

معیارهای ازدواج سالم

نویسندگان:

میسرو کشتمند

میدون عبدی

www.ketab.ir

سرشناسه	:	کشمند، خسرو، ۱۳۵۳-
عنوان و نام پدیدآور	:	معیارهای ازدواج سالم/ نویسندگان خسرو کشمند، فریدون عبدی؛ ویراستاران
پویان مرادی، شیما رام.	:	تهران: ملانک، ۱۳۹۸.
مشخصات نشر	:	۱۲۰ص: مصور (رنگی).
مشخصات ظاهری	:	۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۸-۵۱-۳
شابک	:	فیفا
وضعیت فهرست نویسی	:	کتابنامه: ص. ۱۱۹ - ۱۲۰.
یادداشت	:	همسرگزینی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	:	Mate selection -- Religious aspects -- Islam
موضوع	:	زناشویی (اسلام)
موضوع	:	Marriage -- Religious aspects -- Islam
شناسه افزوده	:	عبدی، فریدون، ۱۳۴۷ -
رده بندی کنگره	:	BP۲۵۸/۵
رده بندی دیویی	:	۳۹۷/۷۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۸۲۰۳۲



انتشارات ملانک

نام کتاب : معیارهای ازدواج سالم
نویسندگان : خسرو کشمند ، فریدون عبدی
ویراستاران : پویان مرادی ، شیما رام
ناشر : انتشارات ملانک
نوبت چاپ : اول / ۱۳۹۸
شمارگان : ۲۰۰ جلد
بهاء : ۳۵۰۰۰ تومان
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۸-۵۱-۳

«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای مولفان محفوظ می باشد.»

فهرست

عنوان.....	صفحه.....
پیشگفتار مؤلفان.....	۱.....
دین و ازدواج.....	۱۷.....
هدایت و رضایت زناشویی.....	۲۶.....
ازدواج.....	۳۱.....
ویژگی ازدواج موفق.....	۳۱.....
پیش‌شرط‌هایی لازم برای رسیدن به شناخت قبل از ازدواج.....	۳۲.....
نظریه همسان همسری.....	۳۲.....
نظریه ناهمسان همسری.....	۳۳.....
مهارت‌های نرم جهت ازدواج.....	۳۵.....
مهارت در خودآگاه.....	۳۵.....
مهارت در همدلی با افراد.....	۳۶.....
اصول مهارت همدلی.....	۳۷.....
اصول مهارت حل اختلاف.....	۳۸.....
مهارت تصمیم‌گیری.....	۳۹.....
انواع تصمیم‌گیری.....	۳۹.....
اصول تصمیم‌گیری عقلانی.....	۴۰.....
سوالات ارزیابی شخصیت در زمان پیش از ازدواج.....	۴۳.....
فاکتورهای دستیابی به ازدواج موفق.....	۴۷.....
نیت و اراده برای تشکیل خانواده.....	۴۷.....
قانون طلایی در زندگی مشترک.....	۴۷.....
تفاوت سنی مناسب.....	۴۸.....
بزرگ‌تر بودن مرد.....	۴۹.....
بزرگ‌تر بودن زن.....	۴۹.....
میزان تحصیلات.....	۵۰.....
وضعیت شغلی و میزان درآمد.....	۵۱.....
سطح اقتصادی خانواده‌ها.....	۵۲.....
سلامت جسمانی و روانی.....	۵۲.....
تفاوت زندگی مشترک بادوستی‌های عاشقانه.....	۵۳.....
برای داشتن یک ازدواج موفق تفاوت‌های اصلی بین زن و مرد را بشناسید.....	۵۷.....
مهارت‌های اساسی گفتگوی همسران در زندگی زناشویی.....	۵۹.....
مهارت‌های ارتباطی زندگی زناشویی.....	۶۱.....
روابط سالم و سازنده بین همسران.....	۶۵.....
۱- درک متقابل یکدیگر.....	۶۸.....
۲- تکریم یکدیگر.....	۶۹.....

۷۰.....	۳- چشم‌پوشی از خطاها.....
۷۰.....	۴- برخورد منطقی.....
۷۱.....	۵- رعایت احکام و ارزش‌های الهی.....
۷۲.....	۶- پایه‌گذاری روابط بر اساس ایثار.....
۷۳.....	عوامل مؤثر در ایجاد روابط سالم.....
۸۱.....	روابط عاطفی.....
۸۵.....	چگونه می‌توان بهترین همسر دنیا شد.....
۸۵.....	معیار مردان ایرانی.....
۸۶.....	نکته‌هایی در مورد آقایان.....
۸۶.....	قدم اول: ناصر بشید.....
۸۸.....	قدم دوم: فقط به خاطر خودت.....
۸۸.....	قدم سوم: یک نظر بیب از آنی دکتر: شبیه مادر شوهرتان باشید.....
۸۸.....	قدم چهارم: زیبایی چقدر مهم است؟.....
۹۰.....	قدم پنجم: مهارت‌هایی که باید بگیرید.....
۹۳.....	قدم هشتم: درد دل کنید، غلغل نکنید.....
۹۳.....	مهارت‌های اضافه بر سازمان.....
۹۵.....	چگونه همسرمان را شارژ کنیم؟.....
۹۹.....	۵ اصل طلایی زندگی مشترک زن و شوهر.....
۱۰۳.....	چگونه باید از شریک زندگی مان قدردانی کنیم؟.....
۱۰۳.....	۴ فایده تشکر از همسر.....
۱۰۴.....	قدرشناسی را بیاموزیم.....
۱۰۴.....	روش نخست: مقایسه فهرست دریافت و پرداخت.....
۱۰۵.....	روش دوم: اصلاح باورهای قدرناشناس.....
۱۰۷.....	روابط جنسی.....
۱۰۸.....	ارتباط جنسی پیش از ازدواج.....
۱۰۹.....	عشق و رابطه جنسی.....
۱۱۵.....	نکات تغذیه درباره ازدواج.....
۱۱۹.....	منابع و مأخذ.....

پیشگفتار مؤلفان

ورود به دوره بزرگسالی معمولاً همراه با انتخاب شغل و همسر است. صمیمیت در این دوره به معنای علاقه‌مندی به دیگران و داشتن تجارب مشترک با آن‌ها است که از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. از لحاظ این ویژگی نیز بین افراد تفاوت وجود دارد، به‌طوری‌که با توجه به ویژگی‌های شخصیتی و تجارب قبلی زندگی صمیمیت جایگاه ویژه‌ای برای برخی از افراد دارد و برای برخی دیگر چندان حائز اهمیت نیست، به‌طوری‌که این افراد حتی تمایلی به ازدواج نشان نمی‌دهند؛ اما به‌طور کلی برای اکثریت افراد در اوایل بزرگسالی، صمیمیت و نیاز به آن، باعث پیدایش ازدواج می‌شود.

اگر ردوال را به رانندگی تشبیه کنیم، می‌توانیم بگوییم قوانین رانندگی در گذشته و امروز تغییر فاحشی داشته است. اگر فردی که در ۸۰ سال پیش رانندگی می‌کرده است، امروز بخواهد با همان معیاره رانندگی کند قطعاً دچار مشکل خواهد شد. همچنین همانند رانندگی، آنچه ازدواج را تداوم می‌بخشد، حیرت نیست جز «مهارت».

چراکه اگر شما یک خوراک‌پز را مدتی در روز را به فردی که مهارت کافی نداشته باشد بسپارید، حاصلی جز تصادف نخواهد داشت. درحالی‌که اگر یک خودرو بسیار قدیمی را به فردی که مهارت کافی دارد بسپارید، شانس تصادف بسیار کمتر از مورد قبلی خواهد بود.

بنابراین امروزه، عشق و اهداف مشترک و ارزش‌های مشترک و اشتراکات و اختلافات زوجین نیست که دوام ازدواج را ایجاد می‌کند چراکه نقش بسیار بزرگی از ازدواج را «مهارت» به خود اختصاص داده است.

اگر از زوج‌ها بخواهید که هدف از ازدواجشان را به شما بگویند، تقریباً هیچ‌چیزی که بر پایه واقعیت باشد نصیبتان نخواهد شد به‌جز چند هدف کلیشه‌ای که همان با واقعیت خوانش ندارد.

نتایج اطلاعات متعددی که در مورد ازدواج انجام‌شده بر اهمیت آن در سلامت جسمانی و روان‌شناختی تأکید کرده‌اند. در دهه‌های اخیر توجه بسیاری از پژوهشگران و متخصصان بالینی و خانواده به کیفیت روابط زناشویی، رضایت زوجین و تأثیر آن در سلامت خانواده جلب شده است. به‌طور کلی آنچه در مباحث روانشناسی ازدواج مورد توجه است بررسی عوامل مؤثر بر ازدواج و عوامل ارتقاء دهنده شرایط کیفی ازدواج است که مباحثی چون نقش عوامل مادی، فرهنگی، روانی، شخصیتی را بر تصمیم‌گیری ازدواج و رضایت ازدواج را در برمی‌گیرد. به همین لحاظ در نوشتاری که پیش رو دارید سعی شده است تا به‌صورت اجمال به معیارهای اصلی ازدواج پرداخته شود. همچنین پیرامون داشتن برخی از توانایی‌ها و مهارت‌های لازم برای ایجاد

و برقراری یک زندگی مشترک ایده آل بحث شده است. امید است در راستای سعادت و خوشبختی خوانندگان به‌ویژه زوج‌های جوان گام مفیدی برداشته باشیم.

خسرو گشتمند - فریدون مهدی

تابستان ۱۳۹۸

www.ketab.ir