

# مستور لا انتخاب مکنم

رهنموده ایی جهت انتخاب آگاهانه جوانان

www.ketab.ir

روشنک شهابی نژاد

بهار ۱۳۹۷

|                     |                                               |
|---------------------|-----------------------------------------------|
| سرشناسه             | : شهابی نژاد، روشنگر، ۱۳۵۲ -                  |
| عنوان و نام پدیدآور | : من تو را انتخاب می‌کنم / روشنگر شهابی نژاد. |
| مشخصات نشر          | : مشهد: همسایه آفتاب، ۱۳۹۶.                   |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۰۴ ص.: جدول، نمودار.؛ ۲۹×۲۲ س.م.           |
| شابک                | : ۱۸۰۰۰۰ ریال 978-600-8853-09-1               |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیبا                                        |
| موضوع               | : همسرگزینی                                   |
| موضوع               | : Mate selection                              |
| موضوع               | : همسرگزینی -- جنبه‌های روان‌شناسی            |
| موضوع               | : Mate selection - Psychological aspects      |
| ردیف بندننگره       | : HQ۸۰۱/ش۹م۸ ۱۳۹۶                             |
| رده بندی دیویی      | : ۶۴۶/۷۷                                      |
| شماره کتابت سی      | : ۵۰۸۰۰۴۲                                     |



## انتشارات همسایه آفتاب

عنوان : من تو را انتخاب می‌کنم

پدید آور: روشنگر شهابی نژاد

ناشر: همسایه آفتاب

نوبت چاپ: اول ۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت ۱۸۰۰۰ تومان

چاپ: پارس

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۵۳-۰۹-۱

ISBN: 978-600-8853-09-1



9 786008 853091

## فهرست

|    |                                                                |
|----|----------------------------------------------------------------|
| ۱  | پیشگفتار                                                       |
| ۳  | شما باید :                                                     |
| ۴  | اصل ازدواج : چرا ازدواج می کنیم                                |
| ۵  | چرا ازدواج ناموفق می شود؟                                      |
| ۵  | ۱ - فرد مناسب است اما شیوه مهرورزی شما صحیح نیست.              |
| ۵  | ۲ - فرد نامناسب را انتخاب می کنید اما:                         |
| ۸  | ۳ - در انتخاب همسر، گرفتار افسانه‌های عشق می شویم              |
| ۱۲ | تعاریف عشق                                                     |
| ۱۴ | چرا و چگونه انتخاب عشقی (همسر) یا (دوست) خود را انجام می دهیم؟ |
| ۱۵ | چگونه برنامه ریزی حساسی در انتخاب عشقی ما اثر می گذارد؟        |
| ۲۲ | هفت دلیل نادرست برای رد یا عاشق شدن :                          |
| ۲۷ | انواع عشق                                                      |
| ۳۰ | ۱ - همراهی و دوری در عشق                                       |
| ۳۰ | ۲ - مرگ عشق                                                    |
| ۳۱ | چرا در تصمیم گیری اشتباه رخ می دهد؟                            |
| ۳۱ | ۱ - سوال کافی نمی پرسیم                                        |
| ۳۱ | ۲ - نشانه های هشدار دهنده را کتمان میکنیم یا نادیده می گیریم   |
| ۳۴ | ۳ - عجلانده سازش می کنیم                                       |
| ۳۵ | ۴ - تن به نیازهای جنسی می دهیم                                 |
| ۳۵ | ۵ - تسلیم زرق و برق مادی می شویم                               |
| ۳۶ | ۶ - تعهد را بر تفاهم مقدم می شماریم                            |
| ۳۶ | ۷ - وارد روابط بی سرانجام می شویم                              |
| ۴۴ | ۸ - تردید های خود را نادیده می گیریم                           |
| ۴۴ | ۹ - باور من او را تغییر می دهم                                 |
| ۴۴ | ۱۰ - باور بعد از ازدواج مشکلات کم می شود                       |
| ۴۴ | نقاط ضعف مهلك كه نیاز به هوشیاری دارند                         |
| ۴۴ | ۱ - اعتیاد                                                     |
| ۴۶ | ۲ - خشم                                                        |
| ۴۸ | ۳ - ذهنیت قربانی                                               |

|    |                                                            |
|----|------------------------------------------------------------|
| ۴۸ | ۴- کنترل کردن دیگران                                       |
| ۴۹ | ۵- اعتیاد جنسی                                             |
| ۴۹ | ۶- عدم بلوغ فکری                                           |
| ۵۰ | ۷- از نظر روحی غیر قابل دسترس                              |
| ۵۰ | ۸- از نظر روحی التیام نیافته                               |
| ۵۰ | ۹- ضربات روحی دوره کودکی                                   |
| ۵۲ | خویشاوندان سببی زهرآگین                                    |
| ۵۷ | شناسایی فرد مناسب                                          |
| ۵۸ | ۱- شش ویژگی شخصیتی فرد مناسب                               |
| ۶۲ | ۲- زمان لازم برای شناخت و تفاهم                            |
| ۶۴ | ۳- نیازهای بنیادی افراد                                    |
| ۶۶ | سه تفاوت عمده دوستی و ازدواج                               |
| ۶۶ | ۱- داوطلبانه یا اجباری بودن                                |
| ۶۶ | ۲- بودن در کنار هم                                         |
| ۶۶ | ۳- عدم امکان قطع رابطه                                     |
| ۶۷ | نظریه سلسله مراتبی نیازهای مارلو                           |
| ۶۸ | - ویژگی های افراد سالم از دید مارلو                        |
| ۶۹ | نیازهای اساسی برای ازدواج بر اساس تئوری انتخاب             |
| ۷۵ | - ضمیمه (۱) خود را بشناسید                                 |
| ۷۶ | - ضمیمه (۲) مقاس سازگاری نیاز های اساسی بر اساس جدول صاحبی |
| ۷۹ | - نیمرخ شدت نیازهای اساسی                                  |
| ۸۱ | - ضمیمه (۳) سوال های کلیدی                                 |
| ۸۲ | - ضمیمه (۴) تفاهم ۶ دقیقه ای                               |
| ۸۳ | سال اول زندگی مشترک                                        |
| ۸۵ | سطوح مختلف تعهد                                            |
| ۸۷ | - ضمیمه (۵) خودسنجی                                        |
| ۸۸ | - ضمیمه (۶) پرسشنامه رضایتمندی زناشویی                     |
| ۹۰ | چکیده                                                      |
| ۹۳ | گفتار آخر                                                  |
| ۹۵ | منابع                                                      |

## فهرست آزمون ها

|    |                                      |
|----|--------------------------------------|
| ۶  | آزمون (۱) ضریب هوشی ازدواجی          |
| ۲۳ | آزمون احساس گناه                     |
| ۲۴ | آزمون خلا روحی                       |
| ۲۹ | آزمون میزان علاقه مندی               |
| ۷۶ | جدول نیاز های اساسی، ضمیمه ۲         |
| ۸۸ | پرسش نامه رضایتمندی زناشویی، ضمیمه ۶ |

## به نام خدا

## پیش گفتار

## چرا ازدواج می کنیم؟

- ازدواج کنم؟ آخر چرا؟ وقتی می توانم به تنهایی زندگی کنم؟

- بچه؟ آن هم اصلاً مهم نیست. امروزه نطفه ها اهدا می شوند، رحم ها اجاره می شوند، خرید و فروش نوزاد در هر جنس و سن ممکن است، به علاوه امکان فرزند خواندگی هم هست. این همه امکان هست تا «من» به تنهایی کافی باشم. دیگر «ما» لازم نیست.

اما اگر عملاً به این پیام رایج قرن نگاه کنیم در میابیم که این نه یک پیام عدم نیازمندی بلکه پیام ترس است. ترس از شکست، ترس از تنهایی، ترس از زندگی. علی رغم این هراس، ما همچنان ازدواج می کنیم، چون وارث سلول هایی هستیم که به عشق، مرزیدن، دوست داشته شدن، رشد و بالندگی و به فداکاری و بخشش و سهیم شدن نیاز دارند. ما چه بخواهیم چه نخواهیم به بلوغ می رسیم و آنگاه تن و جان ما فریاد می زند، آهای تو! مرا ببین! مرا لمس کن! مرا در اغوش بگیر، دوست دارم زیبایی هایم را ببینی و دوست دارم بخشی از وجودم را با تو شریک شوم و عشق متود می شود، چه ما بخواهیم و چه نخواهیم. اما لحظه انتخاب که می رسد پیام ترس قوی تر از پیام عشق و تردید قوی تر از ایمان می شود. پرسش ها شکل می گیرند، نمیدانیم چگونه او را بهتر بشناسیم و چگونه انتخاب صحیح و بی نقصی داشته باشیم.

## چگونه انتخاب کنیم؟

آنچه که به اشتباه در میان عموم رواج دارد این باور است که برای یک انتخاب خوب و صحیح باید «طرف مقابل» خود را خوب بشناسیم. غافل از اینکه، پیش از آنکه به شناخت جامعی از خود برسیم شناخت «طرف مقابل» کمک شایانی به ما نخواهد کرد. تعداد افراد اندکی هستند که حقیقتاً به بیشتر زوایای وجود خود واقفند. بیشتر ما آنچه در کودکی آموخته ایم را به غلط با «واقعیت» یا «حقیقت» یکی پنداشته ایم. در مسابقه زندگی تاخته ایم و خود را فراموش کرده ایم یا لابه لای القاب و عناوین خود حبس و گرفتار شده ایم. اینک، کتابچه ای که در پیش رو دارید بیش از آنچه که تبلیغی برای ازدواج باشد بحثی است در حوزه شناخت خود و بهداشت روانی، خصوصاً برای مخاطبین جوان، فارغ از تأهل یا مجرد آن ها. بحث بر سر بخش هایی است که در حین صعودمان به قله های موفقیت های درسی، شغلی و مالی نادیده انگاشته شده اند و در پرده ابهام باقی مانده اند. شما چه تصمیم داشته باشید ازدواج کنید یا در رابطه دوستی با

نامزد خود بمانید شایسته بهترین ها هستید و تلاش این کتابچه برای فراهم نمودن بستر تفاهم و بهره‌وری حداکثر از لحظات شماست.

## برای چه کسانی مفید خواهد بود؟

اگر شما مادر فرزندان نوجوان یا جوان هستید، خواندن این کتابچه پاسخگوی پرسش‌ها و حاوی آموزش‌های بنیادین درباره عشق ورزی و تعریف عشق می‌باشد. اگر شما در شرف انتخاب همسر آینده خود هستید کتابچه نشانه‌ها و هشدارهای علمی برای انتخاب مطمئن‌تر و ایمن‌تر در اختیار شما می‌گذارد و اگر شما چند سالی است ازدواج کرده‌اید و چالش‌ها و نگرانی‌ها و یا ابهاماتی در رابطه با زندگی مشترک خود دارید پرسش‌نامه‌های خودسنجی و سنجش ازدواج به شما کمک می‌کند راهی به پاسخ‌های خود بیابید این کتابچه تلاشی است در جهت ساده‌سازی مفاهیم و صرفه‌جویی زمان مطالعه که چالش عمده جوانان امروزی است. بنابر این توصیه می‌شود در صورت امکان به منابع اصلی نیز رجوع شود. در جای‌جای این خلاصه با شما مواجه می‌شوید. به آنها دقیق فکر کنید. صبورانه پاسخ دهید و پاسخ خود را مکتوب نمایید. بین پاسخ‌های ذهنی و پاسخ‌های مکتوب تفاوت بسیاری هست. یکی از مهم‌ترین تمایزاتی که وجود دارد اینست که همه ما غالباً پاسخ از چند سال، که به پاسخ‌های خود نگاه می‌کنیم با آنها الزاماً موافق نیستیم. ما تغییرات همسر و اطرافیان خود را به خوبی ادراک می‌کنیم اما از تغییرات خود غافلیم. بسیاری از مواقع این تغییرات در نتیجه رشد بی‌وقفه ما در طول عمرمان است. و گاهی نیز بدلیل برهم خوردن تعادل درونی ما، به هر حال این مکتوب‌سازی روشی یاری‌رسان برای امتداد خودشناسی همه ما می‌تواند باشد.

پیش از شروع این جزوه کمی به خود زمان بدهید. راجع به اصل ازدواج فکر کنید. با خود صادق باشید آیا شما ازدواج را امری محتوم می‌دانید و خود را محکوم به انجام آن می‌دانید؟ و یا در خود اراده‌ای حس می‌کنید و تصور می‌کنید که قدرت انتخاب و پرسش دارید؟ تصویر کلی شما از زندگی مشترک تصویری است که در آن همه چیز رنگی و شاداب است یا تصاویر را غم‌زده و خاکستری می‌بینید؟

پاسخ‌های خود را یادداشت کنید و با حداقل ذهنیت خود، خواندن را شروع نمایید.