

هو العليم

مرا اہلی کن

پیشگیری از جدایی عاطفی زوجها

www.ketab.ir

دکتر شهربانو قہاری

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

سرشناسه: قهاری، شهربانو، ۱۳۴۶ -

عنوان و نام پدیدآور: مرا اهللی کن: پیشگیری از جدایی عاطفی زوج‌ها/شهربانو قهاری.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۲۱۶ ص؛ ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۳۳-۶

عنوان دیگر: پیشگیری از جدایی عاطفی زوج‌ها.

موضوع: زناشویی -- ارتباط Communication in marriage

روابط زن و مرد Man-woman relationships

رده بندی کنگره: HQ۷۴۳

رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۰۰۱۳۹۷



نشر دانژه

مرا اهللی کن

پیشگیری از جدایی عاطفی زوج‌ها

نویسنده: دکتر شهربانو قهاری

صفحه آرا: فرزانه هاشمی

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانژه

لیتوگرافی و چاپ: چاووش/الوان

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۳۳-۶

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ | تلفن: ۸۸۸۴۶۱۱۴۸ - ۸۸۸۱۲۰۸۳ | تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ | فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

قیمت: ۱۰۸.۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه.....	۷	خطاهای شناختی.....
مهرورزی.....	۱۱	نقش خانواده‌ها.....
خوشبختی یا خشنودی.....	۱۲	ارزیابی درست.....
الگوگیری.....	۱۴	تحمیل خود به دیگری.....
مثلث عشق: صمیمیت.....	۱۵	مراقبت و محبت.....
مثلث عشق: شور جنسی.....	۱۷	نوازش.....
قدردانی و سپاسگزاری.....	۱۹	رفع کدورت.....
مقایسه.....	۲۰	مذکره.....
درخواست کردن.....	۲۱	زبان بدن.....
وظیفه.....	۲۳	خلع سلاح در روابط زناشویی.....
توجه به خط قرمزها.....	۲۴	وقفه.....
احترام به خانواده‌ها.....	۲۵	جدایی عاطفی.....
من خوب هستم تو خوب هستی.....	۲۷	فشار زندگی زناشویی.....
افشاگری‌های بی‌مورد.....	۲۹	انتقاد.....
پیشنهادهای نابجای خانواده‌ها.....	۳۰	تهدید به طلاق.....
درس گرفتن از اشتباهات.....	۳۲	پیشگیری از سوء تفاهم.....
شیرین کردن لیموترش‌ها.....	۳۳	درخواست به موقع برای کمک.....
ناامیدی.....	۳۴	احساس ماشدن.....
تنبیه.....	۳۵	پس انداز.....
ساختمان کلنگی.....	۳۶	عفت کلام.....
قطع ارتباط با خانواده.....	۳۸	قطب‌های متضاد.....
همسر آرمانی و همسر واقعی.....	۳۹	کمال‌گرایی.....
نیازهای من - نیازهای او.....	۴۱	انحصارطلبی.....
رفتارهای ناخوشایند.....	۴۲	سفره خانوادگی.....

۱۰۸	سریشت	۷۵	مادان بین استیقلال و وابستگی	۷۵
۱۰۹	هتخان‌های غالب	۷۷	مطلبه جویعی و کنترل گری	۷۷
۱۱۱	همسر بدستین	۷۸	سلطه سازان در درون خانواده	۷۸
۱۱۲	عدم صداقت	۷۸	سلطه سازان با افراد بیرون از	۷۸
۱۱۳	همه تخم مرغ ها در یک سبد	۷۹	خانواده	۷۹
۱۱۵	تربس	۸۲	براسم‌های جای جابجایی	۸۲
۱۱۶	تربس از تنهایی	۸۳	حفظ همسر و ازدواج	۸۳
۱۱۷	تکانشگری در کلام	۸۴	موزیکال‌های بین مشکلات و زندگی	۸۴
۱۱۸	همسر ابر من	۸۵	جریمه خصوصی	۸۵
۱۱۹	مرد غایب	۸۷	جوشیدن و داری در کلام	۸۷
۱۲۱	عنور از خانه	۸۸	سنگی دل‌نشینگی	۸۸
۱۲۲	حق اشتباه	۸۹	رفتارهای ایزد جاری	۸۹
۱۲۳	خادوی یوازش	۹۰	رقص تعالی	۹۰
۱۲۴	زن دلیر	۹۲	اهمیت رابطه جنسی	۹۲
۱۲۵	مرد مقتدر	۹۳	پایبندی به وظایف شخصی	۹۳
۱۲۶	تفشی سامان	۹۴	خانواده اصلی	۹۴
۱۲۸	ناخوشبودی	۹۶	کشی و واکنش بودن	۹۶
۱۲۹	تظلم رفتاری	۹۷	پیش‌بینی و گذشت	۹۷
۱۳۰	هم بخواب	۱۰۰	بورژوازی و لی گویه	۱۰۰
۱۳۱	احترام به تفاوت‌های فردی	۱۰۱	مهرج همسایه غار نیست	۱۰۱
۱۳۲	فناخت و صرفه جویی	۱۰۲	ظاهرسازی	۱۰۲
۱۳۳	مبارهای ارزشمندی	۱۰۵	شنب خطرات	۱۰۵
۱۳۴	ارزش ذاتی و ارزش عملکردی	۱۰۷	هتخان بدختیم	۱۰۷

مقدمه

در سال‌های اخیر آمار جدایی در ایران رو به افزایش است. در بین زوج‌های جدا شده، آن دسته از افرادی که ازدواج مجدد می‌کنند، همچنان با همسر جدید مشکلاتی دارند که در بسیاری از موارد مشکلات قدیمی و مزمن حل نشده با همسر سابق است که به زندگی جدید نیست می‌کند.

بسیاری از زوج‌هایی که باهم زندگی می‌کنند در معرض طلاق عاطفی هستند و برخی از آنها نیز به طلاق عاطفی رسیده‌اند و دلیل آن مشکلات مزمن و حل نشده و بی‌توجهی به نیازهای یکدیگر است.

جای خالی کتابی ساده و روان که بتواند نکات کلیدی زندگی زناشویی را به زوج‌ها آموزش دهد مرا بر آن داشت، کتاب مرا اهل‌ی کن را بنویسم. کتاب مرا اهل‌ی کن حاوی نکات کلیدی برای بهبود روابط صمیمانه و پیشگیری از طلاق عاطفی زوج‌ها است. هر آنچه زوج برای تقویت مثلث عشق و دوام رابطه زناشویی به آن نیاز دارند در این کتاب آمده است. تقویت مثلث عشق روشی مؤثر برای پیشگیری از طلاق عاطفی زوج‌ها و ابزاری است که زوجین برای دوام زندگی باید به آن توجه کنند. در کل این کتاب به مواردی اشاره شده است که می‌تواند به تقویت مثلث عشق منجر شود. امیدوارم مطالعه کتاب حاضر بتواند

روابط زناشویی شما را بهبود ببخشد و شما را از خطر طلاق عاطفی برهاند.
خوشحال خواهم شد اگر انتقاد یا پیشنهادی دارید به این نشانی نامه بفرستید.

Michka2004@gmail.com

ارادتمند

دکتر شهر بانو قهاری

بهار ۱۴۰۱

www.ketab.ir