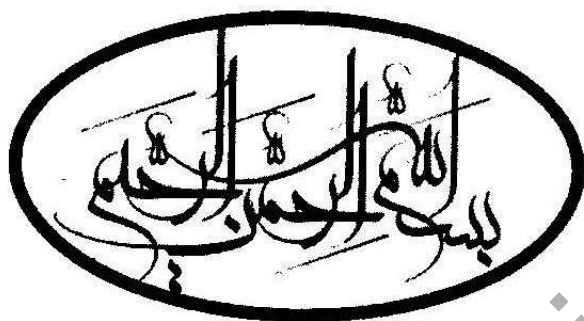


۱۳۴۹۱۳۷

شماره دوازدهم



مقاومت در برابر تغییر

نوشته:

زهرا حسین زاده

سرشناسه: حسین‌زاده، زهرا
عنوان و نام پدیدآور: مقاومت در برابر تغییر / نوشته زهرا حسین‌زاده .
مشخصات نشر: تهران: زهرا حسین‌زاده، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۸۰ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک: 978-600-04-3330-7: ۳۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیفا
موضوع: زناشویی -- ارتباط
موضوع: زناشویی -- اختلاف -- جنبه‌های روانشناسی
رده بندی کنگره: ۷۴۳HQ/ح ۷۴۶۵ ۱۳۹۴
رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷۸
شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۰۸۴۸۴

عنوان: مقاومت در برابر تغییر
نویسنده: زهرا حسین‌زاده
ناشر: مؤلف
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول
قیمت: ۳۰۰۰ (تومان)
سال نشر: ۱۳۹۴
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۳۳۳۰-۷

Zhosseinzadeh92@gmail.com

فهرست مطالب

فصل اول

- اولویت اول، عشق ۸
- عبور از رودخانه ۱۲
- ابزار عبور از رودخانه ۱۶
- برنامه‌ریزی احساسی ۱۹
- ارزیابی مقدماتی و اولیه ۲۱
- ندای درون ۲۲
- ارزیابی روابط با همسران ۲۶
- راهکار پیشنهادی ۳۱

فصل دوم

- اختلافات زناشویی ۳۹
- راهکار بهتر کدام است؟ ۴۳
- مقاومت در برابر طرف مقابل ۵۲

در یافت انزری از همسر ۵۴

غلبه بر هیجانات مخرب ۵۵

سراجی قلبعان را با عشق مزین کنیم ۵۷

راه حل چیست؟ ۶۰

روابط بین شما و همسران ۶۱

فصل سوم

دلایل شکست در رابطه‌ی احساسی - عاطفی ۷۲

راهکارهای حل مشکل ۷۳

سخن نویسنده:

امیدوارم این کتاب به شما کمک کند تا موانع روحی، احساسی، عاطفی و روانی خود را فروبریزید. موانعی که شما را از عشق ورزیدن و «دریافت کردن عشق» باز می‌دارد. ممکن است در جریان فروریختن این دیوارها و موانع با احساسات دفن شده و سرکوب شده‌ی خود نظیر خشم، انزجار، غم، اندوه، احساس گناه و آسیب‌پذیری روبه‌رو شوید. نترسید به خودتان اجازه بدهید آن‌ها را حس نمایید یا حتی گریه کنید. بگذارید خانه‌ی تکانی احساسی - عاطفی انجام پذیرد تا دوباره احساس سبکی کنید. همیشه در برابر هر تغییری مقاومت وجود دارد اما این بار مقاومت نکنید و نتیجه‌ی خوب آن را درک کنید.