

۱۰۱

نکته که ای کاش پیش از ازدواج
می دانستم

عنوان و نام پدیدآور : ۱۰۱ نکته که ای کاش پیش از ازدواج میدانستم /

لیندا بلوم، چارلی بلوم؛ مترجم

فرید شهنی محراب زاده.

تهران: راه معاصر، ۱۳۹۰.

مشخصات نشر : ۳۰۴ ص، شابک: 978-600-92037-3-4

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

پادداشت: عنوان : 101 things I wish I knew when I got married :
اصلی
simple lessons to make love last

موضوع : زنانشویی

سرشناسه : بلوم، لیندا، ۱۹۲۶ - م

Londa, Bloom

شناسنامه افزوده : بلوم، چارلی، ۱۹۲۷ - م

شناسنامه افزوده : Bloom, Charlie

رده بندی کتبی : ۱۳۹۰ ص ۴ ب/۸۲ HQ734

رده بندی دیوبی : 306/81

شماره کتابشناسی ملی : ۲۵۶۹۵۹۲



انتشارات راه معاصر

۱۰۱ نکته که ای کاش پیش از ازدواج می دانستم

مولف : چارلی و لیندا بلوم

مترجم : فرید شهنی محراب زاده

چاپ اول : زمستان ۱۳۹۰

شمارگان : ۳۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۰۳۷-۳-۴

تهران - خیابان کارگر جنوبی - پایین تر از کوچه

شماره ور. پلاک ۹۱۶، تلفن: ۲۱۶۶۵۹۵۰۱۶

قیمت : ۵۵۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

- مقدمه مترجم..... ۱۳
- ارتباطات عمیق یکباره اتفاق نمی افتند، آنها ساخته می شوند..... ۱۵
- آسیب پذیری ، خلع سلاح کردن طرف مقابل است..... ۱۷
- اگر شغل شما انرژی مثبت تان را می گیرد، زندگی مشترکتان در خطر است..... ۲۰
- شادمانی بزرگترین هدیه ای است که می توانی به همسرت تقدیم کنی..... ۲۳
- بین قضاوت کردن و مورد قضاوت قرار گرفتن تفاوت وجود دارد..... ۲۶
- این امکان وجود دارد که شخصی را همزمان هم دوست داشت و هم از او متنفر بود..... ۲۹
- اگر از همسر خود نزد دوستانتان شکایت می کنید بیاد داشته باشید که بازخورد آن بر اساس اطلاعات تحریف شده است..... ۳۲
- تنها قوانین قابل قبول در ازدواج آنهایی هستند که هر دو شما موافق آن باشید..... ۳۴
- تعهد یک زندان نیست؛ ابزاری برای آزادی بیشتر است..... ۳۶
- این اختلاف نیست که ازدواجها را از بین می برد، این بی توجهی است و رنجشی که در نتیجه آن افزایش می یابد..... ۳۹
- اگر تک همسری را انتخاب می کنید بر عهد و پیمانتان استوار بمانید..... ۴۱
- آنچه که دارید اهمیتی ندارد، اینکه با آن چه کار می کنید مهم است..... ۴۴
- حتی ازدواجهای موفق هم فصلهای تکراری دارند و ممکن است زمستانهای سختی هم در راه باشد..... ۴۶
- ارتباط اصلی شما با همسرتان است نه فرزندان..... ۵۰

اگر فکر می‌کنید برای همسران خیلی مناسب هستید، در تفکراتان تجدید نظر کنید
۵۳.....

پرورش یافتن در خانواده‌های شاد، یک ازدواج خوب را تضمین نمی‌کند و تربیت یافتن
در خانواده‌ای بی‌نشاط نیز مانع ازدواجی موفق نمی‌شود..... ۵۶

همچون وقت برای بازسازی اعتماد آسیب دیده، دیر نیست..... ۵۹

پنهان کاری ما، نشان دروغ‌گویی اند..... ۶۲

رابطه جنسی می‌تواند با گذشت زمان، بهبود یابد..... ۶۴

اگر همگام انسان‌های اطراف خود حرکت کنید، چه بسا که حرکتی سریع‌تر داشته
باشید..... ۶۶

اگر نمی‌توانید بدون همسران شاد باشید، با همدیگر هم شاد نخواهید بود..... ۶۸

ازدواج مانند یوگا است..... ۷۱

شاهزاده‌ای قرار نیست بیاید..... ۷۵

کمک گرفتن در زمانی که قادر به انجام کاری نیستید، نشانه ضعف شما نیست بلکه
نشانه هوشمندی‌تان است..... ۷۷

یک نفر هر چقدر هم دوستان داشته باشد، نمی‌تواند پاسخگوی همه نیازهای
احساسی‌تان باشد..... ۸۰

عشق همیشه برای تحمل ازدواج، کافی نیست صمیمیت واقعی تنها میان افراد کاملاً
یکسان می‌تواند بوجود آید..... ۸۶

مسئله اصلی معمولاً همانی نیست که بر سر آن بحث و جدل می‌کنید..... ۹۱

عشق تنها یک احساس نیست، بلکه عملی است که توجه ما به همسرمان را نشان
می‌دهد..... ۹۴

- توقعات ما موجب ناراحتی مان خواهد شد..... ۹۶
- مشاجرات اجتناب ناپذیرند اما می توان از مشاجرات مخرب پرهیز کرد..... ۹۹
- یکی از بهترین هدایایی که می توانیم به همسرمان بدهیم توجه ویژه و متمرکز ماست..... ۱۰۱
- حتی افرادی که ازدواجهای موفق داشته اند گاهی اوقات شک می کنند که فرد مناسبی را انتخاب کرده باشند..... ۱۰۵
- همسر تان نمی تواند شما را از ناراحتی ها رها کند اما او می تواند به شما کمک کند تا خودتان را نجات دهید..... ۱۰۸
- هزینه دروغگویی بسیار بیشتر از منفعتی است که ما از گفتن آن بدست می آوریم..... ۱۱۱
- حتی در بهترین ازدواج ها نیز تفاوت های اصلاح ناپذیر وجود دارند..... ۱۱۴
- نظر شما، الزاماً خود حقیقت نیست..... ۱۱۸
- تعطیلات لازم است اما نه تجمل گرایی نه..... ۱۲۱
- اعتمادی که در طول سالها به وجود می آید می تواند در یک لحظه از بین برود..... ۱۲۴
- زیان تهدید بیشتر از فایده آن است..... ۱۲۸
- تلقین احساس گناه، شما را به چیزی که واقعاً می خواهید نمی رساند..... ۱۳۱
- چیزی که می خواهید دریافت کنید را هدیه بدهید..... ۱۳۳
- از دوستان خود بدلیل اینکه همسر اختیار کرده اید غافل نشوید..... ۱۳۶
- اگر با خود می اندیشید «تو آن کسی نیستی که باید با او ازدواج می کردم» احتمالاً حق با شماست..... ۱۳۹
- مقاومت در برابر وسوسه "اثبات حقانیت خویش" منفعت بسیاری برایتان دارد..... ۱۴۲

- ۱۴۴..... قضاوتی که در مورد همسران می کنید بازتاب قضاوت شما از خودتان است.
- ۱۴۶..... همسر شما، هم معلم و هم شاگرد شماست.
- ۱۵۰..... تعویذ و طیف ای نیست که فقط یک بار به آن عمل شود، فرآیندی ادامه دار است.
- ۱۵۳..... بخشندگی، پایه و اساس روابط مستحکم است.
- ۱۵۵..... اگر همسران حالت تدافعی به خود گرفته است، ممکن است علتش شما باشید.
- ۱۵۸..... ازدواج پنهان بهانه نیست، صد: صد است.
- اعتماد را می توان دوباره ایجاد کرد، حتی بعد از یک خیانت دردناک، اما نیازمند
- ۱۶۲..... تلاش زیادی است.
- می توانید الان بپردازید یا بعداً، اما هر چقدر دیرتر بپردازید جریمه بیشتری پرداخت
- ۱۶۵..... خواهید نمود.
- هیجان اندک و مختصری که از تحقیر همسر خود بدست می آورید، ارزش چندانی
- ۱۶۸..... ندارد.
- ازدواج به گذشت نیاز دارد، اما چیزی که با برداری به دست می آورید به مراتب با
- ۱۷۲..... ارزش تر از چیزی است که از دست می دهید.
- روابط جنسی خوب لزوماً به ازدواجی موفق نمی انجامد اما قطعاً به بهبود آن کمک
- ۱۷۵..... می کند.
- ۱۷۸..... بخشش اتفاقی برای یک مرتبه نیست، بلکه فرآیندی همیشگی است.
- ۱۸۱..... حتی کوچکترین جرقه هم می تواند آتش عشق را دوباره شعله ور کند.
- اگر شما دریابید که همسران چه می خواهد و به او در رسیدن به آن کمک کنید، هر
- ۱۸۵..... دو شادمانتر خواهید شد.

- ازدواج به تنهایی شما را متحول نمی‌سازد، اما پذیرش چالش‌های آن شما را به انسان بهتری تبدیل خواهد کرد..... ۱۸۸
- یک ازدواج موفق بیشتر از آنچه به نظر می‌رسد، به وقت و تلاش نیاز دارد..... ۱۹۲
- ازدواج همانند پرتاب یک موشک است: موشک وقتی از نیروی جاذبه زمین رها شد، به انرژی بسیار کمتری برای ادامه پرواز نیاز خواهد داشت..... ۱۹۴
- مجنون دیگران شدن زندگی‌تان را به مخاطره نمی‌اندازد، ولی واکنش شما در اثر چنین جذابیتی می‌تواند خطرناک باشد..... ۱۹۶
- یک ازدواج موفق بیشتر با واقعیت‌های فعلی زندگیتان سروکار دارد، تا با تجربیات گذشته‌تان..... ۱۹۸
- عشق، برای شکوفاشدن، به همان اندازه که به نزدیکی احتیاج دارد، به دوری نیز نیازمند است..... ۲۰۰
- همه ما فنا پذیریم..... ۲۰۲
- احساس قدرتدانی را پنهان نکنید..... ۲۰۵
- اگر محدوده را مشخص و ترسیم نمایید هم به خودتان و هم به همسران خدمت کرده‌اید..... ۲۰۷
- لازم نیست برای ازدواج انسان کاملاً باشید. آموزش‌های لازم را در طول زمان بدست خواهید آورد..... ۲۰۹
- خلوت‌گزینی به زندگی مشترک آسیب نمی‌رساند اما پنهان‌کاری این کار را می‌کند..... ۲۱۱
- مالکیت و حسادت مولود ترس اند نه عشق..... ۲۱۵
- مواجهه با ترس قدرتمندتان می‌کند، اجتناب از آن قدرت شما را کم می‌کند..... ۲۱۸

- ۲۲۱..... صداقت مسری است وعادت می شود
- ۲۲۳..... در مورد چیزهایی که برآزنده همسران نیست با کسی سخن نگویند
- ۲۲۷..... بزرگترین نقطه ضعف شما می تواند به بزرگترین نقطه قوتتان تبدیل گردد
- ۲۲۹..... عاشق تر شدن است
- ۲۳۱..... اگر همسران فکر می کنند که آدم مهمی است ، حتما همین گونه است
- ۲۳۴..... رابطه عاشقانه در ازدواج هرگز کاهش نمی یابد
- ۲۳۸..... هیجانات ناشی از یک ارتباط تازه همیشه موقتی است
- ۲۴۱..... وقتی از سکوت به عنوان یک سلاح استفاده شود خشونت به همراه خواهد داشت
- ۲۴۴..... بین ارتباط جنسی و صمیمیت تفاوت وجود دارد
- بهرتر است به جای آنکه بر روی کارهایی تمرکز کنید که همسران به غلط انجام می دهد بر کارهایی متمرکز شوید که خود می توانید به بهترین نحو انجام دهید..... ۲۴۷
- ۲۵۰..... شعله شیدایی قبل از بلوغ عشق خاموش می شود
- ۲۵۲..... هیچ چیزی سریع تر از اختلافات حل نشده میل جنسی را کاهش نمی دهد
- ۲۵۴..... بزرگترین خطر ، خطر نکردن است
- ۲۵۶..... اگر فکر می کنید مشاوره ازدواج خیلی گران است طلاق را امتحان کنید
- ۲۵۹..... پاداش بخشش ، بخشش است
- ۲۶۲..... انتقام نوعی تنبیه است
- وقتی دو قلب به هم پیوند می خورند بزرگترین مشکلات قابل حل می شوند و اگر اینگونه نشود کوچکترین دشواریها به نظر برطرف نشدنی می آیند..... ۲۶۴

- نقد سازنده به طور کلی وجود ندارد..... ۲۶۷
- ظرفیت درک شادی متناسب با ظرفیت درد، رشد می‌کند..... ۲۶۹
- هیچ فصاحتی والاتر از سکوت و گوش دادن واقعی وجود ندارد..... ۲۷۲
- کشمکش‌های بیرونی غالباً انعکاس تضادهای درونی‌اند..... ۲۷۶
- یکی از بهترین سوال‌هایی که می‌توانید از همسر خود پرسید این است: «چطور می‌توانم به بهترین شکل دوست داشته باشم؟»..... ۲۷۹
- با درک دنیای همسران چیزهای بیشتری به دست می‌آورید تا اینکه تلاش کنید او دنیای شما را درک کنند..... ۲۸۱
- یک ازدواج عاشقانه می‌تواند رنج‌های عاطفی کهنه را بهتر از هر دارویی درمان کند..... ۲۸۳
- فقط به گفتگو ادامه دهید..... ۲۸۵
- فرضیات، زمانی خوب هستند که قبل از عمل کردن به آنها بررسی شان کرده باشید..... ۲۸۷
- زندگی پس از ازدواج می‌تواند همچنان شاداب باقی بماند..... ۲۸۹
- نیت شاید همه چیز نباشد اما مهم‌ترین چیزها است..... ۲۹۱
- شادی و رضایت حاصل از یک رابطه عاشقانه، بیش از آن چیزی است که تصور کنید..... ۲۹۴

مقدمه مترجم

همه ما با واژه‌هایی نظیر تغییر، بهبود و توسعه در فرآیند تشکیل و تداوم زندگی زناشویی آشنایی داریم و پیرامون شان خواننده و شنیده ایم، اما همواره تحقق این واژه‌های زیبا را سخت‌تر از انتظارمان یافته ایم. احتمالاً با این حقیقت مواجه شده اید که در بسیاری از موارد، عمل به توصیه‌ها و نصایح کاری سخت و گاه دست نیافتنی به نظر می‌رسند. چنانکه بعضی وقتها در میانه راه خسته شده و با خود می‌گوییم: "اینها همه توصیه‌هایی است که فقط در کتابها می‌نویسند!"

بدون تردید یکی از راه‌های بسیار موثر در ایجاد تغییر در جهت بهبودی روابط میان زوجین، ارائه الگوهای مناسب به آنهاست. ما غالباً تجربیات عملی و عینی را باورانه‌تر دریافت می‌داریم.

لیندا و چارلی بلوم زوجی که قریب سه دهه با تخصص درمانگری روابط، در زمینه آموزش مهارت‌های زندگی فعالیت‌های چشمگیری داشته‌اند را می‌توان از روانشناسانی دانست که همواره بر استفاده از روش‌های تجربی و نیز الگوسازی تاکید داشته‌اند. زمانی که من خواندن این کتاب را آغاز کردم به هیچ روی انتظار آنچه را در ادامه یافت‌م نداشتم. این کتاب شامل ۱۰۱ بخش

بوده که در هر بخش، نویسنده در ابتدا داستانی واقعی و مرتبط با بحث را تعریف کرده و در ادامه با تحلیل تفصیلی به علل و عوامل بروز آن مشکل می پردازد و در آخر، مطلب را با نتیجه گیری مناسب و ارائه راهکاری عملی برای مواجهه با چالش مطرح شده به پایان میرساند. نکته قابل توجه در این میان این است که تمامی ۱۰۱ داستانی را که نگارندگان این کتاب برایمان تعریف میکنند داستانهایی واقعیست که یا از میان تجربیات مراجعینشان برگزیده اند و یا خود، در زندگی مشترکشان تجربه کرده اند. میتوان گفت که لیندا و چارلی بلوم چکیده ای از جلسات مشاوره و کارگاههای آموزشی که طی سه دهه فعالیتشان برگزار نموده اند را برگزیده و در این کتاب عرضه داشته اند. دن اورنیش میگوید:

"عشق و صمیمیت در زندگی زناشویی از قویترین عوامل حفظ سلامتی ما هستند"

در پایان، خواندن این کتاب را به همگان، از آنانی که هنوز پای در دنیای پس از ازدواج نگذارده اند گرفته تا زوجهای جوان و حتی کسانی که سالهاست تاهل اختیار نموده اند توصیه می نمایم.

"فرید محراب زاده"