-۳ ☎

فهرست

شماره صفحه

عنوان مطالب

۵

پیش گفتار

۴۳

خلاصه این کتاب در ۸ صفحه

۵۹

فصل ۱ . درک و تشخیص خشم

۸۱

فصل ۲ . شناسایی و آمادگی مقابله با عوامل خشم برانگیز

۹۹

فصل ۳ . تشخیص زودرس خشم و کنترل به موقع آن

۱۲۳

فصل ۴ . شناسایی و تغییر افکاری که خشم را می افزاید

۱۳۹

فصل ۵ . حفظ خونسردی در زیر آتش خشم

۱۶۱

فصل ۶ . تثبیت روشهای ابراز مناسب خشم

خشم و طغیان از زخمی است که نشان می دهد مشکلی وجود دارد و نیازمند توجه است. خشم می تواند موجب شود تا به سوی حل مشکل قدم برداریم و انرژی لازم را در اختیارمان قرار می دهد اما اغلب افراد از خشم خود به عنوان مشکل استفاده نمی کنند... این کتاب بیان می کند چطور می توانیم خشم را هدایت کنیم تا مشکل حل شود و به صورت پرخاشگری بیان نکند...

خلاصه این پیش گفتار:

قوانین خانواده در ایران به نفع مرد است از اینرو در صورت سوء رفتار شوهر، زن به دشواری می تواند از این شرایط خارج شود. برای این مسئله ۲ راه حل وجود دارد که هر کدام پیامدهای منفی دارند:

راه حل ۱ با مهریه سنگین شرایط بهتری برای زن ایجاد می شود.

۳ پیامد منفی مهریه سنگین (یا ازدواج دشوار) :

- ۱- بسیاری از خواستگاران زن، وقتی مهریه سنگین را می بینند از ازدواج با زن منصرف می شوند. (تاثير در ازدواج)
- ۲- اگر زن مهریه خود را به اجرا بگذارد و بخواهد آنرا پرداخت کند مرد محکوم می شود به زندان، توقیف اموال و تخریب مهریه.
- ۳- به دلیل مهریه سنگین اگر ازدواج با مشکلی مواجه شود امکان طلاق دشوار است و بسیاری از زوجین، بجای طلاق، زندگی مشترک تهی شده از رابطه عاطفی ادامه می دهند که به آن طلاق عاطفی می گویند. (شرایطی نامناسب برای زوجین و رشد فرزندان)

راه حل ۲- با شروط ضمن عقد، شرایط بهتری برای زن ایجاد می شود

پیامد منفی شروط ضمن عقد (یا ازدواج آسان) :

این نوع ازدواج ناپایدار است چون زن و مرد هر دو حق طلاق دارند و مهریه اندک تعیین می شود ، اگر زندگی مشترک با مشکلی مواجه شود زوجین می توانند به راحتی از هم طلاق بگیرند.

حاصل منفی شروط ضمن عقد (یا ازدواج آسان) :

زوجین می توانند آموزش و بکارگیری مهارت های زندگی ، مشکلات زندگی مشترک را حل و فصل نمایند و مانع طلاق شوند.

عامل صحیحی که ازدواج را پایدار می کند و مانع طلاق می شود دشواری طلاق نیست بلکه رابطه عاطفی و صمیمیت زوجین است.

وقتی زوجین، مهارت های زندگی را می آموزند زندگی صمیمانه ای را شروع می کنند و بطور طبیعی به توافق می رسند نه به اجبار است شروط ضمن عقد را بپذیرند تا رابطه عاطفی و صمیمیت ازدواج را پایدار کند. بجای آنکه ازدواج ، بخاطر دشواری طلاق ادامه یابد در ضمن شروط ضمن عقد، ۳ پیامد منفی مهریه سنگین را ندارد.