

من + تو = ما

چطور زندگی را زندگی کنیم

نویسنده:

مده ملیکا طباطبائی جاوید

جهت تماس: شما عزیزان با نویسنده



melijavid@gmail.com



@zenbegyzibast

انتشارات نوآوران سینا

سرشناسه : طباطبائی، ملیکا، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور : من + تو = ما: چطور زندگی را زندگی کنیم
نویسنده سیده ملیکا طباطبائی جاوید؛ موسسه فرهنگی هنری مهر ایده.
مشخصات نشر : تهران: نوآوران سینا، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری : ۱۲۸ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۳۴-۵۵-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
زبان دیگر : چطور زندگی را زندگی کنیم.
موضوع : زناشویی - ارتباط
رده بندی : Communication in marriage
موضوع : خانواده ها - جنبه های روانشناسی
موضوع : Families - Psychological aspect
شناسه افزوده : ما: موسسه فرهنگی هنری مهر ایده
رده بندی کنگره : ۱۳۹۶ / ط ۸ / HQ۷۴۳
رده بندی دیویی : ۶۲۰.۷۸
شماره کتابشناسی ملی : ۱۳۸۷۰

• من + تو = ما (چطور زندگی را زندگی کنیم)

• نویسنده: سیده ملیکا طباطبائی جاوید

• ویراستار: محمدحسین مجد

• صفحه آرا و طراح جلد: هادی آزاد

• سال چاپ: بهار ۹۷

• شمارگان: ۱۰۰۰ عدد

• شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۳۴-۵۵-۶

• قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

• چاپ: انعکاس

• ناشر: نوآوران سینا (حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است).

تهران خیابان کارگر شمالی، خیابان نصرت، نرسیده به دکتر قریب، پلاک ۱۴۰، واحد ۱۹

تلفن: ۶۶۹۲۸۰۲۶

www.sinapub.com

فهرست مطالب

۱۱	پیش‌گفتار
۱۳	مقدمه
۱۹	رابطه
۲۱	مهارت‌های نگهداری رابطه
۲۳	گفت‌وگو
۲۹	شناخت از یکدیگر
۳۳	زندگی زناشویی خوب
۳۷	بی‌توجهی همسران به یکدیگر

۳۹	کنترل‌گری
۴۱	تفاهات زوجین در مورد خانواده‌های یکدیگر
۴۳	اشتباهات گذشته
۴۵	احساسات
۴۷	رفتار مرد و خانواده
۵۳	شناخت مادر و کودک
۵۵	تفاوت زنان و مردان
۵۹	تمرکز نکردن روی اشکالات همسر
۷۱	صداقت
۷۹	حریم خصوصی
۸۱	نیازهای فردی
۸۳	عوامل نابود کننده زندگی مشترک
۸۷	ذهن خوانی ممنوع

۹۳	گونه شوهرتان را مجذوب تر کنید؟
۹۹	سوسه
۱۰۳	زنانی لطیف ندهید...
۱۰۵	سردی و آتش
۱۰۷	احترام
۱۰۹	خوش بینی
۱۱۱	انتقاد
۱۱۵	همسر بدبین
۱۱۷	آن چه درازدواج یاد می گیریم
۱۲۱	طعمه و کنایه زدن ممنوع
۱۲۷	نکات مهم برای زوج های جوان
۱۲۹	سخن آخر

پیش‌گفتار

همان‌طور که می‌دانید همسران هر یک، پال بهترین زندگی می‌باشند و برای به‌دست آوردن آن نیازمند سولی هستند که با پایبندی بدان پایه‌های زندگی مشترکشان را هر روز محکم‌تر کنند.

در قدیم بزرگترهای هر خانواده اصول زندگی موفق را حضوراً با وجود فرزندان‌شان (زوجین) در یک منزل قدم به قدم به زوجه‌ها می‌آموختند.

با گذشت زمان هر یک به‌طور مستقل در خانه‌هایی جدا از پدر و مادران خود سکنی می‌گزیدند و تمامی مراحل را خود تجربه می‌کردند. بسا بهتر آن‌که در عصر امروز تمامی پندها را به‌صورت کتابچه‌ای ارزشمند در اختیار داشته تا امروز دیروزها را تجربه نکنیم بلکه قبل از ورود به رابطه با علمی آشنا شویم که تمامی زندگی ما را از زیربنا خواهد ساخت تمامی تلاش من ثبت وقایع موجود در خانواده‌هاست که برای نسل جدید

هم چون چراغی روشنگر راهشان باشد.

امیدوارم که این کتاب یار و همراه زوج هایی باشد که می خواهند با درک بیشتر از شرایط زندگی خود و همسرشان پایه های مستحکم تری برای یک عمر زندگی مشترکشان بنا سازند.

یک نکته خنده دار که از نظر آماری ثابت شده است این است که اگر کتابی خوانده نشود چند صفحه اول آن خوانده خواهد شد لذا ضروری می بینم که به مهمترین نکته موجود در این کتابم اشاره ای جدی نمایم و آن تم دید کردن رابطه در حین بگومگوهای احتمالی می باشد.

نکته اینکه تمام موارد مطرح شده در بگومگوها کم آسیب تر از تهدید رابطه و تهدید کردن جدایی و پایان دادن رابطه می باشد چرا که پس از آن دوره ای از سردی رابطه و رابطه ای بدون مهر و عشق با گرمای زندگی تا رسیدن روز جدایی را شاید ناهیم بود.

دیدار کاتباطبائی جاوید