

حفاظت از عشق پس از ازدواج

محمد رضا آل یاسین

www.ketab.ir

بسم الله الرحمن الرحيم

سرشناسه	: آل یاسین، محمد رضا، ۱۳۲۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: حفاظت از عشق پس از ازدواج/محمدرضا آل یاسین.
مشخصات نشر	: تهران: هامون، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۴ص.
شابک	: 978-964-6538-62-7
وضعیت فهرست	: فیبا
رئیس	
موضوع	: زناشویی -- ارتباط
موضوع	: زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی
رده بندی کتبی	: HQ۷۴۳/۷۸۱ح ۷ ۱۳۹۵
رده بندی دیوبند	: ۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۱۸ ۸۸



انتشارات هامون

خیابان جمهوری - خیابان ۱۲ فروردین جنوبی - کوچه بیژن - پلاک ۲ - واحد ۱
تلفن: ۶۶۴۸۸۳۸۰ - تلفکس: ۶۶۹۷۳۸۶۶ - همراه: ۰۹۱۳۰۳۷۰۰۶

حفاظت از عشق پس از ازدواج

نویسنده: محمدرضا آل یاسین

چاپ اول: ۱۳۹۵

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

طرح جلد: مروارید آل یاسین

تمام حقوق محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۵۳۸-۶۲-۷

ISBN: 978-964-6538-62-7

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

فهرست

- ۷.....
- ۱: سالهای حسست: وره آبیندی..... ۱۳
- منه به خنخاش بگذار د - «من» هایی که باید «نیم من» شوند - اختلافات را لاپوشانی کند - رای بر دیگر وقت بگذارید - از عذرخواهی نهراسید - برای مصالحه پیشه - موید - حسب نزنید و نقش یک روانکاو را بازی نکنید - درک کنید که برداشت شما در -تان از رابطه جنسی متفاوت است - قطع روابط عاطفی گذشته - اهمیت - ذابها - گاه فعالیت‌های یکسان داشته باشید - مراقب باشید حرف‌هایتان ته نشین - با همسران رفیق باشید، نه رقیب - از خط قرمزها عبور نکنید - آ. توانق کنید که در بعضی موارد اختلاف نظر داشته باشید.
- ۲: آزادی انتخاب..... ۲۵
- ۳: کم‌گوی و گزیده‌گوی چون در..... ۳۸
- ۴: خواسته‌ها و انتظاراتان را متعادل کنید..... ۴۱
- ۵: به تفاوت‌های فردی ارج نهید..... ۴۹
- چهار برخورد ناشی از قیاس به نفس ..
- ۶: مشکل نگرشی است که نسبت به مشکل دارید..... ۵۷
- ۷: نیمه پر لیوان را ببینید..... ۶۳

۸: عشق ورزی را تمرین کنید ۷۰

او را همان گونه که هست بپذیرید. - عادات بد و آزاردهنده -

عشق ورزی را از خود آغاز کنید - از ابراز عشق و علاقه به همسر تان خجالت نکشید - نیش و نوش با هم است

۹: ارتباط مؤثر با همسر ۸۵

کنترل دستان و چشمان - نشست زناشویی - چشم پوشی از موارد جزئی - کنار آمدن با خشم - ارتقاء کیفیت رابطه - تأیید کردن - عذرخواهی خالصانه - استفاده از عبارات تأکیدی - بخشیدن و فراموش کردن - حساب مشترک بانک -
..... ۹۸

۱۰: چگونگی رابطه با خانواده همسر ۱۰۱

۱۱: تفاوت های فرهنگی و طبقاتی ۱۰۶

۱۲: چه عواملی به اختلافات من می زند ۱۱۸

پنهانکاری - پیش بیدن مشاجره - قبیله - گوشه و کنایه - ۴- تهدید کردن - فریاد کشیدن - شاخ و برگ دادن به موضوع - ذهن خوانی - مرغ یک پا دارد - بی توجهی به تغییر شخصیت

۱۳: چگونگی برخورد با اختلافات زناشویی ۱۲۸

۱۴: اختلاف نظر های پولی و مالی ۱۳۳

عدم گفتگو درباره وضعیت مالی - عشق با پول قابل معامله نیست - طرز پول خرج کردن همسر تان را تحمل کنید - عدم توافق بر سر تقسیم پول - در قرض کردن زیاده روی نکنید - در حد امکان از قرض دادن و یا گرفتن از اطرافیان خودداری کنید - مسئولیت مالی تان را روشن کنید - فراموش نکنید که مسائل پولی بار احساسی زیادی دارد - به اتفاق یکدیگر از پول تان لذت ببرید - بین مدیریت مالی و تنگ نظری مرزی مشخص کنید

۱۵: مدیریت پول در خانواده ۱۴۱

- ۱۶: نقش حسادت در احساس ناامنی..... ۱۴۹
غلبه بر احساس ناامنی در روابط زناشویی
- ۱۷: مسئولیت شوهر نسبت به زن..... ۱۵۳
رهبر باشید - اهدای عشق بی قید و شرط - خادم او باشید..... ۱۵۶
- ۱۸: مسئولیت زن نسبت به شوهر..... ۱۵۸
بازو او را یاری و حمایت کنید - به او به دیده احترام بنگرید - به او عشق
به ریزد - در برابر رهبری او سر تسلیم فرود آورید
- ۱۹: با همسر بی مسئولیت چه کنم؟..... ۱۶۲
عدم اشتغال - خصمه‌های زندگی مشترک - فقدان بلوغ فکری و عاطفی - عدم
مسئولیت مالی و استیلا به والدین - اشتغال زن و بی‌مسئولیتی شوهر -
سهل‌انگاری و بی‌تلاشی - راهکار برای برخورد با همسر بی‌مسئولیت
- ۲۰: انتقاد از همسر..... ۱۷۲
از چه رفتاری می‌خواهید انتقاد کنید؟ از انتقادهای حقارت‌آمیز و تهدیدکننده
بپرهیزید - صریح و روشن انتقاد کنید - با تغییر امکان‌پذیر است - انتقاد از
نوع مقایسه را فراموش کنید - از انتقادهای آمرا دوری کنید - از برجسته
زدن به همسران بپرهیزید و تنها رفتارشان را با نیت نیکو قرار دهید - با عمل
انتقاد کنید
- ۲۱: طلاق عاطفی..... ۱۷۸
ریشه‌یابی طلاق عاطفی - راههای جلوگیری از طلاق عاطفی
- ۲۲: مشکلات جنسی را دست‌کم نگیرید..... ۱۸۰
علل نارضایتی‌های جنسی چیست؟ - نگرانی از بابت عملکرد جنسی - شما
دچار کدام اختلال جنسی هستید؟ - انواع اختلالات جنسی - ۱۲ راهکار برای
بهره‌مندی از رابطه زناشویی درست و سالم
- ۲۳: کار برای زندگی یا زندگی برای کار..... ۱۹۶

۲۴: به حریم خصوصی همسران احترام گذارید..... ۲۰۳

از کنترل همسران جداً اجتناب کنید - ورود به فضاهای مجازی همسر ممنوع
- برای رفع این مشکل چه باید کرد؟

۲۵: امان از دست همسر رفیق باز..... ۲۱۱

تفاوت بین دوست صمیمی و رفیق بازی - با رفیق بازی همسر چه کنم؟

۲۶: شک زندگی را سیاه می کند..... ۲۱۷

انواع شک - راههای مقابله با شک - آیا شما نیز دچار شک و بدگمایی هستید
- چگونه بکنیم روند بازسازی اعتماد

مقدمه

زندگی زناشویی مثل جاده‌ای است پر از پیچ و خم و سربالایی و سرازیری! پر از شادمانی و غم، پر از مناظر زیبا و خسته‌کننده؛ و در این رهگذر زوهای موفق هستند و می‌توانند در کنار شریک زندگی‌شان خوشبختی زندگی کنند که رانندگان خوبی در این جاده باشند؛ قواعد را بدانند و به دست آنها را رعایت کنند.

به راستی پس از ازدواج چه اتفاقی می‌افتد؟ چرا بعضی از زوجها از بودن در کنار هم احساس شادمانی می‌کنند و برخی دیگر آنچنان منزوی و تنها هستند که گویی اصلاً ازدواجی صورت نگرفته و فرد دیگری در کنارشان زندگی نمی‌کند، چرا بعضی افراد تازه ازدواج کرده با وجود اختلافات زیاد نهایتاً به تفاهم می‌رسند، اما زوج‌هایی که روزی عاشق یکدیگر بودند و دوری از همدیگر را حتی برای لحظه‌ای طاقت نمی‌آوردند تا این حد از یکدیگر منزجر و متنفر می‌شوند، چه گفته شد مسیر زندگی زناشویی پر از دست‌انداز است و هر ازدواجی که با شرایطی پرتنش مواجه و همین شرایط موجب می‌شود جوهر درج‌ها محک بخورد و نشان دهند که تا چه اندازه ظرفیت دارند.

شروع شغل جدید، تولد اولین فرزند، ارتباط با افراد جدید، بیماری یکی از زوجها، اختلاف با والدین همسر، ناتوانی‌های جنسی، نمونه‌هایی از این شرایط و موقعیتهای تنش‌زا است. نکته مهمی که در شروع ازدواج

بیش از همه چیز اهمیت دارد این است که ضمن پذیرفتن تفاوتها، اصول ارتباطی مؤثر را آموخته و رعایت کنیم. از قدیم گفته‌اند دوست پیدا کردن آسان؛ اما حفظ دوستان کاری به غایت دشوار است. بر این اساس می‌توان گفت عاشق شدن، دوست داشتن و تشکیل خانواده به مراتب آسانتر از حفظ علاقه و داشتن خانواده‌ای خوب و صمیمی است.

عشق، کمال، قدرت، نعمت و کامیابی جملگی در بستر خانواده تبلور می‌شود؛ مشروط به این که زن و شوهر در زمینه‌های مختلف به توافقی هماهنگی برسند. برای این منظور نخست باید از جهت‌گیری کلی یکدیگر نسبت به زندگی مطلع شده، تمایلات، نیازها و حساسیتهای یکدیگر را شناخته و با تسل به این یافته‌ها ارتباطاتشان را در جهتی هدایت کنند که به ایجاد روابط صمیمی منجر شود و این کتاب با ارائه تکنیکها و تاکتیکهای مختص، شما را از این بابت مرتفع می‌سازد.

خیلی از زوجها و خانواده‌ها برگر کردن در مسایل کاری، معیشت و روزمرگی را بهانه‌ای برای دور شدن از فضای گرم و پرمحبت خانه می‌دانند و فکر می‌کنند طبیعی است که پس از سال و حتی چند ماه بعد از تشکیل خانواده روابط معمولی و سرد به فضای خانه حاکم شود. گاه کاستیها، اختلافات و ندانم‌کاریها به این پند بطن دامن زده و این سردی را به حد انجماد می‌رساند. با وجود این اگر دوست دارید از یک رابطه زناشویی شاد، کامروا و سالم بهره‌مند شوید باید بدانید که همسررداری یکی از فنونی است که نیاز به مهارتهای تخصصی دارد؛ مهارتهایی که در مدرسه و دانشگاه نمی‌توان آموخت. بعضی افراد این شانس را دارند که فنون همسررداری را به صورت مشاهده‌ای از والدین و اطرافیان‌شان یاد بگیرند. اما برخی با والدین و اطرافیانی مواجه هستند که پس از سالها زندگی مشترک هنوز به فصل تفاهم نرسیده‌اند و یا

زوج‌هایی که زن سالار و یا مردسالار بوده و این موضوع را موجب مباحثات خود می‌دانند.

اصول و مهارت‌های زندگی زناشویی مندرج در این کتاب ناشناخته نیست؛ بر پایه مشاهدات و بررسی‌هایم از زندگی زوج‌های شاد و موفق و نیز زن و شوهرهایی است که به خاطر ارتباطات نامعقول و نسنجیده زندگی‌اندومباری را تجربه می‌کنند. تمام مباحث این کتاب آمیخته با ماجرای واقعی است. شرح حال زوج‌هایی که در پشت معایب و کمبودهای اویش پنهان شده و سنگر گرفته‌اند و به این آسانی‌ها حاضر نیستند به انتظاری زرد اقرار کنند؛ تجزیه و تحلیل این ماجراها مجالی است تا بینش خود را نسبت به مصادیق زندگی تغییر داده، دری را به دنیای بزرگتر گشوده و به این راه برسید که این خود انسانها هستند که در برابر خوشبختی خود ساکت و مناسبت‌ای پیدا می‌کنند و غم و اندوه و ناتوانی و ضعف را به سوی خود می‌کشانند.

ابتدا خود را کارشناس مسایل زناشویی نمی‌نامم. من خود هنرجوی این هنرم و هر چه بیشتر آن را می‌آموزم و همکاری می‌گیرم به اهمیت آن بیشتر واقف می‌شوم. باید اعتراف کنیم که روح پهل انگاری در افراد اجتماع ما، بخصوص در حیات زناشویی وجود دارد؛ تا رسا راساس دقت، اهتمام و احساس وظیفه انجام نمی‌گیرد. حالت گریز از انجام مسئولیت به چشم می‌خورد. و خبر خوب آن است که سه فصل از این کتاب درباره مسئولیت پذیری و راه‌های خروج از این تنگناست.

متأسفانه ما عادت داریم هر موضوع ناراحت کننده‌ای را از سوی همسرمان عمدی تلقی کرده و آن را به بی‌علاقگی او نسبت دهیم. در صورتی که بیشتر رفتارها و عادات‌های غیر عمدی و ناهشیارانه انجام می‌شود و در واقع تمرکز ما بر روی آن عادت خاص، آن را آزار دهنده

می‌کند. فصل‌های جداگانه‌ای از این کتاب درباره تغییر نگرش و مثبت اندیشی است که می‌تواند برای رفع این معضل مفید و راهگشا باشد. برخورد‌هایی که زن و شوهرها در مقابل انتقاد دارند می‌تواند نقش تعیین کننده‌ای در موفقیت‌ها و ناکامیهای زندگیشان داشته باشد. در این کتاب می‌آموزید که چگونه انتقاد را در فضا و موقعیت مناسب مطرح کنید و پیش از طرح آن با پاسخ به چند پرسش اساسی آن را به دقت ببینید.

بعضی اوقات زوجها پس از آگاهی از این که به انتخابی هشیارانه و عاشقانه دست نهاده‌اند به مرور زمان از یکدیگر دور شده و میزان عواطف و احساساتشان به پایین‌ترین درجه تنزل پیدا می‌کند. در این کتاب به تفصیل درباره طاق عاطفی و راههای ترمیم این خلاء عاطفی و احساسی گفتگو می‌کنیم.

روانشناسان معتقدند از راجع به جامعه ایرانی وصلت دو خانواده است، نه دو نفر و این یعنی نقش خانوار در انتخاب همسر امری مهم و تأثیر گذار است. و اگر شما در این بخش از زندگی زناشویی‌تان با مشکل روبه‌رو هستید می‌توانید با رهنموی کتاب برشمرده در این کتاب حساسیتهای به وجود آمده بین خود و خانواده‌های سرتان را به پایین‌ترین حد ممکن کاهش داده و آن را از میان بردارید.

مهم‌ترین اصل در زندگی مشترک اعتماد متقابل است. اما بعضی اوقات این عامل مهم رنگ می‌بازد و جای خودش را به احساس آزار دهنده‌ای به نام شک و بدبینی می‌دهد. در این کتاب به چند نمونه از رفتارهای ناشی از بدگمانی که ممکن است بدون هیچ دلیل قانع کننده‌ای از یکی از دو طرف بروز کند اشاره شده و راههای مقابله با آنها مورد توجه قرار می‌گیرد.

رفیق بازی یکی از معضلاتی است که امروزه دامنگیر زندگی مشترک بعضی از زوجهاست و گاه تا جایی شدت پیدا می‌کند که روابط زن و شوهر به بن بست می‌رسد. ما برای رفع این معضل توصیه‌هایی داریم که می‌توان با پیروی از آنها تعادل عاطفی از دست رفته را ترمیم کرد.

چگونگی حل و فصل اختلافات و رسیدن به تفاهم، مدیریت پول، علل نارضایتی‌های جنسی و چگونگی رفع آن و بسیاری از نکات ارزشمند دیگر از سایر اهداف این مجموعه است.

بسیار مایلم از تأثیر این کتاب بر اوضاع و احوالتان با خبر شوم. اگر اصولی را می‌شناسید که در این کتاب از نظر انداخته‌ام لطفاً با آدرس پست الکترونیسی hamoonbook@gmail.com آنها را با من در میان گذارید.

محمد رضا آل یاسین