

چگونگی ارتباط همسران خوشبخت

(هنر برقراری ارتباط مؤثر)

مؤلفان:

رهبان، صلائی

سمانه آقای سرمد

لیلا پاشاپور

نسیم علی یاری

عنوان و نام پدیدآور : چگونگی ارتباط همسران خوشبخت: (هنر برقراری ارتباط موثر) / زهرا اصلانی ...
 مشخصات نشر : [و دیگران]؛ ویراستار مهدی نعیم.
 مشخصات ظاهری : اردبیل: انتشارات محقق اردبیلی، ۱۳۹۶.
 ۱۶۵ ص. ۵/۲۱×۵/۱۴؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.

شابک : ۱۷۰۰۰۰ ریال : 978-600-344-457-7
 وضعیت فهرست : فیا

نویسی :
 یادداشت : [مولفان] زهرا اصلانی، سمانه آقایی سرقین، لیلا پاشاپور، نسیم علی یاری.

یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۵۹ - ۱۶۵.
 عنوان دیگر : هنر برقراری ارتباط موثر.
 موضوع : زناشویی -- ارتباط
 موضوع : Communication in marriage
 موضوع : رابطه زن و مرد
 موضوع : Man-woman relationships
 موضوع : همسران -- روانشناسی
 موضوع : Spouses -- Psychology
 شناسه افزوده : اصلانی، زهرا، ۱۳۵۹ -
 رده بندی کنگره : HQ ۷۴۲ / ۱۶۸
 رده بندی دیویی : ۳۰۶ / ۱۶۸
 شماره کتابشناسی ملی : ۹۵۷۵۱۸

نام کتاب: چگونگی ارتباط همسران خوشبخت (هنر برقراری ارتباط موثر)

مؤلفان: زهرا اصلانی، سمانه آقایی سرقین، لیلا پاشاپور، نسیم علی یاری

ویراستار: مهدی نعیم (عضو باشگاه پژوهشگران و نویسندگان کشور)

ناشر: انتشارات محقق اردبیلی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: فروغ

طرح روی جلد: مهدی نعیم

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۹۶

قیمت: ۱۷۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴-۴۵۷-۷

آدرس: اردبیل سه راه دانش بازار معطری طبقه فوقانی پلاک ۸ تلفن ۳۳۲۴۰۰۸۱

فهرست مطالب

۸.....	مهارت های ارتباطی زوجین
۱۰.....	روشهای موثر در ایجاد رابطه عاطفی با همسر
۱۳.....	عوامل مخدوش کننده روابط عاطفی زن و شوهر
۲۰.....	مسئولیت های متقابل زن و شوهر در خانواده از دیدگاه اسلام
۲۳.....	عوامل مؤثر بر ارتباط همسران
۲۳.....	اهمیت یادگیری مهارت های ارتباطی توسط همسران
۲۴.....	اهمیت فزاینده ارتباط زوجین در سایر ابعاد اجتماعی
۲۶.....	مهارت صحبت کردن در خانواده
۲۶.....	بیان احساسات
۳۲.....	بیان انتقاد و شکایت
۳۴.....	اگر به دنبال شریک ازدواج هستید
۳۵.....	مردانی که به شما پاسخ نمی دهند!
۴۱.....	ارتباط موثر میان همسران
۴۱.....	ارتباط بین فردی
۴۳.....	کیفیت های حسی و روابط خانوادگی

- چگونه به کیفیت حس افراد پی ببریم؟ ۴۴
- مهارت‌های ارتباطی همسران ۴۴
- جنبه اخباری و درک متقابل ۴۶
- پرداختن به نکات مورد علاقه همسر ۴۷
- تادل در گفتگو ۴۸
- راهکاری جالب برای رابطه بادوام بین همسران ۴۹
- برای ایجاد رابطه صمیمی و موثر با همسر و تقویت آن، چه باید کرد؟ ۵۲
- راههای تدارک زناشویی زن و شوهر ۵۶
- تغییرات نقش‌های مردان ۶۰
- مقایسه روان‌شناسی زن و مرد ۶۱
- شرایط همسر شایسته و اهمیت آن ۶۱
- شرایط همسر شایسته ۶۱
- یک همسر مناسب چه خصوصیتی دارد؟ ۶۳
- خصوصیات زن شایسته ۶۵
- مهمترین عوامل تهدید کننده پایداری خانواده ۶۶
- وجوهی از اختلاف‌های زناشویی ۷۱

۷۲.....	توصیه هایی برای رسیدن به رابطه مؤثر با همسر خود
۷۳.....	مهارت های ارتباط مؤثر
۷۵.....	نه توصیه برای رسیدن به ارتباط مؤثر
۷۷.....	چه کنیم تا ازدواجمان توأم با عشقی ماندگار باشد
۷۸.....	ارتباط مناسب
۷۸.....	قد، دانی فراوان
۷۸.....	ایجاد تفاهت
۸۰.....	اختلاف رفتاری ده جنس
۸۰.....	زنان بدانند
۸۰.....	مردان بدانند
۸۱.....	تفاوت های روانی زنان و مردان
۸۴.....	زندگی زن و شوهر از لحاظ روابط احساسی
۸۵.....	فرصت های شیرینی که نباید از دست داد
۸۵.....	زن خواهان احترام است و مرد طالب تشکر
۸۶.....	ابراز علاقه ، اعتماد می آورد
۸۶.....	زن تشنه مهرورزی و مرد تشنه تحسین است

هفت کلید طلایی برای ارتباط موثر همسران.....	۹۴
قوانین طلایی ارتباط کلامی با همسران.....	۱۰۰
لقابی که روابط را خراب می کند.....	۱۰۳
تفاوت زندگی مشترک، بادوستی های عاشقانه.....	۱۰۵
نمونه رفتارهایی که باعث اختلاف میشود.....	۱۰۸
راکنش های دفاعی زن و شوهر.....	۱۱۰
ارتباط کلامی چندتفاوت زن و مرد.....	۱۱۱
مهارت های مهم ارتباطی گفتگوی همسران در زندگی زناشویی.....	۱۱۹
با این نکات دیگر به همسران نیش نمی زنید.....	۱۲۲
تفاوت های ارتباطی میان زنان و مردان.....	۱۲۶
رسانه ملی و مهارت های ارتباطی.....	۱۴۰
مهارت صحبت کردن.....	۱۴۲
بیان احساسات.....	۱۴۳
بیان احساسات در برنامه ها.....	۱۴۷
بیان نیازها.....	۱۴۹
فرآیند اعلام نیاز همسران.....	۱۵۰

بیان نیاز در برنامه‌ها.....	۱۵۰
بیان انتقاد و شکایت.....	۱۵۱
بیان انتقاد همسران در برنامه‌ها.....	۱۵۱
اصول عمومی صحبت کردن همسران در برنامه‌ها.....	۱۵۳
خودداری از مقایسه منفی.....	۱۵۳
به کار بردن مقدمه‌چینی در گفت‌وگو.....	۱۵۳
خودداری از بیان عبارت «تو که می‌دانی من...».....	۱۵۳
خودداری از حرف زدن از طرف همسر.....	۱۵۴
به کار بردن توجیه و حاشیه‌های مالی.....	۱۵۵
استفاده به جا از شوخی.....	۱۵۵
نتیجه‌گیری.....	۱۵۶
منابع.....	۱۵۸