

۱۰ نکته

ای کاش قبل از ازدواج می دانستم



سرشناسنامه:	بلوم، لیندا، ۱۹۴۶ - م.
عنوان و نام پدیدآور:	۱۰۱ نکته‌ای کاش قبل از ازدواج می‌دانستم/ مولف لیندا و چارلی بلم؛ مترجم شیرین یزدانی؛ ویراستار علی سلیمانی.
مشخصات نشر:	قم: ارمغان گیلار، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری:	۲۰۸ ص؛ ۱۴/۱۵×۵/۲۱ س.م.
شابک:	۶۸۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی:	قیفا
یادداشت:	عنوان اصلی: ۱۰۱ : things I wish I knew when I got married simple lessons to make love last صد و یک نکته‌ای کاش قبل از ازدواج می‌دانستم
عنوان گسترده:	زنانشویی
موضوع:	عشق
موضوع:	بلوم، چارلی، ۱۹۴۷ - م.
شناسه افزوده:	Bloom, Charlie
شناسه افزوده:	یزدانی، شیرین، ۱۳۵۶ -، مترجم
شناسه افزوده:	سلیمانی، علی، ویراستار
شناسه افزوده:	HQ ۷۳۴بص ۸ص ۴ ۱۳۹۲
رده بندی کنگره:	۳۰۶/۸
رده بندی دیویی:	۳۳۰۹۶۶۲
شماره کتابشناسی ملی:	۳۳۰۹۶۶۲

۱۰۱ نکته، ای کاش قبل از ازدواج می‌دانستم



مؤلف: لیندا و چارلی بلم
مترجم: شیرین یزدانی
ویراستار: علی سلیمانی
امور فنی: مریم سازنده اطاقوری
ناشر: ارمغان گیلار
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲
چاپ: آسمان
شمارگان: ۲۰۰۰
قیمت: ۶۸۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۸۹-۶۸-۷

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است
armaghanegilar@gmail.com

۰۹۱۲۳۵۱۲۵۵۰ - ۰۲۵-۳۷۸۳۷۵۵۸

دفتر مرکزی: قم، خیابان معلم، روبروی بیت امام، معلم ۱۰، کوچه ۴، انتهای کوچه

ساخته شده با طاقچه

فهرست مطالب

۱۱. _____ ♥ مقدمه
۱۳. _____ ♥ برای داشتن یک زندگی مشترک خوب و سعادتمند باید تلاش کنید
۱۵. _____ ♥ در مقابل همسرتان چیهایی نکنید
- _____ ♥ اگر همه‌ی توان و انرژی خودتان را صرف کارتان کنید، پایه‌های زندگی مشترکتان محکم‌تر خواهد شد. ۱۷
- _____ ♥ در زندگی مشترکتان شاد باشید. ۱۹
- _____ ♥ درباره‌ی همسرتان عجولانه و نادرست قضاوت نکنید. ۲۱
- _____ ♥ عشق طعم‌های متفاوتی دارد؛ گاهی شیرین و گاهی تلخ است. ۲۳
- _____ ♥ در دعوای بین زن و شوهرها خانواده‌ها و دوستان نباید از هیچ یک از آنها جانبداری کنند. ۲۵
- _____ ♥ قوانینی در زندگی مشترک خوب هستند که زن و شوهرها خودشان آنها را وضع کرده باشند. ۲۶
- _____ ♥ زندگی مشترک قفس و دامی نیست که در آن گیر کرده باشید. ۲۸
- _____ ♥ بحث و جدل زندگی مشترک را خراب نمی‌کند، بلکه این کتمان کردن احساساتمان است پایه‌های زندگی را سست می‌کند. ۲۹
- _____ ♥ هرگاه بتوانید تصمیم به ازدواج بگیرید، ۳۰



- ♥ بعد از زمستان های سخت و طاقت فرسا، بهاری زیبا منتظر فرا رسیدن است. ————— ۳۱
- ♥ نباید زندگی مشترکان را فدای خوشبختی فرزندان کنی. ————— ۳۴
- ♥ اگر احساس می کنید نسبت به همسران برتری دارید، بهتر است در افکارتان تجدید نظر کنید. ————— ۳۶
- ♥ بزرگ شدن در یک خانواده ی شاد و موفق. ————— ۳۸
- ♥ هیچ گاه برای التیام زخمها و جراحت هایمان دیر نیست. ————— ۳۹
- ♥ گاهی زاری به معنی دروغ گفتن است و زندگی مشترک را به هم می ریزد. ————— ۴۱
- ♥ روابط زناشویی و جسمی زن و شوهرها به مرور زمان بهتر می شود. ————— ۴۳
- ♥ اگر سخت کاری می کنید، هر لحظه که آرام بگیرید و کمی به فکر خودتان و زندگی مشترکتان باشید. ————— ۴۵
- ♥ اگر خودتان احساس خوشبختی نمی کنید. ————— ۴۷
- ♥ قرار نیست شاهزاده ای با اسب سفیدش سراغ شما بیاید. ————— ۵۲
- ♥ کمک گرفتن از دیگران حاکی از ضعف ما نیست. ————— ۵۴
- ♥ یک نفر به تنهایی نمی تواند نیازهای عاطفی شما را برآورده کند. ————— ۵۶
- ♥ عشق به تنهایی نمی تواند راه حلی برای مشکلات زناشویی باشد. ————— ۵۸
- ♥ تا زمانی که زن و شوهرها قصد داشته باشند بر رفتار و کارهای یکدیگر. ————— ۵۹
- ♥ گاهی اوقات ریشه ی اصلی مشکلاتمان چیز دیگری است. ————— ۶۳
- ♥ محبت کردن فقط به گفتار نیست. ————— ۶۵
- ♥ انتظارات بیش از حد باعث رنجش شما می شود. ————— ۶۶
- ♥ بحث و جدل معمولی زن و شوهرهای اجتناب ناپذیر است. ————— ۶۸
- ♥ بهترین کاری که می توانید برای همسران انجام دهید. ————— ۷۰
- ♥ حتی افراد خوشبخت نیز گاهی به انتخاب خودشان شک می کنند. ————— ۷۳
- ♥ ————— ۷۵

- ♥ تاوان دروغ گویی بسیار سنگین تر از سودی است که ممکن است از آن ببرید ————— ۷۶
- ♥ شاید همیشه حق با شما نباشد و شما به جای بیان واقعیات افکار احساسات خود را بیان کرده باشید. ————— ۸۱
- ♥ سال ها طول می کشد تا زن و شوهرها به هم اعتماد پیدا کنند ولی ممکن است در یک لحظه این اعتماد از بین بردن. ————— ۸۶
- ♥ تهدید کردن و اولتیماتوم دادن مشکلی را حل نمی کند. ————— ۸۹
- ♥ اگر باعث عذاب وجدان و احساس گناه در دیگران شوید. ————— ۹۱
- ♥ با دیگران همان گونه رفتار کنیم که دوست داریم آنها با ما رفتار کنند. ————— ۹۲
- ♥ وقتی از خواب می کنید دوستان دوران مجردی تان را فراموش نکنید. ————— ۹۴
- ♥ اگر فکر می کنید همسر تان همان فردی نیست که دوست داشتید با او ازدواج کنید. ————— ۹۵
- ♥ دستاز اثبات درستی کارهایتان بردارید تا آنچه را که عایدتان می شود. ————— ۹۷
- ♥ قضاوت های نادرست شما درباره ی همسر تان. ————— ۹۹
- ♥ شما هم می توانید از همسر تان درس بگیرید و هر چه از او درس بدهید. ————— ۱۰۰
- ♥ پیمان ازدواج به شب ازدواج محدود نمی شود. ————— ۱۰۴
- ♥ روحیه ی ایثار و بخشندگی، باعث تلاوم و استحکام زندگی مشترک شما می شود. ————— ۱۰۶
- ♥ شاید خودتان باعث می شوید همسر تان در مقابل شما جبهه گیری کند. ————— ۱۰۷
- ♥ ازدواج و زندگی مشترک یک شراکت یا هم خانگی نیست. ————— ۱۰۹
- ♥ زن و شوهرها همواره می توانند اعتماد از دست رفته در زندگی مشترکشان را دوباره به دست آورند. ————— ۱۱۲
- ♥ اگر نمی توانید کاری را برای همسر تان انجام دهید، بی جهت به او قول ندهید. ————— ۱۱۴
- ♥ اگر همسر تان را تحقیر می کنید، باید تاوان سنگینی برای این کار بدهید. ————— ۱۱۶
- ♥ اگر چه زندگی مشترک به ایثار و از خود گذشتگی نیاز دارید. ————— ۱۱۹
- ♥ اگر چه روابط جسنی به تنهایی نمی تواند باعث احساس خوشبختی ما شود. ————— ۱۲۱



- ♥ اگر کینه جویی می‌کنید و نمی‌توانید به راحتی دیگران را ببخشید، نگران نباشید—۱۳۲
- ♥ حتی کوچکترین بارقه‌ی امید هم می‌تواند آتش عشق را به زندگی مشترکتان برگرداند—۱۳۵
- ♥ اگر به خواسته‌های همسرتان توجه داشته باشید و به او کمک کنید به خواسته‌هایش برسد—۱۳۸
- ♥ زندگی مشترک نمی‌تواند به تنهایی باعث رشد و تعالی شما شود—۱۳۰
- ♥ داشتن یک زندگی مشترک خوب زمان بر است و به سعی و تلاش بسیار نیاز دارد—۱۳۳
- ♥ سال‌های اول زندگی مشترک به زوجین سخت می‌گذرد—۱۳۴
- ♥ حسادت و زین‌گاہی کاملاً طبیعی است—۱۳۶
- ♥ خاطرات تاج گشتن را فراموش کنید تا بتوانید زندگی مشترک خوبی داشته باشید—۱۳۷
- ♥ برای اینکه عشق و محبت زو و شوهرها نسبت به یکدیگر بیشتر شود—۱۳۹
- ♥ مرگ واقعیتی غیر قابل انکار است پس بیایید فرصت هایمان را از دست ندهیم—۱۴۰
- ♥ همیشه از همسرتان قدرانی کنید—۱۴۲
- ♥ اگر بتوانید به اولویت‌های زندگی تان توجه داشته باشید—۱۴۴
- ♥ برای اینکه ازدواج کنید، نباید منتظر بمانید تا انسان کاملی شوید—۱۴۵
- ♥ پنهان کاری با داشتن حريم خصوصی تفاوت دارد—۱۴۷
- ♥ احساس حسادت نسبت به همسرمان—۱۴۹
- ♥ روبه‌رو شدن با ترس‌های گذشته—۱۵۱
- ♥ سعی کنید خود واقعی تان باشید—۱۵۴
- ♥ پشت سر همسرتان از او بدگویی نکنید اگر با او حرفی دارید—۱۵۵
- ♥ گاهی اوقات بزرگترین نقطه ضعف شما می‌تواند—۱۵۸
- ♥ ازدواج و زندگی مشترک مزایای زیادی دارد—۱۶۰
- ♥ اگر چیزی برای همسرتان مهم است—۱۶۱
- ♥ زیبایی‌ها و خوشی‌های ازدواج مجدداً معمولاً موقتی و زود گذر هستند—۱۶۶

- ♥ بین برقراری ارتباطی جنسی و داشتن روابط صمیمی و نزدیک ۱۷۰
- ♥ به جای اینکه به دنبال یافتن اشتباهات همسرتان باشید ۱۷۲
- ♥ شور و شوق عشق‌های جوانی باید فروکش کند تا زن و شوهرها بتوانند عشق پایدار و واقعی را تجربه کنند ۱۷۵
- ♥ هیچ چیز مثل اختلافات حل نشده‌ی میان زوجها نمی‌تواند تمایلات جنسی آنها را سرکوب کند ۱۷۶
- ♥ بزرگترین خطری که می‌تواند زندگی مشترکتان را تهدید کند این است که نتوانید ریسک کنید ۱۷۸
- ♥ اگر فکر می‌کنید هزینه‌های مراجعه به مشاور زیاد است، بهتر است به مشاور مراجعه نکنید و طلاق بگیرید ۱۸۰
- ♥ کینه‌ای نباشید؛ توانایی بخشش در کنار به خودی خود برای شما یک موهبت محسوب می‌شود ۱۸۲
- ♥ انتقام‌جویی را کنار بگذارید ۱۸۳
- ♥ وقتی قلب هایمان با یکدیگر پیوند می‌خورند ۱۸۵
- ♥ معمولاً انتقادات و اظهار نظرهایی که فکر می‌کنیم سازنده و مفید ۱۸۷
- ♥ با مواجه شدن با مشکلات زندگی و تجربه‌ی آنها ظرفیت درک ما از حوادث خوب و لذت بردن از زندگی بیشتر می‌شود ۱۸۹
- ♥ گاهی هیچ چیز بهتر از سکوت و یک شنونده‌ی خوب بودن، نیست ۱۹۱
- ♥ گاهی اوقات بحث و مشاجره‌های میان زن و شوهرها به‌خاطر مشکلات درونی است که باعث رنج و ناراحتی آنها می‌شود ۱۹۵
- ♥ بهترین سؤالی که از همسرتان می‌توانید بپرسید این است که چگونه باید به او محبت کنید ۱۹۶
- ♥ اگر نتوانید به جای اینکه همسرتان را مجبور کنید شما را درک کند ۱۹۸



- ♥ در یک زندگی مشترک خوب، زن و شوهرها می‌توانند به مرور زمان مشکلات عاطفی خودشان را درست مثل یک روان شناس و حتی بهتر از او حل کنند. _____ ۱۹۹
- ♥ شما می‌توانید باهم حرف بزنید تا سوء تفاهم‌ها برطرف شوند. _____ ۲۰۰
- ♥ زندگی مشترک‌تزمان را براساس فرض و گمان‌های خودتان شروع نکنید. _____ ۲۰۲
- ♥ شما می‌توانید حتی پس از گذشت چندین سال، باز زندگی مشترکشان از تازگی و نو بودن را تجربه کنید و دچار روزمرگی نشوید. _____ ۲۰۳
- ♥ تصمیم‌گیری در داشتن ارتباطی خوب با همسران شاید تنها هدف شما در زندگی مشترکتان نباشد، ولی مسلماً مهمترین هدف است. _____ ۲۰۴
- ♥ میزان احساس سعادت و خوشبختی در زندگی‌های مشترک موفق. _____ ۲۰۶

مقدمه

چند سال قبل، خواهرم به من تلفن زد و گفت می‌خواهد ازدواج کند. او قبل از ازدواج می‌خواست اطلاعاتی در این زمینه به دست آورد؛ به همین منظور، از من خواست که درباره‌ی ازدواج کتابی برایش تهیه کنم تا او آن را قبل از ازدواجش بخواند. من پیشنهاد او را پذیرفتم و رفتم سراغ کتاب‌ها، مجله‌ها، یادداشت‌ها سخنان و مطالبی که تا به آن زمان درباره‌ی ازدواج و زندگی مشترک خوانده بودم. اما متأسفانه نتوانستم در هیچ یک از آن‌ها مطالبی را که می‌خواستم، پیدا کنم. در آن کتاب‌ها مطالب بسیاری درباره‌ی ابعاد مخفف ازدواج مثل تعهد، چالش‌های زندگی مشترک، لذت‌ها و مزایای آن و ... نوشته شده بود، هر همة آن کتاب‌ها هر نویسنده تنها به یکی از ابعاد ازدواج و زندگی مشترک پرداخته بود.

از آنجا که من می‌خواستم اطلاعات بیشتری در زمینه‌ی ازدواج به خواهرم بدهم، همسرم، لیندا مرا تشویق کرد تا به جای اینکه به دنبال مطالب و گفته‌های دیگران باشم، مطالبی از خودم بویسم. بنابراین شروع کردم به نوشتن لیستی از مواردی که خودم دوست داشتم قبل از ازدواج بدانم. (امیدوارم بتوانم با استفاده از تجربیاتی که از سی سال زندگی مشترک در کنار همسرم به دست آورده‌ام، اطلاعات خوبی به خواهرم و سایر افرادی که قصد ازدواج دارند، بدهم.) مطالبی را که تهیه کرده بودم به طور خلاصه در مراسم ازدواج خواهرم، جلوی همه خواندم. افراد زیادی بعد از شنیدن سخنرانی مرا تحسین کردند و از من خواستند نسخه‌ای از مطالبی را که خوانده بودم در اختیارشان قرار دهم. بعد از مراسم ازدواج خواهرم، مطالب دیگری را نیز به مطالب قبلی اضافه کردم و تصمیم گرفتم آن را چاپ کنم.



مطالب را قبل از چاپ به چند روان‌شناس و زوج مشترک دادم تا ببینند آیا مناسب است یا نه. همه‌ی آنها با نوشته‌های من موافق بودند و نظر مشترکی داشتند، بنابراین این کتاب چاپ شد.

ما یک زن و شوهر معمولی هستیم که توانسته‌ایم به لطف و یاری خداوند و سعی و تلاشمان زندگی خوب و موفقی داشته باشیم و همه‌ی پستی و بلندی‌های ازدواج و زندگی مشترک را به‌خوبی پشت سر بگذاریم. ما با افراد معمولی دیگر هیچ تفاوتی نداریم؛ پس همانطور که ما توانسته‌ایم زندگی موفقی داشته باشیم، شما نیز می‌توانید این‌گونه باشید. ما به شما اطمینان می‌دهیم که هر انسانی توانایی آن را دارد که زخم‌ها و جراحات‌های گذشته را جبران کند و با داشتن آینده‌ای بهتر امیدوار باشد.