

۳۳۵
۵
۱۱
۵۹



مہارت

ہمسرداری موفق

تألیف: حمید اصغری پور

اصغری پور، حمید، ۱۳۳۵ -

مہارت ہمسرداری موفق / تألیف: حمید اصغری پور، — مشہد :

ضریح آفتاب، ۱۳۸۲

۷۲ ص. جدول

ISBN: 964 - 429 - 016 - X

فہرست نویسی پر اساس اطلاعات فیما.

کتابنامہ: (۶۴) - ۷۲ ص. ۱۰۴-۱۰۵: ہمچین بہ صورت زیر نویس

۱- زناشویی. ۲- زناشویی - راہنمائی و مشاورہ . الف. عنوان.

۳۰۶/۸۱

۹ م ۵۷ الف / HQ ۷۴۳

۴۷۴۵۵ - ۸۳ م

کتابخانہ ملی ایران



مؤسسہ فرہنگی
ہنری - انتشاراتی
ضریح آفتاب

نام کتاب :	مہارت ہمسرداری موفق
مؤلف :	حمید اصغری پور
ناشر :	مؤسسہ فرہنگی، ہنری و انتشاراتی ضریح آفتاب
طرح جلد :	مؤسسہ ایلیا ۹۱۵۵۱۷۵۷۹۵-
نوبت چاپ :	اول - ۱۳۸۴
قطع :	رقعی
شمسارگان :	۳۰۰۰ جلد
قیمت :	۷۵۰۰ ریال
چاپ :	دقت ۳۴۱۹۵۶۰
شابک :	X - ۰۱۶ - ۴۲۹ - ۹۶۴
مرکز پخش :	مشہد - خیابان امام خمینی (رہ) - جنب سازمان آموزش و پرورش خراسان
	دفتر و فروشگاہ مرکزی مؤسسہ فرہنگی، ہنری و انتشاراتی ضریح آفتاب
تلفن:	۲۲۱۰۴۵
نمبر:	۲۲۱۲۲۲۴
	«حق چاپ محفوظ است»

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	پیشگفتار
۸	مسایل دوران عقد
۱۲	نقشهای زن و شوهر
۱۲	نقشهای مشترک
۱۳	نقشهای شوهر
۱۴	نقشهای زن
۱۵	تفاوتهای زن و مرد
۲۰	مهارتهای ارتباطی
۲۴	یک زوج موفق چگونه با یکدیگر رفتار می کنند؟
۳۱	فشارهای بیرون، فشارهای خانواده و مشکلات بین زوج
۳۳	خطاهای شناختی در روابط زوج
۳۸	تعارض در زندگی زناشویی
۳۹	دعای خوب
۴۰	هنر گوش دادن
۴۱	مهارت جلسات بحث و گفتگو در مورد مشکلات زندگی
۴۴	توصیه هایی برای حفظ صمیمیت و پایداری ازدواج

اشاره به برخی مسایل رایج در زناشویی ۵۳

- نشاط و شادابی در زندگی زناشویی ۵۴
- گفتگوهای صمیمانه ۵۵
- محدود ساختن یکدیگر ۵۶
- برقراری رابطه عاطفی با والدین همسر ۵۷
- بی‌اعتمادی در زندگی ۵۸
- لجبازی در زندگی ۵۹
- مسایل مالی زندگی ۶۰
- توجه به جنبه‌های مثبت ۶۱

پیوست ۶۳

- فهرست منابع ۶۸
- فهرست مقالات ۷۰

پیشگفتار

دستیابی به سعادت و شادکامی در زندگی زناشویی به آسانی ممکن نیست. گر چه ممکن است بعضی ازدواج‌ها بطور تصادفی و با خوش شانس‌ی موجب خوشبختی شود ولی این موارد نادر است و نمی‌توان سرنوشت خود را به احتمالات واگذار نمود. سؤال مهمی که برای بسیاری از زوج‌های جوان که با عشق و علاقه با بررسی عاقلانه زندگی خود را شروع نموده‌اند مطرح می‌شود، این است که چگونه پس از ازدواج اختلافات و مشکلات پدید می‌آید و چگونه می‌توان از این تعارضات پیشگیری نمود. در پاسخ به این گونه پرسش‌ها باید گفت که دختران و پسرانی که تمایل به ازدواج پیدا کرده و با مطالعه و بررسی تصمیم خود را عملی می‌کنند، قبل از آغاز زندگی، باید مهارت و آگاهی‌های لازم را در خصوص شناخت ارزشهای زن و مرد، شناخت یکدیگر، نحوه‌ی رفتار با هم، چگونگی ارتباط با اطرافیان هم، ویژگی‌های یک زندگی موفق و نیازهای اصلی زنان و مردان کسب نمایند.

در کتاب حاضر که تحت عنوان «مهارت همسراری موفق» و در ادامه کتاب «مهارت ازدواج موفق» تنظیم گردیده، مؤلف سعی کرده است با استفاده از تجارب چند ساله در خصوص مشاوره ازدواج و زوج درمانی اطلاعات اولیه را جهت آشنایی زوج‌های جوان با مهارت‌های زناشویی خوب ارائه نماید. امید است مفید واقع گردد.

آدرس مؤلف: مشهد - خیابان چمران (جهانبانی) چمران ۱۲

جنب آزمایشگاه پارس - مرکز مشاوره پردیس

تلفن: ۸۵۲۱۵۲۲ - ۸۵۲۱۵۲۱ - ۸۵۲۱۵۷۳۵ - ۵۱۱-۸۵

E - mail: pardis - ccps @ parsimdit.com

تازه ازدواج کرده‌ها سوار بر مرکب عشق و
دلبستگی، رویایی جز ازدواج موفق در سر
ندارند. اغلب آن‌ها در شروع معتقدند که روابط
آنان «متفاوت از دیگران است» و عشق عمیق و
خوشبختی آن‌ها پشتوانه زندگی مشترک آن‌ها
خواهد بود. اما دیر یا زود، اغلب این زوج‌ها
می‌بینند که برای برخورد با مسایل و
تضادهایی که به تدریج در زندگی مشترک
آن‌ها ریشه می‌دواند، از آمادگی لازم بی‌بهره‌اند،
و نومید و دلتنگ می‌شوند و این در شرایطی
است که اغلب نمی‌دانند مشکل آن‌ها در
کجاست و از چه سرچشمه می‌گیرد.

پرفسور آرون تی بک

پایه گذار مکتب شناخت درمانی