

هشت گام برای از درج موفق

www.ketab.ir

مؤلف: عبدالله فرهنگی



سرشناسه : فرهنگی، عبدالله
عنوان و نام پدیدآور : هشت گام برای ازدواج موفق / مولف عبدالله فرهنگی.
مشخصات نشر : گرگان، ریحانی گرگان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری : ۳۱۵ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۱۶-۴۲-۲
وضعیت فهرست نویسی : فیا
پادداشت : کتابنامه.
موضوع : زناشویی
موضوع : Marriage
موضوع : زناشویی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع : Marriage -- Psychological aspects
موضوع : همسرگزینی
موضوع : Mate selection
موضوع : مشاوره ازدواج
موضوع : Marriage counseling
رده بندی کنگره : HQ۷۳۴/۴۴۵ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی : ۳۰۶/۸۱
شمار کتابشناسی ملی : ۵۱۱۹۳۳۷
تاریخ درخواست : ۱۳۹۶/۱۲/۱۴
دبپگیری : ۵۱۱۷۰۶۷

عنوان : هشت گام برای ازدواج موفق

مولف : عبدالله فرهنگی

ویراستار علمی : پییده سادات حسینی میقان

طراح جلد : رضا ژایی

صفحه آرای : زهرا رجب

انتشارات : ریحانی گرگان

نوبت چاپ : اول، ۱۳۹۷

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

شابک : 978-600-8516-42-2

تعداد صفحه : ۳۱۳

قیمت : ۳۶۰۰۰ تومان

قطع : وزیری

چاپ و صحافی : چاپخانه ریحانی گرگان - بارچیان ۳۲۲۲۴۳۳۶

«حق چاپ محفوظ می باشد و هر گونه کپی برداری پیگرد قانونی دارد.»

ارتباط با نویسنده: گرگان، خیابان ولیعصر، عدالت ۱۳، مجتمع صدف، طبقه سوم

مرکز خدمات مشاوره و روانشناختی ترنم

۰۹۱۱۹۰۰۲۳۸۹ - ۰۹۱۱۵۲۲۶۴۱۴

Instagram: clinic_tarannom

تلفن تماس: ۰۱۷_۳۲۲۲۰۲۱۲

Telegram:@hami_farhang

فصل اول: نقش مشاور در مشاوره پیش از ازدواج

نقش مشاور در مشاوره پیش از ازدواج.....	۲
اهمیت مشاوره پیش از ازدواج.....	۴
دلایل ضرورت مشاوره پیش از ازدواج.....	۴
طفره افراد از مشاوره پیش از ازدواج.....	۶
مهمترین دلایل طفره از مشاوره پیش از ازدواج.....	۷
۱_ عدم اعتقاد به تاثیر مشاوره پیش از ازدواج (مخصوصا مردها).....	۷
۲_ ترس از مشاور و فرایند مشاوره به جهت نمایان شدن ویژگیهای شخصیتی منفی و مسایل پنهان.....	۸
۳_ ترس از دست دادن طرف مقابل.....	۸
۴_ اصرار خانواده و یا طرف مقابل بر تصمیم گیری سریع.....	۹
۵_ هزینه های جلسات مشاوره.....	۱۱

فصل دوم: ازدواج از منظر دین اسلام، پیامبر و ائمه اطهار

ازدواج.....	۱۴
ازدواج از منظر دین اسلام.....	۱۵
ازدواج در قرآن کریم.....	۱۶
ازدواج از منظر پیامبر (ص) و ائمه اطهار.....	۱۷

فصل سوم: عوامل موثر در ازدواج موفق (گام های ۸ گانه)

عوامل موثر در ازدواج موفق.....	۲۲
اثرات مثبت گام های ۸ گانه ازدواج.....	۲۲
گام های ۸ گانه ازدواج موفق.....	۲۴
گام اول: انگیزه درست برای ازدواج.....	۲۵
گام دوم: داشتن شرایط مناسب برای ازدواج.....	۲۵
گام سوم: داشتن دلایل درست و منطقی برای ازدواج.....	۲۵

گام چهارم: آمادگی فردی	۲۵
گام پنجم: آمادگی خانوادگی	۲۵
گام ششم: انتخاب فرد مناسب برای همسری	۲۶
گام هفتم: داشتن و یا کسب مهارت‌های لازم و پایه همسرمداری	۲۶
گام هشتم: کمک از مشاور در فرایند انتخاب	۲۶

فصل چهارم: گام اول و دوم ازدواج

گام اول انگیزه های ازدواج	۲۸
اصل اساسی در ازدواج (انتخاب)	۲۹
گام دوم داشتن شرایط مناسب برای ازدواج	۳۲
شرایط مناسب برای ازدواج	۳۲
آگاهی از شرایط ازدواج	۳۲
(۱) شرایط لازم	۳۴
(۲) شرایط کافی	۳۵
(۳) شرایط درست	۳۶
سوالات مهم از خود و طرف مقابل برای انتخاب شرایط مناسب ازدواج	۳۸
سوالات مهم (درجه یک)	۳۹

فصل پنجم: گام سوم

داشتن دلایل درست و منطقی برای ازدواج	۴۴
دلایل افراد برای ازدواج بر اساس درستی و یا اشتباه	۴۴
برخی دلایل درست برای ازدواج	۴۵
داشتن همراه و همدم عاطفی	۴۶
داشتن شریک جنسی	۴۷
داشتن شریک و همراه فکری	۴۷
قرار گرفتن در مسیر رشد و تعالی	۴۸
آرامش خاطر و خاطر جمعی	۴۹
رشد و ترقی اجتماعی	۵۱

فصل ششم: گام های ۴ و ۵ و ۶

۵۴	گام چهارم
۵۴	آمادگی فردی
۵۴	مهمترین آمادگی ها در آمادگی فردی
۵۵	الف) آمادگی جسمی
۵۶	ب) آمادگی فکری
۵۷	ج) آمادگی عاطفی و هیجانی
۵۸	د) آمادگی جنسی
۵۹	ر) آمادگی مالی
۶۰	گام پنجم
۶۰	آمادگی خانوادگی
۶۰	الف) وضعیت مالی خانواده
۶۱	ب) رضایت خانواده
۶۲	ج) عدم تنش در فضای خانواده
۶۳	گام ششم
۶۳	انتخاب فرد مناسب برای همسری
۶۳	عوامل موثر در انتخاب فرد مناسب
۶۴	الف) کشش و تمایل
۶۴	۱_ تمایل عاطفی و هیجانی
۶۴	۲_ تمایل جسمی
۶۶	۳_ تمایل جنسی
۶۶	۴_ تمایل به ارتباط
۶۷	ب) شناخت
۶۷	۱_ خودشناسی
۶۸	۲_ شناخت طرف مقابل

فصل هفتم: گام های ۷ و ۸

۶۹	گام هفتم
۷۰	داشتن مهارت های لازم و پایه همسر داری
۷۲	کسب مهارت های همسر داری
۷۲	چگونگی کسب مهارت های همسر داری
۷۲	خانواده
۷۳	مدرسه
۷۳	دانشگاه
۷۴	رسانه ها
۷۴	دوستان و حوام
۷۵	نقش مهارت های همسر داری در ازدواج موفق
۷۶	مهمترین تاثیرات مثبت مهارت های همسر داری
۷۶	تاثیرات منفی پایین بودن مهارت های همسر داری
۷۷	مهمترین تاثیرات منفی پایین بودن مهارت های همسر داری
۷۸	گام هشتم
۷۸	کمک از مشاور در فرایند انتخاب همسر
۷۸	نقش مشاور در ازدواج موفق
۷۹	عواملی مهمی که می بایست در جلسه مشاوره به آنها توجه و پرداخته شود
۷۹	ویژگی های فردی
۸۰	معیارها و خواسته ها
۸۰	آمادگی برای ازدواج
۸۰	سلامت روانی و شخصیتی
۸۱	تفاوت سنی
۸۲	وضعیت فرهنگی
۸۳	گرایش های مذهبی و دینی
۸۴	وضعیت خانوادگی
۸۴	وضعیت تحصیلی
۸۵	وضعیت شغلی و درآمدی

فصل هشتم: آسیب ها و تبعات ازدواج با دلایل اشتباه

آسیب ها و تبعات ازدواج با دلایل اشتباه	۸۸
ابعاد آسیب در ازدواج اشتباه	۸۹
(۱) بعد فردی	۸۹
مهمترین آسیب های فردی در ازدواج اشتباه	۹۰
(۲) بعد خانوادگی	۹۱
مهمترین آسیب های خانواده در ازدواج اشتباه	۹۱
(۳) بعد اجتماعی	۹۲
مهمترین آسیب های اجتماعی در ازدواج اشتباه	۹۳
۴_ فرزندان و نسل	۹۴
مهمترین آسیب های ازدواج با دلایل اشتباه	۹۵

فصل نهم: دلایل اشتباه برای ازدواج

دلایل اشتباه برای ازدواج	۹۸
مهمترین دلایل اشتباه برای ازدواج	۱۰۰
(۱) نیاز شدید جنسی	۱۰۲
(۲) نیاز شدید عاطفی	۱۰۳
(۳) پر کردن خلأهای شخصیتی با قرار گرفتن در پشت شخصیت فرد دیگری	۱۰۵
(۴) احساس تنهایی	۱۰۶
(۵) کشش های شدید هیجانی	۱۰۷
(۶) جذابیت های صرفاً ظاهری	۱۰۸
(۷) بهبود و تغییر وضعیت اقتصادی	۱۱۰
(۸) بهبود وضعیت و تغییر جایگاه اجتماعی	۱۱۱
(۹) اجبار والدین	۱۱۲
(۱۰) دلسوزی و ترحم	۱۱۳
(۱۱) احساس گناه	۱۱۵
(۱۲) دختر خوب پسر خوب	۱۱۶
(۱۳) فراموش کردن یک رابطه شکست خورده	۱۱۷

- ۱۴) انتقام از فرد یا افراد خاصی ۱۱۸
- ۱۵) لج بازی ۱۱۹
- ۱۶) اعتماد به نفس پایین یا خود کم بینی ۱۲۰
- ۱۷) والد شدن با انگیزه حضور بچه برای پر کردن خلاء های عاطفی ۱۲۱
- ۱۸) تعمیم های اشتباه ۱۲۳
- ۱۹) بازگشت به گذشته و انتخاب گذشته نگر ۱۲۴
- ۲۰) ایجاد رضایت والدین ۱۲۵
- ۲۱) توجه صرف بر یک شباهت و یا تفاوت خاص ۱۲۸
- ۲۲) فرار از خانه ۱۲۹
- ۲۳) تغییر فضای هیجانی خانواده ۱۳۰
- ۲۴) کسب اقامت و رفتن به خارج از کشور ۱۳۱
- ۲۵) کسب امتیاز پزنش و توجه اجتماعی ۱۳۱
- ۲۶) جهت دهی و الگودهی والدین بر اساس تجربه های شخصی ۱۳۲
- ۲۷) تصورات غیر واقع گرایانه و ایده آل پردازانه در مورد ازدواج ۱۳۳
- ۲۸) فشار خانواده، اقوام و جامعه در تأدیل ۱۳۴
- ۲۹) نزدیکی به فرد مورد علاقه ۱۳۷
- ۳۰) ازدواج سیاسی و فرزندان رجال ۱۳۸
- ۳۱) درمان بیماری و اختلال های روانی ۱۳۸
- بیشترین آسیب در ازدواج با افراد دچار بیماری ها و اختلالات روانی و هوشی ۱۳۹

فصل دهم: عوامل ایجاد دلایل اشتباه در ازدواج

- عوامل ایجاد دلایل اشتباه در ازدواج ۱۴۲
- مهمترین عواملی که موجب شده فرد دچار دلایل اشتباه در ازدواج گردد ۱۴۳
- ۱- وجود اختلالات بالینی و روانشناختی ۱۴۴
- ۲- وجود اختلالات شخصیت ۱۴۴
- ۳- مشکلات گذرا و وجود بحران مقطعی در زندگی ۱۴۵
- ۴- وجود نیازهای غریزی شدید ۱۴۶
- ۵- سن کم (وجود گرایشات و تمایلات هیجانی شدید) مخصوصا در دوره نوجوانی ۱۴۶
- ۶- عدم بلوغ و استقلال در حوزه های مختلف مانند فکری، هیجانی، اجتماعی ۱۴۸

- ۷- وجود خلاء عاطفی و فکری در خانواده به دلیل فقدان فیزیکی ۱۴۸
- ۸- اغفال شدن و دروغ گویی طرف مقابل ۱۴۹
- ۹- وجود خانه ناامن و والدین ناامن (فرار از خانه) ۱۵۰
- ۱۰- باورها و تصورات غلط در مورد ازدواج ۱۵۱
- ۱۱- وجود برخی صفات یا ویژگی های شخصیتی ۱۵۲
- ۱۲- سبک های نادرست تربیتی والدین ۱۵۳
- ۱۳- تعصبات و باورهای خاص (ازدواج فقط فامیلی یا قومی) ۱۵۵
- ۱۴- عدم بررسی، ارزیابی و شناخت لازم و کافی از طرف مقابل ۱۵۶
- ۱۵- رفتن به بی راهه و مسیر انحرافی ۱۵۶
- سوالاتی هم در بررسی عوامل و دلایل اشتباه در ازدواج ۱۵۸
- در صورت تشخیص و مشکلات و یا اختلالات بالینی و شخصیتی چه باید کرد؟ ۱۶۰
- تصمیماتی که معیارها افتاد از تشخیص مشکل در خود یا دیگری می گیرند ۱۶۱

فصل یازدهم: ازدواج، ویژگی های فردی و خانوادگی

- ازدواج افراد منطقی و افراد عاطفی ۱۶۴
- درونگرایی و برونگرایی افراد و تاثیر آن در ازدواج ۱۶۵
- زودرنجی و حساس بودن یا بی تفاوتی ۱۶۷
- معیارها و دیدگاه های فرد، خانواده و جامعه برای ازدواج ۱۶۹
- دو معیار افراد برای ازدواج ۱۶۹
- ۱- معیارهای شخصی و فردی ۱۷۰
- ۲- معیارهای خانواده و معیارهای اجتماعی ۱۷۰
- ازدواج سنتی و ازدواج با آشنایی و دوستی ۱۷۲
- ازدواج سنتی ۱۷۲
- این نوع ازدواج ها معمولا برای چه افرادی اتفاق می افتد ۱۷۳
- در چه حالتی ازدواج سنتی موفق است ۱۷۳
- در چه حالتی ازدواج سنتی ناموفق است ۱۷۴
- تفاوت یا شباهت افراد در ازدواج ۱۷۵
- شباهت ۱۷۵
- تفاوت ۱۷۵

- ۱۷۶ اعتقاد برخی به تفاوت در حفظ زندگی
- ۱۷۸ تفاوت یا شباهت
- ۱۷۸ عامل مهم دخیل در شباهت و یا تفاوت در ازدواج
- ۱۷۹ (۱) تیپ شخصیتی طرفین
- ۱۸۰ (۲) مکان شباهت و یا تفاوت در افراد
- ۱۸۱ (الف) تفاوت‌های بنیادی و شباهت‌های سطحی
- ۱۸۲ (ب) شباهت‌های بنیادی و تفاوت‌های سطحی
- ۱۸۲ (۳) اهمیت مساله برای دو طرف
- ۱۸۳ (الف) تفاوت ساده بین طرفین اما برای فرد مهم
- ۱۸۴ (ب) تفاوت عمده اما برای فرد کم اهمیت
- ۱۸۵ (۴) تفاوت شباهت بر اساس فطرت و طبیعت مرد و زن
- ۱۸۷ (۵) تفاوت و شباهت در نیاز افراد
- ۱۸۹ نتیجه‌گیری (تفاوت یا شباهت)

فصل دوازدهم: ازدواج با چه افرادی به احتمال زیاد ازدواجی ناموفق است

- ۱۹۲ ازدواج با چه افرادی به احتمال زیاد ازدواج ناموفق است
- ۱۹۳ (۱) فردی که اعتیاد دارد
- ۱۹۳ دلایل عدم ازدواج با فرد معتاد
- ۱۹۴ (۲) فردی که در خانواده آشفته بزرگ شده است
- ۱۹۵ (۳) ازدواج با تفاوت سنی بسیار زیاد
- ۱۹۶ (۴) فردی با اختلالات هوشی، روانی و شخصیتی
- ۱۹۶ (۵) فردی که احساس مثبتی نتوانسته‌اید به وی داشته باشید
- ۱۹۷ (۶) فردی که هنوز درگیر رابطه فکری و عاطفی با فرد دیگری است
- ۱۹۷ (۷) فردی که بینش درستی از ازدواج ندارد
- ۱۹۸ (۸) فردی که از مهارت‌های همسررداری برخوردار نمی‌باشد

فصل سیزدهم: ازدواج، اختلالات روانی و اختلالات شخصیت

- ازدواج و شخصیت ۲۰۰
- تعریف اختلالات شخصیت ۲۰۲
- آزمونهای شخصیت ۲۰۲
- سوال آیا نتیجه آزمون های شخصیت کاملاً قابل اعتماد است؟ ۲۰۲
- اختلالات شخصیت و ازدواج ۲۰۳
- چرا افراد با اختلال شخصیت جذابند؟ ۲۰۴
- چه کسانی جذب این افراد می شوند؟ ۲۰۴
- اختلال شخصیت پارانویید ۲۰۵
- عوامل تمایل به شخصیت پارانوییدی ۲۰۶
- اختلال شخصیت اسکیزوئیدی ۲۰۷
- دلیل تمایل به شخصیت اسکیزوئیدی ۲۰۷
- اختلال شخصیت اسکیزوتیپال ۲۰۸
- دلیل تمایل به شخصیت اسکیزوتیپال ۲۰۸
- اختلال شخصیت ضد اجتماعی ۲۰۹
- دلیل تمایل به شخصیت ضد اجتماعی ۲۰۹
- اختلال شخصیت نمایشی یا هیستریونیکی ۲۱۰
- دلایل تمایل به شخصیت هیستریونیکی ۲۱۰
- اختلال شخصیت مرزی ۲۱۱
- دلایل تمایل به شخصیت مرزی ۲۱۲
- اختلال شخصیت خودشیفته ۲۱۲
- دلایل تمایل به شخصیت خودشیفته ۲۱۳
- اختلال شخصیت اجتنابی ۲۱۴
- دلایل تمایل به شخصیت اجتنابی ۲۱۴
- اختلال شخصیت وابسته ۲۱۶
- دلایل تمایل به شخصیت وابسته ۲۱۶
- اختلال شخصیت وسواسی ۲۱۷
- دلایل تمایل به شخصیت وسواسی ۲۱۷

فصل چهاردهم: عشق

۲۲۰	عشق
۲۲۲	عوامل مهم و اساسی در عشق، زندگی عاشقانه، زندگی رضایت مندانه
۲۲۵	ویژگی عشاق واقعی
۲۲۶	عشق واقعی و زندگی زناشویی عاشقانه
۲۲۶	ترکیب عشق واقعی
۲۲۶	عشق واقعی
۲۲۶	فرمول عشق واقعی
۲۲۷	عشق کاذب
۲۲۹	ویژگی افراد با عشق کاذب
۲۲۹	مدلهای ۵ گانه عشق کاذب
۲۳۰	مدل ۱ فرمول عشق کاذب
۲۳۱	مدل ۲ فرمول عشق کاذب
۲۳۳	مدل ۳ فرمول عشق کاذب
۲۳۴	مدل ۴ فرمول عشق کاذب
۲۳۵	مدل ۵ احساس یک طرفه (عشق یک طرفه)
۲۳۶	اثرات مثبت احساس (عشق) یک طرفه
۲۳۷	اثرات منفی احساس (عشق) یک طرفه
۲۳۹	نقش مهارتهای همسرمداری در عشق
۲۳۹	برخی سوالات در مورد عشق
۲۴۰	آیا عشق یک بیماری است؟
۲۴۱	عشق اول و یا اینکه دیگه بعد از آن فرد عاشق نمی شوم؟
۲۴۳	آیا دو عاشق بین شان درگیری و تنش وجود دارد؟

فصل پانزدهم: عشق از دیدگاههای مختلف روانشناسی

۲۴۶	عشق از دیدگاههای مختلف روانشناسی
۲۴۶	عشق از دیدگاه فروید
۲۴۶	عشق انتقالی

۲۴۷	 عشق فرافکن
۲۴۷	 سطوح عشق از نظر فروید
۲۴۸	 عشق از دیدگاه یالوم
۲۴۹	 عشق از دیدگاه یونگ
۲۵۰	 عشق چگونه به وجود می آید ؟
۲۵۱	 عشق از دیدگاه یانگ
۲۵۱	 عشق از دیدگاه فرانکل
۲۵۳	 نظریه مثلث عشق (نظریه اشترنبرگ)

فصل شانزدهم: آشنایی

۲۵۸	 اولین مرحله آشنایی (دعوت)
۲۵۸	 جذابیت ظاهری و کثرت (اطلاح ساده به دل نشستن)
۲۶۱	 موقعیت های آشنایی (درست یا خاش)
۲۶۲	 دانشگاه
۲۶۴	 همسایگی و هم محله ای
۲۶۵	 فامیلی و نسبت خانوادگی
۲۶۶	 معرفی اقوام، دوستان و اقوام
۲۶۸	 فضای مجازی
۲۷۰	 پیام و تماس های اشتباهی و یا مزاحمی
۲۷۲	 سفر
۲۷۳	 بازار و گذر (کوچه و خیابان)

فصل هفدهم: شناخت

۲۷۸	 شناخت
۲۷۸	 روشها و مراحل شناخت در ازدواج
۲۷۹	 مهمترین روش های شناخت شامل
۲۷۹	 گفتگو های دو نفره
۲۸۰	 کمک از خانواده در ارزیابی
۲۸۱	 مخالفت خانواده ها با فرایند ارتباط و شناخت

۲۸۲	 دلایل مخالفت خانواده ها با ارتباط و شناخت بیشتر دختر و پسر
۲۸۴	 فرایند شناخت در ارتباط خانوادگی
۲۸۴	 الف) دید و بازدید خانواده ها
۲۸۵	 تاثیرات مثبت دید و بازدید خانواده ها برای افراد
۲۸۶	 ب) تحقیق و بررسی میدانی خانواده و افراد معتمد از فرد
۲۸۶	 آشنایی بیشتر از طرق مشاور (جلسات مشاوره پیش از ازدواج)
۲۸۸	 تاثیرات مثبت مشاوره پیش از ازدواج

سخن نویسنده

سال ۱۳۸۵ پرشور و با انگیزه بسیار زیاد، فعالیتیم را در حوزه مشاوره و روان درمانی شروع کردم، و این زمانی بوده که جوانی با تجربه کم و دانش محدود در روانشناسی بودم. یکی از دغدغه های اصلی ام در طول این سالها این بوده که چگونه می توانم نقش خود را به عنوان روانشناس در جهت راهنمایی و بهبود شرایط روانشناختی مراجعانم با استفاده از راهکارها و تکنیک های کاربردی انجام دهم. مطالعه کتابهای درسی و دانشگاهی تنها بخشی از سواد علمی مرا توانسته بود بالا ببرد و در مشاوره با مراجعانم، مهارتی که بتوانم آنها را در جلسات مشاوره اجرا کنم، بسیار ناچیز بود.

بخشی زیادی از دانش، روانشناسی، نظری است و دانش آموختگان این رشته در دانشگاه بیشتر با مبانی نظری آشنایی شوند و برای ارائه مشاوره، نیاز به تجربه و یادگیری تکنیک های کاربردی که کمتر در کتابها بیان شده، دارند.

در حوزه ازدواج و مشاوره پیش از ازدواج کتاب های زیادی را مطالعه کردم و در دوره ها و کارگاههای زیادی شرکت کردم، اما باز هم خلاء یک نقشه راه و مسیری مدون و مشخص که بتوانم براساس آن بدون اتلاف وقت مسیر راه رفتن در جلسات مشاوره ازدواج، راهنمایی و نقش مؤثرتری داشته باشم را احساس می کردم. علاوه براین، غالب کتاب ها در حوزه روانشناسی، کتابهایی ترجمه شده و کمتر با فرهنگ و هنجارهای ما متناسب بوده است، به همین منظور لزوم نگارش چنین کتاب هایی که با آداب و رسوم و فرهنگ ایرانی اسلامی همخوانی داشته باشد، ضرورت می یابد.

در این سال ها سعی کرده ام، دانش و تجربه خود را به صورت علمی و عملی، جمع آوری نموده و بعد از اینکه نتیجه مؤثری با انجام این شیوه بر روی مراجعان در جلسات مشاوره پیش از ازدواج در کلینیک مشاوره ام (ترنم) بدست آوردم، آنرا در قالب کتاب (هشت گام برای ازدواج موفق) و فیلم آموزشی در جهت کمک به ازدواجی آگاهانه و موفق ارائه نمایم. کتاب هشت گام برای ازدواج موفق، محصول سال ها تجربه مشاوره در حوزه مشاوره پیش از ازدواج می باشد، لذا مطالعه آن را برای نوجوانان، جوانان، افراد در شرف ازدواج و خانواده ها و همچنین همکاران متخصص و روانشناس در حوزه مشاوره ازدواج پیشنهاد می کنم.

امیدوارم این کتاب نقش مؤثر و مفیدی در انتخاب همسری شایسته و تشکیل زندگی زناشویی بر اساس آگاهی و شناخت داشته باشد.

رشد و پیشرفت هر کشوری از طریق افراد همان جامعه صورت می گیرد؛ جوانان، بزرگان، عالمان، دانشمندان و همه اقشار جامعه به نحوی در این رشد سهیم هستند. استقلال، قدرت و پیشرفت یک کشور، در نتیجه رشد در حوزه های مختلف علمی است. لازمه این امر برخورداری افراد از ذهن و روانی سالم است، این رویداد در خانواده و جامعه ای سالم اتفاق خواهد افتاد. زمانی که زن و مرد در ازدواج موفق باشند، سرمایه گرانبهایی برای جامعه خواهند بود؛ زیرا با تمام توان و انرژی و خیالی آسوده، از تمامی قابلیت های علمی و تجربی خود برای رشد فردی و جامعه استفاده خواهند کرد. اما زمانی که زن و مرد در زندگی زناشویی، دچار تنش های دائمی باشند، این افراد، هم خود و هم به همراه آن فرزندان، از ذهن و بار آرام محروم شده و در نتیجه توان لازم جسمی و فکری برای رشد و تعالی خود و جامعه را نخواهند داشت. بخشی از این افراد ممکن است برای حل مسائل و مشکلات زناشویی در زمان اعتیاد، برخی دچار غمگینی، افسردگی، اضطراب، پرخاشگری و برخی دچار آسیب های روانی، رفتاری و بیماری های جسمی شوند. با ازدواج اشتباه، شخص از همسری شایسته و زندگی رضایت بخش، فرزندان از پدر و مادری سالم با توان ارتباطی و تربیتی کافی و جامعه از افرادی متلاطم، توانمند و سازنده محروم خواهد شد.

یکی از دغدغه های من کمک به جوانان و خانواده های که به جهت ازدواجی درست، آگاهانه و رضایت بخش بوده تا با تشکیل خانواده ای سالم و موفق، زنان و مردان در جهت رشد و تعالی خود و پیشرفت کشور عزیزمان ایران نقش سازنده ای داشته باشند. براین اساس بر خود واجب دانستم، با تألیف این کتاب در سلامتی و تعالی فردی و پیشرفت جامعه نقش مؤثری داشته باشم.