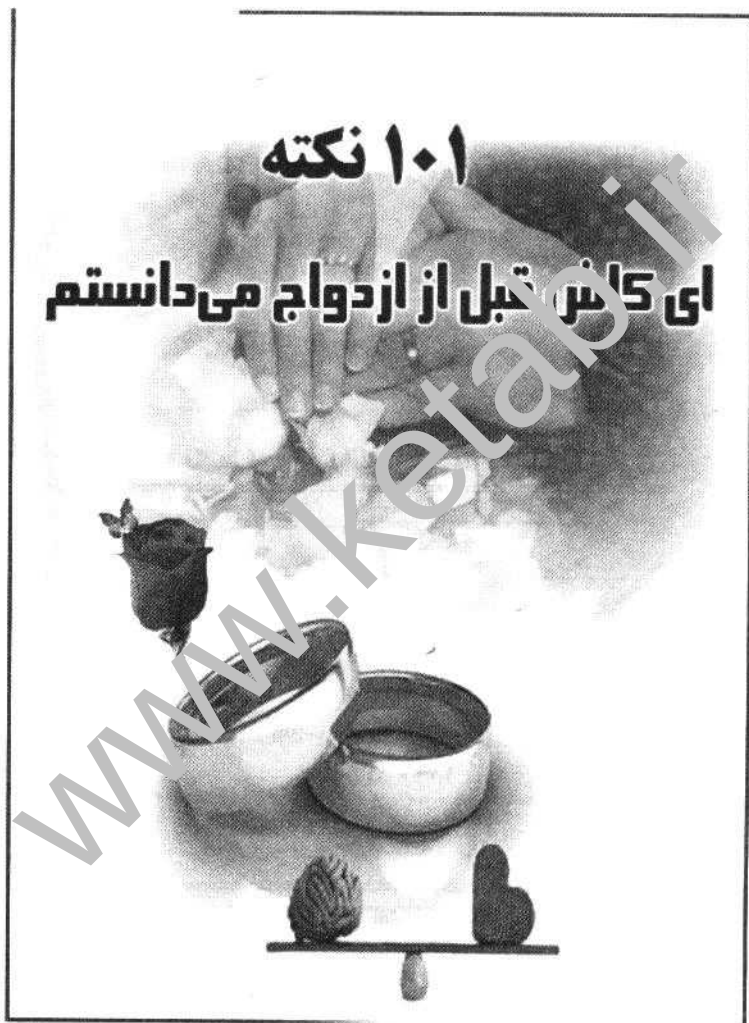


۱۰۱ نکته

ای کاش قبل از ازدواج می دانستم



بلوم، لیندا، ۱۹۴۶ - م.
 ۱۰۱ نکته‌ای کاش قبل از ازدواج می‌دانستم / مولف لیندا و چارلی بلوم؛ مترجم
 شیرین یزدانی؛ ویراستار علی سلیمانی.
 قم: آیدنگ، ۱۳۹۴
 ۲۰۸ ص: ۱/۴۵x۲۱/۵ س.م.

۹۷۸-۶۰۰-۷۱۶۳-۲۰-۷

فیبا
 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

زنانویی

عشق

بلوم، چارلی، ۱۹۴۷ - م.

Bloom, Charlie

یزدانی، شیرین، ۱۳۵۶ -، مترجم

سلیمانی، علی، ویراستار

HQ ۷۳۴ ص ۸/۱۳۹۲

۳۰۶/۸۱

۳۳۸۹۶۶۲

سرشناسنامه:
 عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست نویسی:

یادداشت

عنوان گسترده

موضوع:

روضوع:

نوع افزوده:

نوع افزوده:

نوع افزوده:

نوع افزوده:

شناسه افزود:

رده بندی شکره:

رده بندی:

رده بندی:

شماره کتابشناس:

۱۰۱ نکته، کاش قبل از ازدواج می‌دانستم

مؤلف: لیندا و چارلی بلوم

مترجم: شیرین یزدانی

ویراستار: علی سلیمانی

ناشر: آیدنگ

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱

چاپ: آسمان

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۸۵۰۰ تومان

شابک: ۷-۲۰-۷۱۶۳-۶۰۰-۱۷۸

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

ساختمان سه طبقه، زیرزمین، پلاک ۲

فهرست مطالب

- ۱۱ _____ مقدمه ♥
- ۱۳ _____ برای داشتن یک زندگی مشترک خوب و سعادتمند باید تلاش کنید ♥
- ۱۵ _____ در مقابل همسران همه گیری کنید ♥
- ♥ اگر همه‌ی توان و انرژی خودتان را صرف کارتان کنید پایه‌های زندگی مشترکتان محکم‌تر خواهد شد _____ ۱۷
- ۱۹ _____ در زندگی مشترکتان شاد باشید ♥
- ۲۱ _____ درباره‌ی همسران عجولانه و نادرست قضاوت نکنید ♥
- ۲۳ _____ عشق طعم‌های متفاوتی دارد؛ گاهی شیرین و گاهی تلخ است ♥
- ♥ 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
- ۲۸ _____ زندگی مشترک قفس و دامی نیست که در آن گیر کرده باشید ♥
- ♥ بحث و جدل زندگی مشترک را خراب نمی‌کند بلکه این کتمان کردن احساساتمان _____ ۲۹
- است پایه‌های زندگی را سست می‌کند _____ ۳۰
- ♥ هرگاه بتوانید تصمیم به ازدواج بگیرید _____ ۳۰



- ۳۱ بعد از زمستان‌های سخت و طاقت فرسا، بهاری زیبا منتظر فرا رسیدن است.
- ۳۴ نباید زندگی مشترک‌تان را فدای خوشبختی فرزندان‌تان کنید.
- ۳۵ اگر احساس می‌کنید نسبت به همسر‌تان برتری دارید، بهتر است در افکار‌تان تجدید نظر کنید.
- ۳۸ بزرگ شدن در یک خانواده‌ی شاد و موفق.
- ۳۹ هیچ‌گاه برای التیام زخم‌ها و جراحت‌هایمان دیر نیست.
- ۴۱ گاهی راز داری به معنی دروغ گفتن است و زندگی مشترک را به هم می‌ریزد.
- ۴۳ روابط زناشویی و جنسی زن و شوهرها به مرور زمان بهتر می‌شود.
- ۴۴ اگر سخت‌گیر می‌بینید، بهتر است که آرام بگیرید و کمی به فکر خودتان و زندگی مشترک‌تان باشید.
- ۴۷ اگر خودتان احساس می‌کنید شبیه به هم نیستید.
- ۵۲ قرار نیست شاهزاده‌ای با اسب سفید سراغ شما بیاید.
- ۵۴ کمک گرفتن از دیگران حاکی از ضعف ما نیست.
- ۵۶ یک نفر به تنهایی نمی‌تواند نیازهای عاطفی شما را برآورده کند.
- ۵۸ عشق به تنهایی نمی‌تواند راه حلی برای مشکلات زناشویی باشد.
- ۵۹ تا زمانی که زن و شوهرها قصد داشته باشند بر رفتار و کنش‌های یکدیگر نظارت داشته باشند، هیچ‌گاه به یکدیگر اعتماد نمی‌کنند.
- ۶۳ گاهی اوقات ریشه‌ی اصلی مشکلاتمان چیز دیگری است.
- ۶۵ محبت کردن فقط به گفتار نیست.
- ۶۶ انتظارات بیش از حد باعث رنجش شما می‌شود.
- ۶۸ بحث و جدل معمولی زن و شوهرهای اجتناب‌ناپذیر است.
- ۷۰ بهترین کاری که می‌توانید برای همسر‌تان انجام دهید.
- ۷۳ حتی افراد خوشبخت نیز گاهی به انتخاب خودشان شک می‌کنند.
- ۷۵ همسر‌تان نمی‌تواند شما را از بدبختی نجات دهد.

- ♥ 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
- ♥ به یاد گرفتن و اولتیماتوم دادن مشکلی را حل نمی کند----- ۸۹
- ♥ اگر باعث عذاب وجدان و احساس گناه در دیگران شوید----- ۹۱
- ♥ با دیگران همان رفتا کنیم که دوست داریم آنها با ما رفتار کنند----- ۹۲
- ♥ وقتی ازدواج می کنید، نوسان دوار، مجردی تان را فراموش نکنید----- ۹۴
- ♥ اگر فکر می کنید همسر تان همان کسی نیست که دوست داشتید با او ازدواج کنید----- ۹۵
- ♥ دستاز اثبات درستی کارهایتان بر روی دست آنچه را که بایدتان می شود----- ۹۷
- ♥ قضاوت های نادرست شما درباره ی همسرتان----- ۹۹
- ♥ شما هم می توانید از همسر تان درس بگیرید و هم به 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 کنند----- ۱۰۷
- ♥ ازدواج و زندگی مشترک یک شراکت یا هم خانگی نیست----- ۱۰۸
- ♥ 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 جنسی به تنهایی نمی تواند باعث احساس خوشبختی ما شود----- ۱۲۱



۱۰ نکته ای که قبل و بعد از ازدواج می دانستیم

- ♥ اگر کینه جویی می کنید و نمی توانید به راحتی دیگران را ببخشید، نگران نباشید..... ۱۲۲
- ♥ حتی کوچکترین بارقه ای امید هم می تواند آتش عشق را به زندگی مشترکتان برگرداند..... ۱۲۵
- ♥ اگر به خواسته های همسران توجه داشته باشید و به لو کمک کنید به خواسته هایش برسند..... ۱۲۸
- ♥ زندگی مشترک نمی تواند 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
- ♥ سال های اول زندگی مشترک به زوجین سخت می گذرد..... ۱۳۴
- ♥ حسادت ورزیدن گاهی کاملاً طبیعی است..... ۱۳۶
- ♥ طرقات آن گذشته را فراموش کنید تا بتوانید زندگی مشترک خوبی داشته باشید..... ۱۳۷
- ♥ برای اینکه شوق و محبت زن و شوهرها نسبت به یکدیگر بیشتر شود..... ۱۳۹
- ♥ مرگ واقعیت غیر قابل انکار است؛ پس بیاپید فرصت هایمان را از دست ندهیم..... ۱۴۰
- ♥ همیشه از همسران قدری کنید..... ۱۴۲
- ♥ اگر بتوانید به اولویت های زندگی با توجه داشته باشید..... ۱۴۴
- ♥ برای اینکه ازدواج کنید، نباید مظهر بهمانند انسان کاملی شوید..... ۱۴۵
- ♥ پنهان کاری یا داشتن حریم خصوصی، باعث سردی..... ۱۴۷
- ♥ احساس حسادت نسبت به همسران..... ۱۴۹
- ♥ روبه رو شدن با ترس های گذشته..... ۱۵۱
- ♥ سعی کنید خود واقعی تان باشید..... ۱۵۴
- ♥ پشت سر همسران از او بدگویی نکنید اگر با او حرفی دارید..... ۱۵۵
- ♥ گاهی اوقات بزرگترین نقطه ضعف شما می تواند..... ۱۵۸
- ♥ ازدواج و زندگی مشترک مزایای زیادی دارد..... ۱۶۰
- ♥ اگر چیزی برای همسران مهم است..... ۱۶۱
- ♥ زیبایی ها و خوشی های ازدواج مجدداً معمولاً موقتی و زود گذر هستند..... ۱۶۶
- ♥ استفاده از سکوت به عنوان یک سلاح بسیار مخرب خواهد بود..... ۱۶۸

- ♥ 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 خطایی که می‌تواند زندگی مشترکتان را تهدید کند این است که نتوانید ریسک کنید ۱۷۸
- ♥ اگر فکر می‌کنید رابطه‌ی شما به مشاور زیاد است، بهتر است به مشاور مراجعه نکنید و طلاق بگیرید ۱۸۰
- ♥ کینه‌ای نباشید؛ توانایی بخشش را 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 است ۱۸۷
- ♥ با مواجه شدن با مشکلات زندگی و تجربه‌ی آنها ظرفیت درک ما از حقیقت 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 سوآلی که از همسران می‌توانید بپرسید این است که چگونه باید به او محبت کنید ۱۹۶
- ♥ اگر بتوانید به جای اینکه همسران را مجبور کنید شما را درک کند ۱۹۸



- ♥ در یک زندگی مشترک خوب، زن و شوهرها می توانند به مرور زمان مشکلات عاطفی خودشان را درست مثل یک روان شناس و حتی بهتر از او حل کنند. _____ ۱۹۹
- ♥ شما می توانید باهم حرف بزنید تا سوء تفاهم ها برطرف شوند. _____ ۲۰۰
- ♥ زندگی مشترکمان را براساس فرض و گمان های خودتان شروع نکنید. _____ ۲۰۲
- ♥ شما می توانید حتی پس از گذشت چندین سال، باز زندگی مشترکشان از تازگی و نو بودن را تجربه کنید و دچار روزمرگی نشوید. _____ ۲۰۳
- ♥ تصمیم گیری در داشتن ارتباطی خوب با همسران شاید تنها هدف شما در زندگی مشترکتان نباشد، ولی مسلماً مهمترین هدف است. _____ ۲۰۴
- ♥ میزان احساس عبادت و خوشبختی در زندگی های 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 انجامش 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 مختلف ازدواج مثل عهد، آداب، آداب‌های زندگی مشترک، لذت‌ها و مزایای آن و... نوشته شده بود در حالی که آن کتاب‌ها هر نویسنده تنها به یکی از ابعاد ازدواج و زندگی مشترک پرداخته بودند.

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 بنویسم. بنابراین شروع کردم به نوشتن لیستی از مواردی که خودم دوست داشتم قبل از ازدواج بدانم. (امیدوارم بتوانم با استفاده از تجربیاتی که از سال‌های 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 بختی 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، حتماً شما نیز می‌توانید این‌گونه باشید. ما به شما اطمینان می‌دهیم که هر انسانی توانایی آن را دارد که زخم‌ها و جراحات‌های گذشته را حسان کند و به داشتن آینده‌ای بهتر امیدوار باشد.

www.ketabi.ir