



بسته  
پیشنهادی



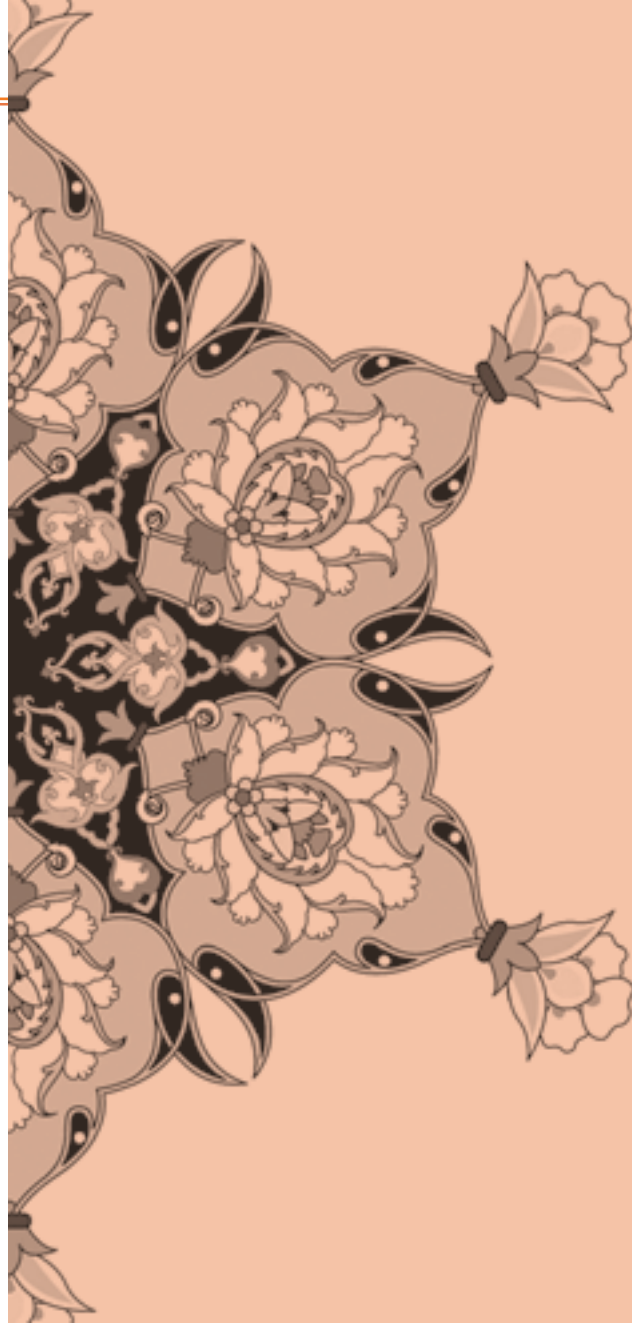
دستیابی از بهترین کتاب‌ها برای  
پایداری روابط زناشویی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی

### در آمدی بر سیر مطالعاتی پایداری روابط زناشویی

آیا دارایی یا زیبایی یا مسائلی از این دست می‌توانند ضامن پایداری یا صمیمیت در زندگی یک زوج جوان باشند؟ نمی‌دانم چقدر باید مثال نقض ببینیم تا مطمئن شویم؟ اما عده‌ای هستند که با هوش و زکاوت خود صمیمیت را می‌سازند و برای پایداری آن در زندگی خود تلاش می‌کنند. پایداری از آسمان نمی‌بارد بلکه از گرمای دست در دست هم بودن حس می‌شود. آن که صمیمیت با همسرش را پایدار نمی‌سازد هر لحظه خود را پای دار می‌بیند. «با هم آباد» شامل مجموعه‌ای از کتاب‌هاست که مخاطبان خود را دعوت می‌کند با خواندن آن برای همیشه با همسر خود رابطه‌ای صمیمی و با تفاهم داشته باشند و با هم بودن را در دوران زندگی مشترکشان تازه تازه مزه کنند.



## تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث (بخش دوم و سوم)

محمد محمدی ری شهری

### دار الحدیث

این کتاب به گونه ای کتاب مرجع است زیرا مولف کوشیده است تا در این مجموعه تمام آیات و روایات مربوط به خانواده را احصا کند. بنابراین شاید بتوان گفت برای هر خانواده مسلمان این کتاب از کتاب های لازم است.

ابتدای کتاب با ذکر مباحث متنوع خانواده و اینکه هدف از تشکیل آن چیست نکات مختلفی را ارائه می‌دارد. نگاه دینی و توحیدی ما به مسئله خانواده این نکته را یادآور می‌شود که خانواده یک نهاد مقدس است و در سایه تقدس آن (خانواده فقط بهره‌گیری جنسی نیست) اهدافی متعالی نیز برای آن در نظر گرفته شده است که شامل آرامش روانی، سازندگی اخلاقی، سازندگی اجتماعی و گسترش آرمان توحید است. رسیدن به این اهداف والا و متعالی نیازمند عمل به دستورات الهی در زمینه رشد و تعالی خانواده است.

عواملی که می‌تواند سبب تحکیم خانواده گردد در نگاه دینی حوزه‌های مختلفی را شامل می‌گردد (محبت و مهربانی، کردار نیکو، تربیت دینی، پاسخ به غرایز جنسی و...) بخش دوم کتاب عوامل تحکیم خانواده را از منظر روایات اسلامی بیان می‌کند. کتاب پیش رو در درجه اول برای محققین و پژوهشگران عزیز حوزه خانواده بسیار قابل استفاده بوده و همینطور در درجه بعد نیز والدین و مربیان محترم نیز می‌توانند با بهره‌گیری از روایات اسلامی که در این کتاب به زبانی ساده بیان شده است زمینه‌های مختلف رشد و شکوفایی خانواده‌ها را فراهم آورند.

نکته‌ای که باید وجود توجه شود، استفاده از منابع اهل سنت در این کتاب و دیگر کتب مشابه است که به نوعی می‌تواند نکته مثبتی قلمداد شود، البته با در نظر گرفتن اینکه مولف خود از متخصصان حوزه حدیثی شیعه در عصر حاضر هستند. در غیر این صورت ورود به این حوزه می‌تواند مشکلاتی را برای دیگران ایجاد نماید.

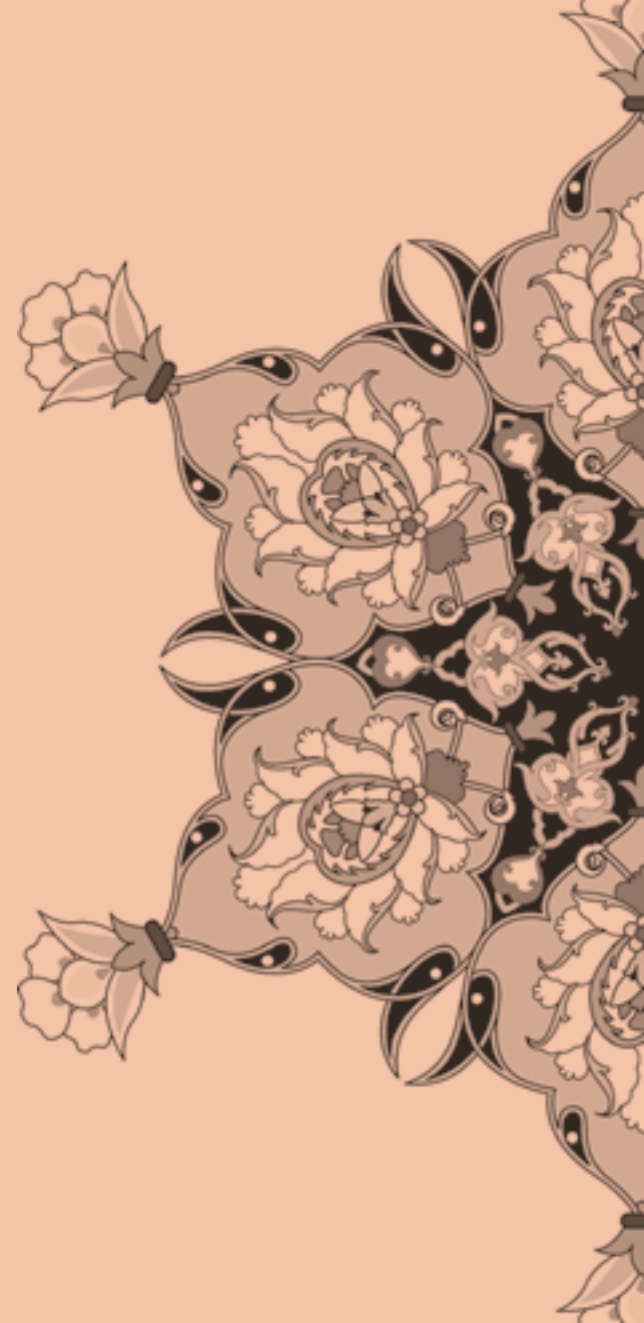
## رضایت زناشویی

عباس پسندیده

### دار الحدیث

دکتر پسندیده در این کتاب با توجه به الگوی خاصی که از آیات و روایات مطرح کرده‌اند به بررسی موضوع زناشویی از نگاه دین اسلام پرداخته‌اند.

در فصل ابتدایی کتاب، مسئله ازدواج و ترغیب به آن و در بخش بعدی کتاب، عوامل پیشینی رضامندی در زندگی زناشویی آمده است. در این بخش به دقت در امر



با مشکلات برخاسته از اختلاف کنار آیند و راهکارهایی که به تحکیم روابط در یک ازدواج صحیح می‌انجامد، طوری که همسران واقعا بتوانند آن را به حد ایده‌آل برسانند، ارائه می‌شود.

یکی از امتیازات کتاب این است که با ارائه مثال‌های جالب و رهنمودهایی که یادآوری آنها آسان است به مخاطب نشان می‌دهد که چگونه صمیمیت‌ها را عمیق‌تر کنند. مولف با ارائه اصول و رموز مهمی به همسران کمک می‌کند تا افکار خود را بیان کنند و در عین حال، حمایت عاطفی خود را از یکدیگر دریغ نکنند. همچنین مولف علاوه بر نام‌گذاری مشکلات زندگی زناشویی، مهارت‌های مهم ارتباطی را با فنون و اصول گفت‌وگو تلفیق می‌کند. این فنون مانند نقشه رودخانه به مخاطب کمک می‌کنند تا با اطمینان بیشتری سفر خود را طی کنند و در عین حال، زندگی با نشاط و رضایت بخش و ایمنی را برای خودشان به ارمغان آورند. به کمک این مهارت‌ها، زوج‌ها به تدریج یاد می‌گیرند که حتی درباره حساس‌ترین اختلاف خود به طور سازنده گفت‌وگو کنند و از مشاجره و جر و بحث مصون باشند. در نهایت، کتاب به راهکارهایی که موجب تحکیم عشق و محبت در زندگی زناشویی می‌شود می‌پردازد. از نقاط قوت کتاب این است که مطالب کتاب با فرهنگ دینی متناسب است.

### الفبای زندگی: آشنایی با اصول و عوامل تحکیم خانواده

#### جواد محدثی

#### بوستان کتاب

این کتاب مطالبی را درباره خانواده و اصولی که موجب تحکیم خانواده می‌شود ارائه می‌کند. فصل‌های ابتدایی کتاب درباره خانواده و سلامت در آن است و به مباحثی چون موازنه دخل و خرج، حریم بزرگ‌ترها و مسائل فرهنگی در خانواده نیز اشاره شده است. کانون خانواده هم می‌تواند مهد انسان‌سازی باشد و هم جایی که موجب بحران‌های متفاوت باشد. این امر بستگی به نوع برخورد خانواده با یکدیگر و از طرفی رفتار والدین با فرزندان و بالعکس دارد. این کتاب می‌تواند به این سؤال پاسخ دهد که والدین چه حقوقی بر فرزندان و فرزندان چه حقوقی بر والدین دارند. به راستی چه زمانی باید این مسائل را آموخت؛ متناسفانه بسیاری این مسائل را در دوران کهنسالی و از تجربیات زندگی یاد می‌گیریم. این کتاب می‌تواند با استفاده از آیات و روایات، راهنمای مناسبی برای آشنایی با اموری باشد که می‌توانند در زندگی کارآمد باشند. از جمله محاسن این کتاب پرداختن به مسائلی است که در زندگی کاربرد دارد و تقریباً همه زوج‌ها با این مسائل مواجه می‌شوند و برای این امر از رهنمودهای اسلام کمک گرفته است. برخی مسائلی که به آن اشاره شده است

انتخاب همسر و ویژگی‌های لازم برای انتخاب همسر اشاره می‌شود. فصل انتهایی کتاب به بررسی عوامل پسینی پایداری و رضامندی زناشویی پرداخته است که مهم‌ترین محور در پایداری روابط از منظر اسلام، مؤدت و رحمت است، البته لازمه تحقق این مهم، تعامل سازنده‌ای است که در ادبیات روایات دینی ما از آن به عنوان حُسن معاشرت برای مردان و حُسن تبعل (شوهرداری نیکو) برای زنان یاد شده است.

در این بخش، موضوعات مختلفی از جمله خوش اخلاقی، واکنش مناسب به خوبی و بدی همسر، الگوی تعامل مثبت با همسر و خانواده، واکنش مناسب در زمان حضور یا غیبت همسر (مباحث مرتبط با خیانت زناشویی و راهکارهای ایمن‌سازی از آن آسیب) ارضای جنسی و مسائل مرتبط با آن، شادی و نشاط در خانواده، سازگاری و مدارا با همسر و الگوی مناسب اقتصادی خانواده مطرح شده است.

### زندگی مشترک بدون فریاد

#### هال ادور ادراککل، جتی رانکل، اکرم قیطاسی

#### صابرین

این کتاب در پی پرداختن به نیازها و مسائل زندگی مشترک، در مرحله انتخاب همسر و همچنین دوران بعد از آن است. همچنین به دنبال ارائه سبک‌ها و روش‌های موثر در شناخت، برقراری ارتباط و گفت‌وگو، توجه متقابل به نیازها و نهایتاً بازسازی روابط آسیب دیده یا گرفتار بحران است.

این کتاب در سه بخش و ۹ فصل نگاشته شده است. بخش اول بحث، حفظ آرامش، رشد کردن و صمیمی‌تر شدن در سه فصل با محتوای کنترل بر خود برای ارتباط داشتن، نگاه به درون برای داشتن زندگی مشترک و دانستن خودمان به عنوان جزئی از مشکل و بالطبع جزئی از راه حل، نوشته شده است. بخش دوم آتش تعهدهای زندگی مشترک و بخش سوم صمیمی شدن از طریق رابطه نزدیک و عشق است.

### معجزه گفت و گو

#### سوزان هیتلر، اکرم کریمی

#### صابرین

کتاب «معجزه گفت‌وگو» برای زوج‌های جوانی که در آستانه ازدواج قرار دارند، افرادی که به ازدواج می‌اندیشند، زوج‌هایی که از روابط آشفته و نابسامان خود رنج می‌برند و زوج‌های خوشبختی که می‌خواهند مهارت‌های ارتباطی خود را بهتر کنند، تألیف شده است.

در این کتاب، اصول برقراری ارتباط بین همسران؛ راهکارهایی که همسران بتوانند

معنوی، ازدواج را ساختمان با شکوهی می‌داند که جنبه معنوی دارد. منطق حاکم بر این کتاب الهام گرفته از این روایت است که بنای ازدواج از تمامی بناهای دیگر در نزد خداوند متعال محبوب‌تر است؛ یعنی در ساختمان معنوی ازدواج نیز بخش‌هایی مانند خاک، سقف، نور، دیوار، آشپزخانه، حمام، اتاق نشیمن و دیگر مسائل وجود دارد که جنبه معنوی دارند که در حقیقت اصولی هستند که روابط صحیح زن و شوهر را بهتر بیان می‌کنند و اهمیت هر یک را نشان داده و موجب عشق و محبت در زندگی زناشویی می‌شوند.

این کتاب بسیار متنوع آراسته شده است و در جاهای گوناگون نکات مهم درون کادر قرار گرفته است. نیز نویسنده به فراخور برخی مباحث از بیانی طنزآلود همراه کاریکاتور استفاده کرده است که این کار باعث جذابیت بیشتر کتاب شده است. خاک و زیرساخت‌های معنوی زندگی مشترک را خانواده همسر، ایمان به خدا و همسرگزینی شایسته تشکیل می‌دهد. مدیریت نیاز جنسی و دانش زندگی، به عنوان دو تقویت کننده زیرساخت‌های زندگی ذکر شده‌اند.

در جای جای این کتاب از نظر دانشمندان و روانشناسان در زمینه امور زناشویی استفاده شده است و نیز احادیثی که مرتبط با بحث هستند از دیدگاه اسلامی آورده شده است. ماجراهایی نیز که ثمره تجربیات نویسنده در قالب جلسات مشاوره به دست آمده‌اند، در این کتاب ذکر شده است.

### باهم برای همیشه

جان گری، میترا میرشکار

علم

نویسنده این کتاب دکتر «جان گری»، نویسنده کتاب پرفروش «مردان مریخی و زنان ونوسی» است. نویسنده در این کتاب بیان می‌دارد که امروزه سطح زندگی‌ها بسیار متفاوت از سابق شده است، انتظارات افراد از یکدیگر متفاوت شده است، نگاه افراد به مسائل زندگی با زندگانی پدربزرگ و مادر بزرگ‌ها کاملاً تفاوت کرده است. زنان می‌خواهند چیزی بیشتر از یک مادر و خانه‌دار باشند. آنها می‌خواهند در بیرون از خانه تأثیر بر دنیا بگذارند. مردان نیز می‌خواهند چیزی بیشتر از یک جنگجو یا ماشینی باشند که کار می‌کند. آنها طالب روابطی صمیمانه و محبت‌آمیز در خانه هستند؛ به همین دلیل دیگر نمی‌توان با قوانین سنتی سابق به اداره زندگی پرداخت و چارچوب خانواده را حفظ کرد، بلکه داشتن یک زندگی شاد و پر از شادی و تفاهم نیاز به مهارت‌هایی دارد که خود به خود به دست نمی‌آیند و افراد باید به سراغ آموختن آنها بروند.

یکی از این مهارت‌ها شناختن تفاوت‌های جنسیتی بین مردان و زنان است. شناختن

عبارت‌اند از: معیارهای ازدواج و همسر نمونه، اختلاف در خانواده و داوری برای حل این اختلاف، موازنه دخل و خرج در زندگی، وظایف اعضای خانواده در مقابل یکدیگر، مشورت و تأثیر آن، تربیت فرزندان و ...

### ایجاد رابتهای صمیمانه

آلبرت آلیسو تد کرافورد، شمس‌الدین حسینی، الهام آرام‌نیا

نسل نواندیش

در ابتدای این کتاب، بر خلاف شیوه مرسوم دیگر کتاب‌ها که معمولاً با مقدمه‌ای رسمی آغاز می‌شوند، داستانی از یک زوج جوان نقل شده است که گرفتار چرخه‌ای معیوب در روند زندگی‌شان شده‌اند. در این کتاب هفت رهنمود ارائه شده که برای خلق روابطی عالی و گفتگوی بهتر بین زوجین سودمند هستند.

به گفته مولفان هدف آنان در این کتاب این است که ابزارهایی در اختیار شما بگذارند که برای رویارویی با مشکلات زندگی زناشویی به آنها نیاز دارید. شما خواهید آموخت که چگونه از دام‌های ارتباطی اجتناب کنید و اگر در آنها گرفتار شدید، چطور از این دام‌ها خارج شوید. رویکرد این کتاب برای ارتباط زوج‌ها بر اساس رفتار درمانی عقلانی‌هیجانی (عاطفی) است که توسط دکتر آلبرت الیس معرفی شده است. هدف این شیوه این است که به افراد کمک کند تا از خود راضی‌تر باشند. برای اینکه کمتر آشفته و پریشان باشید دو عامل مهم وجود دارد: برقراری ارتباط با خودتان را مدنظر قرار دهید و نیز به گفتگوهایتان با دیگران به خوبی گوش کنید. مطالعه این کتاب سبب می‌شود شما از دام باورهای غیرمنطقی و چرخه‌های معیوب در روابط بین زوجین که پیشرفت آنها باعث هر چه بدتر شدن روابط و سخت‌تر شدن زندگی می‌شود، رها شوید.

هفت موعظه تشکیل دهنده کتاب که باید با بومی‌سازی و حذف مسائل خلاف فرهنگ بومی به آنها عمل کرد، عبارت‌اند از: همسران را همان‌گونه که هست بپذیرید، قدردانی‌تان را بارها و بارها ابراز کنید، از روی صداقت و درستی ارتباط برقرار کنید، اختلاف نظر بین خودتان را کشف کنید، از اهداف همسران حمایت کنید، به همسران حق بدهید اشتباه کند و خواسته‌هایتان را هدف بدانید.

### معماری عشق پایدار در زندگی زناشویی

سید مسعود راد

برادری

در این کتاب، اجزا و ساخت بنای معنوی زندگی مشترک به اجزا و نحوه ساخت یک خانه تشبیه شده است. نویسنده با تشبیه بین ساخت بنای آجری و ساخت بنای



مهارت‌های لازم است.

این کتاب به مسئله مهم و اساسی ازدواج و زندگی زناشویی پرداخته و در هفت فصل نگاشته شده است. این کتاب عوامل موفقیت ازدواج‌ها، سبک‌های زناشویی، علائم هشداردهنده ازدواج و زندگی زناشویی، افکار قالبی شما و زندگی مجزای زناشویی زن و مرد را بیان می‌کند و در پی ارائه توصیه‌های لازم برای بهبود زندگی زناشویی است. البته این نکته قابل اشاره است که مولف در این کتاب در قسمت‌هایی مطالبی را طرح کرده که نیاز به تفکیک سنی و فرهنگی دارد؛ همچون بحثی که در فصل پنجم و تحت عنوان «پسرها و دخترها: دو دنیای مجزا» به آن پرداخته شده است.

### زندگی مشترک و حد و مرزهایش

هنری کلادو، فرناز فرود

صابرین

این کتاب با ارائه مطالبی ساده و عملی شما را با راه و رسم یک زندگی آرام و عاشقانه آشنا خواهند کرد. نویسندگان کتاب معتقدند مهم‌ترین و اصلی‌ترین موضوع ازدواج، عشق است؛ از همین رو ایشان موضوع اصلی این کتاب را عشق می‌دانند. پس مبنای این کتاب بر این است که رابطه زن و شوهر رابطه‌ای عاشقانه است؛ رابطه‌ای که قانون در آن معنا ندارد.

نویسندگان کتاب تلاش می‌کنند تفاوت میان کامل کردن و مکمل بودن را تشریح و شما را متقاعد کنند که هدف از ازدواج، کامل شدن دو نفر نیست، بلکه ازدواج پیوندی است که دو نفر کامل می‌بندند تا وجودی را شکل دهند که هیچ یک از آنها به تنهایی نمی‌توانست باشد.

### برای روابط بهتر کاری نکنید

آریل شایا کین، فرناز فرود

صابرین

این کتاب با روش تحولی درصد ایجاد روابط سحرآمیز است. در این کتاب راه‌هایی بیان می‌شود که نویسندگان کتاب آنها را کشف کرده و از آنها آموخته‌اند. نکته اول ایجاد تحول، یعنی خود را همان چیز که هستیم بپذیریم، نه اینکه در فکر اصلاح خود باشیم. نکته دیگر اینکه انسان نباید دنبال مشکلات خود یا همسرش در این کتاب باشد، بلکه باید تمامی مطالب را مطالعه و به کار ببندد و از مخالفت با مطالب کتاب و تطبیق مطالب با اعتقادات خود بپرهیزد (خالی ذهن باشد). همچنین در این کتاب برای تحول، اصولی مطرح می‌شود.

در این کتاب راهکارهای متفاوتی ارائه می‌شود برای اینکه فرد روابط خود را بهبود

این تفاوت‌ها سبب می‌شود افراد به حالات روانی، عاطفی، نگرشی و رفتاری یکدیگر به خوبی پی‌ببرند و زمینه‌ساز تقویت روابط و تداوم زندگی مشترک شوند. در این کتاب به مهارت‌های حرف زدن و مهارت‌های گوش دادن اشاره شده است. همچنین به جملاتی که گفتن آنها از سوی مرد و شنیدن و تعبیر اشتباه آنان از سوی زن موجب ایجاد سوءتفاهم می‌شود، به صورت کاربردی اشاره شده است.

### عشق و اعتماد، دلخواه زن‌ها، خواسته مردها

جان کری، فرزانه اختیار و کالتی

پارات

مثال‌ها و داستان‌های کتاب این فرصت را به زوج‌ها می‌دهد تا خودشان را در داستان‌های دیگران بیابند؛ داستان‌هایی که کمک می‌کنند برخی از تجربیات خود را بازشناسی کنید. به گفته نویسنده، ایده‌های این کتاب در کتاب‌های دیگرش بیان نشده است. این کتاب به روش‌های مختلف برخی واقعیت‌های تسلی بخش را به زوج‌ها نشان می‌دهد.

در فصل چهارم داستان‌هایی را بیان می‌کند که چگونه زن و مرد به روش‌های مختلف ارتباط برقرار می‌کنند. مرد به دنبال راه حل دادن و زن به گوش دادن نیاز دارد. نکته‌ای که باید در اینجا به آن تاکید شود این است که گوش دادن به تنهایی نمی‌تواند نیاز زن را تأمین کند، بلکه برای ایجاد آرامش، زن نیازمند همدلی کردن است. با همدلی کردن، زن می‌فهمد که درک شده و حرفش شنیده شده است؛ به بیانی زن نیازمند احساس درک شدن دارد.

### چرا از دواج موفق، چرا از دواج ناموفق

جان گاتمن، مهرداد فیروز بخت

ایجد

ازدواج یکی از راه‌های رسیدن به موفقیت است. البته خود زندگی زناشویی هم به ازدواج موفق و ازدواج ناموفق قابل تقسیم است. ازدواج موفق به دنبال داشتن برخی اهداف و برنامه‌ها و رویکردهای صحیح زوجین قابل تصور است.

موفقیت و فضای زندگی بعد از ازدواج با قبل از ازدواج متفاوت است، لذا نمی‌توان با همان رفتارهای دوره‌های قبل از ازدواج پیش رفت. هر چند رفتارهای مناسبی که باعث ارتقای زندگی زناشویی می‌گردد و در زمان قبل از ازدواج در فرد بوده است باید تقویت و تعمیم داده شود. اما بر کسی پوشیده نیست که موفقیت جدید و فضای زندگی تازه نیاز به کسب مهارت‌های عملی و علمی جدید دارد. بر همین اساس ازدواج و مرحله بعد از آن یعنی زندگی زناشویی موفق، در گرو کسب آگاهی‌ها و

## السلام در خانه و خانواده

اسدا... طوسی

مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)

این کتاب درباره خانواده و معیارهای انتخاب همسر و بایسته‌های اخلاقی در روابط همسران، به زن و شوهرها آگاهی‌های لازم را می‌دهد. از دیدگاه اسلام برای پیمودن نردبان صعود و رسیدن به کمال انسانی، ازدواج و تشکیل خانواده جایگاه ویژه‌ای دارد. در محیط و کانون خانواده‌ای که براساس معیارهای اسلامی و انسانی تشکیل شده است، آسایش تن و آرامش جان و روان انسان تامین می‌شود. خداوند منان زن و مرد را به صورتی آفریده است که بتوانند پیوسته در منطقه جذب و انجذاب همدیگر قرار گیرند و عمیقاً مجذوب یکدیگر شوند و نقش آرامش‌گری خود را ایفا کنند. زن و شوهر در خانواده نقش محوری دارند و نوع روابط آنها، در کیفیت شکل‌گیری این نهاد و نیز شاکله دیگر اعضا دخیل است. شریعت مقدس اسلام برای خانواده جایگاهی والا قائل است و لازم دانسته است قدم‌های اولیه تشکیل آن بسیار دقیق و محکم برداشته شود. از همین روی حتی برای ظریف‌ترین ارتباطات خانوادگی توصیه‌هایی اخلاقی و گاه الزامی دارد. کتاب پیش روی برآن است با بهره‌گیری از منابع دینی، به ویژه سیره رسول خدا(ص) و اهل بیت(ع) به این بنیاد مهم اجتماعی یعنی خانواده بپردازد و به پرسش‌هایی در باب فلسفه تشکیل خانواده، معیارهای انتخاب همسر، ازدواج به‌هنگام، بهترین نوع ارتباط زناشویی، کیفیت و راهکارهای مهرورزی و خوش خلقی و... پاسخ دهد.

## ده قرار مهم برای زندگی مشترک

دیوید و کلودیا آرپ، کارت و ناتل براون، اکرم قیطاسی

صابرین

«ده قرار مهم برای زندگی مشترک» یک جلد از مجموعه کتاب‌های «کلیدهای همسران موفق» است که به ارائه سبک‌ها و روش‌هایی در شناخت، برقراری ارتباط و گفتگو، توجه متقابل به نیازها و بازسازی روابط آسیب دیده می‌پردازد. نویسندگان این کتاب در زمینه مشاوره خانواده، صاحب تجربه‌های زیادی هستند و در بیشتر قسمت‌های کتاب، هم از تجربیات کلینیکی خود و هم از زندگی مشترکشان، نمونه‌های ملموسی را برای روشن‌تر شدن مباحثشان می‌آورند. مطالب این کتاب برای کسانی مفید است که در آستانه ازدواج هستند و به آنها کمک می‌کند قبل از تشکیل زندگی مشترک، به درک و شناخت بهتری از خود و طرف مقابل برسند و بر اساس آن زندگی‌شان را آغاز کنند. عامل مهم دیگری که برای تداوم زندگی و پیشبرد آن از نظر نویسندگان دور نمانده

بخشد؛ بدون آنکه اقدام به کاری کرده باشد. اصول تحول بر کل کتاب حاکم است و در جای جای این کتاب به چشم می‌خورد. برای نمونه یکی از مسائل مهم در ارتباطات زناشویی این است که در برابر درخواست همسر مقاومت به خرج ندهیم و آنها را انجام دهیم. نکته بعد این است که به خود برچسب نزنیم. در ادامه به مسئله جنگ بین زن و مرد و عواملی که این مسئله را دامن می‌زند، اشاره می‌کند. نویسندگان این کتاب بیان می‌دارند که ما باید به خواسته‌های حقیقی خود پی‌بریم و برای فهم اینکه آیا در مسیر درستی هستیم یا نه، باید در تمام جنبه‌های زندگی فعال شویم.

در این کتاب، نمونه‌هایی از زندگی شخصی نویسندگان نیز بیان می‌شود. در فصل انتهایی، تمرین‌های ساده‌ای بیان می‌شود تا با کمک آنها عقاید مطرح‌شده را عملی کنیم.

## همسران سازگار: راهکارهای سازگاری

علی حسین زاده

مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)

از دیدگاه اسلام برای پیمودن نردبان صعود و رسیدن به کمال انسانی، ازدواج و تشکیل خانواده جایگاه ویژه‌ای دارد. در محیط و کانون خانواده‌ای که براساس معیارهای اسلامی و انسانی تشکیل شده است، آسایش تن و آرامش جان و روان انسان تامین می‌شود. خداوند منان زن و مرد را به صورتی آفریده است که بتوانند پیوسته در منطقه جذب و انجذاب همدیگر قرار گیرند و عمیقاً مجذوب یکدیگر شوند و نقش آرامش‌گری خود را ایفا کنند. بدیهی است در وصول به این هدف، سازگاری نقش مهمی دارد. کسانی که می‌خواهند زندگی موفق داشته باشند، باید عوامل سازگاری را به خوبی بشناسند و بدان پایبند باشند. در این میان بیشترین سهم در سازگاری و نشاط همسران از آن عوامل اخلاقی است که مطالب این کتاب نیز با همین مبنا نوشته شده است؛ چرا که اگر اخلاق به معنای واقعی کلمه در زندگی اجرا شود زندگی در مسیر شیرین خودش حرکت خواهد کرد. این کتاب درباره راهکارهای سازگاری با همسر، به زن و شوهرها آگاهی‌های لازم را می‌دهد.

این کتاب که با بیانی ساده و روان توانسته است مخاطبان زیادی را به طرف خودش جذب کند و در طی چند سال، چاپ‌های متعددی را به خودش دیده است، در سه بخش نوشته شده است. اهم مباحث این کتاب عبارت‌اند از: عوامل اخلاقی، عوامل رفتاری و عوامل جسمانی و جنسی مؤثر در سازگاری که در هر بخش به تفصیل بیان شده است.

**همسران شایسته! سیره تربیتی و اخلاقی پیامبر و اهل بیت علیهم**

**اسکات هالتزمن، نیره اقبالیان****نسل نو اندیش**

کتاب «رازهای زنان متأهل خوشبخت» شیوه‌ها و راهکارهایی را ارائه می‌دهد که سایر زنان با استفاده از این شیوه‌ها، همسرانشان را ترغیب کرده‌اند تا در پیوند زناشویی، شاد و شریک آنها باشند و ارتباطی قوی‌تر، عاشقانه‌تر و متداوم‌تر با شوهرشان برقرار کنند.

این کتاب، توصیه‌های بسیار جالبی برای تمام زنان دارد که می‌خواهند در زندگی خوشبخت باشند و در کنار همسر خویش به آرامش برسند. کتاب راهکارهایی به زنان متأهل ارائه می‌دهد تا در پیوند زناشویی، یار و یاور واقعی همسرشان باشند و ارتباطی قوی‌تر، عاشقانه‌تر و متداوم‌تر با شوهرشان برقرار کنند.

از نکات جالب کتاب که از طریق تجربه‌های مشاوره‌ای مولف به دست آمده است، موضوعاتی است که موجب مشاجرات بین همسران می‌شود. این موضوعات عبارت‌اند از: تقسیم وظایف، مراقبت از فرزندان و کار داخل خانه؛ موضوع‌های جنسی؛ پول؛ تربیت فرزند؛ استفاده از اوقات فراغت.

مولف در بخشی از کتاب تاثیر روابط جنسی در بهبود روابط همسران را مطرح می‌کند. در بخش دیگر کتاب، مولف درباره اشتغال زنان مطالبی ارائه می‌دهد که دربردارنده نکات جالبی است و این موضوع را مطرح می‌کند که کشش ذاتی به مراقبت و تامین خانه و خانواده، فشار خانواده جدید و مدرن به مادر برای تقسیم درآمدش و صرف آن، باعث شده است زنان به جهت‌گیری مخالف برآیند.

**نه گامی جلوتر، نه گامی عقب‌تر، همسر م در کنار من باش****جانانان رابینسون، مهین صدیقی****اطلاعات**

مولف راه‌هایی کاربردی برای ایجاد صمیمیت، پرهیز از دعوا و مرافعه و حل مشکلات با حفظ شخصیت مستقل ارائه می‌دهد. در پایان هر بخش نیز مطالب را دسته‌بندی و در انتها تمرینات عملی و کاربردی را برای بهتر شدن اوضاع ارائه می‌دهد؛ برای مثال برای تسخیر قلب همسر در زمان مناسب از او بپرسید «در چه مواقعی عمیقاً احساس کرده‌ای با تمام وجود دوستت دارم و محبوب من هستی» و سپس از او بپرسید «در آن لحظات، چه عاملی تو را از عشق من به خودت، مطمئن می‌کرد؟» یکی از مباحث مهم که عمده مطالب کتاب بر محور آن دور می‌زند، تامین سه نیاز همسر است. این نیازها عبارت‌اند از: تایید شدن و ستایش شدن و پذیرفته شدن.

از نقاط جالب کتاب استفاده از تشبیهاتی است که می‌توانند مطالب انتزاعی و روان‌شناختی را به صورتی ملموس درآورند و به مخاطب انتقال دهند؛ تعبیری مانند

است، ایجاد صمیمیت معنوی است. این صمیمیت، نوعی نزدیکی حسی با خداست که به نزدیکی عاطفی با یکدیگر کمک می‌کند.

بعد از مطالعه این کتاب باید جوابی روشن برای این پرسش‌ها برای خود جمع و جور کرده باشید: آیا می‌توانم با شخص مقابل برای یک عمر زندگی کنم؟ آیا از مهارت‌ها و نگرش‌هایی که برای ایجاد یک زندگی مشترک موفق به آنها نیاز داریم، برخورداریم؟ اصلاً آیا آمادگی ازدواج را داریم؟ آمادگی داشتن تعهدی عمیق‌تر را داریم؟ و...

**رازهای همسر داری در نگاه صاحب‌نظران****علی ابراهیمی****بیت الاحزان**

«رازهای همسر داری» عنوان یک کتاب بسیار خوب و مفید در رابطه با آشنایی با ازدواج و مسائل مربوط به آن است. این کتاب که با قلمی خاص نگارش شده است نکاتی مفید و در جای خود نابی را برای جوانان در شرف ازدواج ارائه می‌دهد تا با نگاهی عمیق با مسئله ازدواج نگریده تا بتوانند در ابتدا با انتخابی مناسب و در شان، زندگی خوبی را آغاز و بتوانند سال‌های سال در کنار یکدیگر مایه آرامش و سکون برای هم باشند.

مولف در این کتاب حدود ۲۰ وظیفه مهم زناشویی را بیان می‌دارد؛ از پذیرش فردیت در عین جمع‌بودن (به این معنی که دو نفری که در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند نیازمند این هستند که زمان‌هایی را برای تنها بودن در اختیار داشته باشند)، سازش، دوری از سوءظن‌های بی‌دلیل، تامین نیازهای جنسی و روحی یکدیگر، احترام گذاشتن به یکدیگر و به خانواده همدیگر، ابراز علاقه به یکدیگر، مدارا کردن در سختی‌ها، آرایش برای یکدیگر و مسائلی از این قبیل.

آخرین مباحث کتاب می‌تواند الگوی مناسبی برای تمام خانواده‌های فهیم ایرانی باشد. در این بخش درباره سیره بزرگان دین در برخورد با همسرانشان مطالبی آمده است. در این بخش با سیره و روش برخورد بزرگانی مانند «علامه طباطبایی (ره)»، «آیت‌ا... مرعشی نجفی»، «شهید مطهری»، «آیت‌ا... بهجت» و... آشنا می‌شویم و نکات نابی را از زندگی ایشان به دست می‌آوریم.

در یک جمع‌بندی می‌توان این‌گونه بیان نمود که کتاب پیش رو از این جهت که کاملاً بر طبق مبانی فرهنگی ما نگارش شده و نکات جالبی بیان می‌دارد می‌تواند برای تمامی خانواده‌ها مفید باشد.

**رازهای زنان متأهل خوشبخت در ازدواج**



**محسن عباسی، ولدی****جامعه الزهرا علیهاالسلام**

این کتاب که مطالبی است که در جمع دانشجویان و برنامه‌ای رادیویی، مطرح شده و به دلیل استقبال مخاطبان، به رشته تحریر در آمده است، درحقیقت به قواعدی که در زندگی مشترک باید اجرا شود می‌پردازد؛ چرا که اکثر ناهنجاری‌هایی که در زمینه خانواده اتفاق می‌افتد به خاطر رعایت نکردن همین قواعد است.

این مجموعه، جلد اول از سری مجموعه‌های «تا ساحل آرامش» است که در این جلد به اهمیت یادگیری قواعد زندگی مشترک از ابعاد گوناگون می‌پردازد و در ادامه، قواعد زندگی مشترک را در قالب گام‌هایی که باید در زندگی مشترک برداشته شود، بیان می‌کند. این گام‌ها مبتنی بر معارف دینی به نگارش درآمده است. در این کتاب ۱۰ گام بیان می‌شود و نویسنده بقیه گام‌ها را در جلد بعدی مطرح می‌کند.

۱۰ گامی که در این جلد بیان می‌شود عبارت‌اند از: ۱. باید در زندگی هدف داشت و به آن پایبند بود؛ ۲. نشانه‌های موفقیت در زندگی مشترک؛ ۳. وجود معیار ثابت در زندگی؛ ۴. پر نگه داشتن کانون خانواده از معنویت؛ ۵. قرار گرفتن زن و مرد در جایگاه مشخص هستی‌خودشان؛ ۶. شناخت روحیات و حساسیت‌های همسر؛ ۷. رعایت اخلاق اسلامی؛ ۸. باید شکارچی عیب‌های خویش بود پیش از گرفتن عیوب همسر؛ ۹. انتقادپذیری؛ ۱۰. محبت در زندگی.

یکی از خصوصیات بارز این کتاب، روان و قابل فهم بودن آن برای همگان و کار آمد بودن آن در عرصه زندگی مشترک است که به همین خاطر تا بهار سال ۱۳۹۲، ۱۶ بار تجدید چاپ شده است.

**تا ساحل آرامش ۳، گام‌های موفقیت در زندگی مشترک****محسن عباسی، ولدی****جامعه الزهرا علیهاالسلام**

این کتاب درباره مهارت‌های زندگی زناشویی و رسیدن به موفقیت در زندگی مشترک بحث می‌کند. تمام امور این عالم براساس نظم و قاعده آفریده و اداره می‌شود که زندگی مشترک نیز از این قاعده مستثنا نیست و قواعد و قوانینی دارد تا بتواند به سر منزل مقصود برسد. این کتاب که مطالبی است که در جمع دانشجویان و برنامه‌ای رادیویی، مطرح شده و به دلیل استقبال مخاطبان، به رشته تحریر در آمده است، درحقیقت به قواعدی که در زندگی مشترک باید اجرا شود می‌پردازد؛ چرا که اکثر ناهنجاری‌هایی که در زمینه خانواده اتفاق می‌افتد به خاطر رعایت نکردن همین قواعد است. این مجموعه، جلد دوم از سری مجموعه‌های «تا ساحل آرامش» و ادامه قواعد و گام‌هایی است که در جلد اول بیان شد و رعایت آنها در زندگی مشترک

دستگاه سرزنش یاب، فشار دادن دکمه‌های حساسیت، پر کردن حساب بانکی عزت نفس، استفاده از شیوه من احساس می‌کنم/ من می‌خواهم، روش آغوش مهربانی، اشاره به نقاط ۱۲ گانه انفجاری در افراد و استفاده از بازی متوجه شدی، برجسته‌ترین این تعابیر هستند که هر کدام در واقع یک تکنیک درمانی برای بهبود زندگی مشترک هستند. هدف اصلی این کتاب بهبود روابط زوج‌هاست، اما می‌تواند در ایجاد ارتباط مطلوب‌تر با کارفرما، همکاران، فرزندان، خانواده و دوستان نیز یاریگر باشد. در کنار افراد ذکر شده، دانشجویان رشته‌های روانشناسی و مشاوره نیز می‌توانند به خوبی از مثال‌های عینی جلسات مشاوره زوج‌ها با نویسنده، استفاده کرده و اندوخته خود را در مهارت و هنر مشاوره بیفزایند.

**رازهای تسخیر قلب همسر****مسلم داودی نژاد****مهر دلدار**

در رابطه با موضوع همسرمداری و تداوم یک زندگی عاشقانه کتاب‌های متعددی نگاشته شده است. در این کتاب‌ها معمولاً به تفاوت‌های جنسیتی که میان زن و مرد وجود دارد اشاره شده و علت عمده مشاجرات و سوء تفاهم‌ها ندانستن این مسئله دانسته شده است. از میان این دست کتاب‌ها کمتر می‌توان کتابی را یافت که با توجه به فرهنگ اسلامی و با استفاده از آیات قرآن کریم و روایات وارده از معصومین(ع) به تشریح این مسائل اشاره کرده باشد. این گونه تفاوت‌های جنسیتی غالباً وابسته به فرهنگ نیستند و در تمامی انسان‌ها مشترکند؛ اما گاه دیده می‌شود که توصیه‌های موجود در کتاب‌های ترجمه شده، با توجه به مخاطبان هم‌فرهنگ با نویسنده ارائه شده است و با خوانندگان ایرانی و فرهنگ بومی آنان تناسبی ندارد. کتاب رازهای تسخیر قلب همسر با توجه به همان نیاز و با در نظر گرفتن و محور قرار دادن فرهنگ اسلامی و با استفاده از آیات و روایات به صورت وسیع، سعی کرده است خلا موجود را برطرف سازد و توصیه‌هایی را ارائه نماید که با مخاطبان همخوانی داشته باشد. این کتاب حاصل تجربیات مولف در ارائه مشاوره ازدواج به صورت متعدد بوده و با بیانی مستقیم با مخاطب سعی در تلطیف فضای گفتگو و ایجاد راحتی در فهم خوانندگان نموده است.

مشکلات به وجود آمده در زندگی مشترک و پس از ازدواج معمولاً ناشی از عدم شناخت طرفین است. در این کتاب درباره مباحثی چون آرامش، تفاوت‌های جنسیتی، عشق و محبت، خانواده همسر، کنترل خشم، روابط جنسی همسران، خیانت و برخی احکام شرعی با آموزه‌های دینی آشنا شده و شناخت و بینش کسب می‌کنیم.

**تا ساحل آرامش ۱، گام‌های موفقیت در زندگی مشترک**

ضروری است. این گام‌ها مبتنی بر معارف دینی به نگارش درآمده است؛ چرا که اعتقاد ما بر این است که دین به تنهایی می‌تواند تمام امور انسان‌ها را مدیریت کند و خانواده و زندگی مشترک نیز از این قاعده مستثنا نیست. در این جلد به هشت گام دیگر زندگی مشترک اشاره می‌شود و بقیه گام‌ها در جلد بعدی بیان شده است. گام‌هایی که در این جلد بیان می‌شوند عبارت‌اند از: ۱. خوش خلقی؛ ۲. صداقت؛ ۳. احترام متقابل؛ ۴. درک متقابل؛ ۵. اعتدال در مسائل زندگی؛ ۶. نظافت و آراستگی؛ ۷. تأمین فضایی شاد در خانواده؛ ۸. برنامه‌ریزی و استفاده بهینه از عمر. یکی از خصوصیات بارز این کتاب، روان و قابل فهم بودن آن برای همگان و کار آمد بودن آن در عرصه زندگی مشترک است که به همین خاطر تا بهار سال ۱۳۹۲، ۱۶ بار تجدید چاپ شده است.

### تا ساحل آرامش ۳، گام‌های موفقیت در زندگی مشترک

محسن عباسی، ولدی

جامعه الزهرا علیها السلام

این کتاب درباره مهارت‌های زندگی زناشویی و رسیدن به موفقیت در زندگی مشترک بحث می‌کند. تمام امور این عالم براساس نظم و قاعده آفریده و اداره می‌شود که زندگی مشترک نیز از این قاعده مستثنا نیست و قواعد و قوانینی دارد تا بتواند به سر منزل مقصود برسد.

این کتاب که مطالبی است که در جمع دانشجویان و برنامه‌های رادیویی، مطرح شده و به دلیل استقبال مخاطبان، به رشته تحریر درآمده است، درحقیقت به قواعدی که در زندگی مشترک باید اجرا شود می‌پردازد؛ چرا که اکثر ناهنجاری‌هایی که در زمینه خانواده اتفاق می‌افتد به خاطر رعایت نکردن همین قواعد است.

این مجموعه، جلد سوم از سری مجموعه‌های «تا ساحل آرامش» و ادامه قواعد و گام‌هایی است که در جلدهای ۱ و ۲ بیان شد و رعایت آنها در زندگی مشترک ضروری است. این گام‌ها مبتنی بر معارف دینی به نگارش درآمده است؛ چرا که اعتقاد ما بر این است که دین به تنهایی می‌تواند تمام امور انسان‌ها را مدیریت کند که خانواده و زندگی مشترک نیز از این قاعده مستثنا نیست.

در این جلد به ۱۰ گام دیگر زندگی مشترک برای رسیدن به موفقیت اشاره می‌شود که عبارت‌اند از: ۱. ایجاد فرهنگ گفتگو؛ ۲. شاکر بودن و پرهیز از مقایسه؛ ۳. پرهیز از سرزنش؛ ۴. پرهیز از سوءظن؛ ۵. پرهیز از قهر؛ ۶. صبر، سرمایه زندگی؛ ۷. عذرخواهی و پذیرش عذر؛ ۸. مدارا و رفق؛ ۹. ایجاد فرهنگ گذشت؛ ۱۰. مشاوره.

یکی از خصوصیات بارز این کتاب، روان و قابل فهم بودن آن برای همگان و کار آمد بودن آن در عرصه زندگی مشترک است که به همین خاطر تا بهار سال ۱۳۹۲، ۱۶

بار تجدید چاپ شده است.

### مریخی و ونوسی در رابطه موفق

جان گری، شمس‌الدین حسینی

نسل نو اندیش

مولف در کتاب «مریخی و ونوسی در رابطه‌ای موفق» تفاوت‌های بین مردان و زنان را به شما گوشزد می‌کند و به شما قدرت می‌دهد که اختلافات و تعارض‌های موجود در زندگی مشترکتان را برطرف کنید. مطالب کتاب درک و فهم شما را ارتقا می‌دهد و راهنمای شما خواهد بود تا رابطه‌ای آرضا کننده و سالم و دوست‌داشتنی خلق کنید.

بر اساس تقویم روزها، این کتاب شامل ۳۶۵ عبارت تأثیرگذار روزانه است که هر روز تفاوت‌هایی اساسی بین مردان و زنان را مطرح می‌کند. به کمک عبارات این کتاب هر روز می‌تواند فرصتی باشد که محبت و صمیمیت همسران را رشد دهد. علت اینکه مولف با این سبک کتاب را نوشته، این است که برای تسلط بر اصول روابط، باید بارها و بارها آن را تکرار کرد تا به عادت تبدیل شوند؛ البته بیشتر عبارات از کتاب‌های دیگر مولف با کمی اصلاحات و تجدید نظر در این کتاب بیان شده است.

تفاوت فرهنگی و ارزشی بین ما و غربی‌ها، نکته‌ای است که باید در این سنخ کتاب‌ها و راهکارهایی که ارائه می‌شوند، به آن توجه شود. به عبارت دیگر مباحثی که در این کتاب عرضه شده است در عین مفید بودن و سودمندی می‌توانند نشان‌دهنده تسلط ارزش‌های صرفاً مادی بر فرهنگ غربی باشند؛ در حالی که فرهنگ ایرانی‌اسلامی سرشار از ارزش‌های معنوی است و در عین حال داشتن یک زندگی به لحاظ مادی موفق و سالم را نیز ارزشمند می‌داند؛ بنابراین خواننده باید بتواند از مباحثی که در کتاب مطرح شده بطور گزینشی استفاده کرده، مسائل مفید و سودمند را از مسائل غیرسودمند جدا کرده و با تلفیق مباحث مفید با فرهنگ غنی خود به دنبال توفیق همه‌جانبه مادی و معنوی باشد.

### محبت را از ندگی کنیم

مجتبی حیدری

مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)

این کتاب درباره عشق و محبت در خانواده و افزایش صمیمیت، به زن و شوهرها آگاهی‌های لازم را می‌دهد. جریان داشتن عشق و محبت در مسیر زندگی غیر قابل انکار است به گونه‌ای که این‌گونه می‌توان گفت که خانواده‌ای که در آن بین اعضایش خصوصاً زن و شوهر، محبت و صمیمیت برقرار نباشد آن خانواده هیچ

بهره‌ای از زندگی ندارند و به طرف پیشرفت و پیروزی حرکت نمی‌کنند؛ بلکه حرکت چنین خانواده‌هایی رو به شکست است. خانواده اگر در مسیر درست خود پیش برود باید محبت بین اعضای آن به تصاعد هندسی بالا برود. کتاب حاضر جهت افزایش صمیمیت و عشق برای زن و شوهر، راهکارهایی را ارائه می‌دهد. در این کتاب با اشاره به وجه تمایزهایی که هر یک از زن و مرد دارند به نکاتی اشاره می‌کند که به کار بستن آن موجب افزایش محبت در فضای خانواده می‌شود.

این کتاب هم برای تازه کارها مفید است تا بدانند چگونه به همسر خود محبت کنند و هم برای کهنه کارهایی که گرد زمان بر رابطه شان نشسته است و به کمی خانه تکانی نیاز دارند.

این کتاب که با بیانی ساده و روان نوشته شده است، سه فصل دارد. در فصل اول که مخاطب آن، هم آقایان و هم خانم‌ها هستند به موضوعاتی همچون نحوه افزایش صمیمیت، زمینه‌های کاهش علاقه، حد و حصر محبت به همسر و اهمیت گوش دادن پرداخته شده است. در فصل دوم که مخاطب آن تنها خانم‌ها هستند به موضوعاتی همچون نیاز مردان به محبت و شیوه محبت به شوهر و در فصل سوم که مخاطب آن تنها آقایان هستند به موضوعاتی همچون لزوم محبت به همسر، روش محبت به همسر و ویژگی‌های یک شوهر خوب اشاره شده است.



۶

۶

۵

۵

۹

۸

۸

۷

۱۱

۱۱

۱۰

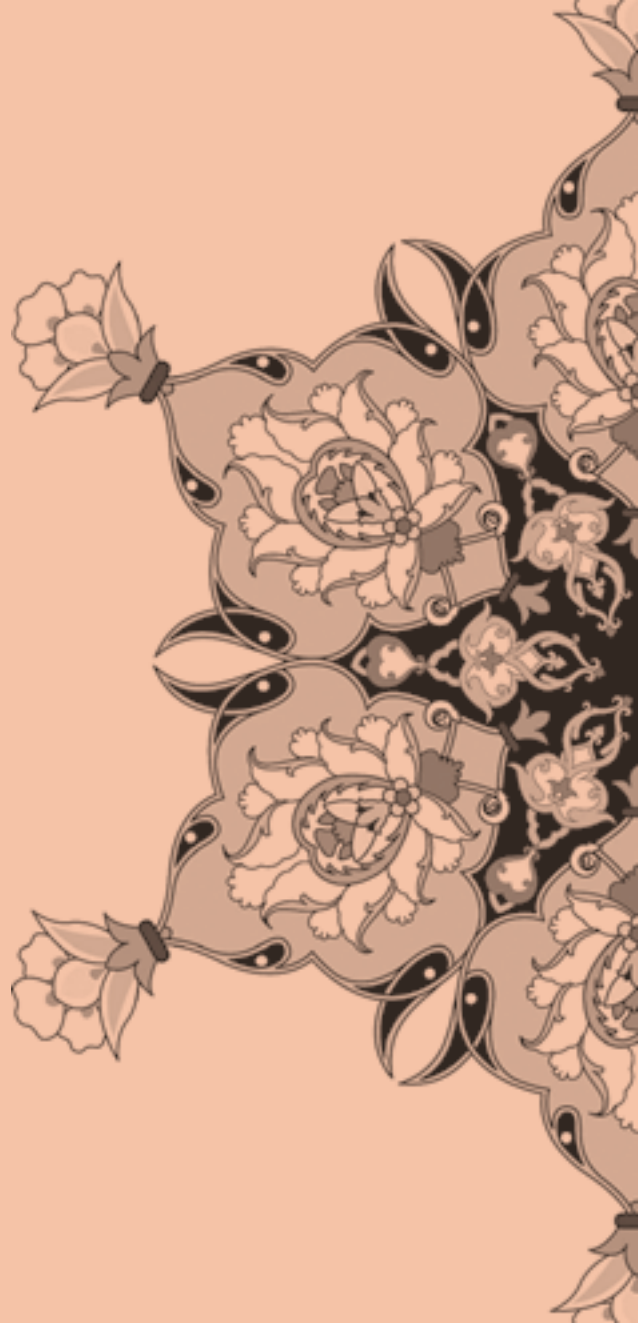
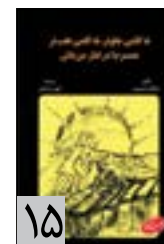
۱۰

۱۴

۱۳

۱۳

۱۲



پیشنهاد ما: پس از استفاده این بروشور را به دیگری هدیه بدهید

اگر خواهان هر کدام از کتاب های بسته یا مجوعه آن هستید، با ترنج تماس بگیرید: ۶۶۹۷۹۰۲۰ [www.toranjbook.com](http://www.toranjbook.com)