

۷۵ کتاب درباره ازدواج و خانواده



سازمان بهزیستی کشور
اداره کل بهزیستی استان اصفهان
دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی
تیرماه ۱۳۹۲

دکتر کیومرث فرح بخش
زینب رضائی
عاطفه نیلی

عنوان و نام پدیدآور: ۷۵ کتاب درباره ازدواج و خانواده/ کیومرث فرح‌بخش ... [و دیگران]؛ به سفارش اداره کل بهزیستی استان اصفهان - معاونت امور پیشگیری.
مشخصات نشر: اصفهان: پیغام دانش، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.
شابک: ۳۵۰۰۰ ریال: ۳-۴۵-۵۹۷۱-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کیومرث فرح‌بخش، زینب رضائی، عاطفه نیلی، نجمه محمدی.
عنوان گسترده: هفتاد و پنج کتاب درباره ازدواج و خانواده.
موضوع: زناشویی -- کتاب‌شناسی
موضوع: خانواده -- کتاب‌شناسی
شناسه افزوده: فرح‌بخش، کیومرث، ۱۳۴۵-، گردآورنده
شناسه افزوده: سازمان بهزیستی استان اصفهان، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری
رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ز ۹ هـ ۷/۷۱۶۴ Z
رده بندی دیویی: ۳۰۶۸۵/۱۶
شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۲۷۷۵۴



انتشارات
پیغام دانش

انتشارات پیغام دانش

اصفهان، خیابان فردوسی، خیابان منوچهری، خیابان مجمر جنوبی، کوی شهید بیگی
ساختمان خورشید، شماره ۲ تلفن: ۱۲ - ۲۱۲۴۷۱۱ ، ۰۹۱۳۱۰۰۵۱۲۹

عنوان: ۷۵ کتاب درباره ازدواج و خانواده
گردآورندگان: دکتر کیومرث فرح‌بخش، زینب رضایی، عاطفه نیلی
تصحیح و بازنگری: نجمه محمدی
به سفارش: اداره کل بهزیستی استان اصفهان - معاونت امور پیشگیری
طرح روی جلد: نجمه رضایی
صفحه آرایشی: ف. امیریوسفی
تیراژ: ۲۰۰۰ جلد
لیتوگرافی: طلوع
چاپ جلد: صبا
چاپ متن: پرستو
صحافی: بهار
سال انتشار: ۱۳۹۲
شابک: ۳-۴۵-۵۹۷۱-۶۰۰-۹۷۸
قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص اداره کل بهزیستی استان اصفهان می‌باشد.

«فهرست مطالب»

صفحه	عنوان کتاب
۷	مقدمه
۸	آموزش پیش از ازدواج
۹	۱۰۰۱ پرسش قبل از ازدواج
۱۰	آیا تو همسر مناسبی برای من هستی؟
۱۱	در جستجوی عشق زندگی
۱۲	هرگز ازدواج نکنید مگر با نیمه گمشده الهی‌تان
۱۳	آمادگی برای ازدواج (کتاب عملی)
۱۴	ازدواج و شروط ضمن عقد
۱۵	انتخاب همسر
۱۶	اصول صحیح همسریابی
۱۷	عشق مورد نظر شما
۱۸	راهنمای کاربردی ازدواج
۱۹	همسر مناسب شما
۲۰	آداب نامزدی و معاشرت
۲۱	اولین سال ازدواج
۲۲	معجزه صمیمیت (جلد اول)
۲۳	معجزه صمیمیت (جلد دوم)
۲۴	معجزه صمیمیت (جلد سوم)
۲۵	از باربار بپرسید
۲۶	رازهایی درباره زنان که هر مردی باید آنها را بداند
۲۷	رازهایی درباره مردان که هر زنی باید آنها را بداند
۲۸	چرا ازدواج موفق، چرا ازدواج ناموفق
۲۹	زندگی با همسر کج‌مدار
۳۰	عشق هرگز کافی نیست
۳۱	عاشق شوید و در عشق باقی بمانید
۳۲	پنج زبان عشق (راه‌حل‌های عاشقانه، چگونه بر موانع زندگی زناشویی غلبه کنید)
۳۳	بازسازی روابط زناشویی
۳۴	تفاهم
۳۵	توانایی‌های خود را بسازید (توانمند سازی همسران)
۳۶	ده قرار مهم برای زندگی مشترک

۳۷	چه کنیم تا عشق رویایی به دلزدگی نینجامد.....
۳۸	نجات رابطه.....
۳۹	هفت کلید بهبود در روابط زناشویی.....
۴۰	خانواده متعادل (آناتومی خانواده).....
۴۱	شادی در خانواده.....
۴۲	خانواده شاد و با نشاط (خانواده موفق ۳).....
۴۳	رازهایی درباره زندگی که هر زنی باید بداند.....
۴۴	آفرینش عشق.....
۴۵	نیازهای مردان، نیازهای زنان.....
۴۶	آیا شما برای یکدیگر ساخته شده‌اید؟.....
۴۷	چگونه به مرد زندگی‌ام بگویم «دوستت دارم».....
۴۸	هفت اصل اخلاقی برای موفقیت در ازدواج.....
۴۹	عشق و شور زندگی.....
۵۰	چگونه عشقی پایدار بیافرینیم؟.....
۵۱	زنان خوب به آسمان می‌روند، زنان بد به همه جا.....
۵۲	بیا من و تو ما شویم.....
۵۳	چرا مردان اتو نمی‌کشند.....
۵۴	زوج‌های عاشق.....
۵۵	مدیریت روابط زناشویی.....
۵۶	بدون گفتگو روابط زناشویی خود را بهبود بخشید.....
۵۷	هفت عادت خانواده‌های کامروا.....
۵۸	ویتامین‌های عشق و صمیمیت.....
۵۹	پنج زبان عشق (پنج نشانه خانواده سرشار از عشق).....
۶۰	زن چیست؟ مرد کیست؟.....
۶۱	چرا مردان دروغ می‌گویند و زنان گریه می‌کنند؟.....
۶۲	بعد از ماه عسل.....
۶۳	آشتی و مصالحه میان زن و مرد.....
۶۴	نجات زندگی مشترک.....
۶۵	راهکارهای مؤثر در همسررداری.....
۶۶	گوهرهای خرد برای خانواده.....
۶۷	مهارت‌های ازدواج و ارتباط زناشویی کارآمد.....
۶۸	عشق پایدار (راهنمای غنا بخشیدن به روابط).....
۶۹	مهارت گفتگو برای همسران.....

۷۰	رضایت زناشویی
۷۱	مهارت‌های ارتباط موفق با مادر شوهر
۷۲	رازهای ساده برای زندگی مسالمت‌آمیز با خانواده همسر
۷۳	مهارت حل تعارض برای همسران
۷۴	مدیریت عصبانیت برای خانواده‌ها
۷۵	راز سازگاری در زندگی زناشویی
۷۶	اقتصاد در خانواده (خانواده موفق ۴)
۷۷	توازن کار و زندگی
۷۸	بین زندگی و کار خود تعادل برقرار کنیم
۷۹	دانش‌های جنسی و زناشویی
۸۰	راهنمای بهبود روابط جنسی و زندگی زناشویی
۸۱	آیا رابطه خود را می‌توانید نجات دهید؟
۸۲	زن دوم
۸۳	مشخصات انتشاراتی‌ها
۸۹	فهرست موضوعی

مقدمه:

سازمان بهزیستی در جهت ارتقاء سلامت روانی- اجتماعی شهروندان و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی با تمرکز بر سه حوزه فرد، خانواده و جامعه برنامه‌های آموزشی را در دستور کار خود قرار داده است. در حوزه خانواده دو برنامه آموزش پیش از ازدواج و آموزش زندگی خانواده تدوین شده و در حال اجراست. راهبردهای بکار گرفته شده در جهت توسعه کمی و کیفی برنامه‌های مذکور تا کنون عبارت بوده‌اند از: تدوین متون آموزشی و چاپ و انتشار آنها، برگزاری دوره‌های تربیت مربی، برگزاری کارگاه‌های آموزش مخاطب، اجرای همایش‌های آموزش عمومی و تهیه بسته‌های آموزش فیلم چند رسانه‌ای و راهاندازی باشگاه مدرسین. این بار نیز تهیه متن پیش رو که بر مبنای فعالیت از پیش انجام شده مؤلفین محترم ولی با تمرکز بر ازدواج و خانواده جمع‌بندی شده است، تلاش دیگری است در جهت همراهی با مخاطبین و کارشناسان. در کتابی که در دست دارید انواع کتب خودیار در زمینه‌های ازدواج و خانواده با موضوعات انتخاب همسر مناسب، خواستگاری و سؤالات آن، آداب نامزدی و عقد، غنی‌سازی و تقویت روابط زناشویی، ارتباط مؤثر با همسر، حل تعارضات زناشویی، بازسازی زندگی پس از طلاق، شناخت تفاوت‌های زن و مرد و ... معرفی شده‌اند. همان گونه که ذکر شد این کتاب می‌تواند برای متخصصین مشاوره و روان شناسان حوزه ازدواج و خانواده، به منظور سرعت بخشیدن به فرآیند آموزش، درمان و کم هزینه کردن آن مؤثر باشد.

اداره کل بهزیستی استان اصفهان
 معاونت امور پیشگیری
 دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی
 تیرماه ۱۳۹۲

عنوان کتاب: آموزش پیش از ازدواج

نویسنده: مهدی میر محمد صادقی

انتشارات: پیغام دانش (با هماهنگی اداره کل بهزیستی - استان اصفهان)

تعداد صفحات: ۲۰۰ سال انتشار: ۱۳۸۸

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۰۶۲۳ - ۰ - ۰



جملات گزیده:

- ◆ هماهنگی در زندگی مشترک، تا حد زیادی قابل یادگرفتن است و با آموختن مهارت‌های ارتباطی، موفقیت ازدواج افزایش می‌یابد.
- ◆ تعجیل و سرعت در ازدواج به راحتی به ازدواج ناموفق منجر می‌شود.
- ◆ بعد از ازدواج دوره‌ای وجود دارد که همسران بیشتر انتقاد می‌کنند و کمتر یکدیگر را می‌پذیرند.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ◀ آشنایی چیست و چه فواید و ضررهایی دارد و ده اشتباه رایج در دوران آشنایی چیست؟
- ◀ ازدواج چه مراحل دارد؟
- ◀ روش گفتگو در جلسه خواستگاری چگونه است و قبل از ازدواج، درباره چه موضوعاتی باید صحبت شود؟
- ◀ انواع عشق چیست و عشق زنده به گور شده چیست و چگونه باید آن را حل کرد؟
- ◀ تفاهم در ازدواج به چه معناست و چگونه می‌توان تفاهم را سنجید؟
- ◀ دلایل درست و نادرست ازدواج کدامند؟
- ◀ چه افرادی برای ازدواج مناسب نیستند؟
- ◀ چه افرادی برای ازدواج با یکدیگر مناسب نیستند؟
- ◀ علائم هشدار دهنده در ازدواج چیست؟
- ◀ ملاک‌ها و معیارهای ازدواج موفق چیست و پیش بینی کننده‌های ازدواج موفق کدامند؟
- ◀ در دوران نامزدی و عقد به چه نکاتی باید توجه کرد؟
- ◀ در سال اول زندگی مشترک چه موضوعاتی مطرح می‌شوند؟
- ◀ و ...

کتاب آموزش پیش از ازدواج یک کتاب جامعی است که اطلاعات مفیدی را درباره مراحل مختلف ازدواج، از عشق و آشنایی گرفته تا مهم‌ترین مسائلی که زوجین در سال اول زندگی مشترکشان با آن مواجه می‌شوند در اختیار شما قرار می‌دهد. قبل از هر تصمیم‌گیری برای ازدواج این کتاب را مطالعه کنید.

عنوان کتاب: ۱۰۰۱ پرسش پیش از ازدواج

نویسنده: مونیکا مندزلیهی (Leahy, Monica Mendez) مترجم: فرناز فرود

انتشارات: صابرین چاپ: چهارم

سال انتشار: ۱۳۸۷ تعداد صفحات: ۲۶۰

شابک: ۳ - ۷۹ - ۲۷۸۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸



جملات گزیده:

- ◆ در جست و جوی همسر، نه تنها به دنبال شخصی می‌گردیم که آینده‌مان را با او سهیم شویم، بلکه فردی را می‌خواهیم که بخشی از گذشته‌مان نیز با او مشترک باشد.
- ◆ کودکان ثمره عشق هستند و پدر و مادرها بی‌هیچ قید و شرطی به آن‌ها عشق می‌ورزند. تنها آرزوی ما باید آن باشد که آن‌ها هم همین رفتار را با فرزندان خود داشته باشند.
- ◆ زندگی مشترک همین روزهای عادی است، نه روز عروسی‌تان. زندگی از همین کارهای خسته کننده روزانه به چاشنی وقایع خنده‌دار و یا ناراحت کننده، تشکیل می‌شود. هماهنگی شما و همسران و همکاری با یکدیگر، کارهای روزانه را به رویدادهایی عالی و شگفت‌آور تبدیل می‌کند.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- با مطالعه این کتاب با سئوالات مناسبی که به وسیله آن می‌توانید فرد مناسب برای ازدواج را ارزیابی کرده و تشخیص دهید آشنا می‌شوید؛ در زیر به برخی از موارد اشاره می‌کنیم:
- ◀ گذشته و تأثیر آن در ازدواج
- ◀ تأثیر طلاق بر زندگی فرد و سئوالاتی که باید از فرزندان طلاق در جلسه خواستگاری پرسیده شود.
- ◀ فرزند داشتن و مسائل مربوط به آن
- ◀ نحوه گذراندن اوقات فراغت و مسافرت
- ◀ امور مالی و مسائل مربوط به آن و مراسم ازدواج و ماه عسل
- ◀ ازدواج با افراد نظامی چه ویژگی‌هایی دارد؟
- ◀ در ازدواج با افراد مشهور و مسن چه مسائلی ممکن است پیش آید؟
- ◀ عوامل مساعد و نامساعد ازدواج چیست و چه عادت‌هایی زوج‌ها را از هم دور می‌کند؟

پرسش‌هایی که در این کتاب می‌خوانید، مبنای شرح نگرانی‌های واقعی، علل جدایی،

حکایت‌های دلنشین، چالش‌ها و موفقیت‌هایی است که از صدها زوج از

اقتدار مختلف جامعه جمع آوری شده است.

عنوان کتاب: آیا تو همسر مناسبی برای من هستی؟

نویسنده: باربارا دی آنجلیس (De Angelis, Barbara)

مترجمان: نسرين گلدار - ناهید رشید انتشارات: آسیم

تعداد صفحات: ۴۹۹

سال انتشار: ۱۳۸۵

شابک: ۹۶۴ - ۴۱۸ - ۲۰۷ - ۳



جملات گزیده:

- ◆ وقتی مهم‌ترین اتفاق‌های زندگی مان رخ می‌دهند، غالباً در هنگام وقوع متوجه‌شان نمی‌شویم.
- ◆ اگر احساس تنهایی و خلأ می‌کنید، هیچ کس - هر قدر هم دوستان داشته باشد - نمی‌تواند خلأ احساسی و روحی شما را پر کند.
- ◆ ازدواج راهی است برای عشق ورزیدن، گرمی داشتن و محترم شمردن هر روزه همسران و روشی است برای نشان دادن تعهد عمیق‌تان نسبت به یکدیگر.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ◀ فرایند عاشق شدن چگونه است؟
- ◀ باورهای غلط عشقی چیست؟
- ◀ شش اشتباه بزرگی که در آغاز روابط مرتکب می‌شویم، چیست؟
- ◀ ده نوع رابطه‌ای که در ازدواج سرانجامی ندارد کدامند؟
- ◀ نقطه ضعف‌هایی که می‌بایست مراقب بروز آن‌ها در شریک زندگی خود باشید، چیست؟
- ◀ هفت عاملی که در ازدواج باعث استهلاک رابطه می‌شوند، چیست؟
- ◀ شش خصوصییتی که باید در همسر آینده خود دنبال آن‌ها باشید، کدامند؟
- ◀ در روابط جنسی چه چیزی باعث تحریک و یا عدم تحریک شما می‌شود؟
- ◀ چگونه برای خودتان و نامزدتان فهرست تفاهم بنویسید و با استفاده از این فرمول می‌توان فهمید که شما و نامزدتان با هم تفاهم دارید یا نه؟
- ◀ چرا از تعهد دادن در ازدواج می‌ترسیم؟

این کتاب یک راهنمای بسیار مناسب برای روش‌های صحیح همسرگزینی و ایجاد روابط درست بین نامزدها و زوج‌های جوان است.

این کتاب با عنوان «آیا تو آن گمشده‌ام هستی» ترجمه آقای هادی ابراهیمی و انتشارات نسل نو اندیش نیز منتشر می‌شود.

عنوان کتاب: در جستجوی عشق زندگی

نویسنده: دکتر نیل کلارک وارن (Warren, Neil Clark) مترجم: مهدی قراچه داغی

انتشارات: اوحدی

چاپ: هشتم

سال: ۱۳۸۸

تعداد صفحات: ۱۹۷

شابک: ۷ - ۳۴ - ۶۳۷۶ - ۹۶۴



جملات گزیده:

- ♦ در دوران نامزدی یا اوایل ازدواج، جذابیت‌های زن و شوهر در حد و گونه‌ای است که آن‌ها متوجه اختلافات نمی‌شوند.
- ♦ برای زوجها، شباهت‌ها در حکم سپرده پس انداز و اختلاف‌ها در حکم بدهی‌های بانکی هستند.
- ♦ مهم‌ترین کیفیت یک ازدواج خوب، صمیمیت است.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ◀ آیا اختلافات می‌تواند در خدمت ازدواج باشند؟
- ◀ ۱۰ اصل برای انتخاب شریک زندگی مناسب چیست؟
- ◀ هفت خطایی که در انتخاب همسر انجام می‌دهیم، کدامند؟
- ◀ چه زمانی امکان صمیمی شدن افزایش می‌یابد؟
- ◀ تفاوت‌های مسئله ساز چه مواردی هستند؟
- ◀ ۵۰ شباهت مهم که در موفقیت ازدواج نقش تعیین کننده دارند کدامند؟
- ◀ سلامت عاطفی یعنی چه و چطور می‌توانیم از لحاظ عاطفی سالم شویم؟
- ◀ عشق مصاحبتی چه کیفیاتی دارد؟
- ◀ چگونه یک زوج می‌توانند به مهر اصیل برسند؟
- ◀ روش اصولی حل اختلاف و برخورد‌های نادرست با اختلاف چیست؟
- ◀ معنای تعهد واقعی چیست و تعهد به ازدواج چه منافعی دارد؟
- ◀ پدر و مادر و دوستان، چه نقشی در انتخاب همسر دارند؟

انتخاب فرد مناسب برای ازدواج از مهم‌ترین انتخاب‌های هر فرد است که می‌تواند تمام جنبه‌های زندگی او را تحت تأثیر قرار دهد. نتیجه انتخاب درست، زندگی زناشویی سعادتمند است. لازمه یک انتخاب درست و آگاهانه، داشتن اطلاعات کافی درباره خود و ازدواج است. کتاب در جستجوی عشق زندگی با ارائه نکات کلیدی در زمینه ازدواج و انتخاب همسر، شما را در انتخاب درست و آگاهانه یاری می‌دهد.

عنوان کتاب: هرگز ازدواج نکنید مگر با نیمه گمشده الهی تان

نویسنده: محمد اثنی عشری

انتشارات: نقش نگین چاپ: دهم

سال انتشار: ۱۳۸۹ تعداد صفحات: ۲۷۸

شابک: ۸ - ۶۰۰ - ۲۶۱ - ۹۶۴ - ۹۸۷



جملات گزیده:

- ◆ اگر در درست قساوت و در بدنت بیماری و در داراییات کمبود و در روزیات محرومیتی یافتی، بدان آن چه مربوط به تو نبوده است، به زبان رانده‌ای.
- ◆ ذهن شما هر گونه تداعی معانی را که شما از خانه دارید، برابر با عشق گرفته و این طور نتیجه می‌گیرد که عشق نیز باید چنین احساسی باشد.
- ◆ حفظ توازن بین مسائل مادی و مسائل معنوی تعیین کننده شخصیت فرد است.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ◀ قانون طلایی هستی چیست؟
- ◀ دلایل غلط ازدواج چیست؟
- ◀ حقایق عشق چیست و عشق به چه دلایلی شکل می‌گیرد؟
- ◀ نقش خانواده و همسر در ازدواج و زندگی آینده شما چیست؟
- ◀ ازدواج قبلی چه اهمیتی دارد؟
- ◀ تفاوت‌های مذهبی در ازدواج چه نقشی دارند؟
- ◀ ترس والدین در تأخیر ازدواج دختران چه پیامدهایی به دنبال دارد؟
- ◀ دروغ و عدم صداقت در ازدواج چه بازتاب‌هایی دارد؟
- ◀ ازدواج تحمیلی به جوانان چه اثراتی دارد؟
- ◀ عشق در زندگی و ازدواج چه اثراتی دارد و چگونه عاشق باشیم؟
- ◀ تعریف ازدواج و راهکارهای ازدواج موفق چیست و خودشناسی، خودسازی و روشن بینی چه نقشی در زندگی دارند؟
- ◀ خوش اخلاق واقعی کیست و بهترین معیار و اثبات اخلاق نیکو در خودمان و افراد دیگر چیست؟
- ◀ توکل به خدا چه جایگاهی در ازدواج دارد؟
- ◀ در خواستگاری برای شناخت خود و طرف مقابل چه سؤالاتی باید پرسیم؟

در این کتاب جامع‌ترین اطلاعات و دانستنی‌ها درباره ازدواج و انتخاب همسر، با استفاده از نظریات روانشناسان، استادان، مشاوران، آیات و روایات مربوط ارائه شده است.

عنوان کتاب: **آمادگی برای ازدواج** (کتاب عملی)
 نویسندگان: جری دی هاردین - دایان سی سلون (Hardin, Jerry D)
 مترجم: شیدا رفیع زاده
 انتشارات: قطره
 سال انتشار: ۱۳۸۷
 تعداد صفحات: ۲۳۲
 شابک: ۵ - ۷۳۴ - ۴۳۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸



جملات گزیده:

- ◆ در ازدواج هیچ چیز مهم‌تر از دوست داشتن و دوست داشته شدن و درک مفهوم آن نیست. انواع عشق را بشناسید و آن را در زندگی مشترکتان جاری کنید.
- ◆ توقعات و انتظارات خود و طرف مقابلتان را بشناسید تا بتوانید آنها را برآورده کنید. چرا که توقعات، مشتاقانه در انتظار رفع نیازها و تمایلات هستند و انتظارات و توقعات بیان نشده، عامل بروز مشکلات و اختلاف نظرها هستند.
- ◆ اولین و آخرین چهار دقیقه‌ای که در ابتدا و انتهای روز با همسران می‌گذرانید، نشان دهنده نوع رابطه شما در طول روز است.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ◀ نکاتی که در آمادگی برای ازدواج باید به آنها توجه کرد، چیست؟
- ◀ انواع عشق کدامند؟
- ◀ در شناخت یکدیگر به چه نکاتی باید توجه کنیم؟
- ◀ چگونه می‌توانید خانواده خود را بشناسید؟
- ◀ برای داشتن ارتباط کارآمد (مؤثر) در ازدواج به چه نکاتی باید توجه کرد؟
- ◀ طرز صحیح رفتار زن و شوهر چگونه است؟
- ◀ روش صحیح حل تضادها بین زن و شوهر چیست؟
- ◀ چگونه باید برای مسائل مالی در ازدواج برنامه‌ریزی کنیم؟
- ◀ نکاتی که در رابطه جنسی باید به آنها توجه کرد، چیست؟
- ◀ چگونه باید برای فرزند دار شدن برنامه‌ریزی کنیم؟

این کتاب به زوج‌های در شرف ازدواج و یا زوج‌هایی که تازه ازدواج کرده‌اند کمک می‌کند که: پس زمینه‌های خانواده‌های خود را بشناسند، الگوی مؤثر برای زندگی خود را پیدا کنند و نسبت به مشکلاتی که خود مسبب آن بوده‌اند، آگاه شوند.

عنوان کتاب: ازدواج و شروط ضمن عقد

نویسندگان: علی نجفی، حیدر دوست کافی، سمیه برقراری، ابوالفضل لطفعلی زاده
انتشارات: آیین دانش

سال انتشار: ۱۳۹۱ تعداد صفحات: ۱۶۰

شابک: ۵ - ۱۱ - ۶۳۸۴ - ۶۰۰ - ۹۷۸



جملات گزیده:

- ◆ زناشویی، ارتباط دو شخصیت است، با حفظ استقلال نسبی طرفین برای همکاری متقابل، نه نابودی یکی به نفع دیگری.
- ◆ طرفین عقد می توانند هر شرطی که مخالف با مقتضا و فلسفه عقد نباشد، در ضمن عقد ازدواج یا عقد لازم دیگر بنمایند.
- ◆ شروط ضمن عقد راه حلی است برای جبران مشکلاتی که ممکن است در آینده در زندگی مشترک خانوادگی بروز کند.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ④ چه شرایطی به عنوان شرایط ضمن عقد ازدواج در سند ازدواج آمده است؟
- ④ یک ازدواج موفق چه ویژگی‌هایی دارد؟
- ④ برای داشتن یک ازدواج موفق به چه نکاتی باید توجه کرد؟
- ④ قبل از ازدواج چه سؤالاتی باید پاسخ داده شود؟
- ④ شروط ضمن عقد نکاح درباره امور مالی، حق طلاق زوجه و وجوب نفقه شامل چه مواردی است؟
- ④ شروط ضمن عقد از دیدگاه جامعه شناسی چه اهمیت و ضرورتی دارد؟
- ④ باورهای نادرست افراد درباره ازدواج کدام‌اند؟

در این کتاب شروط ضمن عقد از سه منظر حقوقی، روانشناسی و جامعه شناسی بررسی شده است. شروط ضمن عقد و مسائل مربوط به آن با زبان ساده و قابل فهم بیان شده است. در پایان کتاب نیز واژگان خاص تعریف شده و سایت‌های حقوقی معرفی شده که از طریق آن می‌توانید اطلاعات بیشتری کسب کنید.

عنوان کتاب: انتخاب همسر

نویسنده: ابراهیم امینی

انتشارات: شرکت چاپ و نشر بین الملل

تعداد صفحات: ۲۶۵

سال انتشار: ۱۳۸۰

شابک: X - ۰۹۵ - ۳۰۴ - ۹۶۴



جملات گزیده:

- ◆ هرکس می‌خواهد پاک و پاکیزه خدا را ملاقات کند باید ازدواج کند. «رسول اکرم (ص)»
- ◆ اگر مرد با زنی برای جمال و یا مالش ازدواج کند، به همین امر واگذار می‌شود ولی اگر برای دیندار بودن با او ازدواج کند خدا مال و جمال را نیز نصیبش می‌کند. «امام صادق (ع)»
- ◆ دقت کنید که خودتان را در کجا می‌نهید و چه کسی را در مال خود شریک می‌گردانید و بر دین و اسرارشان آگاه می‌سازید. «امام صادق (ع)»

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ⊗ ازدواج برای انسان چه فوایدی دارد و او را در چه زمینه‌هایی رشد می‌دهد؟
- ⊗ چه چیزهایی مانع ازدواج است؟
- ⊗ همسر خوب چه صفاتی دارد و شیوه‌های کشف و شناخت این صفات کدام‌اند؟
- ⊗ چه ازدواج‌هایی از نظر اسلام ممنوع است؟
- ⊗ خانواده‌ها چه نقشی در انتخاب همسر دارند؟
- ⊗ استخاره در ازدواج چه جایگاهی دارد؟
- ⊗ اسلام چه توصیه‌هایی درباره آداب خواستگاری، نامزدی، برگزاری مراسم عقد و عروسی دارد؟
- ⊗ در آغاز زندگی زناشویی به چه نکاتی باید توجه کرد؟

در این کتاب آداب خواستگاری، نامزدی، برگزاری مراسم عقد و عروسی از دیدگاه اسلامی همراه با ذکر آیات قرآن و احادیث ائمه بیان شده است.

عنوان کتاب: اصول صحیح همسریابی

نویسنده: باربارا دی آنجلیس (De Angelis, Barbara)

مترجم: میترا میرشکار

انتشارات: علم

تعداد صفحات: ۱۹۲

سال انتشار: ۱۳۸۶

شابک: ۹۶۴ - ۴۰۵ - ۴۱۵ - ۶



جملات گزیده:

- ◆ در زندگی باید دو عامل را هدف قرار داد؛ نخست رسیدن به آنچه می‌خواهیم و بعد لذت بردن از آن.
- ◆ قبل از هرگونه وابستگی به همسران باید واقعاً به او علاقه‌مند باشید. باید ارزش‌ها، شخصیت، طرز رفتارش با شما و دیگران و طرز زندگی‌اش برایتان قابل احترام باشد.
- ◆ هرگاه مردی را انتخاب کردید تا از نظر مادی و نه معنوی به او تکیه کنید، ازدواجتان به ناکامی می‌انجامد.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ④ اصول قدیمی و عامیانه در ارتباط با مردان که باید آن را کنار بگذارید تا بتوانید اعتماد به نفس خود را حفظ کنید، کدام‌اند؟
- ④ ۱۳۰ اصل صحیح که در یافتن رابطه‌ای مناسب با مردان به شما کمک خواهد کرد کدام‌اند؟
- ④ چگونه اصول صحیح را در ارتباطاتتان به کار گیرید؟
- ④ چگونه نسبت به احساساتتان صادق باشید و آن را ابراز کنید؟
- ④ چگونه با به کارگیری اصول صحیح از رابطه زناشویی سالم و موفق پس از ازدواج بهره‌مند شوید؟
- ④ ایجاد تعهد در زندگی مشترک چه مراحل دارد؟
- ④ چگونه در زندگی مشترک، تعهدات پایدار به وجود آورید؟
- ④ چگونه این اصول صحیح را در تمام مراحل زندگی‌تان به کار گیرید؟

کتاب حاضر، اثری است موشکافانه از نیازها و مشکلات، فرازاها و نشیب‌ها و پیچیدگی و سادگی‌هایی که می‌توانند در زندگی مشترک حادث شوند و اثری است بر پایه بیست و پنج اصل که می‌توانند زنی را در انتخاب همسر ایده‌آلش یاری دهند و به کارگیری این اصول نه تنها در زندگی مشترک بلکه در زندگی روزمره نیز بسیار مفید است، چون در نهایت ما را با کسانی پیوند می‌دهد که در کنارشان احساس آسایش می‌کنیم.

عنوان کتاب: عشق مورد نظر شما

نویسنده: دکتر هارویل هندریکس (Hendrix, Harvill) مترجم: مهدی قراچه داغی

انتشارات: آسیم

سال انتشار: ۱۳۸۳ تعداد صفحات: ۳۶۹

شابک: ۷ - ۰۲۶ - ۴۶۷ - ۹۶۴



جملات گزیده:

- ◆ عشق کامل یعنی دوست داشتن کسی که از او به احساس ناخشنودی رسیدیم.
- ◆ به ندرت اتفاق می افتد که ازدواجی بدون بحران صورت خارجی پیدا کند. تولد آگاهی بدون تألم وجود خارجی ندارد.
- ◆ اغلب انتقادات همسر شما از شما، واقعیاتی را در خود نهان دارد.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ◀ ده قدمی که برای ازدواج آگاهانه باید به آن‌ها توجه کنید، چیست؟
- ◀ چگونه جذب دیگران می شویم؟
- ◀ چگونه به صورت ناهوشیار ازدواج می کنیم و با چه روشی می توان به صورت هوشیارانه ازدواج کرد؟
- ◀ روش زنده کردن عشق رمانتیک چیست؟
- ◀ چگونه در زندگی مشترک رویارویی و انتقاد را کنار بگذارید و از فرآیند التیام بخش رشد و حمایت متقابل بهره بگیرید؟
- ◀ چگونه دلخوری‌های روی هم انباشت شده را با همدلی و درک و تفاهم عوض کنید؟
- ◀ چگونه نسبت به مشکلات زندگی مشترک خود آگاه شوید و آن‌ها را حل کنید؟
- ◀ چگونه خاطرات دوران کودکی باعث ازدواج ناهوشیار می شوند؟
- ◀ مغز قدیمی چیست و چه تأثیری در ازدواج دارد؟
- ◀ ده ویژگی ازدواج آگاهانه چیست؟
- ◀ جنگ قدرت در زندگی چه موقع ایجاد می شود و زوجها چگونه می توانند به جنگ بر سر قدرت پایان دهند؟
- ◀ رازهای نهفته در انتقاد از همسر چیست؟
- ◀ چگونه می توانید دنیای درونی همسرتان را بشناسید؟

این کتاب می تواند به شما کمک کند تا زندگی عاشقانه تر و بهتری داشته باشید و در محدوده این ازدواج احیا شده است که به آرامش و شادی می رسید.

عنوان کتاب: راهنمای کاربردی ازدواج

نویسندگان: مهرداد دشتی - سهیلا علوی

انتشارات: مهر قائم

سال انتشار: ۱۳۸۸

تعداد صفحات: ۶۴

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۷۳۳۱ - ۹۹ - ۹



جملات گزیده:

- ◆ ازدواج تیغ دو لبه‌ای است که اگر با هدف، شناخت و برنامه‌ریزی صورت گیرد، رضایت بخشی را به دنبال دارد و در غیر این صورت منجر به نارضایتی می‌گردد.
- ◆ برخورداری از تمایلات، افکار و باورهای جنسی طبیعی، از ضروریات یک ازدواج موفق و سالم است.
- ◆ در صورتی که دچار عشق یک طرف شدید، باید مدتی تأمل کنید تا از زودگذر نبودن و بالغانه بودن آن مطمئن شوید.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ◀ آمادگی برای ازدواج به چه معناست؟
- ◀ ماهیت عشق چیست و انواع آن کدامند؟
- ◀ خصوصیات فرد عاشق چیست؟
- ◀ با عشق یک سویه چه کنیم؟
- ◀ بحران سوگ عشق و راه التیام آن چیست؟
- ◀ در ازدواج به چه تناسب‌هایی باید توجه کنیم؟
- ◀ مراحل شناخت چیست؟
- ◀ چهار ستون خانواده سالم چیست؟
- ◀ چه باورهای نادرستی در ازدواج وجود دارد؟
- ◀ برای ارتباط مؤثر در ازدواج به چه نکاتی باید توجه کرد؟
- ◀ چگونه می‌توانیم بعد از ازدواج ارتباط صحیحی با همسرمان داشته باشیم؟

در این کتاب، تلاش شده با رویکردی کاربردی، مختصر و مفید به سه شرط یک ازدواج موفق و تشکیل خانواده سالم (اقدام به موقع برای ازدواج، انتخاب فرد مناسب و ارتباط صحیح بعد از ازدواج) پرداخته شود.

عنوان کتاب: همسر مناسب شما

نویسنده: پاول تیگر - باربارا تیگر (Paul D. Tieger & Barbara Barron Tieger)

مترجم: مهدی قراچه داغی

تعداد صفحات: ۴۹۶

سال انتشار: ۱۳۹۰

انتشارات: نقش و نگار

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۷۰۰۲ - ۵۲ - ۳



جملات گزیده:

- ◆ شناخت تیپ شخصیتی ابزاری است که از آن می‌توانید برای تقویت و شاید نجات رابطه زناشویی خود استفاده کنید.
- ◆ انسان‌ها بر اساس این که انرژی خود را از درون می‌گیرند یا از دنیای بیرون، به دو دسته برونگرا و درونگرا تقسیم می‌شوند.
- ◆ انسان‌ها بر اساس شیوه تصمیم‌گیری به دو گروه فکری و احساسی تقسیم می‌شوند.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ① تیپ‌های شانزده گانه شخصیت معرفی شده توسط مایرز و بریگز کدام‌اند و هر کدام چه ویژگی‌هایی دارند؟
- ② تیپ شخصیتی شما کدام است و کدام تیپ شخصیتی برای ازدواج با شما مناسب است؟
- ③ شیوه‌های عشق ورزی متناسب با تیپ شخصیتی شما و همسران کدام است؟
- ④ منابع شادی و نارضایتی هر کدام از تیپ‌های شخصیتی چیست؟
- ⑤ چرا در زندگی رمانتیک خود موفق نیستید و یا در زندگی اجتماعی با مشکل مواجه هستید؟

پاول تیگر و باربارا تیگر در این کتاب توضیح می‌دهند که نه جنسیت، بلکه گونه شخصیتی است که روابط زنان و مردان را مشخص می‌کند. آن‌ها به لطف بیست سال تجربه اندوژی، کتابی را به شما ارزانی می‌دارند که به کمک آن می‌توانید به روابط خود سر و سامان بدهید. مثال‌های عینی و کاربردی از روابط زوجین که به وفور در این کتاب آمده است شما را در فهم بهتر مطالب یاری می‌کند.

عنوان کتاب: آداب نامزدی و معاشرت

نویسنده: داوینا مک کال (McCall, Davina)

مترجم: میترا معتضد

انتشارات: البرز

چاپ: پنجم

سال انتشار: ۱۳۸۳

تعداد صفحات: ۳۶۸

شابک: ۹۶۴ - ۴۴۲ - ۲۵۴ - ۶



جملات گزیده:

- ◆ عشق ممکن است آدم را کور کند اما خواستگاری کورکورانه احمقانه است.
- ◆ بسیار خوب، شما نمی توانید بی پرده و جسورانه صحبت کنید اما می بایست درباره سابقه تحصیلی و شغلی نامزدتان از ده سال پیش تاکنون چیزهایی بدانید.
- ◆ مهم ترین اصلی که در معاشرت باید رعایت شود «احترام به حقوق و احساسات دیگران» است.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ⊗ چرا عده ای همسر مناسب خود را می یابند و بعضی نمی یابند؟
- ⊗ چگونه است که برخی از موفق ترین و جذاب ترین زنان جهان نمی توانند شوهری مطابق میلشان بیابند و تعدادی از بهترین مردان همچنان مجرد می مانند؟
- ⊗ چگونه زوج مناسب خود را انتخاب کنیم؟
- ⊗ چه نکاتی (پوشش، مکان ملاقات، موضوع صحبت و ...) را باید در دیدار اول رعایت کنید؟
- ⊗ نکات ریزی که هنگام ملاقات در دوره نامزدی باید رعایت کنید، کدام اند؟
- ⊗ در دوره نامزدی در مورد چه چیزهایی باید اطلاعات کسب کنید؟
- ⊗ چگونه بفهمید فرد مقابل به شما علاقه مند است؟
- ⊗ نکاتی که باید پس از ازدواج رعایت کنید، کدام اند؟
- ⊗ چگونه میان زندگی شخصی و زندگی مشترکتان توازن ایجاد کنید؟
- ⊗ چگونه پس از ازدواج، مسائلتان را حل کنید؟
- ⊗ آداب معاشرت در محیط های اجتماعی (پوشش، غذا خوردن، مهمانی رفتن و مهمانی دادن) چیست؟

این کتاب مطالب جالبی درباره آشنایی و نامزدی بیان می کند.

مطالبی در این خصوص که یک زن چطور می تواند زیباتر و زنانه تر باشد

و نیز آقایان چگونه می توانند با خانم ها بهتر رفتار کنند.

عنوان کتاب: اولین سال ازدواج

نویسنده: تام مک گینس (McGines Tom)

مترجم: آذر کارگاه

چاپ: شانزدهم

انتشارات: تلاش

تعداد صفحات: ۲۴۸

سال انتشار: ۱۳۸۰

شابک: ۹۶۴۷۵۵۰۴۷۴



جملات گزیده:

- ♦ جوانانی که والدینشان به هم عشق می‌ورزند و به آن‌ها نیز علاقه‌مند می‌باشند، جهت ساختن زندگی زناشویی سعادت بار مجهزند.
- ♦ تحقیقات نشان می‌دهند که مسائل اقتصادی در روابط زناشویی می‌تواند به وسیله سایر عوامل از جمله شخصیت، تفاهم و عشق تحت تأثیر قرار گرفته و منتفی شوند.
- ♦ سال اول هر ازدواجی، اساس آینده آن ازدواج را تشکیل خواهد داد. جلوه احساسات فردی و زناشویی، افکار و اعمالی که در این دوره پرورش می‌یابد در تمام دوران زندگی زناشویی نفوذ کرده و به وجه قابل ملاحظه‌ای در شکست یا موفقیت زندگی زناشویی مؤثر خواهد بود.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ⊗ عوامل مؤثر در یک ازدواج سعادت بار چیست؟
- ⊗ تناسب شخصیت در ازدواج چه اهمیتی دارد؟
- ⊗ عقاید شما درباره زندگی زناشویی از کجا سرچشمه می‌گیرد و علت برخورد عقاید و توقعات چیست؟
- ⊗ چگونه زبان یکدیگر را بفهمیم و روش حل مشکلات در زندگی زناشویی چیست؟
- ⊗ چرا مردم احساسشان را بروز نمی‌دهند؟
- ⊗ اولین دعوا و مشاجره، چه تأثیری بر روی زندگی دارد؟
- ⊗ در ماه عسل به چه نکاتی باید توجه کرد؟
- ⊗ روابط جنسی چه نقشی در ازدواج دارند و رفتار صحیح جنسی کدام است؟
- ⊗ روش‌های مختلف برای جلوگیری از حاملگی چیست؟
- ⊗ آیا پول خوشبختی می‌آورد و اهمیت صرفه جویی در زندگی چیست؟
- ⊗ چه مواقعی در زندگی زناشویی از دیگران طلب کمک کنیم؟

کتاب حاضر با رهنمودهایی برای زوج‌های جوان آغاز می‌شود. سپس به مباحث: نکات اصلی درباره ماه عسل، نقش امور جنسی در زندگی زناشویی، طرز رفتار با خویشاوندان و شیوه رویارویی با مسائل مالی و سایر مشکلات روزمره زندگی زناشویی پرداخته می‌شود.

عنوان کتاب: **معجزه صمیمیت** (جلد اول)

نویسندگان: زهره اسماعیل بیگی، حمیدرضا غلامرضایی

انتشارات: نسل نواندیش چاپ: یازدهم

سال انتشار: ۱۳۹۰ تعداد صفحات: ۱۷۳

شابک: ۳ - ۱۷۸ - ۴۱۲ - ۹۶۴ - ۹۷۸



جملات گزیده:

- ◆ صمیمیت آن است که در احساسات، «نخواستن» و «نتوانستن» را از هم جدا کنی.
- ◆ بدون توجه به تاریخچه زندگی گذشته شما، سرشار کردن رابطه زناشویی (جنسی)، مهارتی یادگرفتنی است.
- ◆ ازدواج، زودش اشتباه بزرگی است و دیرش، اشتباه بزرگ‌تری است.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ① تفاوت زنان و مردان از نظر جهان بینی، سبک گفتگو، عواطف و نگاه به عشق چیست؟
- ② همچنین با مباحث مرتبط با عشق از جمله: نقش عشق برای بقا زندگی مشترک، طرز تفکرهای اسطوره‌ای عشق، تفکرهای غلط درباره عشق، انواع عشق، فرق عشق و دوست داشتن، دوست داشتن کامل تر است یا عشق، آیا ازدواج بر پایه عشق کار درستی است و ... آشنا می‌شوید.
- ③ در ادامه نیز مطالبی درباره انتخاب همسر از قبیل: عوامل موفقیت در ازدواج، روش‌های پیدا کردن شریک آرمانی، ملاک‌هایی برای تحقق همسر آرمانی، هشت ویژگی یک همسر خوب، بیوشیمی جنسی در موفقیت ازدواج، موارد مهم در دوران نامزدی، نقش مشاوره در انتخاب همسر، محاسن و معایب روابط با جنس مخالف بدون در نظر گرفتن ازدواج، جاذبه زنانگی و راه‌های افزایش آن و اصول ازدواج موفق، بدست خواهید آورد.

کتاب سه جلدی معجزه صمیمیت موضوعات مهمی از قبیل انتخاب همسر - که از دغدغه‌های اصلی دختران و پسران است - تفاوت‌های فردی و خصوصیات منحصر به فرد زنان و مردان، روابط سالم زناشویی و در آخر سلامت جسمی با تکیه بر سلامت و سعادت خانواده را مورد بررسی قرار داده است.

عنوان کتاب: **معجزه صمیمیت** (جلد دوم)

نویسندگان: زهره اسماعیل بیگی، حمیدرضا غلامرضایی

انتشارات: نسل نواندیش چاپ: یازدهم

سال انتشار: ۱۳۹۰ تعداد صفحات: ۶۹۷

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۴۱۲ - ۱۷۸ - ۴



جملات گزیده:

- ◆ محبت واقعی با گذشت زمان تغییر می‌یابد و رشد می‌کند و راه‌های تازه‌ای برای ابراز خود پیدا می‌کند.
- ◆ برترین شادی زندگی، اعتقاد راسخ به آن است که ما را دوست دارند، ما را به خاطر خودمان دوست دارند و مهم تر از آن، ما را علی رغم خودمان دوست دارند.
- ◆ اگر مردی به زنی بی‌توجهی کند، زن نباید سریع نتیجه بگیرد که او دوستش ندارد. شاید او دچار ناراحتی و تنش است و این نشانه همان است.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ④ مهم‌ترین و مطمئن‌ترین عامل ایجاد صمیمیت چیست؟
- ④ مهم‌ترین دوران برای ایجاد صمیمیت پایدار در روابط زن و مرد کدام دوران است؟
- ④ گام اول محبت چیست و مهم‌ترین مسئولیت مشترک زوج‌ها کدام است؟
- ④ همسر شما از نظر حسی و شخصیتی جز کدام طبقه از انسان‌هاست؟
- ④ چه عواملی مردان را از ایجاد صمیمیت دور می‌کند؟
- ④ مهم‌ترین نیازهای مردان چیست و نشانه‌های مرد ناراضی کدامند و بهترین روش اثرگذاری روی یک مرد چیست؟
- ④ زنان چه خصوصیتی دارند و روش‌های ارتباط موثر با زنان چه روش‌هایی هستند؟
- ④ چگونه می‌توان یک زن رنجیده خاطر را تسلی داد و چه کارهایی زن را دل‌سرد و چه کارهایی زن را دلگرم و خوشحال می‌کند؟
- ④ مهم‌ترین عامل نزدیکی روانی زن و مرد چیست و مهم‌ترین عامل لذت بخش در رابطه زناشویی (جنسی) چه عاملی است؟
- ④ شروع و پایان رابطه جنسی چگونه باید باشد و چه عواملی بر روی رابطه جنسی، تأثیر منفی می‌گذارد؟
- ④ مسئولیت‌های مشترک زنان و مردان در رابطه زناشویی چیست و آیا می‌توان در مورد رابطه جنسی با همسر، انتقاد مؤثر انجام داد؟
- ④ نقش کلام و گفتار در صمیمیت رابطه جنسی زوج‌ها چیست؟
- ④ برای جلوگیری از اختلافات رابطه زناشویی و کاهش آن در میان زنان و مردان چه تحولاتی باید ایجاد کرد؟
- ④ باورهای عاقلانه و غیرعاقلانه در رابطه زناشویی چه باورهایی هستند؟
- ④ در کدام مرحله از اختلافات زناشویی، احتیاج به مشاوره و مشورت هست؟

عنوان کتاب: **معجزه صمیمیت** (جلد سوم)

نویسندگان: زهره اسماعیل بیگی، حمیدرضا غلامرضایی

انتشارات: نسل نو اندیش چاپ: یازدهم

سال انتشار: ۱۳۹۰ تعداد صفحات: ۲۰۳

شابک: ۵ - ۱۷۸ - ۴۱۲ - ۹۶۴ - ۹۷۸



جملات گزیده:

- ◆ تا گذشت را نیاموخته‌اید، از نظر روحی و جسمی در بند هستید.
- ◆ پاکدامنی، از تمام پیمان‌ها و سوگندها محکم‌تر است.
- ◆ راه معنویت، تنها از رفتارهای عاشقانه‌ای که هر روز انجام می‌شود، می‌گذرد.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ⊗ عوامل تهدید کننده صمیمیت زنان و مردان کدامند و چه کلمات و جملاتی، صمیمیت را خدشه‌دار می‌کنند؟
- ⊗ درجه صمیمیت مردان و زنان چگونه بالاتر می‌رود و چگونه صمیمیت را به زندگی مشترک برگردانیم؟
- ⊗ نقش بخشودن و گذشت در ایجاد صمیمیت چیست؟
- ⊗ تأثیر سازگاری بر صمیمیت چیست؟
- ⊗ نقش آراستگی در جذب شریک زندگی چیست؟
- ⊗ تعهد در زندگی زناشویی و ایجاد صمیمیت چه نقشی دارد و چگونه پاکدامنی، صمیمیت می‌آورد؟
- ⊗ نقش کدام مورد در افزایش صمیمیت بیشتر است «پاکدامنی» یا «پاک نگری»؟
- ⊗ تأثیر معنویات در زندگی زناشویی و افزایش صمیمیت چیست؟
- ⊗ نقش سلامتی در زندگی زناشویی چیست و عوامل تسهیل کننده حفظ تندرستی و ایجاد آرامش، چه عواملی هستند؟
- ⊗ فشارهای عصبی چه تأثیری بر زندگی زناشویی و صمیمیت زنان و مردان دارد و چگونه با عوامل فشارزای عصبی مبارزه کنیم و تأثیر آن‌ها را کمتر سازیم؟
- ⊗ چگونه با مشکلات دوران زناشویی برخورد کرده و با چه روش‌هایی با عصبانیت در دوران زناشویی مقابله کنیم؟
- ⊗ روش‌های ایجاد تندرستی چیست و انواع ورزش‌های مفید کدامند؟
- ⊗ تغذیه چگونه در تندرستی و زناشویی اثر دارد؟
- ⊗ چگونه هر گروه خونی، نیازهای مخصوصی از نظر تغذیه و تندرستی دارد؟
- ⊗ نقش خواب در تندرستی چیست؟
- ⊗ تأثیر رنگ‌ها در ایجاد آرامش و تندرستی و بهبود روابط زناشویی چیست و هر کدام از رنگ‌ها چه معنایی دارند؟
- ⊗ رنگ‌ها چگونه احساسات ما را تغییر می‌دهند؟

عنوان کتاب: از باربارا پیرسید؟

نویسنده: باربارا دی آنجلیس (De Angelis, Barbara) مترجم: حسین علی حقیقی

انتشارات: دایره چاپ: چهارم

سال انتشار: ۱۳۸۸ تعداد صفحات: ۲۵۶

شابک: ۹۶۴ - ۶۸۳۹ - ۶۷ - ۳



جملات گزیده:

- ◆ ازدواج مجدد به ماجرای طلاق و حواشی آن بستگی دارد. هر چه بیشتر آزرده‌گی، عصبانیت و یا احساس قربانی شدن داشته باشی، مدت زیادتری طول می‌کشد تا آمادگی ازدواج مجدد را پیدا کنی.
- ◆ کسانی که در یک نگاه عاشق می‌شوند، مردمی هستند که قلب زخم خورده‌ای دارند.
- ◆ یکی از بهترین راه‌ها برای ایجاد صمیمیت بین دو نفر، استفاده از کلمات است. کلمات پلی هستند که اجازه می‌دهند از دنیای درونی خودت به دنیای درونی همسرت راه پیدا کنی.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ⊗ چگونه می‌توانم همسر شغل پرستم را قانع کنم تا وقت و توجه بیشتری صرف زندگی مشترک نماید؟
 - ⊗ چگونه یک زوج می‌توانند یاد بگیرند به عشق اعتماد کنند در حالی که هر دو طمع تلخ طلاق را چشیده‌اند؟
 - ⊗ آیا با کسی که شخصیت مناسبی ندارد می‌توان ازدواج کرد، به این امید که در آینده اصلاح شود؟
 - ⊗ تفاوت فرهنگی در رابطه زناشویی چقدر اهمیت دارد؟
 - ⊗ آیا اختلاف زیاد بین زن و شوهر به رابطه زناشویی آسیب می‌زند؟
 - ⊗ همسر متعهد چه خصوصیتی دارد؟
 - ⊗ چه کنم تا همسرم احساساتش را بروز دهد؟
 - ⊗ چگونه خشم خود را کنترل کنم؟
 - ⊗ آیا مشکلات ازدواج قابل پیش بینی است؟ نشانه‌های آن چیست؟
 - ⊗ آمادگی برای ازدواج مجدد بعد از طلاق چگونه مشخص می‌شود؟
- و ...

در این کتاب سؤالاتی در مورد عشق و صمیمیت، سازگاری، تعهد، معاشرت و مناقشه، جدایی شروعی دیگر، زندگی و عشق مطرح شده است.

عنوان کتاب: رازهای درباره زنان که هر مردی باید آنها را بداند

نویسنده: باربارا دی آنجلیس (De Angelis, Barbara) مترجم: هادی ابراهیمی

انتشارات: نسل نواندیش چاپ: سوم

سال انتشار: ۱۳۸۳ تعداد صفحات: ۷۱۷

شابک: ۹۶۴ - ۵۸۸۵ - ۸۹ - ۲



جملات گزیده:

- ♦ زن‌ها از آن رو حساب زمان را دارند که می‌خواهند مفید و کمک کار باشند نه به این دلیل که می‌خواهند شما را کنترل کنند و به پروپای شما بپیچند.
- ♦ هنگامی که با روش‌هایی به زن زندگی تان نشان می‌دهید که به او در زندگی خود نیاز دارید، به او احساس ارزشمند بودن می‌دهید.
- ♦ زن‌ها عاشق حرف زدن و صحبت کردن هستند زیرا حرف زدن، تولید کننده ارتباط است.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ◀ زن‌ها دوست دارند مردها از آنها چه بدانند؟
- ◀ هفت باور نادرست مردها درباره زن‌ها کدامند؟
- ◀ آنچه زن‌ها دوست دارند مردها درباره عشق، صمیمیت و ارتباط بدانند، چیست؟
- ◀ رازهای روش‌ها و سبک‌های ارتباطی زن‌ها چیست؟
- ◀ ده عادت ارتباطی مردها که زن‌ها را عصبی می‌کند، کدامند؟
- ◀ آنچه زن‌ها از شنیدن آن بیزارند و آنچه که دوست دارند، چیست؟
- ◀ زن‌ها دوست دارند مردها درباره روابط جنسی چه چیزهایی بدانند؟
- ◀ هجده عامل سردمزاجی جنسی زن‌ها چیست؟
- ◀ بیست عامل تحریک کننده جنسی زن‌ها کدامند؟
- ◀ خواسته‌های جنسی زن‌ها چیست؟

رازهایی درباره زنان، به شما نشان خواهد داد که در واقع دلایل هوشمندانه و ظریفی برای تمام احساسات، افکار و رفتارهای زنان وجود دارد. همچنین این کتاب دعوتی است از مردها که زن‌ها را به گونه‌ای جدید آن گونه که قبلاً هرگز تجربه نکرده‌اند، ببینند و درک کنند.

عنوان کتاب: رازهایی درباره مردان که هر زنی باید آنها را بداند

نویسنده: باربارا دی آنجلیس (De Angelis, Barbara) مترجم: هادی ابراهیمی

انتشارات: نسل نو اندیش چاپ: سوم

سال انتشار: ۱۳۸۳ تعداد صفحات: ۲۵۰

شابک: ۰ - ۵۹ - ۵۸۸۵ - ۹۶۴



جملات گزیده:

- ◆ هیچ عاملی به اندازه یافتن راه حل برای مردان مهم نیست. مردها همواره به راه حل فکر می کنند.
- ◆ مردها درست به اندازه ما زن ها و حتی در برخی از موارد بسیار بیشتر، احساسی تر هستند.
- ◆ مردها هنگامی که نقشه مشخصی داشته باشند، راحت تر کار می کنند. بنابراین مشخص کردن یک برنامه زمانی برای همسران می تواند احساس امنیت بیشتری به او بدهد، تا بتواند به شما گوش بدهد.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ④ رازهایی درباره روابط جنسی که مردها هرگز به شما نخواهند گفت، چیست؟
- ④ چگونه به مرد زندگی تان کمک کنید تا از لحاظ احساسی و عاطفی باز شود؟
- ④ شش اشتباه بزرگ که زن ها در روابط خود با مردها مرتکب می شوند چه مواردی هستند؟
- ④ پنج راز بزرگ درباره مردها کدامند؟
- ④ منظور واقعی مردها از آن چه که در ظاهر می گویند، چیست؟
- ④ بیست عامل سرد کننده جنسی مردها چیست؟
- ④ چگونه به همان میزانی که عشق می ورزیم، عشق نیز دریافت کنیم؟
- ④ راجع به مردها و روابط جنسی چه می دانید؟

در این کتاب خانم باربارا دی آنجلیس (متخصص ارتباطی) دانش و بینش خود را با شما در میان گذاشته و راهنمایی هایی را در مورد مردان به شما بازگو می کند و به جهت خلق روابط همیشگی و موفق با مرد زندگی تان یاری تان خواهد کرد.

عنوان کتاب: چرا ازدواج موفق، چرا ازدواج ناموفق

نویسنده: جان گاتمن (Gottman, John) مترجم: مهرداد فیروز بخت

انتشارات: ابجد

سال انتشار: ۱۳۷۷ تعداد صفحات: ۱۹۹

شابک: ۹۶۴ - ۶۴۱۷ - ۰۰ - ۰



جملات گزیده:

- ◆ زندگی زناشویی موفق وقتی پدید می‌آید که زن و شوهرها بتوانند تعارضات اجتناب‌پذیر روابطشان را حل کنند.
- ◆ اگر نه برای بهبود زندگی مشترکتان کاری انجام دهید و نه برای بدتر کردن آن، باز هم رابطه مشترکتان به سوی جدایی پیش می‌رود.
- ◆ انتقاد، یعنی حمله به شخصیت و منش طرف مقابل در حالی که شکایت یعنی حمله به برخی از رفتارهای فردی.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ④ عامل موفقیت ازدواج‌ها چیست؟
- ④ انواع سبک حل مسئله در روابط زناشویی (تصدیقی، تعارض‌گریز و پر آشوب) چه نتایجی به همراه دارد؟
- ④ برای افزایش بعد مثبت رابطه زناشویی چه راه‌هایی وجود دارد و تغذیه‌کننده‌های اصلی زندگی زناشویی چیست؟
- ④ علایم هشدار دهنده در ازدواج چیست؟
- ④ سکوت چه تأثیرات مخربی در ازدواج دارد؟
- ④ افکار منفی چگونه بر ازدواج تأثیر می‌گذارند و با چه روشی می‌توان از شر این افکار منفی رهایی یافت؟
- ④ فاصله‌گیری و جدایی چه موقع در زندگی زناشویی اتفاق می‌افتد و چه نشانه‌ها و اثراتی دارد؟
- ④ بر اساس چه ملاک‌هایی می‌توان آینده زن و شوهرها را پیش‌بینی کرد؟
- ④ تفاوت زن و مردها چیست و چگونه می‌توان بین تفاوت‌های زن و مرد تعادل ایجاد کرد؟
- ④ بین رابطه جنسی و امور خانه چه رابطه‌ای وجود دارد؟

این کتاب می‌تواند به همسران جوان ما کمک کند، وضعیت رابطه خود را بررسی و معاینه کرده و شناخت کاملی از قوانین حاکم بر زندگی زناشویی خویش پیدا کنند.

عنوان کتاب: **زندگی با همسر کج مدار** (راهنمای سازگاری زناشویی برای زنان)

نویسنده: نانسی گود (good, Nancy) مترجم: فروزنده داورپناه

انتشارات: جوانه رشد سال انتشار: ۱۳۸۴ تعداد صفحات: ۲۹۶

شابک: ۹۶۴۷۵۷۴۰۷۱



جملات گزیده:

- ◆ اساسی ترین کشف ارتباطات مردمی، دریافتن ارتباط میان زن و مردهاست.
- ◆ ابراز خود، زمانی کامل می شود که به گفت و گو تبدیل شود.
- ◆ ما باید با این حقیقت روبرو شویم که یا همه ما با هم خواهیم مرد یا آنکه خواهیم آموخت که با یکدیگر زندگی کنیم، و اگر بنا باشد که با یکدیگر زندگی کنیم، باید به گفتگو بپردازیم.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ⊗ زوج خوشبخت چه زوجی هستند؟
- ⊗ آیا اصولاً مردها می توانند توقعاتی را که زنانشان از آنها دارند را برآورده سازند؟
- ⊗ چگونه می توانید تفاوت ها و احساسات متفاوت خود را در برابر مردی که با خشونت رفتار می کند بیان کنید؟
- ⊗ به چه شیوه هایی می توانید صمیمیت و علاقه خود را به مرد مورد نظرتان ابراز کنید و او را نیز به بیان همین عواطف وادار سازید؟
- ⊗ چرا رابطه جنسی زن و شوهر مدتی بعد از ازدواج به سردی می گراید؟
- ⊗ برای بهتر شدن روابط جنسی خود چه کاری می توانید انجام دهید؟
- ⊗ چگونه می توانید مسائل و مشکلات بین خود و همسران را به صورت ریشه ای و اساسی حل کنید؟
- ⊗ هفت دام ارتباطی که در رفتار گرفتار آن می شویم چیست؟
- ⊗ شش علتی که باعث می شود مردان احساسات خود را بروز ندهند چیست؟
- ⊗ چگونه می توان به جنبه های عاطفی مردانی که احساسات خود را بروز نمی دهند، پی برد؟
- ⊗ شیوه های کنار آمدن با مردان کج مدار در موقعیت های مختلف چیست؟

برای آن که به لحاظ روانی از قدرت لازم برای ارتقا روابط خود با مردی کج مدار برخوردار شوید، لازم است تا از روانشناسی عشق و روانشناسی علت های رفتار آگاهی داشته باشید. یعنی این که چرا او این گونه عمل می کند و چرا خود شما به آن صورت واکنش نشان می دهید؟ هر یک از حیطه های مشکل که در این کتاب مطرح می شوند، نه تنها برایتان مشخص می کنند که باید به چه نوع مخاطره ای دست بزنید، بلکه این را نیز روشن می سازند که به واقع میان شما دو تن چه نوع رابطه ای برقرار است.

عنوان کتاب: عشق هرگز کافی نیست

نویسنده: آرون تی بک (Beck, Aron T) مترجم: مهدی قراچه داغی

انتشارات: پیکان چاپ: یازدهم

سال انتشار: ۱۳۸۲ تعداد صفحات: ۳۹۳

شابک: ۵ - ۱۱ - ۶۲۲۹ - ۹۶۴



جملات گزیده:

- ◆ آنچه گفته می‌شود با آنچه شنیده می‌شود، گاه کاملاً متفاوت است.
- ◆ اغلب اوقات زوجها تنها با رجوع به چشم‌اندازهای خود و بی‌توجهی به دلایل احتمالاً منطقی همسرشان کار را به دشواری می‌کشانند و حکم به بی‌منطق بودن همسر خود می‌دهند.
- ◆ در روابط صمیمانه، بعضی حوادث معنای به ویژه قدرتمندی دارند. این معانی معمولاً ناشی از خود حادثه نیستند، بلکه از فرضیه سازی‌های زن و شوهر نسبت به رفتار و گفتار یکدیگر حاصل می‌شوند.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ⊗ ماهیت اصلی مسایل و مشکلاتی که در اغلب ازدواج‌ها وجود دارد چیست؟
- ⊗ چگونه برداشت‌های منفی بر جنبه‌های مثبت ازدواج غالب می‌شوند؟
- ⊗ چرا تصویر زن و شوهر از همه چیز خوب، به همه چیز بد می‌رسد؟
- ⊗ چگونه زن و شوهر می‌توانند در حالی که نسبت به یک حادثه نظرات کاملاً متفاوتی دارند با هم کنار بیایند؟
- ⊗ چگونه معیارهای بی‌انعطاف، به ملالت و عصبانیت می‌انجامد؟
- ⊗ چرا زن و شوهر، صحبت‌های یکدیگر را آن‌طور که هست درک نمی‌کنند و چرا حرف‌هایی را می‌شنوند که مطرح نشده‌اند؟
- ⊗ چگونه نقص‌های شخصی و فقدان مهارت‌های لازم، کار تصمیم‌گیری را با دشواری روبرو می‌سازد؟
- ⊗ چگونه افکار منفی به عصبانیت می‌انجامد؟
- ⊗ چگونه صحبت می‌تواند به جای ایجاد درد و رنج، شادی و شادمانی بیافریند؟
- ⊗ چگونه با آن دسته از خصوصیات و عادات همسر خود که مطابق سلیقه شما نیست برخورد کنید؟
- ⊗ چگونه با فشارهای روانی استرس، سردی در روابط جنسی، بی‌وفایی و تضادهای ناشی از کار کردن هم‌زمان زن و شوهر در بیرون از منزل برخورد متناسب کنید؟

در این کتاب درباره از میان برداشتن انگاره‌های منفی ذهن و عادات زیان‌آور، بهبود ارتباط

و کمک به تبیین و اصلاح مسائل همسر بحث شده است و سرانجام درباره این موضوع

بحث شده است که زن و شوهر چگونه می‌توانند با رفع سوء تفاهمات موجود، زندگی

زنانشویی سعادتمندی داشته باشند.

عنوان کتاب: عاشق شوید و در عشق باقی بمانید

نویسنده: ویلاردف هاردلی (Harely, Willardf) مترجم: مهدی قراچه داغی

انتشارات: قطره

تعداد صفحات: ۲۵۶

سال انتشار: ۱۳۸۶

شابک: ۹ - ۷۵۲ - ۳۴۱ - ۹۶۴ - ۹۸۷



جملات گزیده:

- ◆ وقتی اطلاعات درستی می‌دهید، شرایط را برای ایجاد درک و تغییر کردن فراهم می‌سازید.
- ◆ صداقت، مانند زدن واکسن سرماخوردگی است. ممکن است در لحظه‌ای شما را ناراحت کند اما در بلند مدت مانع از بیماری شما می‌شود.
- ◆ برآورده ساختن نیازهای عاطفی مهم، تولید مهر و عشق می‌کند، اما درست فکر کردن و دوراندیش بودن است که آن را زنده نگه می‌دارد.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ◀ چگونه ازدواج خود را نجات دهیم؟
- ◀ چگونه بر اندوخته حساب بانک عشق بیفزاییم و چگونه از حساب بانک عشق خود برداشت نکنیم؟
- ◀ چگونه دلسوز همسر خود باشیم و با هم صحبت کنیم؟
- ◀ مهم‌ترین نیازهای عاطفی مردان و زنان چیست؟
- ◀ چگونه نیازهای عاطفی همسر خود را بشناسیم و آنها را برآورده کنیم؟
- ◀ چگونه با تمام وجود خود به همسرمان توجه کنیم؟
- ◀ چگونه در ازدواج از همسر خود حمایت کنیم؟
- ◀ تخریب کنندگان عشق چیست؟
- ◀ چگونه تخریب کنندگان عشق را بشناسیم و آنها را از میان برداریم؟
- ◀ چگونه در ازدواج مذاکره کنیم؟
- ◀ سه حالت ذهنی در ازدواج کدامند؟
- ◀ چهار خط راهنما برای مذاکره موفق چیست؟
- ◀ چگونه مسائل روزمره را حل کنیم؟
- ◀ مفاهیم اولیه و اصولی برای این که دوست بدارید و در عشق باقی بمانید چیست؟

این کتاب روش‌های دکتر هارلی را در قالب برنامه‌ای برای رسیدن به عشق و در عشق ماندن

ارائه می‌دهد. ابتدا با درک نیازهای یکدیگر به عشق برسید و بعد برای باقی ماندن

در عشق، از عادت‌های مخرب و ویران گر اجتناب کنید.

عنوان کتاب: پنج زبان عشق

(راه حل‌های عاشقانه، چگونه بر موانع زندگی زناشویی غلبه کنید)

نویسنده: گری چاپمن (Ghapman, Gary D) مترجم: سیمین موحد

انتشارات: ویدا سال انتشار: ۱۳۸۵ تعداد صفحات: ۲۶۷

شابک: ۹۷۸۹۶۴۶۸۰۷۷۰۹



جملات گزیده:

- ◆ عشق، قدرتمندترین سلاح خیر و نیکی در دنیاست.
- ◆ رفع نیاز همسران به عشق، بیشترین قابلیت را برای ایجاد تغییر مثبت در رفتار او دارد.
- ◆ عشق اساساً احساس نیست. بلکه نوعی طرز تفکر و رفتار است. عشق نگرشی است که می‌گوید: «من تصمیم گرفته‌ام منافع تو را دنبال کنم، چه طور می‌توانم به تو کمک کنم؟»

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ④ چگونه عشق و صمیمیت را بین خود و همسران تقویت کرده و بر موانع و مشکلاتتان غلبه کنید؟
- ④ چگونه از طریق قدرت عشق با مشکلاتی که همسران دارد از جمله بی‌مسئولیتی، اعتیاد به کار، کنترل‌کنندگی، بد زبانی و بد رفتاری و... مقابله کنید؟
- ④ چهار افسانه متداول که باور به آن‌ها باعث تشدید مشکلات ارتباطی همسران می‌شود، چیست؟
- ④ شش واقعی که می‌تواند جایگزین مناسبی برای افسانه‌ها باشد و باعث تقویت صمیمیت شما و همسران و رفع مشکلاتتان شود، کدام‌اند؟

این کتاب با بیانی ساده و روان و ذکر داستان‌های واقعی راه‌های ساده و مفیدی را برای ایجاد صمیمیت بین همسران و رفع مشکلات آن‌ها ارائه می‌دهد.

عنوان کتاب: بازسازی روابط زناشویی

نویسنده: جان گری (Gary, Jhon) مترجم: مهرداد انتظاری

انتشارات: نامک

سال انتشار: ۱۳۸۴ تعداد صفحات: ۴۳۲

شابک: ۹۶۴ - ۶۸۹۵ - ۳۴ - ۴



جملات گزیده:

- ♦ تنها ده درصد رنجی که احساس می‌کنیم با آن چه فکر می‌کنیم به خاطرش عصبانی هستیم ارتباط دارد.
- ♦ به هر اندازه که احساس می‌کنیم مورد بد رفتاری قرار گرفته‌ایم، به احساس رنجشمان ادامه می‌دهیم.
- ♦ وقتی زن در مورد چیزهای جزئی شکایت می‌کند، مرد تصور می‌کند او قدر کارهای بزرگش را نمی‌داند.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ◀ دل پر درد چطور بهبود می‌یابد و چگونه زن‌ها و مردها از درد فقدان، دوری می‌جویند؟
- ◀ مسائل و مشکلاتی که در ارتباط با ماتم گرفتن در فقدان پیش می‌آید، چیست و چگونه می‌توان آن‌ها را حل کرد؟
- ◀ چگونه برای خود یک نامه احساسی بنویسیم؟
- ◀ چگونه بعد از طلاق زندگی مان را دوباره به حالت عادی برگردانیم؟
- ◀ بعد از طلاق و یا اتمام یک رابطه ای که عاشقانه نبوده است، چه رفتارهایی از فرد سر می‌زند و راه مقابله با آن‌ها چیست؟
- ◀ برای بهبود بعد از طلاق چند مرحله را باید طی کنیم و برای بهبود یافتن بعد از طلاق از چه روش‌هایی می‌توان استفاده کرد و بعد از طلاق چطور برای شروع یک رابطه جدید آماده شویم؟
- ◀ صد و یک راهی که می‌توان با استفاده از آن‌ها قلبمان را بعد از طلاق بهبود بخشیم، چیست؟
- ◀ زن‌ها برای شروع دوباره یک رابطه با چه مسائلی روبرو هستند و از چه روش‌هایی برای جلوگیری از جریحه دار شدن دوباره احساساتشان باید استفاده کنند؟

این کتاب همچون مشاوره و راهنمای سودمندی است که شما را از بالا می‌بیند، به نقاط ضعفتان پی می‌برد، آن‌ها را به شما گوشزد می‌کند و شما را از جنگال غم و غصه‌ها می‌رهاند.

عنوان کتاب: **تفاهم** (روانشناسی رفتار)

نویسنده: اصغر کیهان نیا

انتشارات: مادر

سال انتشار: ۱۳۸۱ تعداد صفحات: ۳۷۸

شابک: ۷ - ۰۱ - ۵۶۷۷ - ۹۶۴



جملات گزیده:

- ♦ خوب است زنان بپذیرند که اگر مردی که به او عشق می‌ورزند به همان طریق آن‌ها عاشق نیست، به معنای آن نیست که عشق کمتری دارد.
- ♦ اشتباه، امری انسانی است اما پایداری در اشتباه امری شیطانی است.
- ♦ برای رسیدن به هدف باید از مرز خستگی گذشت، باید قوی تر از توان خود بود.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ④ چگونه از بگومگوهای مخرب به تفاهم و یکدلی برسید؟
- ④ چگونه می‌توان با آموختن فنون صحیح گفتگو و گله‌گذاری بیشتر اختلافات را برطرف کنید؟
- ④ چگونه می‌توان با تمرکز بر معلول‌ها، علت‌های مشاجره را شناخت؟
- ④ واکنش عقلانی شما در بحران‌ها چگونه باید باشد؟
- ④ راه و روش تسخیر قلب همسر چیست؟

این کتاب صد نکته باریک‌تر از مو، که شما و همسرتان را به وادی تفاهم می‌رساند را با بیانی ساده و روان همراه با مثال‌هایی از مراجعین ایرانی در اختیار شما می‌گذارد.

عنوان کتاب: **توانایی‌های خود را بسازید** (توانمند سازی همسران)

نویسندگان: دیوید اچ. اولسون-امی کی. اولسون (Olsan, David H.L.)

مترجمان: کامران جعفری نژاد-منصوره اردشیرزاده

انتشارات: سازمان بهزیستی کشور سال انتشار: ۱۳۸۳ تعداد صفحات: ۱۹۸

شابک: ۹۶۴۶۷۶۹۶۴۰



جملات گزیده:

- ◆ خوشبختی، فقدان تعارض نیست بلکه توانایی سازگاری با آن است.
- ◆ گفتگو راه اصلی برقراری، حفظ، تنظیم و تعدیل روابط است.
- ◆ هر زمان فعالیتی که هر دو جنس می‌توانند در آن مؤثر باشند محدود به یک جنس شد، بخش غنی و متفاوت آن از دست رفته است.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ◀ زوج‌های خرسند چه توانمندی‌هایی دارند؟
- ◀ شیوه صحیح گفتگو چگونه است و چه سبک‌هایی دارد؟
- ◀ سبک‌های حل تعارض و رویکردهای سازنده و مخرب حل تعارض کدام‌اند؟
- ◀ چه دیدگاه‌هایی درباره مدیریت مالی، ارزش پول، پس انداز و... در خانواده وجود دارد؟
- ◀ اهداف فردی، زوجی و خانوادگی چه طور طراحی می‌شود و دستیابی به آن‌ها شامل چه مراحل است؟
- ◀ سبک‌های مختلف فرزند پروری کدام‌اند؟

هدف نهایی این کتاب، کمک به زوجین برای بنا نهادن توانمندی‌های خود و بهبود ارتباطاتشان است تا با تقویت رابطه خود ارتباطی رضایتمند کسب کنند.

عنوان کتاب: ده قرار مهم برای زندگی مشترک

نویسندگان: دیوید و کلودیا آرپ، کارت و ناتل براون (Arp, David & kelodia)

مترجم: اکرم قیطاسی

انتشارات: صابرین

تعداد صفحات: ۲۴۴

سال انتشار: ۱۳۸۴

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۶۱۸۱ - ۸۷ - ۸



جملات گزیده:

- ◆ همه باید با دقت گوش دهند، آرام صحبت کنند و دیر خشمگین شوند.
- ◆ سعی کنید کلامتان مملو از احترام و دلنشین باشد. در این صورت می‌دانید که به هر کس چگونه پاسخ دهید.
- ◆ بزرگ‌ترین فریب این است که تبلیغ کرده‌اند، ازدواج به هیچ تلاش خلاقانه‌ای از سوی زن و مرد نیاز ندارد.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ④ چطور آرزوها، امیدها و انتظارات خود را با همسرمان مطرح کنیم؟
- ④ با چه روشی می‌توان تفاوت‌های بین خود و همسرمان را بپذیریم؟
- ④ انواع الگوهای ارتباطی در ازدواج چیست؟
- ④ چگونه می‌توان در ازدواج تعارض‌ها را کنترل کرد و قوانین حل تعارض در ازدواج چیست؟
- ④ دو عامل خطر در مسائل مالی ازدواج چیست و چهار مرحله مدیریت مالی در ازدواج چیست؟
- ④ سؤال‌هایی که باید قبل از مراسم ازدواج پرسید چیست؟
- ④ اصل مهم در رابطه با خانواده بعد از ازدواج چیست و روش‌های تمرکز به نکات مثبت چیست؟
- ④ چگونه می‌توانیم در زندگی خود عشق و صمیمیت ایجاد کنیم و تقویت‌کننده‌های عشق و محبت چیست؟
- ④ چگونه مطمئن شویم که در ازدواجمان کارها را به طور مساوی انجام خواهیم داد؟
- ④ صمیمیت معنوی چیست و چطور در ازدواج خود صمیمیت معنوی ایجاد کنیم؟
- ④ سه درجه تعامل در زندگی مشترک چیست و مراحل شکار وقت برای یکدیگر در زندگی مشترک چیست؟

این کتاب شامل موضوعات جالب و بدیعی است که به افرادی که قرار ازدواج گذاشته‌اند کمک می‌کند. با در میان گذاشتن امیدها و آرزوها، پذیرش تفاوت‌ها، پیوستگی، ایجاد صمیمیت معنوی، ارزیابی رابطه، گرمی داشت عشق و دیگر مطالب مهم درک بهتری از ازدواج خود داشته باشند. هر یک از فصل‌های کتاب به موضوع یک قرار مهم پرداخته که می‌تواند پس از ازدواج، در روند عشق و مسیر زندگی زوج‌ها بسیار تأثیرگذار باشد و به آن‌ها کمک می‌کند تا به شناخت بهتری از خود و فرد مقابل دست یابند.

عنوان کتاب: چه کنیم تا عشق رویایی به دلزدگی نینجامد

نویسنده: آیالا مالاج پانیز (Ayala Malach Pines) مترجم: دکتر فاطمه شاداب

انتشارات: ققنوس

تعداد صفحات: ۳۸۱

سال انتشار: ۱۳۸۱

شابک: ۹۷۸۹۶۴۳۱۱۳۶۹۸



جملات گزیده:

- ◆ عشق پاسخی است به مسئله وجود انسان.
- ◆ توانایی عشق ورزیدن و قابلیت کار کردن از علائم ممتاز بلوغ کامل است.
- ◆ یکی از مهم‌ترین نتایجی که در جریان کار بالینی به آن رسیدم، این بود که اولین قدم برای فراگیری سازش با دلزدگی درک روند آن است. بارها و بارها در حین کار با افراد، زوج‌ها و گروه‌ها این را دیده‌ام که تنها تشخیص بروز دلزدگی و توجه به آن می‌تواند اثر شفا بخشی داشته باشد.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ◀ دلزدگی در روابط به چه معناست و نشانه‌های هشداردهنده آن کدام اند؟
- ◀ دلزدگی به چه دلایلی به وجود می‌آید و مؤثرترین روش‌های مقابله با آن چیست؟
- ◀ تفاوت‌های جنسیتی چه نقشی در دلزدگی دارد؟

نویسنده در این کتاب الگوی منحصر به فردی را برای مقابله با دلزدگی در روابط زناشویی ارائه می‌کند و با توجه به پژوهش‌های متعدد و سال‌ها کار بالینی روند دلزدگی زوج‌ها، علل، علائم و نشانه‌های هشداردهنده آن را تشریح می‌کند و مؤثرترین روش‌های مقابله با آن را توضیح می‌دهد. در ضمیمه کتاب نیز مقیاس دلزدگی زناشویی و نتایج پژوهش‌هایی در این زمینه و فرمت کارگاه زوج درمانی آمده است.

عنوان کتاب: **نجات رابطه**

نویسنده: دکتر فیلیپ مک گرا (McGraw, Philip C) مترجم: مهدی قراچه داغی

انتشارات: هستان

تعداد صفحات: ۲۸۷

سال انتشار: ۱۳۸۰

شابک: ۰ - ۳۰ - ۷۲۲۲ - ۹۶۴

**جملات گزیده:**

♦ کسانی که در زندگی و در روابط خود با اشخاص موفق هستند که با ضمیر خود آگاه خویش در تماس هستند، به قدری از ارزش خود آگاهند که نه تنها برای خود حرمت قائل اند بلکه کاری می‌کنند که دیگران نیز با آن‌ها با احترام برخورد می‌کنند. آن‌ها قابلیت‌های خود را شناخته‌اند، از حق خود برای داشتن یک زندگی موفق استفاده کرده و حاضر نشده‌اند به کمتر از آن چه شایسته‌اند رضایت دهند.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ④ چه طور مسائل و مشکلاتی را که در ارتباط با همسران دارید بشناسید و آن را دقیقاً تعریف و مشخص کنید؟
- ④ چگونه رفتارها و سبک زندگی خود را در زمینه ارتباط با همسران شناسایی کنید؟
- ④ افسانه‌ها یا باورهای نادرستی که باعث می‌شوند در ایجاد رابطه با همسران ناموفق باشید کدام‌اند؟
- ④ چگونه رفتارهای نادرست مثل امتیازگیری، عیب‌یابی، عدم احساس امنیت و ... را که باعث تخریب روابط تان می‌شود، شناسایی کنید؟
- ④ چگونه با یادگیری و رعایت ارزش‌های دهگانه روابط خود با همسران را متحول کرده و در جهت آرامش و صمیمیت هرچه بیشتر پیش بروید؟
- ④ فرمول موفقیت در روابط زناشویی چیست؟
- ④ گفتگو چه نقشی در کارآمدی روابط دارد؟
- ④ زندگی کردن با عشق و هماهنگی چطور امکان‌پذیر است؟

توجه این کتاب به نجات رابطه و پیوند دوباره میان شما و همسران است. وسیله و عامل نیل به این هدف مهم، شما هستید، نه هر دوی شما و یا او. بنابراین، قبل از این که در روابط خود با همسران تجدید نظر کنید، باید در روابطی که با خود دارید، تجدید نظر نمایید.

عنوان کتاب: هفت کلید بهبود در روابط زناشویی

نویسنده: فیلیپ مگ گرا (McGraw, Philip C) مترجم: فلورا بهادران

انتشارات: افسر

سال انتشار: ۱۳۸۶ تعداد صفحات: ۲۰۰

شابک: ۱ - ۸۱۸ - ۸۰۹ - ۹۶۴ - ۹۷۸



جملات گزیده:

- ◆ فقط این را به خاطر داشته باشید که هر زمان حق با شماست و می‌توانید عصبانی شوید، مجبور نیستید عصبانی شوید، عصبانی و خشمگین شدن یک لازمه نیست، یک انتخاب است، انتخابی که شما می‌توانید آن را پس بزنید.
- ◆ عقاید و باورهای محکم مثل لنزهای تقلبی هستند، آن‌ها به صورت مصنوعی فاصله شما را با همسران زیاد می‌کنند و باعث می‌شود که شما همدیگر را به عنوان اشخاص ویژه ببینید.
- ◆ یک زناشویی عالی بستگی به همانندی افکار دارد.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ⊗ استراتژی و راه نجات هفت مرحله ای زندگی زناشویی چیست؟
- ⊗ باورهای غلطی که باعث اختلاف در زندگی زناشویی می‌شود، چیست؟
- ⊗ صفات بدی که در زن و مرد وجود دارد و باعث می‌شود که زندگی زناشویی خوبی نداشته باشند، چیست؟
- ⊗ ده ارزش در روابط شخصی که شما را قادر می‌سازد که تغییرات مثبتی را در زندگی خود به وجود آورید، کدامند؟
- ⊗ فرمول موفقیت در زندگی زناشویی چیست؟
- ⊗ با چه روش‌هایی می‌توانید همبستگی مجدد با همسران ایجاد کنید؟
- ⊗ قوانین مشاجره با همسران کدامند؟

این کتاب شما را با هفت کلیدی که می‌تواند زندگی زناشویی شما را بهبود ببخشد آشنا می‌کند. همچنین قوانینی که هنگام مشاجره کردن باید رعایت شود و مواردی که در روابط زناشویی باید آن‌ها را تحت کنترل در آورد نیز بیان شده است.

عنوان کتاب: خانواده متعادل (آناتومی خانواده)

نویسنده: محمدرضا شرفی

انتشارات: انجمن اولیا و مربیان چاپ: هشتم

سال انتشار: ۱۳۸۳ تعداد صفحات: ۱۶۸

شابک: X - ۰۰۲ - ۴۵۱ - ۹۶۴



جملات گزیده:

- ◆ فقط به اظهار محبت نسبت به همسران اکتفا نکنید، بلکه کردار خود را نیز هماهنگ با گفتار خود، به گونه ای تنظیم و ارائه نمایید که مؤید اظهار مهر و عاطفه تان باشد.
- ◆ برای خود شکوفایی، باید ابتدا تضادهای درونی خود را بشناسیم و آنها را حل کنیم. این مقدمه ای برای وحدت شخصیت بوده و خودشکوفایی را ممکن می سازد.
- ◆ مفهوم عمیق خودشکوفایی، زمانی در زندگی ما تجلی خواهد نمود که با هشیاری و فراست گوش به زنگ حالات روانی اطرافیان و اعضای خانواده خود باشیم. به مجرد مواجه با نشانه های رفتاری، آنها را بی اهمیت تلقی نکنیم و با همه وجود در صدد بر طرف کردن آنها برآییم.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ◀ تعریف خانواده چیست و خانواده متعادل چه ویژگی هایی دارد؟
- ◀ از بهار چه ویژگی هایی را می توانیم بیاموزیم؟
- ◀ با چه راه هایی می توان تبادل عاطفی در خانواده را بهبود بخشید؟
- ◀ چگونه می توان تفاهم را در خانواده ایجاد کرد؟
- ◀ چگونه می توانیم مثبت گرایی را در خانواده ایجاد کنیم؟
- ◀ چگونه می توانیم منطق را در خانواده حکم فرما کنیم؟
- ◀ راه های تنش زدایی از خانواده چیست و در مواقع بحرانی در خانواده چطور باید برخورد کنیم؟
- ◀ در خانواده متعادل رابطه بین والدین و فرزندان به چه صورت است؟
- ◀ با چه روش هایی می توانیم رابطه خود با فرزندانمان را بهبود بخشیم؟

کتاب حاضر، پژوهشی درباره خانواده متعادل است که نویسنده، آن را در ده درس تنظیم کرده است. در درس اول، جنبه های مختلف زندگی انسان ارزیابی و دیدگاه قرآن درباره آن بیان شده است. در درس دوم، خانواده به طور خلاصه تعریف و به سه نوع تقسیم شده است: خانواده متزلزل، خانواده متعادل و خانواده متکامل. نگارنده مدعی است خانواده متکامل نه تنها خود مشکلی ندارد، بلکه مشکلات روانی و اجتماعی دیگر خانواده ها را برطرف می کند. از درس سوم تا دهم، نویسنده کوشیده است ویژگی های خانواده متعادل را در دو زمینه بررسی کند: ارتباط با همسر و ارتباط با فرزند.

عنوان کتاب: شادی در خانواده

نویسنده: محمدرضا عابدی

انتشارات: مطالعات خانواده

چاپ: چهارم

سال انتشار: ۱۳۸۶

تعداد صفحات: ۱۱۲

شابک: ۹ - ۱۹۵ - ۹۵۰ - ۹۶۴



جملات گزیده:

- ◆ محیط شاد یا به عبارت دیگر خانواده شاد علاوه بر شادمانی افراد در افزایش عزت نفس، اعتماد به نفس و تقویت عملکرد درسی و شغلی افراد خانواده نیز مؤثر است.
- ◆ سه عامل بسیار مهم در ایجاد شادی عبارتند از: مذهب یا ایمان مذهبی، همسر خوب و شخصیت.
- ◆ اولین و مهم‌ترین روش بیان احساسات این است که وقتی موضوعی ما را ناراحت کرده است در مورد این موضوع با کسی که عامل ایجاد کننده آن است صحبت کنیم و از این که از آن امر ناراحت شده‌ایم با وی گفتگو کنیم.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ◀ شادی چیست؟
- ◀ چگونه می‌فهمیم دیگران شادند؟
- ◀ ضرورت شادی برای زندگی چیست؟
- ◀ عوامل مؤثر بر شادی چیست؟
- ◀ سه عامل بسیار مهم بر شادی چیست؟
- ◀ شیوه‌های افزایش شادی چیست؟
- ◀ ویژگی زوجین شاد چیست؟
- ◀ میزان شادی در خانواده شما چقدر است؟
- ◀ آیا زن شادی وجود دارد؟

در کتاب حاضر خلاصه‌ای از آخرین یافته‌های مربوط به شادمانی به زبانی ساده توصیف شده است. هدف اصلی این کتاب بررسی علمی شادمانی و ارائه شیوه‌هایی برای افزایش شادمانی شخصی و شادی در خانواده است.

عنوان کتاب: خانواده شاد و با نشاط (خانواده موفق ۳)

نویسنده: زهرا رحیمی یگانه

انتشارات: دانشگاه پیام نور

تعداد صفحات: ۳۰۴

سال انتشار: ۱۳۸۶

شابک: ۷ - ۳۵۴ - ۳۸۷ - ۹۶۴ - ۹۷۸



جملات گزیده:

♦ رفتار صبورانه در مقابل بدخلقی همسر، از زیباترین منش‌ها و نشانه‌ای از محبت است. چه بسیار تیرگی‌ها که در پرتو نادیده گرفتن و صبر کردن، از میان رفته و جای خود را به صفا و صمیمت و شادی و شادابی داده است.

♦ سعی کنید بیشتر از آن که سخن بگویید، شنونده خوبی باشید تا بتوانید مسائل را به کمک هم حل نمایید. علاوه بر آن شما می‌توانید تسکین دهنده قلب و روح همسر خود باشید، در این صورت، در اجتماع و میان مردم نیز محبوب و مورد احترام خواهید بود.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ◀ شادی چیست و چه اهمیتی در زندگی دارد؟
- ◀ انواع شادی و شادمانی چیست؟
- ◀ عوامل موثر بر شادی چیست؟
- ◀ اصول اجتماعی شادی چیست؟
- ◀ اصول معنوی شادی چیست؟
- ◀ باورهای مطلوب برای تشکیل خانواده چیست؟
- ◀ معیارها و روش‌های انتخاب همسر کدام است؟
- ◀ مراحل انتخاب همسر چیست؟
- ◀ در دوران نامزدی و جشن عروسی، به چه عوامی باید توجه کرد؟
- ◀ چگونه در آغاز زندگی مشترک یک زندگی شاد داشته باشیم؟
- ◀ ۴۴ نکته شادی بخش در زندگی کدام است؟
- ◀ چگونه می‌توان با تولد فرزند شادی زندگی را حفظ کرد؟

در این کتاب سعی شده است با توجه به فرهنگ ایرانی - اسلامی، راه‌های رسیدن به شادی در زندگی خانوادگی ترسیم شود. در این راه، هم از دانش روانشناسی استفاده و هم از متون دینی بهره گرفته شده است و سعی شده موضوعات جذاب و صریح را مطرح و به آن بپردازد.

عنوان کتاب: رازهایی درباره زندگی که هر زنی باید بداند (ده اصل برای تکامل معنوی و احساسی)

نویسنده: باربارا دی آنجلیس (De Angelis, Barbara) مترجم: نینا پزشکیان

انتشارات: نامک چاپ: چهارم سال انتشار: ۱۳۸۶

تعداد صفحات: ۳۳۸ شابک: ۹۶۴۷۸۸۶۵۰۰



جملات گزیده:

- ◆ معنی زندگی این نیست که همه چیز سر جای خودش باشد و همان طور باقی بماند. به این زندگی نمی گویند- بلکه ایستایی و مرگ می گویند. کوشش در نگه داشتن زندگی مان به صورت سکون و تکان ندادن قایق، فرمول کاملی برای زجر کشیدن است.
- ◆ اندیشه دارای قدرت خلاقیت است. دنیا همان طور است که آن را می بینی، همان طور که فکر می کنی، همان طور که هستی.
- ◆ افکار منفی در مورد دیگران، به آن ها صدمه نمی زنند، بلکه به خودتان صدمه می زنند.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ⊗ چطور می توانید احساس امنیت واقعی را کشف کنید؟
- ⊗ چگونه به خوشبختی دائمی که همیشه آرزویش را داشته اید، برسید؟
- ⊗ با چه روش هایی می توان در جهت جریان تغییرات گام بردارید و نه بر ضد آن؟
- ⊗ چگونه از ترستان قوی تر شوید و بر آن غلبه کنید؟
- ⊗ برای خوشبختی به چه چیزی نیاز داریم؟

این کتاب درباره آن چیزی است که هر کدام از ما در اعماق قلبمان به دنبال آن می گردیم: آزادی واقعی، آزادی درونی. این آزادی وقتی به وجود می آید که درون خود یک محور اعتماد به نفس از احساس و معنویت درست کنید و منشأ امنیت و خوشبختی را در درون خود پیدا کنید.

عنوان کتاب: آفرینش عشق

نویسنده: جان براد شاو (Bradshaw, John) مترجمان: جواد شافعی مقدم، نیره ایجاری

انتشارات: پیکان

سال انتشار: ۱۳۸۱ تعداد صفحات: ۵۷۲

شابک: X - ۲۸۳ - ۳۲۸ - ۹۶۴



جملات گزیده:

- ◆ وقتی احساسات خود را مخفی می‌کنیم، از خود و از دیگران بیگانه می‌شویم، تنهایی ما یک امر نسبی است.
- ◆ اگر به هنگام فقدان عشق آن را هدیه کنید، باز خواهید یافت.
- ◆ از نظر قدم، دوستی عالی‌ترین و انسانی‌ترین عشق، تاج زندگی و مکتبی خوب محسوب می‌شود. حال آن که دنیای امروزی از چنین چیزی محروم است.
- ◆ برای تغییر دادن زندگی به چیزی بیش از یک جهش ناگهانی نیاز است. تحقق چنین امری به یک عمل آگاهانه و به تصمیم نیاز دارد، تا بتوانیم زندگی خود را در دست بگیریم.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ◀ عشق راز آلود چیست و انواع و منابع آن کدام است؟
- ◀ مراحل راز آلودگی چیست؟
- ◀ قدرت اسرار آمیز عشق چیست و چرا می‌تواند به این اندازه توان کاه باشد؟
- ◀ آیا عشق مادرانه فطری است؟ اگر چنین است چرا برخی فرزندان‌شان را به آسانی ترک می‌کنند یا آن‌ها را در حد مرگ کتک می‌زنند و یا آن‌ها را به بوالهوسی می‌فروشند؟
- ◀ آیا تباه کردن زندگی فردی به خاطر دیگری همیشه عملی عاشقانه است؟
- ◀ چگونه می‌توانیم تفاوت را باز شناسیم؟
- ◀ آیا عشق همیشه مجبور است برای مورد توجه بودن ایثار گانه و آزار دهنده باشد؟
- ◀ آیا عشق انواع گوناگونی دارد؟
- ◀ آیا به طور فطری می‌دانیم چگونه عشق بورزیم، آیا عشق ورزی آموختنی است؟
- ◀ عشق به خدا به چه معناست و چگونه می‌فهمیم که خداوند ما را دوست دارد؟
- ◀ چرا روابطی که با شورو عشق آغاز می‌شوند، اغلب به تنفر و جدایی اندوهبار منتهی می‌شوند؟
- ◀ چرا بسیاری از ما، در رابطه‌ای کاملاً مات و مبهوت می‌مانیم؟

این کتاب به شما کمک می‌کند رابطه خود را با خویش، دیگران و دنیا بهبود بخشیده

و جایگاه خود را در دنیا پیدا کنید.

عنوان کتاب: نیازهای مردان، نیازهای زنان

(چگونه نیازهای یکدیگر را بشناسید و آنها را برطرف کنید)

نویسنده: ویلارد اف هارلی (Harely, Willardf) مترجمان: شمس‌الدین حسینی - الهام آرام‌نیا

انتشارات: نسل نو اندیش سال انتشار: ۱۳۸۷ تعداد صفحات: ۲۹۲

شابک: ۷ - ۳۵۹ - ۴۱۲ - ۹۶۴ - ۹۷۸



جملات گزیده:

- ◆ اگر علائق همسرستان را درک کنید، چیزهای زیادی برای صحبت کردن دارید، گفتگو راحت‌تر و جالب‌تر می‌شود و می‌توانید نیاز همسرستان به گفتگو را با صرف تلاش کمتری برطرف کنید.
- ◆ اغلب زنان، عاشق مردی می‌شوند که زمانی را برای گفتگو و محبت کردن به آنها اختصاص می‌دهد و همچنین عاشق مردی می‌مانند که پیوسته این نیاز را در آنها برطرف کند.
- ◆ مرد به آرامش و آسایش نیاز دارد. در واقع زن و شوهر باید احساس کنند که بالاترین اولویت یکدیگر هستند.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ⊗ اولین کاری که زن بدون دریافت محبت و مرد بدون ارضای جنسی نمی‌تواند انجام دهد، چیست؟
- ⊗ چرا مردان در گیر بی‌وفایی می‌شوند؟
- ⊗ چرا گفتگو با همسر نقش مهمی در ازدواج دارد و در گفتگو با همسر خود چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟
- ⊗ چگونه مانع فاصله گرفتن از یکدیگر شویم؟
- ⊗ تفریحات در زندگی مشترک چه اهمیتی دارد و همراهی در تفریحات به چه میزان مهم است؟
- ⊗ دروغ‌های مصلحتی کوچک به چه میزان بانک عشق را خالی می‌کنند؟
- ⊗ آیا زندگی خصوصی، جایی در زندگی مشترک دارد و اعتماد کامل چه نقشی در ازدواج موفق دارد؟
- ⊗ خوش ظاهر بودن زنان، چه اهمیتی برای مردان دارد و آیا زنان برای پول با مردان ازدواج می‌کنند؟
- ⊗ مردان و زنان در خانه به چه چیزهایی نیاز دارند؟
- ⊗ چرا مردان نیاز به تحسین دارند و چگونه صادقانه همسرستان را تحسین کنید؟
- ⊗ چطور از رنج بی‌وفایی‌های یابیم و چگونه مهم‌ترین نیازهای عاطفی خود و همسرستان را کشف کنید؟

این کتاب نوشته شده است که به شما مراقبت از همسرستان را آموزش دهد. این کتاب فوق‌العاده، نیاز مهم ازدواج را برای همسران معرفی می‌کند و به شما آموزش می‌دهد که چگونه نیازهای یکدیگر را برآورده نمایید.

عنوان کتاب: آیا شما برای یکدیگر ساخته شده‌اید؟

نویسندگان: باربارا و آلن پیز (Peas, Barbara & Allen) مترجم: زهرا افتخاری

انتشارات: نسل نو اندیش

تعداد صفحات: ۱۸۴

سال انتشار: ۱۳۸۸

شابک: ۹۷۸۹۶۴۲۲۴۰۱۹۷



جملات گزیده:

- ◆ مغزنگاری‌ها نشان می‌دهد مردان به اندازه زنان احساساتی هستند اما از بروز آن خودداری می‌کنند.
- ◆ ایجاد روابط از طریق صحبت کردن در ساختار مغزی زنان یک اولویت است. هر زن بدون زحمت زیاد می‌تواند به طور متوسط شش تا هشت هزار کلمه در روز ادا کند.
- ◆ مردان در محاسبه سرعت، فاصله، زوایا، جهات، نقشه خوانی و مسیریابی کارآمدند.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ◀ زنان و مردان در صحبت کردن و گوش دادن چه تفاوت‌هایی با هم دارند و چرا؟
- ◀ زنان و مردان در توانایی‌های مکانی و مهارتهایی مثل رانندگی چه تفاوت‌هایی با هم دارند و چرا؟
- ◀ برای ازدواج چه آمادگی‌هایی لازم است و چگونه می‌توان آن را ارزیابی کرد؟
- ◀ چگونه میزان مقاومت در برابر تنش‌ها را در خودتان ارزیابی کنید؟
- ◀ قواعدی که زنان برای ایجاد ارتباط با مردان باید رعایت کنند، چیست؟
- ◀ قواعدی که مردان برای ایجاد ارتباط با زنان باید رعایت کنند، چیست؟

این کتاب به شما این امکان را می‌دهد که خود و همسران را در معرض آزمایش قرار دهید و کمک می‌کند بدانید شما و همسران چگونه درباره یکدیگر فکر می‌کنید.

عنوان کتاب: چگونه به مرد زندگی ام بگویم «دوستت دارم»
(۲۲۰ راه که عشق خود را در عمل به همسران نشان دهید.)

نویسنده: دکتر نورمن رایت (Wright, H. Norman) مترجمان: الهام آرام نیا- شمس الدین حسینی

انتشارات: نسل نو اندیش سال: ۱۳۸۷ تعداد صفحات: ۱۱۴

شابک: ۳ - ۶۴۱ - ۴۱۲ - ۹۶۴ - ۹۷۸



جملات گزیده:

- ◆ اگر وقتی به شوهرت می‌گویی «دوستت دارم» توجهی نشان نمی‌دهد، شاید به این دلیل باشد که برای مدت طولانی به همین طریق آن را گفته‌ای، پس به روشی بگو که متعجبش کنی.
- ◆ وقتی عاشق شوهرت هستی احساسات و دیدگاه‌های او را جدی بگیر حتی وقتی با احساسات و دیدگاه‌های تو متفاوت‌اند. وقتی با او موافق نیستی به او بگو «من مسائل را به گونه‌ای متفاوت می‌بینم اما شاید بتوانم از تو بیاموزم. باور کن!»
- ◆ سعی کن حرف درست را در زمان درست بیان کنی.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ④ زوج‌های جوان چگونه نسبت به هم ابراز عشق و علاقه کنند و با هم ارتباط کلامی سالم داشته باشند؟
- ④ زنان چگونه با مردان ارتباط عاطفی برقرار کنند؟
- ④ زنان چگونه می‌توانند با رفتارهای خاص خود، نظر مردان را نسبت به خود جلب کنند؟
- ④ در صورت اختلاف سلیقه با همسران چه کاری باید انجام دهید؟
- ④ چگونه از درگیری و ناسازگاری با همسران پرهیز کنید؟

عشق‌ورزی و ایجاد صمیمیت در خانواده از ارکان اصلی زندگی زناشویی موفق است. اما بسیاری از همسران مهارت‌های لازم برای عشق‌ورزی را ندارند و نمی‌دانند چگونه عشق و علاقه خود را به همسران نشان دهند. این کتاب ۲۲۰ روش ساده و عملی را به شما می‌آموزد تا بتوانید با نشان دادن عشق و علاقه خود به همسران زندگی موفق و شادی را بسازید.

عنوان کتاب: هفت اصل اخلاقی برای موفقیت در ازدواج

نویسنده: جان گاتمن (Gattman, John) مترجم: مهدی قراچه داغی

انتشارات: آسیم

سال انتشار: ۱۳۸۶ تعداد صفحات: ۲۹۱

شابک: ۸ - ۳۳۴ - ۴۱۸ - ۹۶۴ - ۹۷۸



جملات گزیده:

- ◆ از شناخت و دانستن نه تنها عشق، بلکه راه‌های برخورد با مشکلات زندگی زناشویی نشئت می‌گیرد.
- ◆ زن‌ها می‌خواهند مطمئن شوند که همسرشان حرف آن‌ها را شنیده و مشکلشان را درک کرده است. اما مردها تحمل بیشتری در شنیدن توصیه و راهنمایی دارند.
- ◆ قبل از درخواست تغییر شیوه رانندگی، خوردن و یا ایجاد مهر و محبت از طرف مقابلتان، باید کاری کنید که او حس کند شما او را می‌فهمید.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ⊗ چگونه نقشه‌های مهر و محبت خود را بهبود ببخشید؟
- ⊗ با چه روش‌های زن و شوهر می‌توانند به هم نزدیک شوند؟
- ⊗ برای بهتر صحبت کردن با همسران به چه نکاتی باید توجه کنید؟
- ⊗ کلید حل تمام اختلافات چیست؟
- ⊗ مراحل حل اختلافات در یک رابطه عاشقانه چیست؟
- ⊗ راه حل مبارزه با مشکلات قابل حل ویژه چیست؟
- ⊗ چگونه با والدین همسران رابطه برقرار کنید؟
- ⊗ روش‌های صحیح مدیریت پول در خانواده چیست؟
- ⊗ زن و شوهر چگونه می‌توانند بر سر انجام کارهای خانه به توافق برسند؟
- ⊗ زوجین، هنگام بچه دار شدن به چه نکاتی باید توجه کنند؟
- ⊗ چگونه می‌توان بر مشکلات دائمی بین زن و شوهر غلبه کرد؟
- ⊗ زن و شوهر چگونه می‌توانند مفهومی مشترک بین خود ایجاد کنند؟
- ⊗ پنج ساعت شگفت انگیز برای بهبود روابط زناشویی چیست؟

جان گاتمن نتایج بررسی صدها زوج و علل شکست و موفقیت ازدواج آن‌ها را در این کتاب بیان کرده است. وی با بررسی‌های خود توانست با دقت ۹۱ درصد، احتمال طلاق را پیش بینی کند.

عنوان کتاب: عشق و شور زندگی

نویسنده: باربارا آنجلیس (De Angelis, Barbara)

مترجم: هادی ابراهیمی

انتشارات: نسل نو اندیش چاپ: دوم

سال انتشار: ۱۳۸۳ تعداد صفحات: ۸۸

شابک: ۹۶۴ - ۵۸۸۹ - ۹۴ - ۹



جملات گزیده:

♦ هنگامی که عاشق زندگی می‌شوید، دنیا را درست همچون عشاق از پس دیدگان عشق نظاره خواهید کرد، دیدن و نگریستن از پس دیدگاه عشق به این معناست که زیبایی را در تمام چیزهای این عالم می‌بینند و از راز و رمز و اعجاز هر لحظه به شگفتی و حیرت درآیید و در همه کس و همه چیز به دنبال عشق باشید.

♦ مهم نیست چه کسی هستید، چه شغلی دارید یا چگونه وقت خود را می‌گذرانید. هر روز فرصت‌های بی‌شماری در اختیار دارید تا زندگی اطرافیان خود را از خود متأثر سازید. چه آنانی که می‌شناسید و چه آنان که برایتان بیگانه‌اند.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ⊗ چگونه عشق و شور زندگی را مجدداً در خود زنده کنید؟
- ⊗ چگونه شغل، روابط و زندگی خود را متحول نمایید؟
- ⊗ چگونه زندگی آنان را که دوستشان دارید، متحول سازید؟
- ⊗ چگونه روابط صمیمی خود را مجدداً احیا کنید؟
- ⊗ چگونه دیدارهای سرد و بی‌تفاوتی که پیرامون قلب‌هایتان را فرا گرفته‌اند، فرو ریزید؟
- ⊗ چگونه همسر مطلوب را به سمت خود جذب کنید؟
- ⊗ چگونه ابهت و جذبه شخصی خود را افزایش دهید؟
- ⊗ چگونه توانایی‌های بالقوه خود را بالفعل کنید؟
- ⊗ چگونه از یک یک روزهای زندگی خود لذت ببرید و هیجان، لذت و رضایت را در کار، و نیز در کنار معشوق خود تجربه کنید؟

نویسنده در این کتاب با بیان ساده و جذاب به شما می‌آموزد که چگونه عشق و شور زندگی را مجدداً در خود زنده کنید و شغل، روابط و زندگی خود را متحول کنید.

عنوان کتاب: چگونه عشقی پایدار بیافرینیم؟

مترجم: هایده غلامی

نویسنده: باربارا آنجلیس (De Angelis, Barbara)

انتشارات: هایده گستر

تعداد صفحات: ۲۸۶

سال انتشار: ۱۳۸۹

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۵۰۲ - ۰۰۷ - ۹



جملات گزیده:

- ◆ راز عاشق ماندن این است: یاد بگیریم که چطور عشق را در هر زمان ایجاد کنیم.
- ◆ اگر اجازه ندهید دیگران حقیقت درون شما را ببینند، هرگز حقیقتاً احساس نخواهید کرد مورد دوست داشتن هستید.
- ◆ آن چه می‌توانید احساس و بیان کنید، می‌توانید بهبود ببخشید.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ◀ چگونه از حذف و توقف عشق در زندگی تان پیشگیری کنید؟
- ◀ اسرار ایجاد عشق و هفت جادوی عشق و هفت سطح عشق چیست؟
- ◀ دلایل واقعی این که چرا عشق کار کرد خود را از دست می‌دهد، چیست؟
- ◀ چطور یک چیز خیلی خوب، به یک چیز خیلی بد تبدیل می‌شود؟
- ◀ چهار خطای بزرگ در عشق چیست و چگونه می‌توان از آن‌ها اجتناب کرد؟
- ◀ کمک‌های اولیه عاطفی چه مواردی هستند؟
- ◀ یک عاشق تمام عیار شدن یعنی چه و وقتی رابطه عاشقانه ما دچار مشکل شده است، چه باید کرد؟
- ◀ چطور می‌توان گفت شخص مناسب خود را پیدا کرده‌اید و چطور می‌توان گفت شخصی برای شما مناسب نیست؟
- ◀ چگونه می‌توان پی برد که روابط شما دچار مشکل شده است؟
- ◀ چگونه می‌توانید برای خودتان و همسران یک نامه عاشقانه بنویسید؟
- ◀ چرا جر و بحث و شکایت کردن‌ها کارها را بدتر می‌کند و در یک بحران عاطفی چه باید کرد؟
- ◀ چطور می‌توان گفت با همسران سازگار هستید و راه‌های اجتناب و پیشگیری از استهلاک و تخریب رابطه شما و همسران چیست؟
- ◀ بعد از جدایی از همسران چه مراحل را پشت سر می‌گذارید؟
- ◀ چگونه به رابطه با همسران التیام ببخشید؟

این کتاب یک راهنمای معتبر و کامل برای کارآمد کردن، حفظ، تداوم و بهبود روابط عاشقانه است. آزمون‌های خودسنجی و موثر کتاب می‌تواند سناریوهایی برای موفقیت و راهنمایی‌های قدم به قدم جهت ایجاد، بهبود، تجدید و احیا، روابط عاشقانه تان باشد، به گونه ای که همواره رشد یابد و همیشه هیجان انگیز باشد.

عنوان کتاب: **زنان خوب به آسمان می روند، زنان بد به همه جا**

مترجم: پدram پورنگ

نویسنده: اوته ارهارت (Ehrhardt, Jana U)

چاپ: نهم

انتشارات: نسل نو اندیش

تعداد صفحات: ۲۹۶

سال انتشار: ۱۳۸۳

شابک: ۵ - ۲۰ - ۵۸۸۵ - ۹۶۴



جملات گزیده:

- ◆ چنان چه بعد از آن که مددکاری خود را به اثبات رساندید احساس بدی به شما دست داد، بدانید که در یک دام گرفتار شده‌اید.
- ◆ زنانی که تصمیم گرفته‌اند از رفتارهای فرودستانه خلاص شوند، مورد حمله پیام‌هایی از دوران کودکی خود قرار می‌گیرند.
- ◆ آدمی آن چیزی را می‌بیند که به دیدنش عادت کرده است، و آن چیزی را در ذهن خود ثبت می‌کند که انتظارش را دارد.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ◀ آیا خانم‌ها نمی‌دانند چه می‌خواهند و آیا خانم‌ها باید ملایم باشند؟
- ◀ آیا خانم‌ها به راستی ضعیف‌اند؟
- ◀ آیا لازم است خانم‌ها همواره زیبا باشند؟
- ◀ آیا خانم‌های قدرتمند لزوماً تنها می‌مانند؟
- ◀ آیا خانم‌ها باید مادر باشند، آیا هر زنی نیاز به شوهر دارد و آیا خانم‌ها نمی‌توانند به تنهایی از خود مواظبت کنند؟
- ◀ دام‌های شغلی زنان چیست و آیا قدرت باعث تنهایی و تباهی می‌شود؟
- ◀ آیا خانم‌ها نباید عقاید خود را ابراز کنند؟
- ◀ آیا خانم‌ها باید کارگران پشت صحنه باشند؟
- ◀ آیا برای قدرتمند ماندن باید مدام جنگید؟
- ◀ خانم‌ها با چه روش‌هایی بهتر قدر خود را می‌دانند؟
- ◀ چرا خانم‌ها اغلب مطیعانه لبخند می‌زنند؟
- ◀ دام‌های ارتباطی خانم‌ها کدامند؟
- ◀ رفتارهای فرودستانه خود را چگونه بشناسیم؟

این کتاب که یکی از پرفروشترین کتابهای کاربردی و روانشناسی درباره زندگی زنان است، در واقع راهبردهایی است برای شناخت بهتر زن از شخصیت و توانمندیهای خویش برای حضور بهتر در نقشهای مختلفی که در زندگی ایفا می‌کند.

عنوان کتاب: **بیا من و تو ما شویم**

نویسنده: دانیل بی وایل (Wile, Danial B)

مترجم: مهدی قراچه داغی

چاپ: دوم

انتشارات: دایره

تعداد صفحات: ۴۲۰

سال انتشار: ۱۳۸۱

شابک: ۹۶۴ - ۶۸۳۹ - ۱۶ - ۹

**جملات گزیده:**

- ◆ صمیمیت زمانی ایجاد می‌شود که ذهنیت خود را با همسران در میان بگذارید و متقابلاً به ذهنیت وی توجه کنید.
- ◆ سازش نکردن و کنار نیامدن می‌تواند به روابط زن و شوهر آسیب برساند اما سازش کردن و کنار آمدن نیز می‌تواند به همین اندازه خطرناک باشد.
- ◆ اختلاف با همسران ممکن است به این دلیل باشد که خواسته‌های پنهان میان شما وجود دارد. اشخاصی که مترصد یافتن این خواسته‌ها می‌شوند بهتر می‌توانند مشکلات خود را حل کنند.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ④ چگونه مسائل را به راهنمایی برای رسیدن به راه حل تبدیل کنید؟
- ④ چگونه اختلاف می‌تواند راهی برای رسیدن به صمیمیت بیشتر باشد؟
- ④ روش‌های درمان روابط زناشویی چیست و جوهر رابطه زن و شوهر چه عناصری دارد؟
- ④ زن و شوهر درباره چه مسائلی باید با یکدیگر صحبت کنند و چه دام‌هایی در گفت و گوی زن و شوهر وجود دارد؟
- ④ زن و شوهر در ارتباط با یکدیگر به چه قوانینی باید توجه کنند؟
- ④ چگونه می‌توان از روابط زناشویی برای وابسته شدن ماهرانه استفاده کرد؟
- ④ چه احساساتی وجود دارند که فکر می‌کنیم در روابط زناشویی نباید داشته باشیم؟
- ④ پنج قانون اتهام زننده که گفت و گو و اندیشیدن را مخدوش می‌کنند، چه مواردی هستند؟
- ④ چگونه می‌توان درباره موضوعی گمشده بحث کرد و چگونه می‌توان از اشتباه برای حل مشکلات ارتباطی با همسر استفاده کرد؟
- ④ روش صحیح ابراز خشم در روابط چیست؟
- ④ ۱۸ نکته اصلی که در جریان جنگ و مشاجره باید به آن‌ها توجه کرد، چه مواردی هستند؟
- ④ اگر بخواهیم در روابط از تضاد فاصله گرفتن و تعقیب کردن خلاص شویم، باید چکار کنیم؟

این کتاب ۵ عادت مانع درست اندیشی را به بحث گذاشته است. سوای این ۵ عادت که حل مسائل ما را دشوار می‌کنند به هفت طرز فکری اشاره می‌کنیم که به حل و فصل مشکلات ما کمک می‌کنند.

عنوان کتاب: چرا مردان اتو نمی کشند

نویسندگان: آن و بیل مویر (Moir, Ann & bill)

انتشارات: البرز

تعداد صفحات: ۲۸۰

سال انتشار: ۱۳۸۴

شابک: ۹ - ۴۲۳ - ۴۴۲ - ۹۶۴

مترجم: مهدی قراچه داغی



جملات گزیده:

- ◆ مردان با ورزش وزن کم می کنند اما زنان با ورزش وزن کم نمی کنند.
- ◆ پسران چهار برابر دختران با ناتوانی های یادگیری روبه رو می شوند.
- ◆ مردان کمتر مورد توجه کارفرمایان قرار می گیرند، زیرا بیشتر متوقع هستند و کمتر حاضرند دستمزدهای پایین بگیرند.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ◀ تفاوت زنان و مردان در محیط کار چیست؟
- ◀ زن و مرد از نظر مغزی چه تفاوت های دارند؟
- ◀ مردان و زنان در روابط جنسی چه انگیزه هایی دارند؟
- ◀ مردان جدید چه خصوصیتی دارند؟
- ◀ مردان و زنان از نظر تغذیه چه تفاوت هایی با یکدیگر دارند؟

این کتاب درباره مردان است. توضیح می دهد چرا مردان با زنان تفاوت دارند؛

در نتیجه می توان گفت این کتاب برای زنان هم نوشته شده است.

عنوان کتاب: زوج‌های عاشق

(چگونه زندگی مشترک متکی به ما را بیاموزیم)

نویسنده: دکتر پال پیرسال (Persall, Paul)

مترجم: مهدی قراچه داغی

انتشارات: پیک بهار سال انتشار: ۱۳۸۲

تعداد صفحات: ۲۹۶

شابک: ۹۶۴ - ۷۱۸۴ - ۲۷ - ۱



جملات گزیده:

- ◆ تلاش برای رسیدن به رضایت خاطر شخصی و لمس خودشکوفایی تنها در صورتی به نتیجه می‌رسد که لذت هدیه زندگی را بتوانیم با کسی سهیم شویم. ما بدون عشق بی قید و شرط و بی چشم داشت به یک شخص دیگر، در نهایت، نیمه شاد هستیم و به سعادت کامل نمی‌رسیم.
- ◆ وقتی از چشمان دیگران به دنیا فکر کنیم خردمندتر می‌شویم، اگر به جای ذهن من، ذهن‌ها را به بکار بگیریم، بر سعادت خود می‌افزاییم.
- ◆ به رغم همه‌ی سرشاری‌های دنیای مدرن به نظر می‌رسد که هنوز بسیاری از مردم نمی‌توانند در زندگی روزانه‌ی خود به رضایت و لذتی آرام بخش برسند. علتش این است که ما به جای «ما» به «من» توجه می‌کنیم.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ④ افسانه گل ناپاکا چیست؟
- ④ روش‌های اندیشیدن مورد نیاز برای درک لذت مشترک و قرار گرفتن در فلسفه ما که با عشق رابطه دارند، کدامند؟
- ④ نشانه‌های شوک پس از ازدواج چیست؟
- ④ فواید شکست و تهدیدهای موفقیت برای زوجها چیست؟
- ④ هشت توصیه برای لذت بردن مشترک کدامند؟
- ④ چه تمرینی باعث می‌شود که به ذهنیت ما برسیم؟
- ④ برای رسیدن به ذهنیت واحد باید چه کار کرد؟

کتاب زوج‌های عاشق یعنی سهیم شدن در موفقیت‌ها، ایجاد شادی و لذت و تحقق رویاها.

این کتاب به اتفاق به ما می‌آموزد که چگونه این عشق را بنا کنیم.

عنوان کتاب: مدیریت روابط زناشویی (آسیب‌ها و راه حل‌ها در روابط زناشویی)

نویسنده: دکتر سید جلال یونسی

تعداد صفحات: ۱۲۴

سال انتشار: ۱۳۸۸

انتشارات: قطره

شابک: ۵ - ۰۳۱ - ۱۱۹ - ۶۰۰ - ۹۷۸



جملات گزیده:

- ◆ بیان احساسات در وقت و زمان مناسب، رضایت زناشویی را افزایش می‌دهد.
- ◆ عدم تمایز میان والدین و فرزندان آنها از عوامل اصلی دخالت‌های والدین در زندگی زناشویی فرزندان می‌باشد.

- ◆ پیش بینی رفتار همسر از دلخوری‌های بعدی جلوگیری می‌کند.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ④ چه آسیب‌هایی روابط زناشویی را تهدید می‌کند؟
- ④ نقش تعاملات والدین در ازدواج فرزندان چیست؟
- ④ عجله کردن در ازدواج چه پیامدهایی دارد؟
- ④ آیا داشتن تمایل جنسی نسبت به کسی به معنای دوست داشتن و عشق نسبت به اوست؟
- ④ آیا ساعت زیستی می‌تواند به عنوان یکی از عوامل اختلافات زناشویی باشد؟
- ④ آیا در ازدواج به دنبال حمایت‌های یک جانبه از همسران هستید و آیا از موفقیت و پیشرفت همسرمان ناراحت می‌شویم؟
- ④ علائم خطر ساز و مخرب در روابط زناشویی کدامند؟
- ④ چه ویژگی‌هایی در ازدواج مشکل آفرین است و عامل مهم تهدید کننده روابط زناشویی در کشور ما، کدام است؟
- ④ ارتباط بدون ازدواج، چه مشکلاتی را به دنبال دارد و عوامل زمینه ساز برای ازدواج سالم کدامند؟
- ④ الگوهای شناختی چگونه بر روابط زناشویی تأثیر می‌گذارد؟
- ④ چگونگی شناخت از خود، چه تأثیری بر روابط زناشویی ما دارد و چگونه می‌توانیم منابع شناخت خود را تنظیم کنیم؟
- ④ روابط جنسی چه تأثیری بر روابط زناشویی دارند و چه عواملی روابط جنسی را سرد می‌کنند؟
- ④ مقاربت جنسی از کجا و کی شروع می‌شود و چه مشکلاتی می‌تواند داشته باشد؟
- ④ مشکل اساسی و رایج مردان در روابط جنسی کدام است و چگونه می‌توان با مشکل زودانزالی مقابله کرد؟
- ④ چگونه می‌توان دخالت‌های خانواده‌های اصلی را در روابط زناشویی محدود کرد؟

در این کتاب سعی شده است با ارائه مطالب در دو مبحث آسیب‌های روابط زناشویی و راهکارهای

سازگارانه، به تحقیقات روانشناسان در این مباحث جامه عمل پوشانده شود.

عنوان کتاب: بدون گفتگو روابط زناشویی خود را بهبود بخشید

نویسندگان: استیون استونسی و پاتریشیا لائو (Steven Stonsy) مترجم: پروین دهقانی

انتشارات: البرز

تعداد صفحات: ۳۲۰

سال انتشار: ۱۳۸۸

شابک: ۲ - ۷۷۳ - ۴۴۲ - ۹۶۴ - ۹۷۸



جملات گزیده:

- ◆ زوجها خیلی راحت به سمت ضعف‌های درونی شان (ترس و شرم) کشیده می‌شوند و از آن جایی که این ضعف‌ها در زن و مرد واکنش‌های متفاوت دارد، آنان قادر به تشخیص نیستند.
- ◆ بر خلاف باور عموم، مهم‌ترین احساس در دلبستگی، عشق نیست، بلکه همدردی و همراهی است.
- ◆ وقتی زنی باعث شرم مرد می‌شود، اشتباه می‌کند حتی اگر حق با او باشد و وقتی یک مرد ترس زن را تحریک می‌کند، اشتباه می‌کند، حتی اگر حق با او باشد.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ⊗ چرا زن و شوهرها دعوا می‌کنند؟
- ⊗ بدترین کاری که زن در حق مرد و مرد در حق زن انجام می‌دهد، چیست؟
- ⊗ فرمول تحکیم عشق چیست؟
- ⊗ زنان و مردان در ترس و شرم چه تفاوت‌هایی دارند؟
- ⊗ چطور از ترس و شرم دوری کنیم و چطور ترس و شرم منجر به خیانت، جدایی و طلاق می‌شود؟
- ⊗ عواقب طلاق روی مردها چیست؟
- ⊗ چرا مردان احساساتشان را بروز نمی‌دهند و راه حل رفع این مشکل چیست؟
- ⊗ چرا مردها به محض این که همسرشان آنان را ترک می‌کند، عاشق وی می‌شوند؟
- ⊗ چطور افسار زندگی از دست زن و شوهرها خارج می‌شود؟
- ⊗ مهم‌ترین عامل وجودی و فردی زن و مرد چیست؟
- ⊗ چطور کار را برای همسران وقتی می‌خواهد نیاز شما را برآورده کند، سخت می‌کنید؟
- ⊗ چگونه نگاه تک بعدی به زندگی را تغییر دهیم و به نگاه دو بعدی برسیم؟
- ⊗ ۲۰ دلیل برای داشتن رابطه جنسی، وقتی احساس می‌کنید طالب آن نیستید، چیست؟

این کتاب شاید به راحتی برخی مشکلات زندگی زناشویی که گاه هرگز به زبان نمی‌آید را با طرح پرسش‌هایی ساده و ملموس برطرف کند، پرسش‌هایی که بر اساس دیالوگ طرفین پاسخ داده می‌شود.

عنوان کتاب: هفت عادت خانواده‌های کامروا

نویسنده: استفان آر کاوی (Covey, Stehpan, R)

مترجم: شاهرخ مکوند حسینی - دکتر داوود محب علی

انتشارات: رشد سال انتشار: ۱۳۸۴ تعداد صفحات: ۴۱۶

شابک: X - ۹۰ - ۶۱۱۵ - ۹۶۴



جملات گزیده:

- ◆ خدایم را جستم، نیافتم. روحم را جستم، از من گریزان بود. کمک به برادر نیازمندم را جستم و این هر سه را یافتم: خدایم، روحم و تو را.
- ◆ نیروی بازدارنده به طور کلی، احساسی، بدون ساختار و غیرمنطقی هستند، اما نیروی‌های پیش برنده، منطقی، ساختاری و عامل هستند.
- ◆ هر جا که اراده باشد، حتماً راهی هم وجود دارد.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ◀ کامروایی در خانواده به چه معناست؟
- ◀ پنج قریحه انسانی بی نظیر کدامند و چگونه قریحه‌های انسانی خود را رشد دهیم؟
- ◀ پنج سرمایه‌گذاری مهم که می‌توانید به صورتی عامل و فوری در حساب بانکی اعضای خانوادتان ایجاد کنید، کدامند؟
- ◀ قوانین ابتدایی دوست داشتن چیست؟
- ◀ چگونه هر مشکل به فرصتی برای سرمایه‌گذاری تبدیل می‌شود؟
- ◀ عامل بودن در خانواده به چه معناست؟
- ◀ رسالت نامه خانوادگی چیست، چه قدرتی دارد و چگونه می‌توانید رسالت نامه خانوادگی خویش را خلق کنید؟
- ◀ امور نخست چه اموری هستند و چرا ما به امور نخست، اولویت نمی‌دهیم؟
- ◀ چگونه برای خانواده خود یک اساس نامه تنظیم کنیم؟
- ◀ در خانواده چه جلساتی باید برگزار شود و این جلسات چه تأثیراتی دارند؟
- ◀ برنده - برنده فکر کردن به چه معنی است، چه پیامدهایی دارد و چگونه می‌توانیم روحیه برنده - برنده را پرورش دهیم؟
- ◀ درد حقیقی یک خانواده چیست؟
- ◀ چگونه بر عصبانیت و آزاررسانی غلبه کنیم و اصول گوش دادن همدلانه چیست؟
- ◀ راه‌های پیوند دادن اعضای خانواده به یکدیگر چیست؟

این کتاب به شما کمک می‌کند که عوامل موفقیت یک خانواده را بشناسید و

عامل تغییر در خانوادتان شوید.

عنوان کتاب: ویتامین‌های عشق و صمیمیت

نویسندگان: منصوره آرام فرد - احمد حلت

انتشارات: فرهنگ مردم چاپ: هشتم

سال انتشار: ۱۳۸۸ تعداد صفحات: ۱۶۰

شابک: ۰ - ۳۰ - ۷۴۷۱ - ۹۶۴



جملات گزیده:

- ◆ اگر بیشتر وقت‌ها احساس دلتنگی و افسردگی می‌کنید و هیچ ناراحتی جسمانی ندارید، شاید لازم باشد شیوه تفکر خود را تغییر دهید.
- ◆ زمانی که با خود رفتاری مهرآمیز داشته باشید با همسران نیز قادر به برقراری ارتباطی صمیمانه و دوست داشتنی خواهید بود.
- ◆ نامه نگاری، یادآوری ارزشمندی از بیان احساسات شماست.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ◀ رازهای نفوذ بر قلب زنان چیست؟
- ◀ رازهای نفوذ بر قلب مردان چیست؟
- ◀ چه راه‌هایی باعث رسیدن به آرامش و شادی در زندگی می‌شوند؟
- ◀ روش‌های ایجاد تنوع در زندگی کدامند؟

با یاد گرفتن و مصرف ویتامین‌های این کتاب، شما دارای همسری شاد، دوست داشتنی، حامی، علاقه‌مند و وفادار می‌گردید و تغییرات معجزه‌آسایی را در زندگی‌تان پدید می‌آورید.

عنوان کتاب: **پنج زبان عشق** (پنج نشانه خانواده سرشار از عشق)

نویسنده: گری چاپمن (Chapman, Gary D)

مترجم: سیمین موحد

انتشارات: ویدا

تعداد صفحات: ۳۴۴

سال انتشار: ۱۳۸۴

شابک: ۹۶۴ - ۶۸۰۷ - ۷۰ - ۴



جملات گزیده:

- ◆ صمیمیت روحی فقط با ارتباط کلامی تقویت نمی‌شود بلکه با تجربه مشترک نیز تحکیم می‌شود.
- ◆ یکی از دلایلی که ما از احساساتمان صحبت نمی‌کنیم این است که از آن‌ها آگاه نیستیم.
- ◆ خدمت به دیگران، عالی‌ترین نقطه‌ای است که انسان می‌تواند به آن برسد.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ④ چگونه می‌توان نگرش خدمت را در خانواده پرورش داد؟
- ④ اهمیت صمیمیت در خانواده چیست و با چه روش‌هایی می‌توان صمیمیت را در روابط زناشویی افزایش داد؟
- ④ چگونه به کودکان بیاموزیم که به دیگران احترام بگذارند؟
- ④ احترام به دیگران چه فوایدی دارد؟
- ④ شوهرانی که مدیرانی عاشق هستند، چه ویژگی‌هایی دارند؟
- ④ پدرانی که مدیرانی عاشق هستند، چه ویژگی‌هایی دارند؟
- ④ چگونه مهارت‌های رهبری و مدیریت خودتان را ارزیابی کنید؟

خانواده‌های پر مهر و محبت هنوز هم وجود دارند، اما اگر می‌خواهید الگوهای سالمی در خانواده خود ایجاد کنید، کتاب پنج نشانه خانواده سرشار از عشق را مطالعه کنید و بیاموزید که این ویژگی‌ها را در خانواده خودتان ایجاد کنید.

عنوان کتاب: زن چیست؟ مرد کیست؟

نویسنده: سیمون بارون کوهن (Baron, Cohen, Simon) مترجم: گیسو نادری

انتشارات: پل چاپ: دوم

سال انتشار: ۱۳۸۶ تعداد صفحات: ۳۴۴

شابک: ۷ - ۷۳ - ۶۹۳۵ - ۹۶۴



جملات گزیده:

- ◆ یک فرضیه کلی می‌گوید که اتیسم شکل افراطی مغز مردان است.
- ◆ همدلی کردن کلید اصلی ارتباطات اجتماعی است، باعث می‌شود که بدن‌بال تجربیات دیگران بروید و به آن‌ها توجه کنید.
- ◆ ترکیب کردن همدلی کردن در سطح پایین و توانایی بالا در ساماندهی ممکن است به معنای صعود سریع یک مرد و رسیدن به مقام بالای اجتماعی باشد.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ◀ چرا مغز زنان در مسائل عاطفی و همدلی کردن بهتر عمل می‌کند؟
- ◀ مغز مردان چگونه مسائل و نظام را تجزیه، تحلیل و طراحی می‌کند؟
- ◀ چگونه ارزیابی کنید تا بفهمید که مغزتان از چه نوعی است؟
- ◀ چرا زنان خیلی سریع متوجه دروغ گفتن شما می‌شوند؟
- ◀ حس همدلی کردن به چه معنی است و چه عناصری دارد؟
- ◀ مغز مردان چه مزایایی دارد؟
- ◀ اتیسم چیست؟
- ◀ شکل افراطی مغز مردان چیست؟

در این کتاب بارون کوهن روانشناس معروف آشکار می‌کند که مغز زن و مرد با یکدیگر متفاوت است.

عنوان کتاب: چرا مردان دروغ می گویند و زنان گریه می کنند

نویسندگان: باربارا و آلن پیز (Pease, Allen & Allen)

مترجم: ناهید رشید- نسرین گلدارد انتشارات: آسیم چاپ: ششم

سال انتشار: ۱۳۸۸ تعداد صفحات: ۳۵۴

شابک: ۹۶۴ - ۸۳۵۱ - ۷۱ - ۶



جملات گزیده:

- ◆ از ظاهر یک مرد خوش لباس چه می فهمید، همسرش لباس هایش را می خرد.
- ◆ زنان بدون توجه به اندازه و حجم هدیه به آن امتیاز می دهند. اگر قرار بود مردان امتیاز بدهند به اندازه و حجم هدیه توجه می کردند و طبق آن امتیاز می دادند.
- ◆ سکوت مرد به معنای عدم عشق او نسبت به زن نیست، سکوت مرد یعنی این که او با خود خلوت کرده است.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ⊗ چرا زنان غز می زنند و مردان می نالند و چرا مردان مرتب راه حل ارائه می دهند و نصیحت می کنند؟
- ⊗ چرا زنان بسیار حرف می زنند و می خواهند تمام جزئیات را بدانند؟
- ⊗ چرا مردان مرتب با دستگاه کنترل از راه دور، کانال های تلویزیون را عوض می کنند؟
- ⊗ چرا مردان به خاطر خرید رفتن داد، بیداد راه می اندازند و غر می زنند و راه حل آن چیست؟
- ⊗ چرا مردان همیشه حق به جانب هستند و چرا زنان مبالغه می کنند؟
- ⊗ چرا مردان چیز زیادی درباره زندگی دوستانشان نمی دانند و چرا مردان از تعهد گریزان هستند؟
- ⊗ چگونه از مشاجره با مردان پرهیزید و هفت عمل مردان که زنان را به جنون می کشاند، چیست؟
- ⊗ چرا مردان در یک زمان تنها می توانند یک کار انجام دهند و چرا مردان، معتاد ورزش هستند؟
- ⊗ چرا مادر شوهر بودن سخت است؟
- ⊗ چرا دروغ دوستان و اعضای خانواده بیشتر ما را می رنجاند؟
- ⊗ چرا مردان عادات نفرت انگیزی دارند و چرا زنان بیش از مردان گریه می کنند؟
- ⊗ چرا مردان از جوک های زشت لذت می برند و چگونه جوک و خنده، درد را تسکین می دهد؟
- ⊗ بازنشستگی بر زنان و مردان چه تأثیراتی می گذارد، زنان چگونه با بازنشستگی کنار می آیند، چرا مردان نمی توانند با بازنشستگی کنار بیایند و در دوران بازنشستگی چه فعالیت هایی باید انجام داد؟

این کتاب به موارد روشنی می پردازد که از دید بیشتر مردم پنهان مانده است.

همچنین به سؤالاتی که زنان و مردان از خود می پرسند، پاسخ می دهد.

عنوان کتاب: بعد از ماه عسل

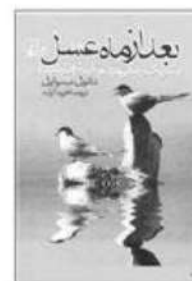
(با شریک زندگی خود چگونه رفتار کنیم؟)

نویسنده: دانیل بی. وایل (Wile, Daniel B)

مترجم: فریا ارشد

انتشارات: ققنوس چاپ: سوم سال انتشار: ۱۳۸۲ تعداد صفحات: ۳۶۶

شابک: ۷ - ۰۹۰ - ۳۱۱ - ۹۶۴



جملات گزیده:

- ♦ توانمندی زن و شوهرها برای گفتگو درباره احساسات منفی تکرار شونده خودشان و استفاده از آن‌ها به عنوان کلید و راهگشا می‌تواند پایه استواری در برقراری رابطه فراهم سازد.
- ♦ افزایش و کاهش مشکلات روابط زناشویی بستگی به گفتگو یا عدم گفتگو ی زن و شوهرها راجع به آن‌ها دارد.
- ♦ وقتی زن و شوهر نتوانند نیازهای خود را بیان کنند، روابط زناشویی برای آن‌ها خسته کننده شده و نسبت به هم بی‌علاقه می‌شوند.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ④ چگونه با استفاده از روابط صمیمانه مشکلاتتان را حل و فصل کنید؟
- ④ پنج عادت فکری سرزنش آمیزی که مانع اندیشیدن و پیدا کردن راه حل مشکلات می‌شوند، کدام‌اند؟
- ④ هفت شیوه فکری غیر سرزنش آمیزی که باعث می‌شود درست بیندیشید و راه حل مناسب پیدا کنید، کدام‌اند؟
- ④ چگونه اختلافاتان را به عاملی برای ایجاد همبستگی تبدیل کنید؟
- ④ چگونه یک گفتگو به محمصه ای احمقانه تبدیل می‌شود؟
- ④ چگونه از خطاهای رایج در گفتگو به عنوان راهگشا بهره ببرید؟
- ④ دلایل کشمکش و نزاع بین زوجین چیست؟

این کتاب با استفاده از نمونه‌های متعدد و ملموس گفتگوهای زوج‌ها نشان می‌دهد که چگونه می‌توان نزاع را به پدیده‌ای مثبت تبدیل کرد. دکتر وایل با نگرشی کاملاً جدید به روابط زناشویی خاطرنشان می‌کند که صمیمیت از همکاری زن و شوهرها نشأت نمی‌گیرد بلکه برخاسته از نحوه صحبت آن‌ها درباره آن چه که انجام می‌دهند، است.

عنوان کتاب: آشتی و مصالحه میان زن و مرد

نویسنده: دکتر جان گری (Gary. John) مترجم: دکتر قدیر گلکاریان

انتشارات: طلایه

سال انتشار: ۱۳۸۴ تعداد صفحات: ۲۰۸

شابک: ۹۶۴ - ۷۷۵۱ - ۵۳ - ۲



جملات گزیده:

- ◆ اگر همسرمان را آن طور که هست پذیرفته باشیم و او هم ما را همان گونه که هستیم قبول داشته باشد آن زمان رابطه عاطفی میان ما گسترده تر و جذابیت زندگی افزون تر خواهد شد.
- ◆ برای ایجاد زندگی مثبت و توأم با عشق و علاقه می‌بایست این حقیقت اساسی را پذیرفت که انسان‌ها با همدیگر فرق دارند.
- ◆ زمانی که بر این باور باشیم که به جای متحول کردن دیگران ابتدا خودمان را متحول سازیم آن زمان، زمینه ارتباطات صحیح انسانی فراهم می‌شود.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ⊗ تفاوت‌های زن و مرد چیست و چگونه این دو کنار هم کامل می‌شوند؟
- ⊗ با چه تصورات و پیش فرض‌هایی وارد زندگی مشترک می‌شوید و چه اثری بر رابطه شما خواهد گذاشت؟
- ⊗ چه تفاوت‌هایی بین دیدگاه‌های دو جنس نسبت به دنیا و جزئیات زندگی وجود دارد؟
- ⊗ زن و مرد هر کدام در مقابل استرس چگونه واکنش نشان می‌دهند؟
- ⊗ یک زن چگونه ناخواسته باعث ناراحتی شوهرش می‌شود؟
- ⊗ یک مرد چگونه تغییر پیدا می‌کند؟
- ⊗ استرس در زنان و مردان چه نشانه‌هایی دارد؟
- ⊗ زن و مرد هر کدام چگونه تعادل خود را در موقعیت‌های استرس زا به دست می‌آورند؟

در این اثر نویسنده سعی داشته نکات دیگری از خصوصیات اخلاقی و رفتاری زنان و مردان را به بحث بگذارد تا زنان بتوانند با تکیه بر آن‌ها و دقت و مرور بر خلق و خوی خود، راه خطاها را مسدود سازند تا همیشه شاهد زندگی سعادت‌مند باشیم.

عنوان کتاب: نجات زندگی مشترک

(هفت سؤال که باید قبل و بعد از ازدواج پرسید)

نویسندگان: لس پاروت - لسلای پاروت (Parrott, Les) مترجم: ریحانه دانشور

تعداد صفحات: ۲۰۰

سال انتشار: ۱۳۸۸

انتشارات: قطره

شابک: ۶ - ۸۹۴ - ۳۴۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸



جملات گزیده:

- ◆ پیوندهای زناشویی مثل هر پیوند دیگری هستند. آن‌ها به آهستگی کامل می‌شوند.
- ◆ عشق باید آموخته شود و دوباره آموخته شود هیچ پایانی برای آن نیست.
- ◆ اگر شما از مردم انتظار کامل بودن دارید تمام زندگی شما مجموعه‌ای از ناامیدی، غر و لند و شکایت است.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ◀ آیا باورهای شما درباره زندگی مشترک درست است؟
- ◀ چگونه با باورهای غلط خود از زندگی مشترک روبه رو شوید و آن را اصلاح کنید؟
- ◀ مثلث عشق چه اجزایی دارد و مثلث عشق شما چه شکلی است؟
- ◀ چه مراحل را باید طی کرد تا به یک عشق پایدار رسید؟
- ◀ چگونه عشق را در تمام دوران زندگی تان جاری کنید؟
- ◀ راهکارهای ساده برای پرورش صمیمیت چیست؟
- ◀ چگونه ذهنتان را برای یک ازدواج شاد برنامه‌ریزی کنید؟
- ◀ چگونه منظورتان را به درستی بیان کنید و آن چه را می‌شنوید درست بفهمید؟
- ◀ مردان و زنان چه نیازهایی در زندگی زناشویی دارند؟
- ◀ هنگام مواجهه با مشکلات چه نکاتی را باید رعایت کنید؟
- ◀ چگونه به معنای نهایی زندگی مشترک یعنی صمیمیت روحانی برسید؟

چیزهایی که یک زندگی مشترک سالم را نوید می‌دهد، اساس هفت سئوالی است که در این کتاب به آن پرداخته شده است. هر زوجی باید از این موارد - قبل و بعد از ازدواجشان - آگاه باشند. وقت گذاشتن برای فهم این نکات همانند داشتن بیمه نامه علیه طلاق است.

عنوان کتاب: راهکارهای مؤثر در همسر داری

نویسنده: سیده لادن مطلبی پور

انتشارات: اشکان

تعداد صفحات: ۱۶۵

سال انتشار: ۱۳۸۸

شابک: ۰-۰۷-۷۱۶۰-۹۶۴-۹۷۸



جملات گزیده:

- ♦ تفاوت‌ها و اختلاف نظرها آن قدر صدمه نمی‌زند که طرز بیان و راه و روشی که در برخورد با یکدیگر به کار می‌بریم.
- ♦ اگر همسری خشونت جسمی شدید و به تعداد دفعات زیاد دارد نشانه یک اختلال و بیماری شخصیت است.
- ♦ روش سقراطی در رابطه یعنی مجاب کردن بدون فشار. یعنی تبدیل گفته‌ها به سخنانی که نیازی به پاسخ ندارند.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ◀ شیوه‌های مختلف افراد در برقراری ارتباط با محیط چیست؟
- ◀ چگونه به کیفیت‌های حسی افراد پی ببریم؟
- ◀ نکات مهم در مقابله سازنده با همسر کدامند؟
- ◀ در ارتباط با همسران به چه نکاتی باید توجه کنید؟
- ◀ روش‌های برخورد با تندخویی چیست؟
- ◀ چه راهکارهایی برای خلاصی از شر مشکل، مفید است؟
- ◀ وقتی دعوا می‌کنیم چه اتفاقی می‌افتد؟
- ◀ چگونه با افسردگی ناشی از بد رفتاری مبارزه کنیم؟
- ◀ شیوه برخورد با بد رفتارها چیست؟
- ◀ مهارت جرأت ورزی چیست و چه راه‌هایی برای پرورش آن وجود دارد؟
- ◀ روش سقراطی چیست و چه فواید و کاربردی دارد؟
- ◀ برای کاهش فشار ناشی از آزرده‌گی‌های جنسی چه باید کرد؟
- ◀ خشونت جسمی و راه حل مقابله با آن چیست؟

در این کتاب روش‌های علمی و مورد استفاده در هنگام بروز بحران‌هایی نظیر گله و شکایت‌ها،

مشاجره‌ها، دعواها، خشم و عصبانیت‌ها، انتقادها و درخواست خواسته‌ها و نیازها، همچنین

نکته‌های مؤثر در برقراری ارتباط صمیمانه‌تر، عمیق‌تر و ماندگارتر با همسر آموزش داده می‌شود.

عنوان کتاب: گوهرهای خرد برای خانواده

نویسنده: پرومود باترا (Promod Batra) مترجم: طوبی یکتایی

انتشارات: کتابسرای تندیس

سال انتشار: ۱۳۸۲ تعداد صفحات: ۱۲۰

شابک: ۶ - ۶۱ - ۵۷۵۷ - ۹۶۴ - ۹۷۸



جملات گزیده:

- ◆ حتی اگر ازدواجی در بهشت آغاز شده باشد، ادامه آن به تلاش و پذیرش مسئولیت نیاز دارد.
- ◆ هرگز فراموش نکنید که پیرترها، به چیزهای کمی نیاز دارند ولی به همان چیزهای کم خیلی نیازمندند.
- ◆ هر بچه‌ای که پدر و مادری علاقه‌مند و خانه‌ای پر از کتاب داشته باشد، فقیر نیست.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ④ این کتاب شامل ۱۵۰ نکته آموزنده، برگرفته از مجموعه‌ای از دیدگاه‌ها، ضرب‌المثل‌ها، گفته‌های بزرگان و افکار قدرتمند از بزرگ‌ترین و عاقل‌ترین افراد اعم از مشهور و غیرمشهور است. در این جا گلچینی از آن‌ها ارائه می‌شود.
- ④ زن، می‌تواند ناجی یا مخرب خانواده باشد. او هدف خانواده را در آستین خود دارد.
- ④ اگر کسی را دوست دارید هر چه سریع‌تر این را به او نشان دهید.
- ④ اگر هیچ ریسکی نکنید، ریسک خیلی بزرگی کرده‌اید.
- ④ خداوند شکست را نیافریده، بلکه راه‌های گذر آفریده است.
- ④ می‌توانید بدون توجه به افراد چیزهایی بدهید اما نمی‌توانید بدون دادن چیزی به دیگران توجه نشان دهید.
- ④ گاهی پدرها و مادرها در حالی که خودشان چشمه را زهر آلود کرده‌اند، در حیرتند که چرا آب رودها تلخ‌اند.
- ④ هیچ چیزی مثل زندگی پدر و مادر روی محیط و خصوصاً ذهن فرزندان تأثیر روانی نمی‌گذارد.

این کتاب با هزاران پیشنهاد ارزشمند ذهن شما را تحت تأثیر قرار خواهد داد و به فرزندانان درسی پایدار از حقیقت جویی با احساس وظیفه، اعتماد و خیلی چیزهای دیگر خواهد آموخت. هیچ چیز بیش از سخنی ماندنی حافظه و ذهن انسان را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد و برای یادگیری خوب و بد چه جایی بهتر از خانواده؟ خانواده بزرگ‌ترین و بهترین آموزشگاه دنیا است.

عنوان کتاب: مهارت‌های ازدواج و ارتباط زناشویی کارآمد

نویسندگان: دیوید اچ. السون، جان دفرین، ایمی کی السون

(Olson, David H.L. DeFrain, John D. Olson, Amy K)

مترجمان: احمد رضا بحیرایی، دکتر نادر فتحي انتشارات: روانشناسی و هنر

چاپ: دوم سال انتشار: ۱۳۹۰ تعداد صفحات: ۳۲۵

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۰۰۸۰ - ۳ - ۶



جملات گزیده:

- ◆ خلق و تداوم یک رابطه زناشویی مطلوب نیاز به همکاری مشترک، خلاقیت، نگرش متفکرانه و تلاش و تفاهم قابل ملاحظه‌ای دارد که بخش مهمی از آن با آموزش پیش از ازدواج میسر می‌شود.
- ◆ عشق شفا بخش است، چه برای کسانی که آن را هدیه می‌کنند و چه برای کسانی که آن را دریافت می‌کنند.
- ◆ عشق پیشگوی ضعیفی برای ازدواج خواهد بود.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ④ خانواده چیست و چه کار می‌کند، آیا خانواده تغییر می‌کند و ویژگی‌های خانواده توانمند چیست؟
- ④ وضعیت ازدواج در عصر حاضر چگونه است و چرا ازدواج‌های زیادی منجر به طلاق می‌شوند؟
- ④ مزایا و محدودیت‌های آشنایی چیست؟
- ④ انواع جذابیت‌ها چیست؟
- ④ یک ازدواج موفق چه چارچوبی دارد و دلایل مثبت و منفی ازدواج چیست؟
- ④ پیش‌گویی‌کننده یک ازدواج موفق چه مواردی هستند؟
- ④ همسران چگونه می‌توانند برای ازدواج آماده شوند؟
- ④ والد شدن چه تأثیری بر روابط زناشویی دارد؟
- ④ موانع ارتباطی در ازدواج چیست و زن و شوهر چه مهارت‌های ارتباطی را باید یاد بگیرند؟
- ④ شانزده اصل مهم در حل تعارض خانوادگی چیست؟
- ④ در مسائل مالی خانواده به چه مواردی باید توجه کرد؟

این کتاب آموزشی، راهنمای سودمندی است برای مشاوران، روانشناسان، مددکاران اجتماعی، دانشجویان، والدین و خصوصاً افرادی که در آستانه ازدواج قرار دارند.

عنوان کتاب: **عشق پایدار** (راهنمای غنا بخشیدن به روابط)

نویسنده: دکتر جان گری (Gary, Jhon) مترجم: مهدی قراچه داغی

چاپ: هشتم

انتشارات: پیکان

تعداد صفحات: ۱۴۴

سال انتشار: ۱۳۸۹

شابک: ۸ - ۸۰ - ۶۲۲۹ - ۹۶۴



جملات گزیده:

- ◆ نیاز به عشق با نیاز به دوست داشتن خود آغاز می‌شود. وقتی نتوانید خود را دوست بدارید، دوست داشتن شما برای دیگران دشوار می‌شود.
- ◆ برای آموختن درس مهر و عشق، بپذیرید که به آموزش بیشتری در این زمینه نیاز دارید.
- ◆ هرچه برای راضی کردن دیگران، خودتان را بیشتر تغییر دهید، کمتر خویش حقیقی خود را دوست می‌دارید.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ④ دوست داشتن خود چه تأثیری بر زندگی و روابطتان با دیگران دارد؟
- ④ پیام‌های ناخودآگاهی که باعث می‌شود در بزرگسالی خود را دوست نداشته باشید، کدام‌اند؟
- ④ برای دریافت محبت و خشنود کردن دیگران چه نقشی بازی می‌کنید؟ (منتقد، قربانی، آدم خوب و ...)
- ④ چگونه احساسات خود را ابراز کنید و از طریق آن رابطه زناشویی خود را بهبود بخشید؟
- ④ چگونه با بیان نکردن احساسات منفی خود، از احساسات مثبت محروم می‌مانید؟
- ④ نشانه‌های مرگ زندگی زناشویی کدام‌اند؟
- ④ چگونه احساسات سرکوب شده خود را التیام بخشید؟

کتاب عشق پایدار، به روشنی نشان می‌دهد که چگونه احساسات منفی به جای مانده از گذشته‌ها، بر توانایی ما برای دوست داشتن خود و دیگران اثر می‌گذارد. با مطالعه این کتاب می‌آموزید چگونه خود را بیشتر دوست بدارید و از طریق آن مناسبات خود با همسران را بهبود بخشید.

عنوان کتاب: مهارت گفتگو برای همسران

نویسنده: زهره شیری

انتشارات: اداره کل روابط عمومی سازمان بهزیستی کشور چاپ: دوم

سال انتشار: ۱۳۸۸ تعداد صفحات: ۱۱۵

شابک: ۰ - ۹۶ - ۶۷۶۹ - ۹۶۴ - ۹۷۸



جملات گزیده:

- ♦ تنها روشی که می‌توانید بفهمید پیامی را که فرستاده‌اید، درست دریافت شده، پرسیدن آن پیام از فرد مقابل است و در این میان شما نیز مسئول هرچه شفاف‌تر فرستادن پیام هستید.
- ♦ فروتنی کنید و بپذیرید همیشه در تفسیر دیگران و انگیزه‌های شان بدون اشتباه نیستید.
- ♦ مهارت «گوش دادن» پایه صمیمیت است. روزی فرد زیرکی گفت: «گوش دادن واقعاً جالب است، هنگامی که صحبت می‌کنم، چیزی نمی‌آموزم.»

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ① گفتگو چیست و چه اهمیتی در روابط دارد؟
- ① اصول اساسی گفتگو کدام‌اند؟
- ① سبک‌های گفتگو (منفعله، تهاجمی، صریح و...) چگونه است و شما از کدام یک استفاده می‌کنید؟
- ① مهارت‌های گفتگو چیست و چگونه به کیفیت ارتباط کمک می‌کنند؟
- ① چه الگوهایی باعث تخریب گفتگو و چه الگوهایی باعث ارتقاء گفتگو می‌شوند؟
- ① چه عواملی بر کیفیت گفتگو تأثیر می‌گذارد؟

در این کتاب مباحث مرتبط با مهارت گفتگو به زبانی ساده و با مثال‌های متعدد بیان شده است. مطالعه این کتاب به شما کمک می‌کند که اگر ارتباط مؤثر و با کیفیتی با اطرافیان به ویژه همسران ندارید اشکالات خود را بشناسید و آن را اصلاح نمایید و اگر ارتباط خوبی با دیگران دارید آن را ارتقاء بخشید.

عنوان کتاب: رضایت زناشویی

نویسنده: حجت الاسلام و المسلمین دکتر عباس پسندیده

انتشارات: اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل سازمان بهزیستی کشور

سال انتشار: ۱۳۹۰ تعداد صفحات: ۳۲۸

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۵۵۱۷ - ۶۴ - ۴



جملات گزیده:

- ◆ پایداری خانواده و رضایت زناشویی، پیش از ازدواج آغاز می‌شود. عوامل پیش بین آن، دو محور اساسی دارد: توانمندی‌های شناختی و مهارت در انتخاب.
- ◆ همسران موفق، کسانی هستند که از توانمندی سپاس‌گزاری در خوشایندها و تاب‌آوری در ناخوشایندها برخوردارند.
- ◆ دین راهکارهایی را برای ایمن‌سازی خانواده در برابر خیانت دارد از جمله: امانت‌داری، تنظیم روابط با نامحرم، رابطه جنسی رضایت‌بخش با همسر و ...

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ④ ازدواج در اسلام چه جایگاهی دارد و اسلام چه روش‌هایی برای ترویج ازدواج دارد؟
- ④ عوامل پیش‌بینی‌کننده پایداری خانواده و رضایت زناشویی کدام‌اند؟
- ④ چه معیارهایی را برای انتخاب همسر باید در نظر گرفت؟
- ④ زن و مرد در ارضای نیازهای جنسی یکدیگر چه مسئولیت‌هایی دارند؟
- ④ زن و مرد برای مدیریت اقتصاد خانواده چه باید بکنند؟
- ④ در هنگام سختی و ناخوشی چه رفتارهایی باعث تداوم رضایت از زندگی می‌شود؟
- ④ دین اسلام چه راهکارهایی را برای جلوگیری از خیانت زناشویی پیشنهاد می‌کند؟

در این کتاب به مسائل ازدواج و پایداری و رضایت زناشویی از دیدگاه دین اسلام پرداخته شده است. از شیوه‌های انتخاب همسر و معیارهای آن گرفته تا تنظیم تعامل همسران با یکدیگر. تمام مطالب کتاب با استناد به آیات قرآن کریم و احادیث ائمه (ع) می‌باشد.

عنوان کتاب: مهارت‌های ارتباط موفق با مادر شوهر

نویسنده: مسلم رادمنش

انتشارات: رسانه تخصصی

تعداد صفحات: ۱۸۴

سال انتشار: ۱۳۹۰

شابک: ۳-۵۴-۵۸۰۵-۶۰۰-۹۷۸



جملات گزیده:

- ◆ مادر شوهرها دوست دارند که از طریق پسرشان بفهمند نظر عروسشان در مورد ایشان چیست.
- ◆ یک عروس خوب، بدگویی و بدبینی نسبت به مادر شوهر را به زباله دان تاریخ می‌اندازد.
- ◆ مادر شوهرها به شیوه تعامل فرزندشان با عروس و بازخوردهای حاصل آن در قالب رفتار و عملکرد پسرشان حساس هستند.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ④ مادر شوهرها از ابعاد مختلف سن، میزان وابستگی، تعداد عروس و ... به چند دسته تقسیم می‌شوند؟
- ④ مادر شوهرها از عروس خود چه انتظاراتی دارند و باورهای غلط رایج در ارتباط با مادر شوهر کدام‌اند؟
- ④ مردان چه نقشی در برقراری ارتباط سالم بین همسر و مادر خود دارند و چگونه می‌توانند به آن‌ها کمک کنند؟
- ④ عروس خانم‌ها قبل از ازدواج چه باورهایی را درباره مادر شوهر باید در خود پرورش دهند؟
- ④ علل نگرانی یا حساسیت خانم‌ها نسبت به معاشرت همسرانشان با مادرشان چیست؟
- ④ یک عروس خوب در ارتباط با مادر شوهر خود چه ویژگی‌هایی دارد؟
- ④ تقسیم‌بندی عروس‌ها از لحاظ ساختار خانوادگی، خلق و خو، تجربه‌های زندگی و ... چگونه است؟
- ④ مادر شوهرها در ارتباط با عروس و پسرشان چه ویژگی‌هایی دارند؟
- ④ خانم‌ها در مورد ارتباط با مادر شوهرشان از همسر خود چه انتظاراتی دارند؟
- ④ شیوه‌های خنثی کردن دخالت‌های احتمالی مادر شوهرها چیست و چگونه می‌توانید همسر خود را با خود همسو کنید؟
- ④ جلب حمایت مادر شوهر از چه راه‌هایی امکان‌پذیر است؟
- ④ با مادر شوهر حسود چه باید کرد و تکنیک‌های ارتباط با خواهر شوهر کدام‌اند؟

این کتاب به شما کمک می‌کند که با یادگیری مهارت‌های عملی و ساده، نیازها و حساسیت‌های خود و مادر شوهرتان را بشناسید و با برقراری رابطه‌ای موفق با یکدیگر معنای واقعی آرامش را تجربه کنید. همچنین با توجه به این که نویسنده کتاب، ایرانی است، مطالب کتاب منطبق با فرهنگ جامعه ما می‌باشد.

عنوان کتاب: رازهای ساده برای زندگی مسالمت آمیز با خانواده همسر

نویسندگان: پرومود باترا - راکشاندا جلیل (Promod Batra) مترجم: جعفر خزایی

انتشارات: اشجع سال انتشار: ۱۳۸۵ تعداد صفحات: ۹۲

شابک: ۵ - ۷ - ۹۶۸۷۴ - ۹۶۴



جملات گزیده:

- ◆ رعایت موازنه در زندگی با خانواده همسر کار دشواری است اما مثل یک بندباز با تمرین و صبر، شما هم می‌توانید در این زمینه مهارت لازم را کسب کنید.
- ◆ کارهای بزرگ در یک لحظه انجام نمی‌پذیرند، بلکه نتیجه یکسری کارهای کوچک در کنار هم هستند.
- ◆ ازدواج بستری از پر قو نیست بلکه به مقدار زیادی کار سخت، سلیقه، کاردانی، خوش اخلاقی، صبر و رشد و کمال نیاز دارد تا زندگی مشترک دوام پیدا کند.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ④ قانون شماره یک در ازدواج موفق چیست؟
- ④ مادر شوهرها برای رابطه بهتر با عروس خود به چه نکاتی باید توجه کنند؟
- ④ خانواده زن در ارتباط با داماد خود به چه نکاتی باید توجه کنند؟
- ④ عروس‌ها در برخورد با پدر شوهر و مادر شوهر چگونه باید رفتار کنند؟
- ④ هنگام مشاجرات خانوادگی چه رفتاری باید انجام دهید؟

یکی از سؤالات و نگرانی‌های اغلب زوج‌های جوان در ابتدای زندگی مشترک، نحوه برقراری ارتباط صحیح و دوستانه با خانواده همسر است. در بسیاری مواقع زوجین نمی‌توانند ارتباط سازنده‌ای را با خانواده همسر خود برقرار کنند و این مسأله رابطه زناشویی آن‌ها را تحت الشعاع قرار می‌دهد. کتاب رازهای ساده برای زندگی مسالمت آمیز با خانواده همسر، نکات ساده اما مهمی به شما می‌آموزد که شما را در برقراری یک ارتباط دوستانه و سازنده با خانواده همسر یاری می‌دهد.

عنوان کتاب: مهارت حل تعارض برای همسران

نویسنده: زهره شیری

انتشارات: اداره کل روابط عمومی سازمان بهزیستی کشور

چاپ: دوم

سال انتشار: ۱۳۸۸

تعداد صفحات: ۱۱۱

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۶۷۶۹ - ۹۷ - ۷



جملات گزیده:

- ◆ به یاد داشته باشید، هیچ نوع پذیرشی، قدرتمندتر از گوش دادن واقعی به افکار و احساسات همسران نیست.
- ◆ برخی همسران معتقدند که اگر مشکلاتی داشته باشند که به آسانی قابل حل نباشد، اشتباهی در ازدواجشان رخ داده است. این عقیده برای یک رابطه بسیار مضر است.
- ◆ برای حل تعارضات باید این گام‌ها را طی کنید: مذاکره درباره مسأله، حل مسأله (مشخص کردن جزئیات، بارش فکری، توافق و سازش، پیگیری).

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ① مهمترین مسائلی که باعث ایجاد تعارض بین همسران می‌شود، کدام‌اند؟
- ② چه عواملی باعث ایجاد تعارض بین همسران می‌شود؟
- ③ مسائل پنهانی که باعث تعارض می‌شود کدام‌اند و با چه نشانه‌هایی می‌توان آن‌ها را شناخت؟
- ④ هر کدام از سبک‌های حل تعارض از جمله سبک رقابتی، مشارکتی، توافقی و ... چه ویژگی‌هایی دارد؟
- ⑤ برای حل تعارض چه مراحلی را باید طی کرد؟
- ⑥ زمانی که تعارضات تشدید می‌شود، چگونه می‌توانید آن را کنترل و مدیریت کنید؟

در این کتاب به تعارض به عنوان جزء گریز ناپذیر روابط انسانی و به خصوص روابط صمیمی نگاه شده است و به موضوعات اصلی شامل اهمیت تعارض، چگونگی پیشرفت تعارض، هیجانات مربوط به تعارض، فرایندها و مسائل مولد تعارض، رویکردهای حل تعارض و در نهایت گام‌های حل تعارض پرداخته شده است. با مطالعه این کتاب می‌توانید مسائل آشکار و پنهان در روابط خود را بشناسید و تعارضاتتان را به طور مؤثر حل کنید.

عنوان کتاب: مدیریت عصبانیت برای خانواده‌ها

نویسندگان: گری مکی - استیون میل (Mackay, Gary) مترجم: مهرداد فیروزبخت

انتشارات: ویرایش سال انتشار: ۱۳۸۷ تعداد صفحات: ۳۶۸

شابک: X - ۵۷ - ۶۱۸۴ - ۹۶۴

۲ - ۵۷ - ۶۱۸۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸



جملات گزیده:

- ◆ رمز موفقیت خانواده‌های شاد، طرز برخورد آن‌ها با عصبانیت است.
- ◆ سوء تفاهم و عدم ارتباط خوب، سوخت عصبانیت را تأمین می‌کند.
- ◆ ابراز کردن یا ابراز نکردن عصبانیت به این بستگی دارد که فکر می‌کنید تغییر مثبتی ایجاد خواهد کرد یا اوضاع را بدتر می‌کند.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ◀ آناتومی عصبانیت یا نحوه شکل‌گیری و ایجاد عصبانیت، علت عصبانی شدن آدم‌ها و نقش عصبانیت در زندگی انسان چیست؟
- ◀ طرز برخورد اثربخش با عصبانیت (راه‌های مسلط شدن سریع بر عصبانیت) کدام است؟
- ◀ چطور می‌توانید زندگی را طوری تغییر دهید که زیاد عصبانی نشوید؟
- ◀ پنج گام برای کم کردن عصبانیت چیست؟
- ◀ شش راه ویژه برای پیشگیری از عصبانیت و غلبه بر مشکل عصبانیت کدامند؟
- ◀ شیوه‌های ارتباط سازنده هنگام عصبانیت و در حالت عادی چیست؟
- ◀ فنون بهبود روابط در هنگام عصبانیت چیست؟
- ◀ چطور مدیریت عصبانیت را به بچه‌ها آموزش دهیم؟

کتاب مدیریت عصبانیت برای خانواده‌ها، ابزار مؤثری برای رسیدگی به عصبانیت و رویارویی در خانواده محسوب می‌شود. شما با اجرای فنون این کتاب می‌توانید عصبانیت خود و اعضای خانوادتان را اداره کنید، آن را به شکل مؤثری بروز بدهید و هماهنگی بیشتری بین اعضای خانواده ایجاد کنید.

عنوان کتاب: راز سازگاری در زندگی زناشویی

نویسنده: دکتر ویلارد اف. هارلی (Harley Willard f)

مترجم: شمس الدین حسینی، الهام آرام نیا انتشارات: نسل نواندیش

سال انتشار: ۱۳۸۸ تعداد صفحات: ۴۰۸

شابک: ۰ - ۸۴۰ - ۴۱۲ - ۹۶۴ - ۹۷۸



جملات گزیده:

- ◆ احساس امنیت یکدیگر را در درجه اول اهمیت قرار دهید و هنگام گفتگو همسرتان را تهدید نکنید حتی اگر او اظهارات تهدید کننده کند یا گفتگو با شکست مواجه شود.
- ◆ افراد در ازدواج‌های خوب کاملاً «دهنده» یا کاملاً «گیرنده» نیستند. آن‌ها هم «دهنده» و هم «گیرنده» هستند و به خوبی متعادل می‌شوند.
- ◆ وقتی همسران نیازهای هیجانی‌شان را به یکدیگر انتقال می‌دهند و به طور همزمان آن‌ها را برطرف می‌کنند، به فرمولی برای عشق ماندگار و ازدواجی رضایت بخش می‌رسند.
- ◆ تنها به روشی ارتباط جنسی برقرار کنید که توافق مشتاقانه شما و همسرتان را به همراه داشته باشد.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ① بانک عشق چیست و چگونه می‌توان در آن سرمایه‌گذاری کرد؟
- ① عشق رمانتیک و عشق مراقبتی چه تفاوت‌هایی با هم دارند؟
- ① چگونه بخش‌های دهنده و گیرنده شخصیت خود را بشناسید و از طریق آن مشکلات زناشویی‌تان را حل کنید؟
- ① چگونه سه حالت مختلف زندگی زناشویی (صمیمیت، اختلاف، کناره‌گیری) را بشناسید؟
- ① چگونه صمیمیت را بین خود بازسازی کنید و به توافق مشترک با همسرتان برسید؟
- ① قوانین اساسی گفتگو کدام‌اند؟
- ① توفان‌های مخرب عشق کدام‌اند و چگونه می‌توانید بر آن غلبه کنید؟
- ① چطور همسرتان را به برطرف کردن مهم‌ترین نیازهای هیجانی‌تان ترغیب کنید؟
- ① چگونه نیازهای جنسی همسرتان را برطرف کنید؟

از طریق مطالعه این کتاب با جلسات مشاوره یک زوج جوان به نام‌های مایک و جون همراه می‌شوید و در این همراهی نیازهای هیجانی مهم خود و همسرتان در زندگی مشترک را تشخیص داده و به آن‌ها پاسخ می‌دهید. همچنین می‌توانید مشکلاتتان را بررسی کرده و آن‌ها را حل نمایید. پاسخ‌گویی به پرسشنامه‌هایی که در پیوست کتاب آمده نیز شما را در این مسیر هدایت و همراهی می‌کند.

عنوان کتاب: اقتصاد در خانواده (خانواده موفق ۴)

نویسنده: طاهره کشوادی

انتشارات: دانشگاه پیام نور

تعداد صفحات: ۱۲۲

سال انتشار: ۱۳۸۶

شابک: ۹ - ۳۵۰ - ۳۸۷ - ۹۶۴ - ۹۷۸



جملات گزیده:

- ◆ تولید در خانواده به دو گونه است: الف) ایجاد و تربیت نیروی انسانی ب) کسب درآمد
- ◆ هرکس روزی را از راه حلال برای خود و خانواده اش فراهم آورد مانند مجاهد در راه خدا است.
- ◆ مال خود را نگهداری کن، که مایه پایداری دین توست.
- «امام کاظم (ع)»
- «امام صادق (ع)»

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ④ روش‌هایی که یک خانواده می‌تواند از آن کسب درآمد کند، کدام‌اند؟
- ④ روش‌های مادی و معنوی سرمایه‌گذاری از دیدگاه اسلام کدام‌اند؟
- ④ نکاتی که در اشتغال زنان باید به آن توجه کرد چیست؟
- ④ پیش‌بینی و تنظیم بودجه در خانواده چه اصولی دارد؟
- ④ برای صرفه‌جویی در مخارج خانواده چه راه‌هایی وجود دارد؟
- ④ چه رفتارهای مطلوب اقتصادی را باید به فرزندان آموخت؟
- ④ مشکلات حاد اقتصادی در خانواده‌ها کدام‌اند و راه‌های برون رفت از آن‌ها چیست؟

در این کتاب تلاش شده است تا جوانان در آستانه ازدواج، به آگاهی و نگرش عمیق‌تری
پیرامون مباحث اقتصادی در خانواده، نحوه مواجهه با مشکلات اقتصادی
و راه‌های غلبه بر آن، دست یابند.

عنوان کتاب: توازن کار و زندگی

نویسندگان: رابرت هولدن، بن رنشو (Holden, Robert) مترجم: سعید علی میرزایی

انتشارات: سارگل

سال انتشار: ۱۳۸۵

تعداد صفحات: ۶۹

شابک: ۶ - ۴۴ - ۵۸۹۰ - ۹۶۴



جملات گزیده:

- ♦ توازن کار و زندگی مستلزم داشتن یک چشم انداز روشن از آینده، درک معنا و مفهوم موفقیت و تلاش در جهت رسیدن به آن و تعیین اهداف واقع بینانه برای زندگی فردی و شغلی است.
- ♦ توازن کار و زندگی یعنی توجه به ابعاد مختلف زندگی (از قبیل توسعه روابط خانوادگی، کار، توسعه فردی و تفریح)، مقابله با استرس، پذیرای تغییر بودن، تقویت خودباوری، تعیین معیارهای موفقیت در کار، اولویت بندی زمان و ...
- ♦ فرصتی را به ورزش کردن و انجام تمرینات منظم اختصاص دهید. این کار باعث حفظ سلامتی، کسب آرامش، و تازه کرده ذهن می شود و از این طریق شما را برای رویارویی با چالش های جدید آماده می کند.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ④ موفقیت به چه معناست و مشخص کردن اهداف و ارزش ها چه نقشی در رسیدن به اهداف دارد؟
- ④ چگونه می توان مهارت هایی چون تعیین اهداف مناسب، تعیین معیارهای مناسب برای موفقیت و ارزیابی موفقیت های فردی را آموخت؟
- ④ چگونه می توان با تجزیه و تحلیل خود و شناخت باورها و احساسات خود، اولویت هایتان را ارزیابی کرده و برای انجام اقدامات لازم برنامه ریزی کنید؟
- ④ چگونه می توان با یادگیری مهارت های ساده، تغییرات مؤثری در روال زندگی خود ایجاد کنید؟
- ④ با چه روش هایی می توانید توازن کار و زندگی خود را حفظ کنید؟

کتاب توازن کار و زندگی ضمن تشریح معنای واژه موفقیت، به خواننده نشان می دهد که چگونه بر اولویت های واقعی زندگی شخصی خود تمرکز کند و به تدریج به سطوح تازه ای از خلاقیت، رضایت مندی، و خوشبختی دست یابد.

عنوان کتاب: بین زندگی و کار خود تعادل برقرار کنید

نویسنده: پاملا جی کنراد (Pamela J. Konrad) مترجم: گیتی شهیدی

انتشارات: نسل نو اندیش

سال انتشار: ۱۳۸۹ تعداد صفحات: ۸۷۰

شابک: ۵ - ۶۷۶ - ۴۱۲ - ۹۶۴ - ۹۷۸



جملات گزیده:

- ◆ وقتی کاری تکمیل می‌شود، همان پاداش کاری است که خوب انجام شده است.
- ◆ با منتظر شدن تنها، موفقیت به سوی کسی نمی‌آید.
- ◆ یاد بگیرید که خودتان رهبر ارکستر زندگی‌تان باشید، بدون این که نسبت به زمانی که صرف همسر، بچه‌ها و خودتان می‌کنید، احساس گناه داشته باشید.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ◀ تعریف تعادل چیست؟
- ◀ سنجش میزان تعادل چگونه امکان پذیر است؟
- ◀ راهکارهای برقراری تعادل بین کار و زندگی چیست؟
- ◀ فرمول ایجاد تعادل چیست؟
- ◀ برای برقراری تعادل در مقابل چه چالش‌هایی باید مقاومت کرد؟
- ◀ چگونه می‌توانید بهره‌وری خود را افزایش دهید؟
- ◀ برای یک مسافرت خوب به چه نکاتی باید توجه کرد؟

این کتاب، مهارت‌های مورد نیاز برای مدیریت کارهای تجاری و خانه را توضیح می‌دهد. تجربیاتی برای حل مسائل مربوط به مطالعات موردی را فراهم می‌سازد و مهارت‌ها و راهبردهای کلی برای مدیریت موفق زندگی و... را ارائه می‌دهد.

عنوان کتاب: دانستنی‌های جنسی و زناشویی (راهنمای کامل روابط زناشویی)

نویسنده: دکتر دیوید روبن (Rouben, David) مترجم: ماندانا گودرز دشتی
انتشارات: تلاش چاپ: هشتم سال انتشار: ۱۳۸۱ تعداد صفحات: ۴۴۷
شابک: ۹۶۴ - ۵۷۵۰ - ۰۵ - ۹



با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ◀ اندام‌های جنسی مرد چه خصوصیتی دارد، هنگام انزال چه اتفاقی می‌افتد و در هر انزال چند اسپرم وجود دارد؟
- ◀ پس از نزدیکی چه اتفاقی می‌افتد؟
- ◀ مفهوم ناتوانی جنسی چیست و آیا درمانی برای آن وجود دارد؟
- ◀ اگر مردی بیضه‌های خود را از دست بدهد، چه اتفاقی می‌افتد؟
- ◀ چرا زنان فقط دو سینه دارند؟
- ◀ قاعدگی واقعاً چیست و به طور طبیعی در چه سنی آغاز می‌شود و چرا حین بارداری، قاعدگی متوقف می‌شود؟
- ◀ در رابطه جنسی رحم چه نقشی دارد؟
- ◀ لذت جنسی در زنان چه موقعی اتفاق می‌افتد؟
- ◀ چند نوع رابطه جنسی وجود دارد و کدام نوع فعالیت جنسی زیان بار است؟
- ◀ تحریک جنسی کامل چیست و یک فرد لذت جنسی را چگونه درک می‌کند؟
- ◀ فواید جنسی ختنه چیست و آیا زنان هرگز ختنه می‌شوند؟
- ◀ عملکرد طبیعی جنسی برای مرد چیست و درمان انزال زودرس چیست؟
- ◀ سرد مزاجی چیست و چه علتی دارد و چرا ترس مانع ارگاسم می‌شود؟
- ◀ استمنا چیست و چرا عده‌ای استمنا می‌کنند و از چه زمانی شروع می‌شود و آیا دختران هم استمنا می‌کنند؟
- ◀ آیا کودکان واقعاً دارای احساسات جنسی هستند؟
- ◀ ضعف جنسی و انحرافات جنسی کدامند؟
- ◀ روش‌های کنترل بارداری چیست و روش استفاده صحیح از کاندوم چیست؟
- ◀ چه چیزهایی موجب سقط جنین می‌شود و جنین چگونه ممکن است در رحم مبتلا به سرخک شود؟
- ◀ انواع بیماری‌های مقاربتی کدامند؟
- ◀ یائسگی چیست؟

این کتاب به بررسی مسائل جنسی در زنان و مردان و مشکلات جنسی در خانواده می‌پردازد و در عین راهکارهایی را نیز برای بهبود روابط جنسی همسران ارائه می‌دهد.

عنوان کتاب: راهنمای بهبود روابط جنسی و زندگی زناشویی

نویسندگان: آرمان ساکت - دکتر محمد نامدار مقدم

انتشارات: واژیران

تعداد صفحات: ۹۶

سال انتشار: ۱۳۸۳

شابک: ۸ - ۳۸ - ۶۹۴۴ - ۹۶۴



جملات گزیده:

- ◆ به شکل ایده‌آل برای اینکه ارتباط جنسی به حد عالی خود برسد باید ارتباطی عاشقانه و حمایت‌کننده‌ای ایجاد شود. این اولین قدم است.
- ◆ پسر یا دختری که ازدواج می‌کند از این به بعد نباید تنها به خاطر خودش زندگی کند. عشق، به منزله مرگ خودپرستی است.
- ◆ ارتباط جنسی با کیفیت، تنها نشانه‌ای از عشق در ارتباط نیست بلکه عامل مهمی در ایجاد آن است.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ◀ چه عواملی باعث افزایش کیفیت ارتباط جنسی می‌گردد؟
- ◀ نقش مرد و زن در تولید مثل چیست؟
- ◀ اندام تناسلی مردانه و اندام تناسلی زنانه از نظر فیزیولوژیک چه ویژگی‌هایی دارد؟
- ◀ عوامل تحریک‌کننده جنسی برای مرد و زن کدام‌اند؟
- ◀ چگونه نواحی تحریک‌پذیر جنسی را شناسایی کنید؟
- ◀ چه نکاتی را درباره زمان و مکان آمیزش باید رعایت کرد؟
- ◀ چرا تمایل جنسی زوجین به تدریج کاهش می‌یابد؟
- ◀ تمایل جنسی در مرد و زن چه نشانه‌هایی دارد؟
- ◀ فعالیت جنسی زن و مرد در دوره سالمندی چه تغییراتی می‌کند؟
- ◀ مقاربت جنسی در زمان حاملگی باید چگونه باشد؟
- ◀ چه نکات بهداشتی را باید در روابط جنسی رعایت کرد؟

این کتاب مطالبی درباره مسائل مربوط به زندگی زناشویی و فعالیتهای جنسی نگاشته شده‌است. از جمله مطالبی که در این نوشتار می‌خوانید عبارتند از: ازدواج و روابط جنسی - فعالیت‌های جنسی موفق - میل جنسی و بی‌میلی جنسی - تعادل در روابط جنسی - نکات بهداشتی و ...

عنوان کتاب: آیا رابطه خود را می‌توانید نجات دهید؟

نویسنده: مایکل اس. برودر (Broder, Michael) مترجم: مهرداد فیروزبخت

انتشارات: رشد

سال انتشار: ۱۳۹۰ تعداد صفحات: ۱۵۲

شابک: ۹۸۷ - ۹۶۴ - ۲۸۰۲ - ۶۵ - ۴



جملات گزیده:

- ◆ تردید احساسی است که گهگاه در برخی از جنبه‌های زندگی دچار آن می‌شویم، اما اگر در بسیاری از جنبه‌های زندگی مردد باشیم، آن گاه تردید می‌تواند زندگی ما را خراب کند.
- ◆ زن و شوهرهایی که از خصوصیات متضادشان به عنوان نقطه قوت استفاده می‌کنند، چهار چشم و گوش دارند و یکدیگر را خنثی نمی‌کنند.
- ◆ فراموش نکنید که گهگاه صرف نظر از این که چه تصمیمی گرفته‌اید ممکن است پشیمان شوید، در این مواقع همیشه به علل اخذ چنین تصمیمی فکر کنید.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ⊗ دو ستون رابطه کارآمد چیست؟
- ⊗ روابط آشوب زده، چه روابطی هستند؟
- ⊗ مشکلاتی که بالقوه خطرناکند، چه مواردی هستند؟
- ⊗ آیا رابطه خود را می‌توانید نجات دهید؟
- ⊗ آیا وقت قطع رابطه شما فرا رسیده است و راهبردهای مفید برای قطع رابطه چیست؟
- ⊗ راهبردهای برطرف کردن تردید از ماندن یا رفتن در رابطه چیست؟
- ⊗ بعد از جدایی از همسران چه زندگی‌ای در انتظارتان است و این زندگی چه سختی‌هایی دارد؟
- ⊗ چگونه بر سختی‌های زندگی بعد از جدایی غلبه کنید؟
- ⊗ قبل از جدایی از همسران به چه نکاتی باید توجه کنید؟
- ⊗ اگر تصمیم به ماندن در رابطه گرفتید، به چه نکاتی باید توجه کنید و چه راهبردهایی باعث تحکیم رابطه شما و همسران می‌شوند؟
- ⊗ اگر تصمیم به جدا شدن از همسران گرفته‌اید، چه راهبردهایی باعث گذر به سبک زندگی جدید، می‌شوند؟

این کتاب درباره شما و بقیه زندگی شما است. همچنین درباره گزینه‌ها، اختیار پیدا کردن و انتخاب کردن است و درباره رابطه‌ها است. چه چیزی رابطه‌ها را کارآمد می‌سازد، چه موقع تلاش‌ها بیهوده‌اند و رابطه شما الان در چه وضعیتی به سر می‌برد - آیا می‌توان آن را نجات داد - اگر می‌توان چطور و اصولاً آیا باید آن را نجات داد یا این که دیر شده است.

عنوان کتاب: **زن دوم**

نویسنده: سوزان شیپرو باراش (Susan Shapiro Barash)

مترجم: منیژه شیخ جواد (بهزاد) انتشارات: پیکان

سال انتشار: ۱۳۸۲ تعداد صفحات: ۳۸۰

شابک: ۹۶۴ - ۳۲۸ - ۳۳۴ - ۸

**جملات گزیده:**

♦ اگر شوهری نمی‌تواند با همسرش ایجاد رابطه کند، به احتمال زیاد، در ایجاد رابطه با همسر اولش نیز ناکام بوده است.

♦ شوهر، با ایجاد ارتباط با همسر سابقش، ناآگاهانه، به تشکیل مثلث می‌پردازد، چه با حضور فرزندان و چه عدم حضور آن‌ها، شوهر باید گذشته را پشت سر گذارد و همسر دوم را در صدر اولویت‌هایش قرار دهد.

با مطالعه این کتاب خواهید دانست که:

- ◀ زن اول و دوم در چه مواردی با یکدیگر رقابت می‌کنند و شگردهای زنان اول و دوم چیست؟
- ◀ چه زمانی همسر دوم باید بماند و چه زمانی باید برود؟
- ◀ شوهران آگاه در ازدواج دوم چه ویژگی‌هایی دارند و چه چیزهایی باعث آزردن زن دوم می‌شود؟
- ◀ زن دوم، چگونه باید رقابت را متوقف سازد و واکنش‌های انتقام جویانه زن اول چیست؟
- ◀ چه رویدادهای مثبتی، واکنش‌های انتقام جویانه زن اول را تغییر خواهد داد؟
- ◀ چگونه زن دوم می‌تواند، از خود مراقبت کند؟
- ◀ کودکان چه نقشی در ازدواج دوم دارند و چگونه زن دوم می‌تواند، زندگی فرزندان ناتنی را بهبود بخشد؟
- ◀ چگونه باید در ازدواج دوم برای روابط جنسی برنامه ریزی کنیم؟
- ◀ چند بار می‌توان در نقش همسر دوم ظاهر شد و چالش‌های ازدواج‌های مکرر چیست؟
- ◀ همسران دومی که در معرض تهدید قرار نمی‌گیرند چه ویژگی‌هایی دارند؟
- ◀ مثلث‌های ارتباطی چگونه در ازدواج‌های دوم شکل می‌گیرند و برای ازدواج دوم چه پیش‌بینی‌هایی باید بکنید؟
- ◀ چرا ازدواج دوم با عشق گمشده موفقیت آمیز است؟
- ◀ تولد نوزاد در ازدواج چه مشکلاتی به همراه دارد، و راه حل این مشکلات چیست؟
- ◀ چه زمانی در ازدواج دوم، زندگی مطلوب برای زن و شوهرها فراهم می‌شود؟

این کتاب بر اساس بررسی جامع و همه جانبه‌ای از زندگی زن‌های دوم و همچنین عقاید متخصصان در این زمینه که ابعاد اقتصادی، روانی و عاطفی این فرایند را بررسی کرده‌اند، نوشته شده است. نویسنده این کتاب از طریق مصاحبه با صدها زن دوم، به اعماق افکار و احساسات و نگرانی‌ها و تنش‌های آنان راه یافته و آن‌ها را به روشن‌ترین شکل ممکن منعکس ساخته است.

مشخصات انتشاراتی‌ها:

انتشارات: ابجد

تلفن تماس جهت خرید: ۷۷۲۸۹۹۶ - ۰۲۱
آدرس انتشاراتی: تهران، خ پیروزی، خ چهارم نیروی هوایی، پلاک ۷۲

انتشارات: اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل سازمان بهزیستی کشور
ایمیل یا وب سایت: www.behzisti.ir

انتشارات: آسیم

تلفن تماس جهت خرید: ۸۸۷۴۵۰۰۲ - ۰۲۱
آدرس انتشاراتی: تهران - خ استاد مطهری - خ میر عماد - خ سیزدهم - شماره سیزده
ایمیل یا وب سایت: www.mgfm.ir

انتشارات: اشکان

تلفن تماس جهت خرید: ۶۶۴۱۱۳۲۵
آدرس انتشاراتی: تهران، خیابان فخر رازی، خیابان شهید نظری، پلاک ۱۹۲

انتشارات: اشجع

تلفن تماس جهت خرید: ۲۲۵۱۲۸۳۴ - ۲۲۵۲۰۷۰۲ - ۰۲۱
آدرس انتشاراتی: تهران، بزرگراه رسالت، مجدیه شمالی، خیابان برادران محمودی، پلاک ۱۷۸
ایمیل یا وب سایت: www.ashja.com

انتشارات: افسر

تلفن تماس جهت خرید: ۲۲۰۳۸۹۰ - ۰۳۱۱

انتشارات: البرز

تلفن تماس جهت خرید: ۸۴۱۷۴۴۶
آدرس انتشاراتی: تهران، خ دکتر بهشتی، بین چهار راه اندیشه و سهروردی، ساختمان شماره ۶۴
ایمیل یا وب سایت: mail:info@nashr-alborz.com www.nashr-alborz.com

انتشارات: انجمن اولیا و مربیان

آدرس انتشاراتی: تهران- خ انقلاب- روبروی دانشگاه تهران- خ فخر رازی- چهارراه سزاوار- پ ۷۶
 آدرس فروشگاه: تهران- خ قدس- ابتدای خ طالقانی
 ایمیل یا وب سایت: Email: olia@Tehran.IRpost.com

انتشارات: اوحدی

تلفن تماس جهت خرید: ۰۲۱ - ۶۶۴۲۶۴۱۱ تلفن همراه: ۰۹۱۲۱۰۹۹۴۰۹
 آدرس انتشاراتی: تهران- خ کارگر شمالی- روبروی پارک لاله- کوچه میر- پلاک ۸
 فروشگاه و مرکز توزیع: خیابان روانمهر (بین فروردین و اردیبهشت) پلاک ۲۰۸ واحد ۳

انتشارات: پل

آدرس انتشاراتی: تهران، خ انقلاب، خ فخر رازی، تقاطع طباحی نژاد، نبش چهار راه، شماره ۲/۱۳۷

انتشارات: پیکان

تلفن تماس جهت خرید: ۰۲۱ - ۲۲۹۰۳۶۴۷
 آدرس انتشاراتی: تهران- خ شریعتی- بالاتر از همت- خ کوشا- خ بدیعی- کوچه بشردوست- پ ۱۳
 ایمیل یا وب سایت: www.paykanpress.ir

انتشارات: پیک بهار

تلفن تماس جهت خرید: ۰۲۱ - ۶۶۹۵۶۷۸۸ - ۶۶۴۶۵۲۸۰ همراه: ۰۹۱۲۱۴۰۰۰۸۷
 آدرس انتشاراتی: تهران- خ انقلاب- خ ابوریحان- بن بست امیر پرویز- شماره ۱۶ - طبقه اول
 ایمیل یا وب سایت: www.KEBAHAR@hotmail.com www.peykebahar.com

انتشارات: پیغام دانش

تلفن تماس جهت خرید: ۱۲ - ۲۱۲۴۷۱۱ - ۰۳۱۱ - ۵۱۲۹۰۰۵۱۳۱۰
 آدرس انتشاراتی: اصفهان، خ فردوسی، خ منوچهری، مجمر جنوبی، کوی شهید بیگی، ساختمان خورشید، شماره ۲
 اداره کل بهزیستی استان اصفهان- ابتدای آپادانا دوم، ساختمان مرکزی، معاونت امور پیشگیری
 تلفن: ۶۴۱۰۱۸۲

انتشارات: تلاش

تلفن تماس جهت خرید: ۰۲۱ - ۶۶۴۸۳۳۷۵
 آدرس انتشاراتی: تهران، خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، پاساژ فروردین
 ایمیل یا وب سایت: E-mail: talashpublication@yahoo.com www.talashpublication.persianblog.com

انتشارات: جوانه رشد

آدرس انتشاراتی: خ انقلاب- روبروی دانشگاه تهران- شماره ۱۳۶۶

انتشارات: دانشگاه پیام نور

تلفن تماس جهت خرید: ۲۲۶۶۲۲۷۵ - ۰۲۱

آدرس انتشاراتی: تهران، خیابان آفریقا، بالاتر از ظفر، کوچه سایه، پلاک ۷۷

ایمیل یا وب سایت: www.javanan.ir

انتشارات: دایره

تلفن تماس جهت خرید: ۶۶۴۹۱۴۸۸ - ۰۲۱

آدرس انتشاراتی: تهران، صندوق پستی ۳۹۶ - ۱۵۷۴۵

ایمیل یا وب سایت: www.dayerehgroup.com

انتشارات: رسانه تخصصی

تلفن تماس جهت خرید: ۰۹۱۲۳۰۴۹۱۰۹ - ۶۶۷۳۷۳۰۸ - ۶۶۷۳۷۱۳۳

آدرس انتشاراتی: تهران- خ نوفل لوشاتو- نرسیده به تقاطع ولی عصر(عج)- خ رازی- پلاک ۲۹ - واحد ۲

انتشارات: رشد

تلفن تماس جهت خرید: ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۰۲۱

آدرس انتشاراتی: تهران، خ انقلاب روبه روی درب اصلی دانشگاه تهران، شماره ۱۳۶۶

ایمیل یا وب سایت: www.roshdpublication.com

انتشارات: روانشناسی و هنر

تلفکس: ۶۶۹۷۶۲۴۲ - ۰۲۱

صندوق پستی: ۱۷۳۴ - ۱۳۱۴۵

انتشارات: سارگل

تلفن تماس جهت خرید: ۸۸۹۵۴۰۴۱ - ۰۲۱

مرکز پخش: ۵ - ۸۸۹۸۳۳۲۴ - ۰۲۱

آدرس انتشاراتی: تهران، میدان فاطمی، خیابان یکم، پلاک ۱۴، طبقه پنجم

ایمیل یا وب سایت: www.sargolpub.com

انتشارات: شرکت چاپ و نشر بین الملل

تلفن تماس جهت خرید: ۳۳۹۲۲۹۵۹، ۳۳۹۴۱۵۷۱، ۸۸۹۲۱۹۸۰

آدرس انتشاراتی: تهران- خ سعدی جنوبی شماره ۳۲۷ طبقه سوم

دفتر فروش: خ طالقانی غربی شمال شرق میدان فلسطین پلاک ۴ و ۵

فروشگاه: میدان فلسطین- ضلع شمال شرقی- شماره ۹ - ۱۱

ایمیل یا وب سایت: www.intlpub.ir intlpub@amir-kabir.ir

انتشارات: صابرین

تلفن تماس جهت خرید: ۸۸۹۶۸۸۹۰ - ۰۲۱

ایمیل یا وب سایت: www.saberinbooks.com

انتشارات: طلایه

تلفن تماس جهت خرید: ۶۴۹۶۲۷۲۶ - ۰۲۱

آدرس انتشاراتی: تهران- میدان انقلاب- خ منیری جاوید (اردیبهشت)- کوی مبین- پلاک ۲۳۹ - طبقه همکف

انتشارات: علم

تلفن تماس جهت خرید: ۶۶۴۶۵۹۷۰ - ۰۲۱

آدرس انتشاراتی: تهران- خیابان انقلاب- بین خ فخر رازی و دانشگاه- شماره ۱۳۵۸

انتشارات: فرهنگ مردم

تلفن تماس جهت خرید: ۲۲۳۷۰۱۴ - ۰۳۱۱

آدرس انتشاراتی: اصفهان، خ استانداری، ساختمان شهاب، پلاک ۵۰

انتشارات: قطره

تلفن تماس جهت خرید: ۸۸۹۶۸۹۹۶ / ۸۸۹۵۶۵۳۷ / ۸۸۹۵۲۸۳۵ - ۰۲۱

آدرس انتشاراتی: تهران، خ فاطمی، خ ششم، پلاک ۹.

ایمیل یا وب سایت: ghatreh_pub@yahoo.com

انتشارات: ققنوس

تلفن تماس جهت خرید: ۶۶۴۰۸۶۴۰ - ۰۲۱

آدرس انتشاراتی: تهران، خ انقلاب، خ شهدای ژاندارمری شماره ۲۱۵

انتشارات: کتاب سرای تندیس

تلفن تماس جهت خرید: ۸۸۸۹۲۹۱۷ - ۸۸۹۱۲۰۲۸ - ۰۲۱
آدرس انتشاراتی: تهران، خ ولی عصر(ع)، خیابان استاد مطهری، شماره ۱۹۷۷

انتشارات: مادر

تلفن تماس جهت خرید ۸۸۷۷۵۸۳۰ - ۰۲۱
آدرس انتشاراتی: تهران- میدان ونک- خ شهید صانعی- شماره ۸- طبقه سوم

انتشارات: مطالعات خانواده

تلفن تماس جهت خرید: ۴۴۴۳۳۵۱۶ - ۰۲۱
آدرس انتشاراتی: تهران، جنت آباد، خیابان کبیرزاده، نبش شهید ابراهیمی، پلاک ۵۳، واحد شماره ۱

انتشارات: مهرقائم

تلفن تماس جهت خرید: ۲۲۲۱۹۹۵ - ۰۳۱۱
آدرس انتشاراتی: اصفهان- میدان امام حسین- چهارباغ پایین
ایمیل یا وب سایت: www.mehr-e-ghaem-publication.com

انتشارات: نامک

تلفن تماس جهت خرید: ۶۶۹۵۶۸۷۷ - ۶۶۴۱۴۳۶۲ - ۶۶۴۱۱۵۰۸ - ۰۲۱
آدرس انتشاراتی: تهران- خ انقلاب- خ اردیبهشت- ک مینا- پ ۳۲ ط ۲
ایمیل یا وب سایت: www.Javidanpub.com - Email: mehrdadentezari@hotmail.com

انتشارات: نسل نواندیش

تلفن تماس جهت خرید: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۰۲۱
آدرس انتشاراتی: تهران- میدان ولی عصر- اول کریم خان- پلاک ۳۱۲
ایمیل یا وب سایت: www.naslenowandish.com * info@naslenowandish.com

انتشارات: نقش نگین

تلفن تماس جهت خرید: ۲۲۳۶۲۶۰ - ۰۳۱۱
آدرس انتشاراتی: اصفهان، خ حکیم، ساختمان دقیق، پلاک ۱۱۶
ایمیل یا وب سایت: www.Naghshnegin.com E-mail: Naghshnegin@gmail.com

انتشارات: نقش و نگار

تلفن تماس جهت خرید: ۶۶۴۹۶۲۴۹ - ۶۶۹۵۰۷۲۵ - ۰۲۱
آدرس انتشاراتی: تهران، خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ شهید ژاندارمری، شماره ۲۳۴

انتشارات: واژیران

آدرس انتشاراتی: مشهد- بلوار سجاد بین بهار و بزرگمهر- ساختمان بهاران- طبقه دوم
صندوق پستی: ۹۱۸۶۵ - ۱۹۱
ایمیل یا وب سایت: vazhiran@yahoo.com

انتشارات: ویدا

مرکز پخش: تهران، خ انقلاب، خ فخر رازی، خ وحید نظری، کوی آشتیانی شماره ۲۴ واحد ۴
تلفن: ۶۶۴۸۶۴۰۴ - ۶۶۹۶۰۷۶۰ - ۰۲۱
آدرس انتشاراتی: تهران، سعادت آباد، نیش شانزدهم، شماره ۱، طبقه ۳، واحد ۱۵
تلفن: ۲۲۳۷۰۴۹۹ - ۲۲۳۷۳۴۴۲ ایمیل یا وب سایت: www.vidabook.com

انتشارات: ویرایش

تلفن تماس جهت خرید: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۰۲۱
آدرس انتشاراتی: تهران، بالاتر از میدان ولی عصر، خ زرتشت غربی، بین خ ۶ و ۵، پ ۶۳.
ایمیل یا وب سایت: www.virayesh.com

انتشارات: هاید گستر

تلفن تماس جهت خرید: ۲۲۳۵۳۰۵ - ۰۲۸۱
آدرس انتشاراتی: قزوین، چهار راه نادری

انتشارات: هستان

تلفن تماس جهت خرید: ۶۴۸۱۱۵۲ - ۰۲۱ تلفکس: ۶۴۱۲۹۰۶ - ۰۲۱
آدرس انتشاراتی: تهران- خیابان انقلاب- خیابان ۱۲ فروردین- بعد از تقاطع روانمهر- پلاک ۹۸/۱

«فهرست موضوعی»

* انتخاب همسر مناسب (پیش از ازدواج)

- آموزش پیش از ازدواج ۸
- ۱۰۰۱ پرسش پیش از ازدواج ۹
- آیا تو همسر مناسبی برای من هستی؟ ۱۰
- در جستجوی عشق زندگی ۱۱
- هرگز ازدواج نکنید مگر با نیمه گمشده الهی تان ۱۲
- آمادگی برای ازدواج ۱۳
- ازدواج و شروط ضمن عقد ۱۴
- انتخاب همسر ۱۵
- اصول صحیح همسریابی ۱۶
- عشق مورد نظر شما ۱۷
- راهنمای کاربردی ازدواج ۱۸
- همسر مناسب شما ۱۹
- آداب نامزدی و معاشرت ۲۰
- معجزه صمیمیت (جلد اول) ۲۲
- از باربارا بیرسید ۲۵
- ده قرار مهم برای زندگی مشترک ۳۶
- آیا شما برای یکدیگر ساخته شده اید؟ ۴۶
- مدیریت روابط زناشویی (آسیب ها و راه حل ها در روابط زناشویی) ۵۵
- مهارت های ازدواج و ارتباط زناشویی کارآمد ۶۷
- رضایت زناشویی ۷۰

* خواستگاری و سئوالات آن

- آموزش پیش از ازدواج ۸
- ۱۰۰۱ پرسش پیش از ازدواج ۹
- آیا تو همسر مناسبی برای من هستی؟ ۱۰
- آمادگی برای ازدواج ۱۳
- ازدواج و شروط ضمن عقد ۱۴
- راهنمای کاربردی ازدواج ۱۸
- آداب نامزدی و معاشرت ۲۰
- معجزه صمیمیت (جلد اول) ۲۲
- از باربارا بیرسید ۲۵

۳۶	ده قرار مهم برای زندگی مشترک
	* آداب نامزدی و عقد (مهریه، جهیزیه، جشن عروسی و ...)
۸	آموزش پیش از ازدواج
۱۴	ازدواج و شروط ضمن عقد
۲۰	آداب نامزدی و معاشرت
۲۲	معجزه صمیمیت (جلد اول)
۶۷	مهارت‌های ازدواج و ارتباط زناشویی کارآمد
	* غنی سازی و تقویت روابط زناشویی (عشق ورزی، صمیمیت، بهبود روابط زناشویی)
۸	آموزش پیش از ازدواج
۱۳	آمادگی برای ازدواج
۱۶	اصول صحیح همسریابی
۱۷	عشق مورد نظر شما
۱۹	همسر مناسب شما
۲۰	آداب نامزدی و معاشرت
۲۱	اولین سال ازدواج
۲۳	معجزه صمیمیت (جلد دوم)
۲۴	معجزه صمیمیت (جلد سوم)
۲۵	از باربارا بپرسید
۲۶	رازهایی درباره زنان که هر مردی باید آنها را بداند
۲۷	رازهایی درباره مردان که هر زنی باید آنها را بداند
۲۸	چرا ازدواج موفق، چرا ازدواج ناموفق
۳۰	عشق هرگز کافی نیست
۳۱	عاشق شوید و در عشق بمانید
۳۲	پنج زبان عشق (راه حل‌های عاشقانه، چگونه بر موانع زندگی زناشویی غلبه کنید)
۳۵	توانایی‌های خود را بسازید
۳۶	ده قرار مهم برای زندگی مشترک
۳۷	چه کنیم که عشق رویایی به دلزدگی نینجامد
۳۸	نجات رابطه
۳۹	هفت کلید بهبود در روابط زناشویی
۴۳	رازهایی درباره زندگی که هر زنی باید بداند
۴۴	آفرینش عشق
۴۵	نیازهای مردان، نیازهای زنان
۴۷	چگونه به مرد زندگی‌ام بگویم «دوستت دارم»

۴۸	هفت اصل اخلاقی برای موفقیت در ازدواج
۴۹	عشق و شور زندگی
۵۰	چگونه عشقی پایدار بیافرینیم
۵۲	بیا من و تو ما شویم
۵۴	زوج‌های عاشق
۵۵	مدیریت روابط زناشویی
۵۶	بدون گفتگو روابط زناشویی خود را بهبود بخشید
۵۷	هفت عادت خانواده‌های کامروا
۵۸	ویتامین‌های عشق و صمیمیت
۵۹	پنج نشانه خانواده سرشار از عشق
۶۲	بعد از ماه عسل
۶۳	آشتی و مصالحه میان زن و مرد
۶۵	راهکارهای مؤثر در همسررداری
۶۶	گوهرهای خرد برای خانواده
۶۸	عشق پایدار
۷۵	راز سازگاری در زندگی زناشویی
۸۱	آیا رابطه خود را می‌توانید نجات دهید؟
	* تعهد در زندگی زناشویی
۱۶	اصول صحیح همسرپایی
۲۴	معجزه صمیمیت (جلد سوم)
۲۵	از باربارا پیرسید
	* ارتباط مؤثر با همسر
۱۳	آمادگی برای ازدواج
۱۶	اصول صحیح همسرپایی
۲۳	معجزه صمیمیت (جلد دوم)
۲۴	معجزه صمیمیت (جلد سوم)
۲۶	رازهایی درباره زنان که هر مردی باید آنها را بداند
۲۷	رازهایی درباره مردان که هر زنی باید آنها را بداند
۲۸	چرا ازدواج موفق، چرا ازدواج ناموفق
۳۰	عشق هرگز کافی نیست
۳۱	عاشق شوید و در عشق بمانید
۳۶	ده قرار مهم برای زندگی مشترک
۳۸	نجات رابطه

۳۹	هفت کلید بهبود در روابط زناشویی
۵۲	بیا من و تو ما شویم
۵۶	بدون گفتگو روابط زناشویی خود را بهبود بخشید
۵۸	ویتامین‌های عشق و صمیمیت
۶۲	بعد از ماه عسل
۶۵	راهکارهای مؤثر در همسر داری
۶۹	مهارت گفتگو برای همسران
۷۵	راز سازگاری در زندگی زناشویی
۸۱	آیا رابطه خود را می‌توانید نجات دهید؟
	* فرزندان دار شدن
۱۳	آمادگی برای ازدواج
۳۵	توانایی‌های خود را بسازید
۴۸	هفت اصل اخلاقی برای موفقیت در ازدواج
	* آرامش در زندگی
۱۷	عشق مورد نظر شما
۱۹	همسر مناسب شما
۲۸	چرا ازدواج موفق، چرا ازدواج ناموفق
۵۷	هفت عادت خانواده‌های کامروا
۵۸	ویتامین‌های عشق و صمیمیت
	* مهارت گفتگو با همسر
۱۳	آمادگی برای ازدواج
۱۶	اصول صحیح همسریابی
۲۶	رازهایی درباره زنان که هر مردی باید آنها را بداند
۲۷	رازهایی درباره مردان که هر زنی باید آنها را بداند
۲۸	چرا ازدواج موفق، چرا ازدواج ناموفق
۳۰	عشق هرگز کافی نیست
۳۱	عاشق شوید و در عشق بمانید
۳۵	توانایی‌های خود را بسازید
۳۶	ده قرار مهم برای زندگی مشترک
۳۸	نجات رابطه
۳۹	هفت کلید بهبود در روابط زناشویی
۵۲	بیا من و تو ما شویم
۵۷	هفت عادت خانواده‌های کامروا

۶۲	بعد از ماه عسل
۶۵	راهکارهای مؤثر در همسررداری
۶۹	مهارت گفتگو برای همسران
۷۵	راز سازگاری در زندگی زناشویی
	* معنویت در زندگی زناشویی
۲۴	معجزه صمیمیت (جلد سوم)
۳۶	ده قرار مهم برای زندگی مشترک
	* حل تعارضات زناشویی
۱۳	آمادگی برای ازدواج
۲۱	اولین سال ازدواج
۲۳	معجزه صمیمیت (جلد دوم)
۲۵	از باربارا پرسید
۲۸	چرا ازدواج موفق، چرا ازدواج ناموفق
۳۰	عشق هرگز کافی نیست
۳۴	تفاهم (روان‌شناسی رفتار)
۳۵	توانایی‌های خود را بسازید
۳۶	ده قرار مهم برای زندگی مشترک
۵۲	بیا من و تو ما شویم
۶۲	بعد از ماه عسل
۶۵	راهکارهای مؤثر در همسررداری
۶۷	مهارت‌های ازدواج و ارتباط زناشویی کارآمد
۶۸	عشق پایدار
۷۳	مهارت حل تعارض برای همسران
۷۵	راز سازگاری در زندگی زناشویی
	* تکنیک‌های خانواده موفق
۳۰	عشق هرگز کافی نیست
۴۰	خانواده متعادل
۴۱	شادی در خانواده
۴۲	خانواده شاد و با نشاط
۴۷	چگونه به مرد زندگی‌ام بگویم «دوستت دارم»
۴۸	هفت اصل اخلاقی برای موفقیت در ازدواج
۵۵	مدیریت روابط زناشویی
۵۶	بدون گفتگو روابط زناشویی خود را بهبود بخشید

۵۷	هفت عادت خانواده‌های کامروا
۵۹	پنج نشانه خانواده سرشار از عشق
۶۵	راهکارهای مؤثر در همسردهی
۶۶	گوهرهای خرد برای خانواده
۶۷	مهارت‌های ازدواج و ارتباط زناشویی کارآمد
۶۸	عشق پایدار
۷۴	مدیریت عصبانیت برای خانواده‌ها
۷۷	توازن کار و زندگی
	* بازسازی زندگی پس از طلاق
۲۵	از باربارا بپرسید
۳۳	بازسازی روابط زناشویی
۵۰	چگونه عشقی پایدار بیافرینیم؟
۷۴	مدیریت عصبانیت برای خانواده‌ها
۸۱	آیا رابطه خود را می‌توانید نجات دهید؟
۸۲	زن دوم
	* کنترل هیجانات منفی در خانواده
۲۵	از باربارا بپرسید
۳۷	چه کنیم تا عشق رویایی به دلزدگی نینجامد
۵۲	بیا من و تو ما شویم
۵۷	هفت عادت خانواده‌های کامروا
۶۳	آشتی و مصالحه میان زن و مرد
۶۵	راهکارهای مؤثر در همسردهی
۶۸	عشق پایدار
۷۴	مدیریت عصبانیت برای خانواده‌ها
	* شناخت تفاوت‌های زن و مرد (ویژگی‌های زن و مرد)
۱۷	عشق مورد نظر شما
۲۳	معجزه صمیمیت (جلد دوم)
۲۶	رازهایی درباره زنان که هر مردی باید آنها را بداند
۲۷	رازهایی درباره مردان که هر زنی باید آنها را بداند
۲۸	چرا ازدواج موفق، چرا ازدواج ناموفق
۳۱	عاشق شوید و در عشق بمانید
۴۵	نیازهای مردان، نیازهای زنان
۴۶	آیا شما برای یکدیگر ساخته شده‌اید؟

۴۸	هفت اصل اخلاقی برای موفقیت در ازدواج
۵۱	زنان خوب به آسمان می‌روند، زنان بد به همه جا
۵۳	چرا مردان اتو نمی‌کشند
۵۵	مدیریت روابط زناشویی
۶۱	زن چیست؟ مرد کیست؟
۶۱	چرا مردان دروغ می‌گویند و زنان گریه می‌کنند
۶۳	آشتی و مصالحه میان زن و مرد
	* تعادل کار و خانواده (اشتغال زنان)
۷۷	توازن کار و زندگی
۷۸	بین زندگی و کار خود تعادل برقرار کنیم
	* مسائل جنسی (بهبود روابط جنسی)
۱۳	آمادگی برای ازدواج
۲۱	اولین سال ازدواج
۲۳	معجزه صمیمیت (جلد دوم)
۲۴	معجزه صمیمیت (جلد سوم)
۲۶	رازهایی درباره زنان که هر مردی باید آنها را بداند
۲۷	رازهایی درباره مردان که هر زنی باید آنها را بداند
۲۹	زندگی با همسر کج مدار
۳۹	هفت کلید بهبود در روابط زناشویی
۴۸	هفت اصل اخلاقی برای موفقیت در ازدواج
۵۳	چرا مردان اتو نمی‌کشند
۵۵	مدیریت روابط زناشویی
۵۶	بدون گفتگو روابط زناشویی خود را بهبود بخشید
۷۰	رضایت زناشویی
۷۵	راز سازگاری در زندگی زناشویی
۷۹	دانستنی‌های جنسی و زناشویی
۸۰	راهنمای بهبود روابط جنسی و زندگی زناشویی
	* ارتباط با خانواده همسر
۲۱	اولین سال ازدواج
۳۶	ده قرار مهم برای زندگی مشترک
۴۸	هفت اصل اخلاقی برای موفقیت در ازدواج
۶۶	گوهرهای خرد برای خانواده
۷۱	مهارت‌های ارتباط موفق با مادر شوهر

۷۲	رازهای ساده برای زندگی مسالمت آمیز با خانواده همسر
	* مدیریت مالی در خانواده
۱۳	آمدگی برای ازدواج
۲۱	اولین سال ازدواج
۳۵	توانایی‌های خود را بسازید
۳۶	ده قرار مهم برای زندگی مشترک
۴۸	هفت اصل اخلاقی برای موفقیت در ازدواج
۶۷	مهارت‌های ازدواج و ارتباط زناشویی کارآمد
۷۰	رضایت زناشویی
۷۶	اقتصاد در خانواده (خانواده موفق ۴)



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
اداره کل پژوهشی استان اسفهان

۷۵ کتاب درباره ازدواج و خانواده

این کتاب به شما کمک خواهد کرد که بدانید برای پاسخ به پرسش‌های خود در زمینه ازدواج و خانواده به چه کتابی مراجعه کنید.



دکتر کیومرث فرح بخش
زینب رضائی
عاطفه نیلی

۷۵ کتاب درباره ازدواج و خانواده

اداره کل پژوهشی استان اسفهان

سؤال بسیاری از مردم از روانشناسان و مشاوران این است که کدام کتاب را بخرم؟ شما چه کتابی را معرفی می‌کنید که برای من مفید باشد؟ این کتاب پاسخ مناسبی برای شما فراهم کرده است. کتاب‌های خودیار گوناگونی در زمینه روان شناسی با هدف کمک به مردم چاپ و منتشر شده است.

مردم نیز علاقه روز افزونی به آن‌ها نشان می‌دهند زیرا از طریق خواندن این کتاب‌ها، مهارت‌های لازم برای حل مشکلات زندگی خود را می‌آموزند. پژوهش‌های زیادی حکایت از این دارد که خواندن این کتاب‌ها در پیشگیری از مشکلات و درمان آن‌ها مؤثر بوده است. به علاوه بسیاری از روان شناسان و مشاوران، در حین درمان برخی از این کتاب‌ها را به عنوان ابزار کمک آموزشی و درمانی برای سرعت بخشیدن به فرآیند مشاوره مورد استفاده قرار می‌دهند.

در کتابی که در دست دارید، انواع کتب خودیار در زمینه ازدواج و خانواده با موضوعات انتخاب همسر مناسب، خواستگاری و سؤالات آن، آداب نامزدی و عقد، غنی‌سازی و تقویت روابط زناشویی، ارتباط مؤثر با همسر، حل تعارضات زناشویی، بازسازی زندگی پس از طلاق، شناخت تفاوت‌های زن و مرد و ... معرفی شده‌اند.

همان گونه که ذکر شد این کتاب می‌تواند برای متخصصین مشاوره و روان شناسان حوزه ازدواج و خانواده، به منظور سرعت بخشیدن به فرآیند آموزش، درمان و کم هزینه کردن آن مؤثر باشد.



انتشارات
پوگام دانش



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
اداره کل پژوهشی استان اسفهان
دفتر پژوهشی و اسنادهای تخصصی