

۲۱۹۴،۲۷

بسم الله الرحمن الرحيم

ناشیانه آشیانه نساویم

No haste in building your love nest

www.ketab.ir

نویسنده

رضوان محمدشارونی

روانشناس و مدرس دانشگاه



۱۴۰۰

سرشناسه : محمدشارونی، رضوان، ۱۳۴۵ -
 عنوان و نام پدیدآور : ناشیانه آشیانه نسازیم = No haste in building your love nest / نویسنده رضوان محمدشارونی.
 مشخصات نشر : تهران: نارون دانش، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری : ۱۳۴ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۷۶-۲۹۶-۴
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 موضوع : زناشویی
 موضوع : Marriage
 موضوع : روابط زن و مرد
 موضوع : Man-woman relationships
 موضوع : همسرگزینی
 موضوع : Mate selection
 موضوع : مشاوره ازدواج
 موضوع : Marriage counseling
 رده بندی کنگره : ۷۴۳HQ
 رده بندی دیویی : ۸۱/۳۰۶
 شماره کتابشناسی ملی : ۷۵۸۸۰۵۱



ناشیانه آشیانه نسازیم
 رضوان محمدشارونی

ناظر فنی: مینا نیشابوری
 صفحه آرا: اکرم ملک نژاد
 طراح جلد: الویرا صیامی
 نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰
 شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۷۶-۲۹۶-۴
 قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال

آدرس: میدان انقلاب اسلامی، خیابان کارگر شمالی، خیابان نصرت شرقی، پلاک هفتادودو، واحد یک
 شماره تماس: ۰۹۲۲۴۰۱۳۷۰۴ و ۰۲۱۶۶۹۳۲۲۴۵
 آدرس الکترونیکی: narvanpub@gmail.com
 آدرس سایت: www.narvanpub.com

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
۹.....	بخش نخست: بررسی های قبل از ازدواج
۱۳.....	آمادگی برای ازدواج
۱۵.....	آمادگی برای ازدواج از دید محققان
۱۸.....	نشانه های رسیدن به بلوغ اجتماعی در ازدواج
۲۱.....	ویژگی های افراد مسئولیت پذیر
۲۱.....	دلایل بی مسئولیتی بعضی از همسران
۲۱.....	نداشتن بلوغ فکری
۲۲.....	در زمینه آمادگی برای ازدواج، درک شخص از توانایی هایش برای شروع زندگی
۲۵.....	چطور بفهمیم کسی به بلوغ عاطفی رسیده است؟
۲۷.....	بخش دوم: مهارت های زندگی
۲۹.....	تعریف واژه مهارت های زندگی
۳۱.....	ویژگی های افراد خودآگاه
۳۳.....	چه عواملی مانع همدلی با دیگران می شود؟
۳۳.....	از کجا بفهمیم افرادی همدل با دیگرانیم؟
۳۴.....	همدلی با دیگران چه مزایایی در زندگی ما دارد؟
۳۴.....	چطور می توانیم به افرادی همدل با دیگران تبدیل شویم؟
۳۶.....	چه مواردی را باید برای افزایش مهارت همدلی کردن در نظر گرفت؟
۳۷.....	تمرین هایی برای کسب مهارت و تقویت همدلی
۳۹.....	ارتباط مؤثر چیست؟
۳۹.....	در یک ارتباط مؤثر باید انتقال افکار و احساسات به صورت دوطرفه باشد
۳۹.....	در یک ارتباط مؤثر ابتدا باید احساسات خود را مدیریت کنید. مدیریت احساسات خود شرط داشتن ارتباط موفق با دیگران است
۴۰.....	چگونه مهارت های ارتباطی مان را در برخورد با همسر می توانیم بهبود ببخشیم؟
۴۳.....	استرس یا فشار روانی چیست؟
۵۰.....	رویارویی با مسئله و انواع آن
۵۳.....	مهارت گوش کردن فعال
۵۵.....	گوش دادن فعال

۵۷	بخش سوم: انتخاب همسر یا همسرگزینی
۵۹	نظریه‌های همسرگزینی
۶۱	شناخت همسر
۶۲	عوامل مرتبط با ابعاد شناخت از همسر
۶۵	نظریه‌های مرتبط با شناخت همسر
۶۹	آیا تعارض مانع خوشبختی است؟
۷۱	خشم
۷۱	مدل دو مرحله‌ای خشم
۷۱	خشم به عنوان یک انتخاب
۷۲	تحلیل افکار برانگیزاننده خشم
۷۳	بخش چهارم: رضایت از روابط زناشویی
۷۶	عوامل مؤثر در رضایت زناشویی
۷۶	عوامل مؤثر در رضایت زناشویی عبارتند از:
۸۴	ازدواج موفق
۸۴	عوامل توافق در زندگی مشترک
۸۵	تفاوت‌های روحی و روانی زن و مرد
۸۹	ویژگی و صفات بارز مردان و برخورد لازم از طرف خانم‌ها
۹۱	بخش پنجم: خطاهای شناختی
۹۴	انواع تحریف‌های شناختی
۹۹	بخش ششم: شخصیت و تأثیر آن در روابط زناشویی
۱۰۱	تعریف شخصیت
۱۰۷	بررسی تطابق و تناسب شخصیتی طرفین در ازدواج
۱۰۹	بخش هفتم: لزوم مشاوره پیش از ازدواج
۱۱۱	لزوم مشاوره
۱۱۳	دلیل تأکید بر مشاور قبل از ازدواج
۱۱۵	عمده‌ترین باورهای نادرست در ازدواج
۱۱۶	موارد ممنوعه در آشنایی پیش از ازدواج
۱۱۸	مواردی مجاز در آشنایی‌های قبل از ازدواج
۱۱۹	آیا من برای ازدواج آمادگی دارم؟

مقدمه

ازدواج در منطق قرآن کریم به وجود آورنده مطمئن‌ترین و آرام‌بخش‌ترین رابطه‌ها و آغازگر زندگی همراه با محبت و گذشت است. از آیات و نشانه‌های قدرت خداوند این است که برای انسان از نوع خود، همسرانی آفرید تا در کنار آنان به آرامش و سکون نائل آید. حضرت محمد (ص) فرمودند: هیچ کانونی در اسلام بر پا نشده است که نزد خداوند از کانون ازدواج محبوب‌تر و عزیزتر باشد.

در واقع ازدواج مهم‌ترین و بنیادی‌ترین رابطه انسانی است. از این رو، جایگاه خانواده و نداشتن مشکلات در زندگی ریشه‌ای برای داشتن کانون امن، تا جایی اهمیت دارد که بر خلاف تمام شکست‌ها و طلاق‌هایی که در جامعه دیده می‌شود، آرزوی داشتن زندگی سالم و خانواده آرام، بیش فرض ذهنی همه جوانان قبل از تشکیل خانواده است.

یکی از مباحث عام جامعه امروز، تقویت پایه‌های زندگی ریشه‌ای است. چون آثار مرتبط با آن بر روی فرد و جامعه تأثیری انکارناپذیر دارد. پایه‌گذاری زندگی موفق و پایدار، نیاز به بررسی و آگاهی از خصوصیت همسر و نحوه تعاملات فی مابین است. گواهی ازدواج متأسفانه همانند دیگر مدارک مثل گواهینامه رانندگی، گواهینامه پزشکی یا مهندسی بر اساس صلاحیت و توانایی فرد داده نمی‌شود.

همه ما خواستار خانواده‌ای شیرین و پویا هستیم که بخشی از این هدف با انتخاب مناسب همسر و تشکیل صحیح و مناسب خانواده و بخش مهم‌تر آن با تحکیم خانواده و اموری که بعد از تشکیل باید به آن مبادرت ورزید میسر می‌شود.

در این کتاب تلاش شده تا به فرد در آستانه ازدواج کمک کند تا ملاک‌های واقعی برای شروع یک زندگی پایدار را بررسی کرده و ضمن خودشناسی بتواند مهارت‌های ارتباطی و تأثیر آنها را بر زندگی فرا گرفته تا خود و همسرش در آرامش و رضایت درونی محیطی سالم و شاداب برای خود و نسل بعدی بسازند.