چند کتاب برای زندگی بهتر

17 خرداد 1404

اگر می‌خواهید تغییر مثبتی در روابط خانوادگی خود ایجاد کنید، مطالعه کتاب های مفید در حوزه خانواده می‌تواند یک قدم مهم برای رسیدن به این هدف باشد.

کتاب هفت عادت خانواده‌های موفق

نویسنده: استفان کاوی

در این کتاب آمده که هر خانواده‌ای در شرایط منحصربه‌فردی قرار دارد. با این حال، همه خانواده‌ها از جهاتی شبیه به یکدیگر هستند و مشکلات تقریبا مشابهی را تجربه می‌کنند.

7 عادت بسیار مهم وجود دارد که اگر اعضای یک خانواده در خود پرورش دهند، نتایج شگفت‌انگیزی برای‌شان خواهد داشت و آنها را تبدیل به خانواده‌ای شاد و موفق می‌کند.

در این کتاب با این عادت‌ها که به بهبود روابط اعضای خانواده و حل مشکلات آنها کمک می‌کند، آشنا می‌شوید.

کتاب مهارت‌های زناشویی

نویسندگان: متیو مک‌کی، پاتریک فانینگ و کیم پالگ

این کتاب برای کسانی مناسب است که به دنبال کتاب‌های خودیاری می‌گردند و دوست دارند تمرین‌هایی در جهت بهبود روابط خود با همسرشان انجام دهند.

در این کتاب به جای تمرکز روی مفاهیم و نظریه‌ها، روی آموزش مهارت‌ها تمرکز شده است. به همین دلیل، نباید فقط به خواندن کتاب اکتفا کنید، بلکه باید تمرین‌های ارائه شده را به درستی انجام دهید تا نتیجه بگیرید. درست است که این کار نیاز به صبوری زیادی دارد، اما زندگی زناشویی شما را به کلی تغییر خواهد داد.

کتاب خلع سلاح همسر انتقادگر

نویسنده: میشل اسکین

در برخی از خانواده‌ها دیده می‌شود که یکی از زوج‌ها مدام طرف مقابل را زیر رگبار انتقاد می‌گیرد. با گذشت زمان، این مساله تاثیر مخربی روی تعامل زوجین خواهد داشت و همسری که مدام مورد انتقاد قرار می‌گیرد، دچار آسیب‌های روحی می‌شود.

این کتاب از طریق بالا بردن درک شما از تجارت دوران کودکی‌تان، به شما کمک می‌کند که بدانید چرا

این اتفاق در روابط شما رخ می‌دهد. همچنین، راهکارهایی را در اختیار شما قرار می‌دهد که از طریق آنها می‌تواند در جهت بهبود ارتباط با همسر خود گام بردارید.