



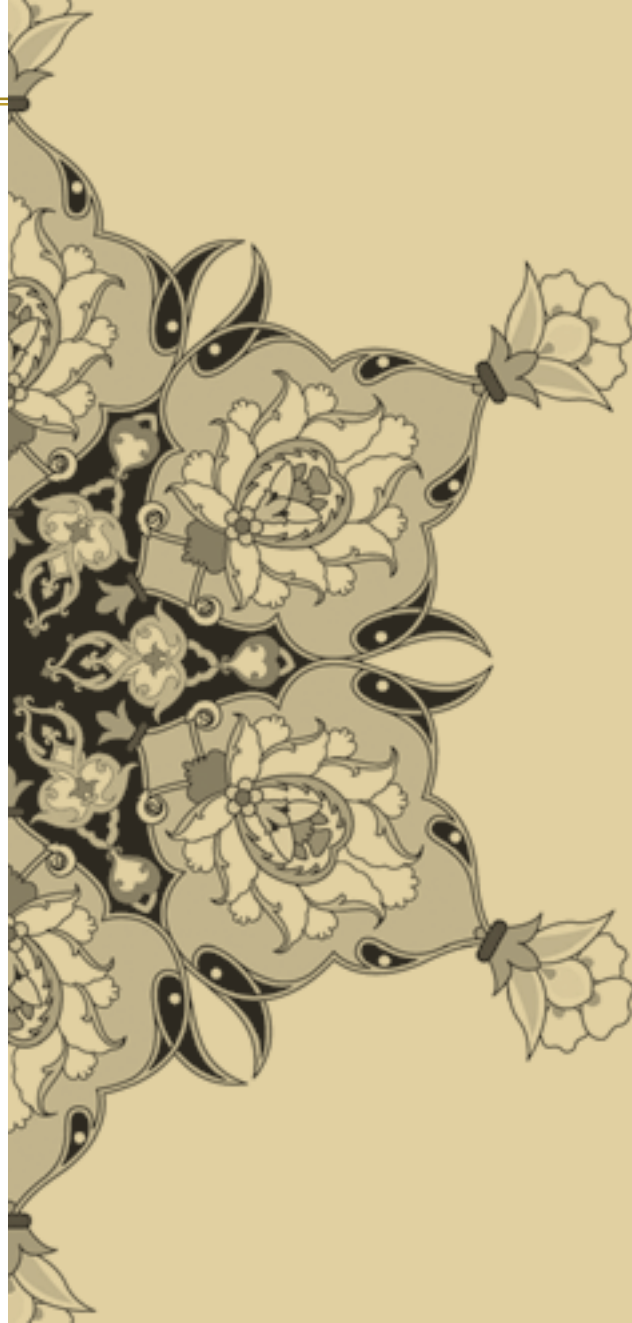
دستیابی از بهترین کتاب‌ها برای
مهارت‌های زندگی زن‌شویی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی

در آمادی بر بسته مهارت های زندگی زناشویی

چرا من که اینقدر او را دوست داشتم الان عشقم را به او از دست داده ام. اشکال کارم کجاست؟ این سوال در حاله‌ای از ابهام و با حیرت از دختران و پسران جوانی شنیده می‌شود که زمانی در عشق و محبت به هم مثال‌زدنی بوده اند اما چه اتفاقی افتاده که این سوال را می‌پرسند؟
فوت‌های کوزه‌گری شامل مهارت‌هایی است که هر زن و مردی باید آنها را کسب کند تا بتوانند زندگی خود را بهتر و بهتر کنند.



مهارت‌های زندگی زناشویی

متیو مک‌کی، پاتریک فاینیک، کیم پالک

نسل نو اندیش

«مهارت‌های زندگی زناشویی» اثر سه نویسنده توانمند در حوزه روابط زناشویی و ارتباط بین‌فردی است. در این کتاب، مخاطب با اغلب مشکلاتی که در زندگی زناشویی وجود دارد مواجه می‌شود و راه‌های برخورد با آن را هم می‌آموزد.

نکاتی که درباره این کتاب، خوانندگان عزیز باید به آنها توجه نمایند این است که اولاً این کتاب به نوعی یک کتاب تخصصی و در عین حال کاربردی و قابل فهم برای عموم است و ثانیاً اینکه لازم نیست هر شخصی تمامی مطالب کتاب را مطالعه نماید، بلکه می‌تواند از آن قسمت از مباحث که در زندگی زناشویی خود اختلاف دارد مطالعه خویش را آغاز کند. ثالثاً اینکه در این کتاب ما با یک رویکرد خاص تشخیصی و درمانی مواجه نیستیم، بلکه با توجه به نوع مشکل، رویکردی که در این زمینه حرف‌های بیشتری برای گفتن دارد ذکر می‌گردد.

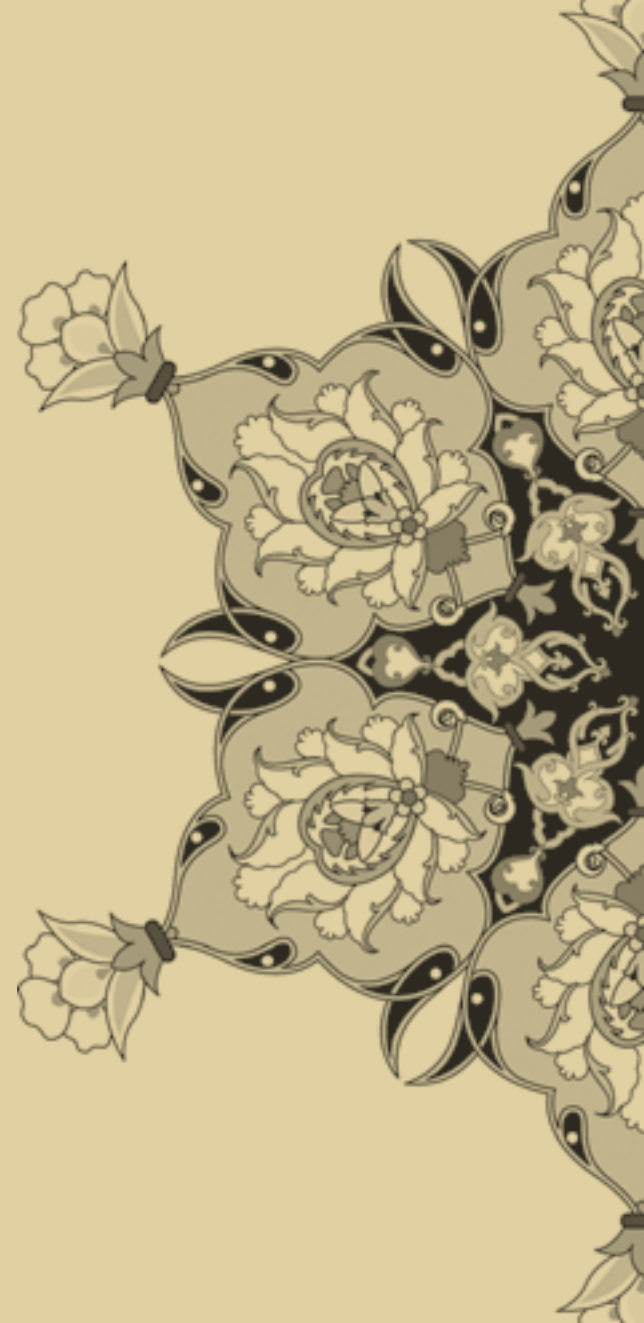
خواندن این کتاب علاوه بر خانواده‌ها، برای مشاوران، دانشجویان رشته‌های روانشناسی و دیگر رشته‌های مرتبط بسیار قابل استفاده است. سبک ورود کتاب به هر موضوع و مشکل نیز این‌گونه است که ابتدا بعد از بیان مسئله، تاریخچه نظریه مدنظر و مبدع روش تشخیصی و درمانی نیز ذکر می‌شود و در ادامه، مشکل و موضوع و ابعاد آن تحلیل می‌گردد و سپس راهکارهای درمانی بر اساس دیدگاه مطرح شده در ادامه آن می‌آید. سادگی قلم در عین حالی که مطالب از غنای کافی برخوردار است، به‌علاوه پرداختن به موضوعات و مشکلات رایج خانوادگی از نکات مثبت این کتاب است؛ البته برای تأثیر گرفتن از این کتاب باید فرد راهکارهای ذکر شده را به خوبی اجرا نماید.

همسران سازگار: راهکارهای سازگاری

علی حسین زاده

مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)

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



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

خود را به که بسپارم؟ (مدیریت خانواده)

مجتبی حیدری

مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)

مدیریت خانواده حق کیست و آیا اساساً یک خانواده باید مدیر داشته باشد؟ آیا اسلام عزیز در این رابطه حق را به کسی داده است؟ مردسالاری و زن سالاری به چه معناست؟ سرپرستی مرد بر خانواده آیا نوعی ظلم در حق زنان نیست؟ چگونه یک زندگی آرام و بدون مشاجره داشته باشیم؟ شیوه و روش مطلوب اداره و مدیریت منزل با کیست؟ مشارکت زن و مرد در امور منزل به چه معناست؟ قسمت کردن کار چه معنا و فوایدی دارد؟ و... این قبیل سوالات معمولاً برای خانواده‌ها پیش می‌آید و این کتاب به بررسی آنها پرداخته است. کتاب پیش رو به یک معضل امروزی در خانواده‌های ایرانی اشاره دارد؛ اینکه در خانه، مرد باید حاکم باشد یا زن. کتاب پیش رو در سه بخش کلی مطالب خویش را بیان می‌دارد. ابتدا با بررسی موضوع سرپرستی خانواده به واکاوی این اصطلاح پرداخته، در ادامه روش‌های مدیریت خانواده را بررسی و به این نکته نیز اشاره می‌کند که وظایف مرد و زن و فرزند در قبال مدیریت خانواده چیست. آخرین مبحث مطرح شده به مشکلات مدیریتی در خانواده برمی‌گردد که این مشکلات غالباً ناشی از عدم تفاهم و نگاه‌های متفاوت زن و شوهر به مسئله و مشکل خاص است. برخی از زنان معتقدند که مردان ارزش آنان را نمی‌دانند و از طرفی برخی از مردان نیز به این نکته اعتقاد دارند که زنان بی‌عرضه هستند. این قبیل مسائل زمینه‌ساز مشکلات و اختلافات زناشویی می‌شود. سبک‌های مدیریتی خانواده از تنوع زیادی برخوردار است. برخی از روش مستبدانه، برخی از روش آزادی مطلق و برخی از روش آزادمنشانه و مشارکتی برای پیشبرد زندگی زناشویی خود بهره می‌برند که صحیح‌ترین روش، روش آزادمنشانه و مشارکتی است که فواید و امتیازات آن در کتاب بیان شده است. از نکات جالب این کتاب اشاره مولف به برخی فعالیت‌هایی است که در منزل خانم‌ها می‌توانند برعهده بگیرند، مانند تدبیر امور منزل، رسیدگی به فرزندان و تربیت آنان، مشورت دادن به شوهر و یاری رساندن به شوهر در مشکلات. در مجموع، مطالعه این کتاب حاضر زوج‌های جوان توصیه می‌شود.

این نقش‌ها واقعی است؛ نقش‌های زناشویی

سید مهدی خطیب

مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)

عمده‌ترین نقش‌های خانواده، نقش‌های والدینی، همسری، و خواهربرادری است. اما

نتیجه رضامندی را به خانواده ارزانی خواهد داد. در بخش اول این کتاب، به بررسی این نقش‌ها پرداخته شده و در ادامه به کارکردها و ویژگی‌های زنان و مردان می‌پردازد. کارکردها و ویژگی‌های زنان عبارت‌اند از: مراقبت‌کنندگی، عشق‌ورزی، ارتباط‌مداری و پرورش‌دهندگی. کارکردها و ویژگی‌های مردان نیز عبارت‌اند از: اقتدارطلبی، مهیاکنندگی، حمایت‌گری و هدف‌مداری. در بخش دوم به نقش‌های زناشویی در خانواده می‌پردازد. این نقش‌ها را می‌توان این‌گونه نام برد: حمایت عاطفی که شامل عشق‌ورزی و ستایش و آرام‌بخشی و احترام متقابل است، مدیریت خانواده، مدیریت خانه، کار و اشتغال، مدیریت مالی، پرورش مذهبی، رابطه جنسی و نقش‌های تسهیل‌گر.

برخی از مسئولیت‌ها در نظام روابط زناشویی نقش تسهیل‌کننده دارند. آراستگی از جمله مسئولیت‌هایی است که بر دوش زن و شوهر است و بی‌توجهی به این نیاز زیباشناختی، پیامدهای جبران‌ناپذیر دارد. سازگاری و واقع‌بینی در انتظارات نیز از دیگر نقش‌های تسهیل‌کننده هستند.

مدیریت خشم در خانواده

محمد خان احمدی، مریم مالیر، امیر محمد شهسوارانی

دانش‌آموز

کتاب «مدیریت خشم در خانواده» در پی این است که در ابتدا خشم را به مخاطب شناساند و سپس راهکارهای مقابله با خشم را در خانواده مطرح سازد. مطالعه این کتاب به مخاطب کمک می‌کند تا بی‌آنکه خشم به کانون گرم خانواده آسیب برساند، رفتارهای خود و دیگر اعضای خانواده را بهبود بخشد. آنچه در این کتاب بیان شده اصولی کاربردی هستند که به وسیله آنها می‌توان برخوردی صحیح‌تر با خشم و استرس را درون خانواده اعمال کرد. تلاش مولفان بر این است که نشان دهند عوامل و سازوکارهای بسیاری در پیدایش خشم در خانواده نقش دارند. در ادامه نیز روابط بین یکایک افراد خانواده بررسی می‌شوند و راهکارهایی عملی برای بهبود بیشتر روابط میان همسران، والدین با فرزندان و فرزندان با یکدیگر ارائه می‌شود. همه راهبردهای این کتاب برپایه نظریه‌ها و مفاهیم روان‌شناختی و کاربرد عملی آنها در زندگی روزمره استوارند. از امتیازات کتاب این است که به صورت کاربردی نمونه‌هایی از اختلافات همسران را مطرح کرده و سپس با توجه به راهکارهای ارائه شده به حل اختلاف و مشکل پرداخته است. در فصل پنجم کتاب، پنج گام برای مدیریت خشم ارائه شده است: «اکنون پنج گام برای مدیریت خشم را که به کاهش خشم در زندگی کمک می‌کنند مورد بحث قرار خواهیم داد. از این گام‌ها می‌توان برای آماده شدن در برابر رویدادهای تحریک‌کننده در زندگی استفاده کرد. اساس این

زوجین در زندگی زناشویی هم از این دو مولفه مستثنی نیست. ضمن این که علاوه بر وجود مولفه‌های مذکور، ارکان دیگری همچون عشق و محبت هم نقشی اساسی ایفا می‌کنند. در این میان زوجین در زندگی زناشویی به ارتباط کلامی بیشتری نیاز دارند که این ارتباط کلامی در صورت اجرای صحیح آن، می‌تواند الگوی مناسبی برای دیگران و فرزندان هم باشد. در کتاب «آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی (حرف زدن و گوش دادن به همدیگر)» نوشته شراد میلر و همکاران و ترجمه فرشاد بهاری، سعی شده است بحث مهارت‌های ارتباطی و کلامی بین زوجین ارتقا داده شود و مهارت‌هایی برای حرف زدن و گوش دادن به همدیگر ارائه گردد. این کتاب در چهار فصل نگاه‌شده شده است. در فصل اول با عنوان توجه کردن به خودتان، به معرفی چرخه آگاهی پرداخته است؛ یعنی طرح و نقشه‌ای که به شما کمک می‌کند تا آگاهی خود را درباره مشکلات تشخیص و تعمیم دهید. در فصل دوم با عنوان توجه کردن به همسران، سعی شده است پنج مهارت ساده اما کارآمد را به شما آموزش دهد. عنوان فصل سوم، حل تعارض‌ها: برنامه‌ریزی برای مشکلات است که به زوجین می‌آموزد تصمیم‌گیری‌های عادی و الگوهای حل تعارض را بشناسند و در نهایت در فصل آخر با عنوان انتخاب سبک‌های ارتباط: شیوه‌های حرف زدن و گوش دادن، با این مهارت آشنا می‌شوید.

پیش‌رفتن با همدیگر

شراد میلر، فیلیس میلر

دائره

آیا می‌توان انسان را بدون ارتباط با دیگران تصور کرد؟ به راستی که چنین چیزی بعید به نظر می‌رسد، زیرا آدمی از همان بدو تولد، در طول عمر و حتی هنگام مرگ با دیگران در ارتباط است. یکی از رابطه‌های معقول و مقدس رابطه همسران با یکدیگر است. یکی از معانی که اصطلاح «همسر» برای انسان‌ها تداعی می‌کند با هم بودن و پیش‌رفتن زوجین با هم در مسیر زندگی است، همچون سر در بدن آدمی که همواره همراه او هست و وجود انسان بدون سر قابل تصور نیست. در کنار هم بودن و با هم پیش‌رفتن لوازمی دارد. از جمله آنها، توجه زوجین به رابطه‌شان و مراقبت از آن برای افزایش پیش‌رفتن با یکدیگر در طول زندگی مشترک است. این امر در صورت وجود درک متقابل دو طرف از یکدیگر و مشکلات و خصوصیاتشان قابل تصور است. کتاب «پیش‌رفتن با همدیگر» نوشته شراد میلر و فیلیس میلر و ترجمه دکتر فرشاد بهاری، جلد دوم کتاب «آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی» است و نشان می‌دهد که چگونه زوجین می‌توانند به گونه‌ای مثبتی در خود تغییر ایجاد کنند و به چه نحو یک نظام زناشویی موثر و پایدار به وجود آورند. همچنین راهکارهای مفید و سازنده‌ای را برای مدیریت خشم و چگونگی پاسخ دادن به خشم همسر، مراحل مختلف رابطه، تعیین ارزش‌ها و اهداف زوجین، به صورت عملیاتی مطرح می‌نماید. این کتاب در پنج فصل با عنوان‌های فصل اول بحث نقشه رابطه ما، فصل دوم ارتباط مبتنی بر همکاری، فصل سوم مهار کردن خشم خود، فصل چهارم پاسخ دادن به خشم همسر (خشم و سبک‌های ارتباطی) و

فرایند آن است که به شما کمک کند تا بیشتر پاسخ‌گو باشید و کمتر رفتار تکانشی (تحریک‌آمیز) از خود نشان دهید. واکنش بدون فکر (رفتار تکانشی) چیزی است که به رفتار آسیب‌زا منجر می‌شود. بیاموزید که به جای پاسخ چند دقیقه صبر کنید، وضعیت را بسنجید، راهکار را برگزینید و بعد جواب دهید. بدین وسیله، روابط محترمانه و موثر با اعضای خانواده خود و دیگران را در زندگی‌تان افزایش خواهید داد.»

چگونه رابطه زناشویی خود را نجات دهیم؟

فیلیس ملگر او، غلامحسین خانقایی

نسل نو اندیش

نویسنده از مشاوران بسیار معروف و رسانه‌ای در زمینه روابط بین زوجین و مسائل خانواده است که با داشتن کوله باری از تجربه و برگزاری همایش‌ها و کارگاه‌های گوناگون درباره خانواده توانسته است شهرت فراوانی را کسب کند. کتاب پیش روی شما از نثر بسیار روان و صمیمانه‌ای برخوردار بوده و گویی نویسنده به صورت مستقیم با شما به صحبت نشست است. محور اصلی این کتاب حل و فصل مشکلات و سوءتفاهم‌های میان همسران است. اما شیوه به کار رفته بنا بر ادعای نویسنده با تمامی شیوه‌های مرسوم متفاوت بوده و صددرصد دارای نتیجه مثبت خواهد بود. هدف نویسنده این است تا افراد را با خود واقعی و آگاهانه‌شان مرتبط سازد بنابراین در این شیوه هیچ جایی برای از خود دفاع کردن، انکار و حاشا وجود نداشته و باید صددرصد صادق و رو راست بود. هرگونه واکنشی که سبب قطع ارتباط با خود شود می‌تواند برای ادامه کار مضر باشد. نویسنده به دور از هرگونه کلی‌گویی و به کار بردن عبارات کلیشه‌ای، به مخاطب خود شناخت‌های لازم در زندگی مشترک را ارائه کرده و در برخی مسائل تکالیف عملی را برای هر چه بهتر شدن رابطه مطرح می‌نماید. به همین خاطر در ابتدای کتاب برای اینکه به مخاطب شناخت بیشتری از خودش و رابطه با همسرش بدهد، آزمون‌هایی را ذکر کرده است تا زوجین با نگاه عینی‌تری به مشکلات خود بنگرند. صرف استفاده از این پرسشنامه‌ها می‌تواند به فرد شناختی قوی از خود داده و برای رفع بسیاری از مشکلات شروع خوبی را تدارک ببیند. به عنوان مثال در یکی از نمونه‌ها فرد می‌تواند با خشم، عصبانیت، ترس، تنهایی، سرزنش، عفو و رویاهای زندگی خود به صورتی عینی آشنا شود.

آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی، حرف زدن و گوش دادن به همدیگر

شراد میلر، فیلیس میلر و ...

رشد

هنر برقراری ارتباط ریشه در وجود آدمی دارد. ارتباطی که دارای دو مولفه به نام‌های نگرش و رفتار است. نگرش ریشه در باورها، احساسات و قصد افراد دارد و از طرفی رفتارها بازتاب و واکنشی از تلقی‌های زیربنایی افراد است و از آن ریشه می‌گیرد. ارتباط

مسائلی که در زندگی پیدا می‌شود برای هر زن و شوهری مهم است تا در هر موقعیتی بهترین راهکار را انتخاب کنند که این کتاب نیز در این زمینه به زن و شوهرها کمک می‌کند. مباحث و پاسخ‌های مختلف مطرح شده در این کتاب، مبتنی بر معارف دینی است؛ چرا که اعتقاد ما بر این است که دین به تنهایی می‌تواند تمام امور انسانها را مدیریت کند که خانواده و زندگی مشترک نیز از این قاعده مستثنا نیست. یکی از خصوصیات بارز این کتاب، روان و قابل فهم بودن آن برای همگان و کار آمد بودن آن در عرصه زندگی مشترک است که به همین خاطر تا بهار سال ۱۳۹۲، ۱۶ بار تجدید چاپ شده است.

ارتباط با خانواده همسر

محسن ایمانی

حدیث راه عشق

یکی از مسائلی که در ازدواج و زندگی مشترک باید به آن توجه کرد، مسئله ارتباط با خانواده همسر است. هر چه این رابطه محکم‌تر باشد، رابطه زوج‌ها بهبود بیشتری خواهد داشت. «سازمان ملی جوانان» کتاب‌هایی را با عنوان «خانواده موفق به چاپ رسانده که یکی از این کتاب‌ها «ارتباط با خانواده همسر» نام دارد.

این کتاب چهار فصل دارد. فصل اول به مباحثی در زمینه ارتباط می‌پردازد و به اهمیت و عناصر یک ارتباط اشاره می‌کند. نویسنده همچنین در این فصل به ابعاد ارتباط، انواع آن، ضرورت برقراری ارتباط و عوامل مؤثر در این پدیده اجتماعی می‌پردازد. در فصل دوم کتاب (آثار ارتباط با خانواده همسر) مسئله روابط صمیمانه با همسر و ضرورت و تاثیرات ارتباط با خانواده همسر مطرح شده می‌شود. علاوه بر این، تاثیر ارتباط همسران بر ارتباط آنها با خانواده همسر بررسی می‌شود. در فصل سوم کتاب، به علت‌های قطع ارتباط با خانواده و بستگان همسر پرداخته می‌شود. همچنین مداخله‌ها و برخی از علت‌های آن در این فصل بررسی می‌شود. فصل پایانی نیز به مسئله پیامدهای قطع ارتباط با خانواده و بستگان همسر می‌پردازد و چند پیامد خانوادگی و اجتماعی در این فصل بیان می‌شود. در پایان نیز نگارنده در دو صفحه به نتیجه‌گیری از مطالب ارائه شده می‌پردازد. مباحث مفید و کاربردی در کتاب مطرح شده و کتاب سعی دارد با زوج‌هایی که با مشکل ارتباط با خانواده همسر مواجه هستند، ارتباط برقرار کند. ضمن اینکه در ارائه مباحث سعی شده از منابع قرآنی و روایی نیز استفاده شود، لذا این کتاب می‌تواند راهنمای خوبی در روابط خانوادگی برای زوج‌های جوان باشد.

دانستنی از جنس ندانستنی (نکاتی در باره ارتباط زناشویی)

محمد رضا حاتمی

مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)

در این کتاب ما با این نکته مواجه می‌شویم که این ارتباط مقدس و با ارزش، اگر به نحو مطلوب طرفین انجام شود می‌تواند مرهمی بر دیگر مشکلات زندگی باشد و به نوعی دیگر

فصل پنجم مراحل رابطه، نگاشته شده است.

تا ساحل آرامش ۴، پرسش و پاسخ زندگی مشترک

محسن عباسی، ولدی

جامعه الزهرا علیها السلام

این کتاب درباره مهارت‌های زندگی زناشویی و رسیدن به موفقیت در زندگی مشترک بحث می‌کند. تمام امور این عالم براساس نظم و قاعده آفریده و اداره می‌شود که زندگی مشترک نیز از این قاعده مستثنا نیست و قواعد و قوانینی دارد تا بتواند به سر منزل مقصود برسد. این کتاب که مطالبی است که در جمع دانشجویان و برنامه‌های رادیویی، مطرح شده و به دلیل استقبال مخاطبان، به رشته تحریر در آمده است، درحقیقت به قواعدی که در زندگی مشترک باید اجرا شود می‌پردازد؛ چرا که اکثر نابهنجاری‌هایی که در زمینه خانواده اتفاق می‌افتد به خاطر رعایت نکردن همین قواعد است.

این مجموعه، جلد چهارم از سری مجموعه‌های «تا ساحل آرامش» و پاسخ به پرسش‌هایی است که در زندگی مشترک مطرح می‌شود که دانستن آنها به روند زندگی مشترک کمک شایانی خواهد کرد. دانستن راه حل مشکلات و مسائلی که در زندگی پیدا می‌شود برای هر زن و شوهری مهم است تا در هر موقعیتی بهترین راهکار را انتخاب کنند که این کتاب نیز در این زمینه به زن و شوهرها کمک می‌کند. مباحث و پاسخ‌های مختلف مطرح شده در این کتاب، مبتنی بر معارف دینی است؛ چرا که اعتقاد ما بر این است که دین به تنهایی می‌تواند تمام امور انسانها را مدیریت کند که خانواده و زندگی مشترک نیز از این قاعده مستثنا نیست. یکی از خصوصیات بارز این کتاب، روان و قابل فهم بودن آن برای همگان و کار آمد بودن آن در عرصه زندگی مشترک است که به همین خاطر تا بهار سال ۱۳۹۲، ۱۶ بار تجدید چاپ شده است.

تا ساحل آرامش ۵، پرسش و پاسخ زندگی مشترک

محسن عباسی، ولدی

جامعه الزهرا علیها السلام

این کتاب درباره مهارت‌های زندگی زناشویی و رسیدن به موفقیت در زندگی مشترک بحث می‌کند. تمام امور این عالم براساس نظم و قاعده آفریده و اداره می‌شود که زندگی مشترک نیز از این قاعده مستثنا نیست و قواعد و قوانینی دارد تا بتواند به سر منزل مقصود برسد. این کتاب که مطالبی است که در جمع دانشجویان و برنامه‌های رادیویی، مطرح شده و به دلیل استقبال مخاطبان، به رشته تحریر در آمده است، درحقیقت به قواعدی که در زندگی مشترک باید اجرا شود می‌پردازد؛ چرا که اکثر نابهنجاری‌هایی که در زمینه خانواده اتفاق می‌افتد به خاطر رعایت نکردن همین قواعد است. این مجموعه، جلد پنجم از سری مجموعه‌های «تا ساحل آرامش» و پاسخ به پرسش‌هایی است که در زندگی مشترک، خصوصاً مسائل مربوط به ازدواج مطرح می‌شود که دانستن آنها به روند زندگی مشترک کمک شایانی خواهد کرد. دانستن راه حل مشکلات و

انتخاب همسر اشاره دارد و به چگونگی جلسات خواستگاری، مهریه و دوران عقد می‌پردازد. بخش دوم کتاب (خانواده در آیین احادیث) به احادیثی می‌پردازد که به ازدواج و معیار انتخاب همسر اشاره دارد. آداب عروسی، محبت در خانواده، حقوق اعضای خانواده و پاسخ به مسائل جنسی، از موضوعات مهمی است که مولف در این بخش مطرح کرده است. بخش سوم کتاب به موضوع رابطه جنسی زن و شوهر می‌پردازد و با عنوان «هنر هم‌آغوشی» ارائه شده است. در ادامه و در بخش چهارم، وظایف و حقوق همسران مطرح شده است و در بخش پنجم و ششم به مسائلی می‌پردازد که بعد از بچه دار شدن می‌تواند مفید باشد. یکی از این بخش‌ها به رابطه والدین با فرزندان و دیگری به رابطه فرزندان با والدین می‌پردازد.

بخش پایانی کتاب، مسائل متفاوتی را ارائه می‌کند و به مسائلی درباره زنان و دختران می‌پردازد. پوشش و عفاف از مسائلی است که در این بخش مطرح شده و در ادامه به مسئله عفاف از دیدگاه غریبان اشاره می‌شود که می‌تواند جالب توجه باشد.

مولف در کتابش به مسائل مختلفی پرداخته و زندگی انسان را از ازدواج تا فرزند دار شدن تحت پوشش قرار می‌دهد و البته از معارف اسلامی نیز بهره گرفته است، ولی سؤال این است که آیا ارائه همه این مباحث در یک اثر می‌تواند مخاطب را به خود جذب کند و آیا می‌توان به طور جامع به همه این مسائل پرداخت؟ البته مولف سعی دارد به این مهم دست یابد و از کتاب برمی‌آید که سعی فراوانی در جمع‌آوری و ارائه مباحث شده است.

رضایت زناشویی (قسمت پنجم)

عباس پسندیده

دار الحدیث

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

در فصل ابتدایی کتاب، مسئله ازدواج و ترغیب به آن و در بخش بعدی کتاب، عوامل پیشینی رضامندی در زندگی زناشویی آمده است. در این بخش به دقت در امر انتخاب همسر و ویژگی‌های لازم برای انتخاب همسر اشاره می‌شود.

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

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

خطاها و کمبودهای زندگی را جبران می‌کند به همان میزان اگر این روابط به خوبی انجام نشود و طرفین از این رابطه احساس خوبی نداشته باشند، دیگر مشکلات زندگی نیز به انواع مختلفی موجب افزایش فشارهای روانی و در نتیجه تلخی زندگی می‌شود. یکی از مهم‌ترین مسائلی که حتی ممکن است زمینه‌های اختلاف و جدایی را نیز ایجاد کند، عدم شناخت صحیح زن و شوهر از نیازهای جنسی مخالف و در نتیجه عدم ارضای مناسب آنان است که باید زوج‌های جوان مهارت‌های لازم هم‌آغوشی را بیاموزند تا بتوانند شریک خوبی در زندگی و مسائل جنسی برای همسر خویش باشند. این کتاب در پنج فصل گردآوری شده است. در این کتاب ما با مباحث متنوع مرتبط با مسائل جنسی و ارضای نیاز جنسی همسران آشنا می‌شویم که عبارت‌اند از: دانش جنسی (فوائد ارتباط جنسی خوب، تفاوت‌ها و تمایلات متفاوت جنسی زنان و مردان و...)، بایسته‌های جنسی (نحوه ارتباطات جسمی، کلامی، عاطفی و...)، آمادگی برای امور جنسی (آمادگی روانی، مهارت‌های ورود به دنیای عواطف زنان، مقدمات زناشویی، ارگاسم، اتاق جنسی و...)، سلامت جنسی و تقاهم جنسی.

محرمانه با همسران

اکبر شعبانی

وفایی

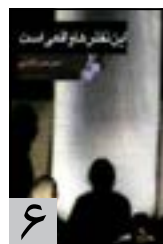
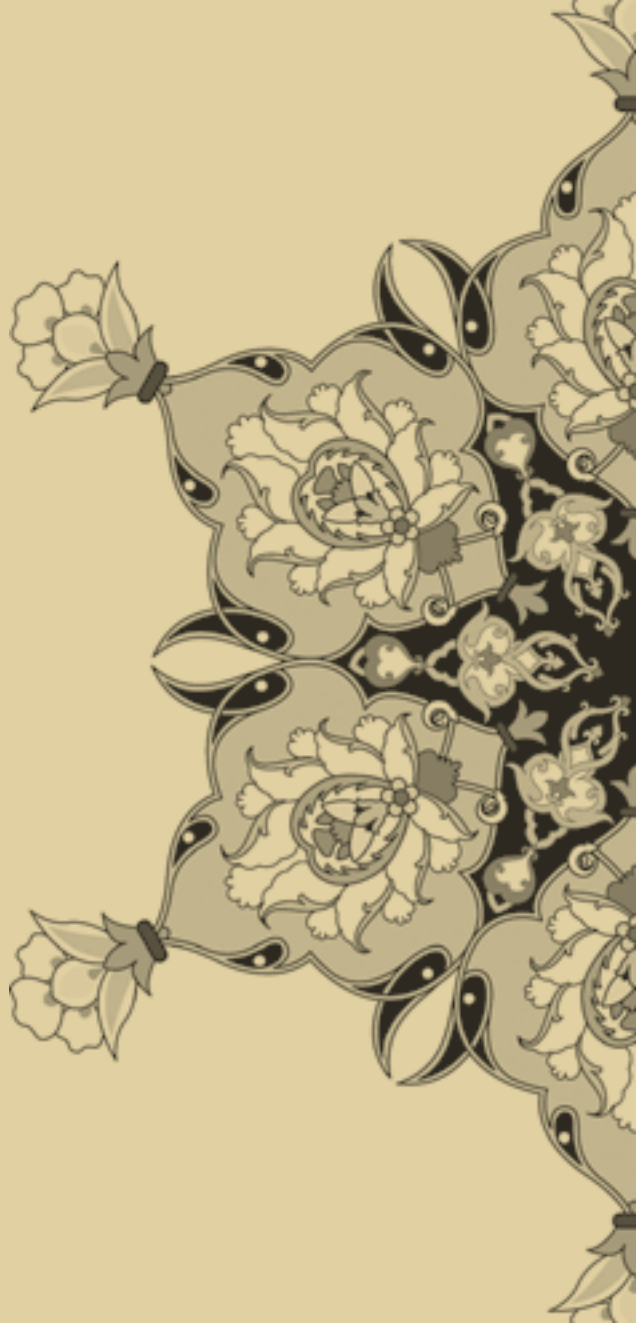
«محرمانه با همسران» نام کتابی درباره مسائل زناشویی است که بر اساس احادیث اسلامی بیان می‌شود. نگارنده سعی دارد مسائل جنسی مربوط به همسران را همراه با آداب و احکام آن از اولین شب ازدواج بیان کند و در کنار احادیث ذکر شده، به مسائل پزشکی درباره این مسئله نیز می‌پردازد. مطالب کتاب در هفت فصل ارائه شده است. در فصل اول کتاب (شب زفاف) به مستحبات و آداب شب زفاف و آداب عروسی و مباحثی درباره آن اشاره شده است. بیشتر مباحث فصل دوم (مُحرمات آمیزش) به اثرات آمیزش در زمان عادت ماهانه زن می‌پردازد. در ادامه و در فصل‌های سوم و چهارم به مستحبات و مکروهات آمیزش اشاره می‌شود. نگارنده در فصل پنجم کتاب به ناگفته‌های زناشویی می‌پردازد. در این فصل به مسائل خصوصی‌تر و جزئیات بیشتری از رابطه زناشویی اشاره می‌شود. عواملی که موجب افزایش بهره‌مندی جنسی می‌شود، بخشی از مطالب این فصل را شامل می‌شود. «خیانت‌های جنسی» عنوان فصل ششم کتاب است که انواع خیانت‌ها در این فصل مطرح می‌شود. خیانت دیداری، گفتاری، لمسی و جنسی از جمله این انواع است. یکی از مطالب کتاب که می‌تواند مفید و قابل استفاده برای زوج‌ها باشد و کمتر می‌توان به صورت یک مجموعه در کتاب‌ها پیدا کرد، مسئله احکام فقهی جنسی است که نگارنده این احکام را در فصل پایانی کتاب ارائه می‌کند.

خوشبختی اتفاقی نیست (فصل نهم از بخش دوم و سوم هنر هم‌آغوشی)

هادی نیکدل

مهر امیرالمومنین

مطالب کتاب در هفت بخش ارائه شده است. بخش اول آن (تشکیل خانواده) به اصل مسئله ازدواج و بایدها و نبایدهای آن می‌پردازد. این بخش همچنین به خواستگاری و



۶



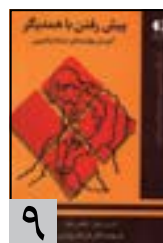
۶



۵



۵



۹



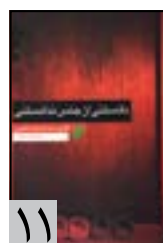
۸



۸



۷



۱۱



۱۱



۱۰



۱۰



۱۳



۱۲



۱۲

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

اگر خواهان هر کدام از کتاب های بسته یا مجوعه آن هستید با ترنج تماس بگیرید: ۶۶۹۷۹۰۲۰ www.toranjbook.com