

کتاب ۲ با موضوع: حل مشکلات روحی با شناخت درمانی

تفاهم و همدلی بیشتر با همسر خود را تجربه کنید



کتاب خودیار برای حل اختلافات زناشویی با شناخت تفاوت‌های روحی زن و مرد

ساسان سیادت‌ی

سرشناسه : سیادت، ساسان، ۱۳۵۰ -

عنوان و نام پدیدآور : تفاهم و همدلی بیشتر با همسر خود را تجربه کنید : کتاب خودیار برای حل اختلافات زناشویی با شناخت تفاوت‌های روحی زن و مرد / مولف ساسان سیادت .

مشخصات نشر : تهران : ساسان سیادت، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری : ۱۱۲ ص : جدول : ۲۱×۱۴ س م.

فروخت : حل مشکلات روحی با شناخت درمانی : ۲ .

شابک : 978-964-04-8633-7

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : کتابخانه .

موضوع : شناخت درمانی

موضوع : روابط زن و مرد

موضوع : زناشویی - روان درمانی

موضوع : زناشویی - روابط

جایگزین رده بندی کنگره : ۱۳۹۱ س ۹۸۶ / ۴۸۹ RC

رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۹۱۴۲

شماره کتابشناسی ملی : ۲۸۵۶۶۵۳

تفاهم و همدلی بیشتر با همسر خود را تجربه کنید

ناشر : مولف

تألیف : ساسان سیادت

سال نشر : ۱۳۹۱

تعداد صفحات : ۱۱۲ صفحه

شمارگان : هزار نسخه

نوبت چاپ : اول

قیمت : ۳۵۰۰ تومان

بزودی کتب دیگری منتشر می شوند. شما می توانید کتب روانشناسی خودیار

را با تخفیف از کتابفروشی اینترنتی khodyar.com خریداری فرمایید.

۶۶۹۴۱۴۸۰ ☎ ۶۶۹۱۵۸۰۲-۳ ☎

ما در عصر روانشناسی خودیار (Self-Help Psychology) بسر می‌بریم. برای فردی که می‌خواهد در مسیر حل مشکلات روحی و سلامت روانی قدم بردارد هزاران کتاب خودیار وجود دارند. مهمترین و موثرترین کتب را در دو موضوع تقدیم می‌نماییم.

موضوع اول) حل مشکلات روحی با شناخت درمانی:

۱- از اضطراب و افسردگی به نشاط و شادکامی برسید.

۲- تفاهم و همدلی بیشتر با همسر خود را تجربه کنید.

۳- با ابرار مناسب خشم بر پرخاشگری خود غلبه کنید.

موضوع دوم) سلامت روانی با نفوذ به ذهن ناخودآگاه:

۱- نقش ناخودآگاه در سلامت روانی

۲- سلامت روانی با مشاهده حس‌ها

۳- سلامت روانی با خودهیپنوتیزم

هر کتاب حدود صد صفحه است همراه با خلاصه‌ای در ۱۵ صفحه تا شما بتوانید به آسانی با کتاب ارتباط برقرار کنید. خلاصه برای مرور کتاب نیز مفید است.

اضطراب، افسردگی و پرخاشگری، شایع‌ترین مشکلات روحی هستند. تصور ما از تفاهم و همدلی، در انتخاب همسر موثر است و حل اختلافات زناشویی، زندگی مشترک موفق را پدید می‌آورد. برای مقابله با این مهمترین چالشهای هر انسان روشهایی ارائه شده‌اند که به شناخت درمانی نزدیک‌اند. شناخت درمانی روشی نوین در روان درمانی است. سودمندی شناخت درمانی در تحقیقات و مراجع علمی به اثبات رسیده و تأیید شده.

انسان بطور معمول تنها ۵ تا ۱۰ درصد توان ذهنی خود را بکار می گیرد و قسمت اعظم نیروهای ذهنی او بلااستفاده می ماند . برای استفاده از این نیروهای عظیم ذهنی نیازمند تکنیک های خاصی هستیم که بخش ناخودآگاه را در دسترس قرار دهند از اینرو در موضوع سلامت روانی روشهایی ارائه شده که به ذهن ناخودآگاه نفوذ کنند تا فرد بتواند از توانایی و قدرت ذهن خود بهره بیشتری ببرد.

دو موضوع حل مشکلات روحی و سلامت روانی مکمل یکدیگرند. مطالعه در هر دو موضوع، زندگی شما را بهبود می بخشد و مثل دوپال پرنده . اعتماد به نفس شما را بالا می برد تا در آسنان موفقیت و شادکامی اوج بگیرید. ارتقاء سلامت روانی انگیزه شما را برای تلاش بیشتر می افزاید و حل مشکلات روحی موجب می شود تا از نتایج تلاش تان لذت بیشتری ببرید.

وقتی شرایط زندگی دشوار شود توجه شما به حل موانع بیرونی معطوف می گردد و فرصتی نخواهید داشت تا به خود و مشکلات روحی تان بپردازید. ارتقاء سلامت روانی حاشیه امنیتی ایجاد می کند تا در مواجهه با سختی ها ، آرامش خود را از دست ندهید و برای خود و مشکلات روحی تان وقت بگذارید. اگر قبل از رسیدن شرایط دشوار، مشکلات روحی تان را حل کنید ، شرایط دشوار را آسانتر از سر می گذرانید.

بزودی کتب دیگری منتشر می شوند. شما می توانید کتب روانشناسی خودیار

را با تخفیف از کتابفروشی اینترنتی khodyar.com خریداری فرمایید.

۶۶۹۴۱۴۸۰ ☎ ۶۶۹۱۵۸۰۲-۳ ☎

فهرست

شماره صفحه	عنوان مطالب
۱	خلاصه این کتاب در ۱۵ صفحه
۱۶	بخش اول . شناخت مردان
۱۷	فصل ۱ . شش اشتباه بزرگ که اغلب زنان مرتکب می شوند
۲۰	فصل ۲ . سه راز بزرگ در مورد مردان
۲۴	فصل ۳ . رازهایی درباره برقراری ارتباط با مردان
۲۸	فصل ۴ . چگونه در ابراز احساسات و عواطف به شوهرتان کمک کنید
۳۱	فصل ۵ . رازهایی درباره خواسته های جنسی مردان

در این کتاب روش شناخت درمانی برای پیش گیری از بروز اختلاف ارائه می شود :
باورهای اشتباه که زن و مرد از یکدیگر دارند و منجر به بروز اختلافات زناشویی می شود
شناخت تفاوت های روحی زن و مرد و جایگزینی باورهای اشتباه با افکار مثبت و صحیح

- بخش دوم . شناخت زنان
- ۳۹
- فصل ۶ . برای زنان عشق بر هر چیز مقدم است
- ۴۰
- فصل ۷ . زنان توان آفرینش دارند
- ۴۵
- فصل ۸ . ارتباط زنان با زمان ارتباطی مقدس است
- ۴۸
- فصل ۹ . زنان نیاز دارند احساس امنیت کنند
- ۵۱
- فصل ۱۰ . زنان نیاز دارند احساس پیوند و ارتباط کنند
- ۵۴
- فصل ۱۱ . زنان نیاز دارند به آنها احترام گذاشته شود
- ۵۶
- فصل ۱۲ . هفت باور نادرست مردان درباره زنان
- ۶۱
- فصل ۱۳ . کاری نکنید که زن مقول و سر به راه خود را دیوانه سازد
- ۶۹
- فصل ۱۴ . چگونه همواره شوهر مطلوبی باشد؟
- ۷۹
- فصل ۱۵ . رازهایی درباره روشها و سبکهای ارتباطی زنان
- ۸۳
- فصل ۱۶ . ده عادت ارتباطی مردان که زنان را عصبی می کند
- ۸۹
- فصل ۱۷ . آنچه زنان دوست دارند بشنوند
- ۱۰۰
- فصل ۱۸ . رازهایی درباره خواسته های جنسی زنان
- ۱۰۲