



عضویت ورود



هوش پزیر  
ایزنیاز

سئو | مقاله های آموزشی | پرسش و پاسخ | اخبار | درباره ما | درخواست مشاوره | قوانین و مقررات | سئوالات متداول

خلاصه بهترین کتاب های  
دنیا را با ما مطالعه کنید

صرفه جویی در وقت با  
مطالعه مهمترین نکات

مطالعه آخرین خلاصه ها

هوش پزیر  
ایزنیاز  
SOHEILAMANI.COM

برترین مقالات



ده مورد از بهترین کتاب ها  
درباره ازدواج و زندگی زناشویی

SOHEILAMANI.COM

## ۱۰ مورد از بهترین کتاب‌ها درباره ازدواج و زندگی زناشویی

### ۱۰ مورد از بهترین کتاب‌ها درباره ازدواج و زندگی زناشویی

#### که عشق آسان نمود اول، ولی افتاد مشکل‌ها!

به نظر شما اگر همه ما از رمز و راز عشق و ازدواج باخبر بودیم، باز هم شاهد این میزان طلاق بودیم؟ اشتباهی که بیشتر افراد مرتکب می‌شوند این است که فکر می‌کنند عشق ورزیدن و ابراز علاقه کار سختی نیست. آن‌ها بدون آنکه فرد مقابل را درک کنند یا بشناسند، شروع به ابراز احساسات می‌کنند. برای تجربه یک ازدواج موفق، علاوه بر انتخاب فرد مناسب و داشتن شرایط مطلوب، ما باید برخی چیزهای دیگر را نیز بشناسیم. از خودشناسی گرفته تا شناخت رابطه و فرد مقابل همگی نکاتی هستند که ما باید برای داشتن یک زندگی زناشویی مناسب یاد بگیریم. اما مثل همیشه کتاب خواندن یکی از بهترین روش‌ها برای رسیدن به این توانایی است. در این مقاله تعدادی از بهترین کتاب‌ها درباره ازدواج را برای شما آورده‌ایم که می‌توانید قبل یا بعد از ازدواج مطالعه کنید.

#### لزوم مطالعه کتاب پیش از ازدواج

اما سوالی که شاید در ذهن شما پیش بیاید این است که آیا کتاب خواندن تا این اندازه به موفقیت مادر ازدواج کمک خواهد کرد؟ همانطور که گفتیم ازدواج بی‌مانی است که بین ما و شخص دیگری بسته می‌شود. برای اینکه بتوانیم بهترین قرارداد یا پیمان را امضا کنیم، باید شناخت مناسبی هم از طرف مقابل داشته باشیم. در واقع علاوه بر خودشناسی، ما به شناخت دیگران هم نیاز داریم. مطالعه کتاب‌هایی که برای ازدواج نوشته شده‌اند به ما کمک خواهند کرد تا شریک زندگی خود را بهتر بشناسیم. در نتیجه مادر رابطه خود تنش کمتری را تجربه می‌کنیم. درک متقابل و احترام به نظرات یکدیگر آن هم در عین تفاوت‌های موجود، یکی از اصول اولیه یک ازدواج موفق است.

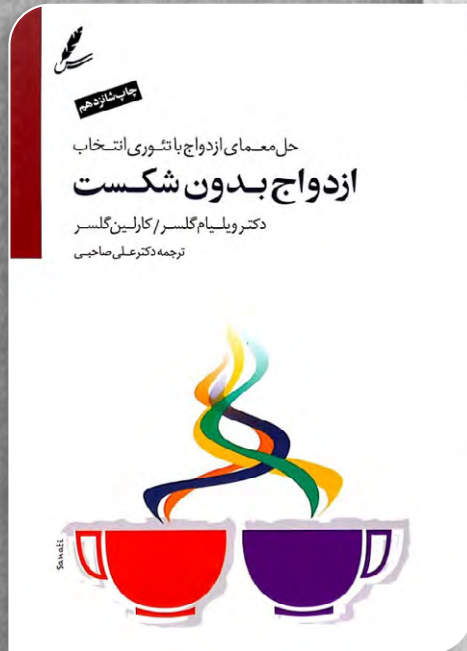
کتاب‌هایی که در ادامه معرفی می‌کنیم انواع مختلفی دارند. از داستانی و رمان گرفته تا روانشناسی و خودشناسی، اما همه آن‌ها به بهبود روابط شما قبل و بعد از ازدواج کمک می‌کنند. پس حتماً آن‌ها را مطالعه کنید یا اگر قبلاً خوانده‌اید نظرتان را درباره هر یک با مادر قسمت نظرات به اشتراک بگذارید.

#### ۱- جستارهایی در باب عشق - آرن دو باتن

همه ما تا زگی و شیرینی اولین روزهای یک رابطه عاشقانه را چشیده‌ایم. اما آیا این شیرینی تا همیشه پایدار است؟ کتاب جستارهایی در باب عشق رمانی است که در طول داستان آن، نویسنده سعی کرده به نکاتی از رابطه پیردازد که ما کمتر به آن‌ها توجه داریم. از کارهایی که ما بعد برای ابراز عشق انجام می‌دهیم گرفته تا انعکاس دیدگاه‌هایمان در تفکرات فرد دیگری که در رابطه است. داستان مادر باره زوجی به نام‌های کرستن و ریچ است و ما از لحظه آشنایی تا ازدواج و پیچه‌دار شدنشان کنار آن‌ها هستیم. البته آرن دو باتن عادت قدیمی خود را کنار نگذاشته و این ارتباط را از منظر فلسفی نیز بررسی کرده است. پس اگر به کتاب‌ها و رمان‌های عاشقانه علاقه‌مند هستید، این کتاب را از دست ندهید!



## ۱۰ مورد از بهترین کتاب‌ها درباره ازدواج و زندگی زناشویی



هوش بپت  
اینیان  
SOHEILAMANI.COM

### ۲- مردان مریخی، زنان ونوسی - جان گری

شاید مشهورترین و حتی محبوب‌ترین کتاب این لیست همین اثر جان گری باشد. مردان مریخی و زنان ونوسی از آن دست کتاب‌های مربوط به ازدواج است که همه باید بخوانند. در واقع نویسنده این کتاب سعی کرده تا به ما آموزش دهد چگونه یک زوج می‌توانند علیرغم تمام اختلافات و تفاوت‌ها در کنار یکدیگر زندگی کنند. در واقع به بیان او درک این تفاوت‌ها باعث خواهد شد که ما زندگی آرام‌تری را تجربه کنیم تا حد ممکن از هر گونه بحث و جدل به دور باشیم. احترام گذاشتن به یکدیگر حتی در مواردی که ما با فرد مقابل اختلاف سلیقه داریم، باعث کاهش تنش‌ها خواهد شد. به این ترتیب یک زوج می‌توانند در محیط آرام‌تری در کنار یکدیگر زندگی کنند. او علاوه بر این موضوع، راهکارهای همکاری موثر و بیشتر را در بین زوجین آموزش داده است. همچنین جان گری سعی کرده تا نحوه صحیح ارتباط برقرار کردن با زوج خود را نیز در این کتاب آموزش دهد.

### ۳- ازدواج بدون شکست - ویلیام و کارلین گلسر

بیشتر ما ویلیام گلسر را با اثر مشهور او یعنی کتاب تئوری انتخاب می‌شناسیم. اما همانگونه که خود او در این کتاب توضیح می‌دهد، تئوری انتخاب در تمام بخش‌های زندگی قابل پیروی است. در واقع نویسندگان این کتاب به ما توصیه می‌کنند تا با بهره‌گیری از تئوری انتخاب، ارتباط قوی و موثری را بین خود و شریک زندگیمان بسازیم. به این ترتیب دیگر لازم نیست نگران شکست در ازدواج و یا حتی روابط عاشقانه خود باشیم. پس درسی که می‌توانیم از کتاب ازدواج بدون شکست بگیریم این است: کسی که بداند چه ارتباطی را چگونه با شریک زندگی خود برقرار کند، هیچگاه شکست نخواهد خورد.

### ۴- مراقب ازدواج خود باشید - لس ولسلی پارت

ازدواج و تشکیل زندگی مشترک اتفاقی نیست که یک شبه بیفتد. در واقع هر یک از ما در طول سال‌های بنای زندگی مشترک خود رازده‌ده می‌سازیم. داشتن یک همراه خوب در این مسیر مهم است، اما مهم‌تر از آن این است که پایه‌های این بنا را درست بچینیم. کتاب مراقب ازدواج خود باشید یک راهنمای کامل برای کارهایی است که باید پیش از ازدواج انجام دهیم. در واقع این کتاب حاوی تست‌ها و خودآزمایی‌هایی است که به ما کمک می‌کند تا پایه‌های ازدواج خود را با دقت بچینیم. به این ترتیب کمتر با ریسک طلاق و مشکلاتی نظیر آن روبرو خواهیم بود.

### ۵- مرا محکم در آغوش بگیر - سو جانسن

سو جانسن نویسنده این کتاب بیشتر با درمان هیجان محور شناخته می‌شود. این نوع از درمان در روانشناسی ابتدا مورد حمله و حمله زیادی قرار گرفت. اما به مرور زمان ثابت شد بیشترین میزان موفقیت در درمان را از خود به جای گذاشته است. نویسنده این نوع درمان را در کتاب محکم در آغوش بگیر توضیح داده و به کار گرفته است. جانسن به ما نشان می‌دهد که تنها راه حفظ و تقویت یک رابطه ایجاد یک پیوند گار بین زوجین است. در واقع آنچه او نحوه ایجاد این پیوند را نیز در طول کتاب به ما

## ۱۰ مورد از بهترین کتاب‌ها درباره ازدواج و زندگی زناشویی

می‌آموزد. او همچنین در بخش‌های ابتدایی کتاب برخی باورها و سوالات موجود درباره عشق را بررسی کرده و به آن‌ها پاسخ می‌دهد. مرا محکم در آغوش بگیر کتابی است که بر اساس سال‌ها تجربه نوشته شده و خواندن آن می‌تواند به ازدواج و روابط ما کمک زیادی کند.

### ۶- پنج زبان عشق - گری چپمن

کتاب پنج زبان عشق یکی از آثار مهم درباره ازدواج است. همانگونه که از اسمش پیداست، این کتاب به بررسی ۵ راه معمول می‌پردازد که زوجین برای ابراز عشق و احساسات خود از آن‌ها استفاده می‌کنند. در واقع هر یک از این راه‌ها در مورد هدیه دادن، احساساتی شدن یا هر واکنش دیگری که شریک زندگی ما بروز می‌دهد صدق می‌کند. برای همین هم خواندن آن هم به کسانی که ازدواج موفق دارند توصیه می‌شود، هم به کسانی که در ازدواج و زندگی زناشویی خود موفقیتی کسب نکردند. همین موضوع هم باعث شده که این کتاب تا به امروز بیش از ۱۱ میلیون نسخه فروش داشته باشد. در واقع پنج زبان عشق یکی از پر فروش‌ترین کتاب‌ها درباره ازدواج است.

### ۷- هنر عشق ورزیدن - اریک فروم

“آن که هیچ نمی‌داند، به چیزی عشق نمی‌ورزد، آن که عشق می‌ورزد، بی‌گمان چیزی می‌داند.”

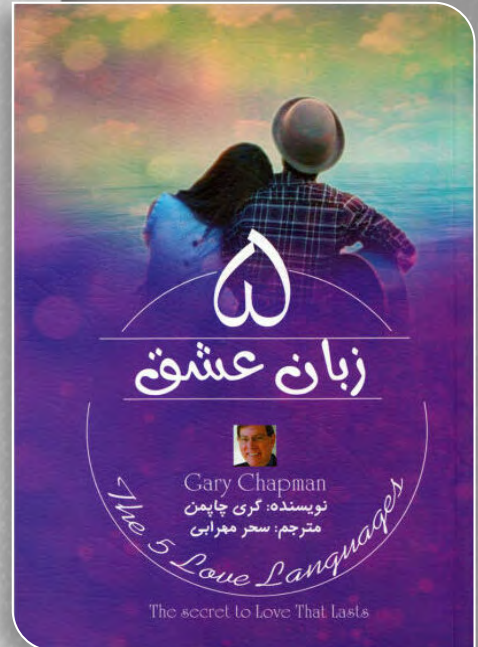
همین یک جمله از کتاب هنر عشق ورزیدن می‌تواند ما را وسوسه کند تا آن را بخوانیم. این کتاب که سال‌هاست به عنوان یکی از پر فروش‌ترین کتاب‌های ازدواج به حساب می‌آید به ما آموزش می‌دهد که چگونه به توانایی پنهان خود در عشق ورزیدن دست پیدا کنیم. اریک فروم عقیده دارد که عشق ورزیدن هم یک هنر است. پس برای انجام آن به میزان زیادی تمرکز و تلاش احتیاج است. در واقع بر خلاف عقیده بیشتر مردم، ما باید مهارت عشق ورزیدن را هم بیاموزیم. همچنین نوع و خردی که در وجود ما هست هم می‌تواند به بیدار شدن این حس درونمان کمک کند. هنر عشق ورزیدن تنها یک کتاب برای پیش از ازدواج نیست. در واقع فروم در این کتاب درباره انواع عشق صحبت کرده است.

### ۸- هفت اصل موفقیت در زندگی زناشویی - جان گاتمن

یکی از کتاب‌هایی که توسط جامعه‌شناسان و روانشناسان زیادی ستایش شده است. جان گاتمن این کتاب را پس از مطالعه زوج‌های مختلف و بررسی رفتارهای آن‌ها نوشته است. او سعی کرده تا تمامی تجربیات خویش را بر اساس ۷ اصل مهم در این کتاب آورده است. پیروی از این ۷ اصل به زوجین کمک خواهد کرد تا رابطه صمیمی‌تر و قوی‌تری را با یکدیگر شکل دهند. او به ما می‌آموزد که چگونه عادت‌های زناشویی موفق را در خود ایجاد کنیم. تئوری‌های گاتمن همگی بر اساس سال‌ها تحقیق و مشاهده زوج‌های مختلف بوده است. از این رو شاید بتوان به گفته‌های او بیش از برخی دیگر نویسندگان اعتماد کرد.

### ۹- مذاکره درباره‌ی مسائل غیر قابل مذاکره - دنیل شیپرو

زندگی زناشویی اگر چه با تمام روابط ما تفاوت دارد، اما به هر حال



# ۱۰ مورد از بهترین کتاب‌ها درباره ازدواج و زندگی زناشویی

## مذاکره

درباره

### مسائل غیرقابل مذاکره

چگونه از پس

عاطفی ترین تعارضات درونی برآییم؟

«دنیل شیپرو»

موسس و رئیس برنامه های بین المللی مذاکرات هاروارد

مترجمان: علی بهرام پور - مریم حسین زآاد

از مجموعه کتاب های مدرسه تحول فردی

## طراحی شده برای



## عشق

چگونه اطلاع از مغز و سبک وابستگی طرف مقابل می تواند شما را در رفع اختلافات و ساختن یک رابطه پایدار یاری کند.

تألیف: استن تاتکین (روانشناس)

پیشگفتار: از دکتر جرویل هندریکس

مترجم: مجتبی حسینیان



نوعی رابطه با سایر افراد است. برای همین هم ما باید برخی موارد را با دقت بیشتری در آن رعایت کنیم. کتاب مذاکره درباره‌ی مسائل غیر قابل مذاکره توسط دنیل شیپرو نوشته شده است که خود رئیس برنامه‌های بین‌المللی مذاکرات دانشگاه هاروارد است. اوسعی کرده تادر کتاب خود انواع مذاکرات و حتی نوع احساساتی که مادر حین هریک از آنها خواهیم داشت را بررسی کند. برای اینکه بتوانید بدون ناراحت کردن شریک زندگی خود به خواسته‌هایتان برسید، باید بر سر برخی موارد با او مذاکره کنید.

دنیل شیپرو در این کتاب نه تنها راه و رسم مذاکره را بدون توجه به میزان هوش میان فردی به شما آموزش می‌دهد، بلکه به شما کمک می‌کند تا احساسات خود را در حین مذاکره کنترل کنید. به این ترتیب شما بدون تعرض کردن به دیگران می‌توانید دیدگاه خود را به اشتراک بگذارید.

## ۱۰- طراحی شده برای عشق - استن تاتکین

تابه حال شده به فکر خواندن فکر شریک زندگی خود باشید؟ ما معمولاً به دنبال چنین چیزی هستیم چرا که هر کداممان به شکل مختلفی آفریده شده‌ایم. ما عادت‌ها، رفتارها، سلاقی و علاقه‌مندی‌های گوناگونی داریم که بر اساس آنها انتخاب می‌کنیم. کنجکاوی ما هم دقیقاً به همین دلیل است. اما نکته اینجاست، اگر ما تا این اندازه با هم متفاوتیم، احتمالاً در نحوه عشق ورزیدن هم با هم تفاوت داریم. کتاب طراحی شده برای عشق به مامی گوید اگر چه ما با هم متفاوتیم، اما ذهن همه ما به پیوندها، روابط خوب و احساساتی مانند امنیت و کنش یکسان دارد. این یعنی عشق ورزیدن در عین پیچیدگی، بسیار ساده است. استن تاتکین در این کتاب به مامی آموزش می‌دهد چگونه افکار شریک زندگی خود را درک کنیم. علاوه بر این مابا تاثیر روابط عاشقانه بر مغز خود نیز آشنا خواهیم شد.

## کتاب برای ازدواج و روابط زناشویی؛ سخن پایانی

گاهی اوقات برای تجربه یک ازدواج موفق لذت بردن از زندگی، مطالعه رمان‌های عاشقانه کافی نیست. بلکه ما باید درک کنیم و یاد بگیریم که چگونه با شریک زندگی خود ارتباط برقرار کنیم و او را درک کنیم. ۱۰ کتابی که در این لیست به آنها اشاره کردیم به مادر راه رسیدن به این هدف یاری خواهند کرد. راستی، شما دیگر کدام کتاب‌ها را می‌شناسید که مطالعه آنها برای بهبود روابط مفید است؟ در کامنت‌ها آنها را با ما به اشتراک بگذارید.