

به نام خدا

ده مهارت مهم همسر داری

به اهتمام:

محبوبه خشکاب

ناهید مسکنی



سرشناسه	خشکاب، محبوبه، ۱۳۶۰
عنوان و نام پدیدآور	ده مهارت مهم همسرمداری/ به اهتمام . محبوبه خشکاب، ناهید مسکنی
مشخصات نشر	تهران : قصار، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۱۲۴ ص : مصور
شابک	978-600-90287-7-1
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	نمایه .
موضوع	زناشویی - روابط
موضوع	زن و شوهر - روانشناسی
شناسه اثرده	مسکنی، ناهید، ۱۳۶۱
رده بندی کنگره	HQ۷۴۳ / خ۵۵۹ ۱۳۹۱
رده بندی دیویی	۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	۲۹۰۳۴۴۲



نشر قصار، تهران: خیابان انقلاب، خیابان ابوریحان رازی، به جمهوری کوچه نوساز

پلاک ۲۰ واحد ۲- ۰۹۱۰۱۴۲۲۳۹۱-۰۳۰-۰۹۳۹۲۵۸

Email: Qesarpub@yahoo.com

ده مهارت مهم همسرمداری

گردآورندگان : محبوبه خشکاب، ناهید مسکنی

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ : اول، ۱۳۹۲

حروفچینی: قصار

صفحه بندی : جورچین

چاپ و صحافی : هاله رنگ

شابک : ۷-۱-۹۰۲۸۷-۶۰۰-۹۰۷۸-۶۰۰

قیمت : ۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به نشر قصار می باشد، هر گونه دخل، تصرف و بهره برداری بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۹
فصل اول: مهارت کنترل خشم	
مهارت کنترل خشم	۱۲
علل خشم	۱۳
عکس العمل‌های افراد در موقعیت‌های خشم برانگیز	۱۳
مراحل کنترل خشم	۱۵
آیات و روایات در باب خشم:	۱۸
فصل دوم: مهارت همدلی	
مهارت همدلی	۲۲
تعریف همدلی	۲۲
کاربرد و نتایج همدلی	۲۳
موانع همدلی	۲۴
اصول مهارت همدلی زناشویی	۲۴
فصل سوم: مهارت گفتن	
مهارت ارتباطی ۱ (گفتن)	۲۸
تعریف ارتباط	۲۹
اهمیت گفت و گو	۳۰
مولفه‌های گفتگو	۳۱
عناصر اصلی پیام	۳۱
قوانینی برای گوینده	۳۳

فصل چهارم: مهارت ارتباطی

- مهارت ارتباطی ۲ (شنیدن) ۴۰
- آیات و روایاتی در باب شنیدن و سکوت ۴۱
- قوانین برای شنونده ۴۲

فصل پنجم: مهارت حل تعارض

- مهارت حل تعارض ۴۶
- اهمیت حل تعارض ۴۷
- گام های حل تعارض ۴۷
- ویژگی های افراد ناتوان در حل مسئله و تصمیم گیری ۵۱
- استفاده از دایره حل در تعارضات زناشویی ۵۱

فصل ششم: مهارت در مدیریت روابط جنسی

- مهارت در مدیریت روابط جنسی ۵۴
- رابطه زناشویی و سلامتی ۵۵
- ارتباط و صمیمیت بر رابطه زناشویی ۵۶
- تجویز ویتامین های نوازش ۵۹
- مسئولیت مردها در رابطه زناشویی ۶۰
- مسئولیت زن ها در رابطه زناشویی ۶۳
- عوامل ایجاد کننده ی بی تفاوتی و سرد مزاجی در همسران کدامند؟ ۶۶
- سرد کننده های جنسی مردان ۶۷
- سرد کننده های جنسی زنان ۶۸
- ارضای جنسی در مرد و زن چگونه انجام می شود؟ ۶۸
- متد کلاسیک انجام مراحل جنسی ۷۰
- برنامه غذایی خوب برای تقویت روابط جنسی ۷۱

۷۱.....	تسکین دهنده‌های شهوت
۷۲.....	علائم جسمی
۷۲.....	علائم روانی
۷۳.....	پنج علامت سرد مزاجی در زنان و مردان
	فصل هفتم: مهارت شاد زیستن
۷۶.....	مهارت شاد زیستن
۷۷.....	روشهایی جهت ایجاد آرامش و شادی
۸۶.....	الفبای شادی و خوشبختی
	فصل هشتم: مهارت نفوذ در مردان
۹۰.....	مهارت نفوذ در مردان
۹۲.....	نیاز مرد به محبت
۹۲.....	آشنایی با فرهنگ مردانه
۹۳.....	نقش زن در زندگی مرد
۹۴.....	ایمان به توانایی‌های همسر
۹۴.....	شش نیاز منحصر به فرد مردان
۹۶.....	اصول حرف زدن با مرد
۹۷.....	رازهای افزایش صمیمیت و نفوذ زن در قلب همسر خود
۱۰۱.....	وظایف زن در قبال مرد
۱۰۲.....	رفتارهای اقتدار شکنانهٔ مرد
	فصل نهم: مهارت نفوذ در زنان
۱۰۶.....	مهارت نفوذ در زنان
۱۰۷.....	شش نیاز منحصر به فرد زنان
۱۰۹.....	راههای افزایش صمیمیت و نفوذ مرد در قلب همسر خود

- توصیه هایی جهت تداوم زندگی زناشویی ۱۱۲
- فصل دهم: مهارت خود آرایی و خلوت آرایی
- مهارت خود آرایی و خلوت آرایی ۱۱۸
- قابل توجه زنان ۱۱۹
- قابل توجه مردان ۱۲۰
- منابع و مآخذ ۱۲۲

مقدمه

کاش دانسته بودم چگونه زندگی کنم یا کسی را یافته بودم که روش زندگی را به من تعلیم دهد.»

(تنودور پارکر)

به نام آنکه مروارید مهر زن را در صدف محبت مرد نهاد و عشق بین زن و مرد را بی هیچ واسطه‌ای برای بقای نسل بوجود آورد. آن خدایی که زن را همچون ریحانه لطیف و معطر، و مرد را بسان سروی قوی و استوار بوجود آورد تا طبیعت زندگی به واسطه وجود این دو نضج گیرد.

امروزه بیشتر همسران به این فکر هستند که چگونه می توانند با یکدیگر روابط خوبی برقرار کرده و از زندگی شان لذت بیشتری ببرند. همچنین درکانون خانواده همسران نسبت به یکدیگر وظایفی بر عهده دارند که این وظایف باید به شکل متقابل مورد توجه قرار گیرد تا در سایه انبغای نقش همسران این کانون بنیادین تقویت و تعالی یابد.

مجموعه ای که پیش رو دارید این هدف که آگاهی لازم را به شما تروج های جوان در خصوص مهارتهای همسر داری ارائه دهد تا آشیانه زندگی شما عزیزان همیشه گرم و پر فروغ باشد تهیه گردیده امید است این گام کوچک مورد قبول خداوند متعال و رضایت شما خوانندگان محترم قرار گیرد.