

حسینی، سید شمس الدین، ۱۳۵۱ -
از دواج عاقلانه : چگونه از اشخاص و ارتباط‌های نامناسب اجتناب کنید و ... / مولفان شمس الدین
حسینی، الهام آرام‌نیا ؛ ویراستار حمیده رستمی.
تهران : نسل نواندیش، ۱۳۹۲.
ص. ۲۷۲

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۴۵۶-۵
روابط زن و مرد / همسرگزینی / روابط بین اشخاص / عشق
آرام‌نیا، الهام، ۱۳۵۳ - / رستمی، حمیده، ۱۳۳۴ -، ویراستار
انجلیس، باربارا / وارن، نیل کلارک، ۱۹۳۴ - م.
پاتریشیا، ۱۹۴۳ - م.

Love, Patricia Warren, Neil Clark De Angelis, Barbara

۱۳۹۲ ۴ الف ۵ ح / ۸ ۱۵ IQ

۳۳ ۸۳۶۶

از دواج عاقلانه

دکتر باربارا دی آنجلیس

دکتر نیل کلارک وارن

دکتر پاتریشیا لاو

شمس الدین حسینی - الهام آرام‌نیا

ویراستار: حمیده رستمی

صفحه‌آرا: مریم خوب‌بخت

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۳

قیمت: ۱۲۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۴۵۶-۵

ISBN: 978-964-236-456-5

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com
info@naslenowandish.com

فهرست مطالب

مقدمه ۱۵

فصل اول

خود را بشناسید ۱۹

چطور خودتان را بشناسید ۲۰

فایده‌ی خودشناسی ۲۵

فصل دوم

عادات و ویژگی‌های تشخیصی ۲۷

گروه اول ۲۸

بعد از ۲۹

بعد دوم: (عزت نفس) ۳۷

سه علامت سلامت ۴۱

بعد سوم: پرچم‌های ۴۴

به روان‌رنجورها (آدم‌های ۴۷

بعد چهارم: مهار خشم ۵۰

آیا نامزدتان تندخو و عصبانی است؟ ۵۱

نکاتی برای شناخت بهتر خشم ۵۶

چطور خشم خود را مهار نکنید ۵۷

آیا به‌راستی می‌توان خشم را مهار کرد؟ ۶۲

بعد پنجم: شخص بدقلق ۶۳

بعد ششم: بچه‌دار شدن ۶۶

بعد هفتم: پیشینه‌ی خانوادگی ۶۹

عقاید خانوادگی خود را جویا شوید ۷۳

فصل سوم

گروه دوم، نقاط ضعف مخرب ۷۷

نقطه‌ضعف مخرب شماره‌ی ۱ ۷۸

- نقطه ضعف مخرب شماره ی ۲ ۸۱
- نقطه ضعف مخرب شماره ی ۳ ۸۵
- نقطه ضعف مخرب شماره ی ۴ ۸۸
- نقطه ضعف مخرب شماره ی ۵ ۹۶
- نقطه ضعف مخرب شماره ی ۶ ۱۰۰
- نقطه ضعف مخرب شماره ی ۷ ۱۰۳
- نقطه ضعف مخرب شماره ی ۸ ۱۰۶

فصل چهارم

ویژگی های مثبت - آنچه به حتم باید در او باشد؛

- ویرانی های - آنچه به هیچ وجه نمی توانم تحمل کنم ۱۱۵
- پنجاه ویژگی مثبت ۱۱۷
- ویژگی های مثبت ۱۱۷
- پنجاه ویژگی منفی ۱۲۱
- پنجاه ویژگی منفی - آنچه ای شما تحمل ناپذیر است ۱۲۲
- ویژگی های منفی ۱۲۳

فصل پنجم

- آیا او همان شریک روحی شماست؟ ۱۲۹
- گفتگوی هوشمندانه ۱۳۱
- علاوه بر حرف ها، به رفتارها نیز توجه کنید ۱۳۳
- در پی اطلاعاتی مرتبط با موارد موجود در فهرست تاز ۱۳۴
- در درون مطمئن و در بیرون آگاه باقی بمانید ۱۳۵

فصل ششم

- عشق و عاشق شدن ۱۳۷
- مرحله ی اول عشق: شیفتگی ۱۳۸
- تفاوت بین شیفتگی و برانگیختگی جنسی ۱۳۹
- در مرحله ی شیفتگی، انسان ترس را نمی شناسد ۱۴۰
- ارتباط جنسی در مرحله ی شیفتگی ۱۴۱

- نقش مسایل زیستی و هورمونی ۱۴۲
- نکاتی که می‌توان از مرحله‌ی شیفتگی آموخت ۱۴۴
- مرحله‌ی دوم عشق: عشق حقیقی ۱۴۵
- آشنایی با مرحله‌ی عشق حقیقی ۱۴۷
- کاهش میل جنسی ۱۴۹
- فراز و نشیب‌های عشق ۱۵۱
- عشق و تأثیرات گذشته ۱۵۲
- مرحله‌ی پس از شور و هیجان ۱۵۳
- عشق و توان پایه‌ای برای ازدواج ۱۵۴
- پنج سازه‌ی مخرب درباره‌ی عشق ۱۵۵
- افسانه‌ی شماره‌ی ۱ ۱۵۶
- افسانه‌ی شماره‌ی ۲ ۱۵۸
- افسانه‌ی شماره‌ی ۳ ۱۵۹
- افسانه‌ی شماره‌ی ۴ ۱۶۱
- افسانه‌ی شماره‌ی ۵ ۱۶۲

فصل هفتم

- ازدواج به دلایل اشتباه ۱۶۵
- دلیل اشتباه اول: زیر فشار بودن ۱۶۶
- دلیل اشتباه دوم: تنهایی و درماندگی ۱۶۷
- دلیل اشتباه سوم: گرایش جنسی ۱۶۸
- دلیل اشتباه چهارم: بی‌توجهی به زندگی خود ۱۶۹
- دلیل اشتباه پنجم: اجتناب از بالغ شدن ۱۷۱
- دلیل اشتباه ششم: احساس گناه ۱۷۲
- دلیل اشتباه هفتم: پر کردن خلأهای عاطفی و روحی ۱۷۳
- آیا از لحاظ عاطفی و روحی تهی هستید؟ ۱۷۸
- عاشق شدن بنا به دلایل درست ۱۸۲

فصل هشتم

- شش اشتباه بزرگی که در شروع ارتباط مرتکب می‌شویم ۱۸۵
- اشتباه اول: پرسش‌های کافی مطرح نمی‌کنیم ۱۸۶
- اشتباه دوم: علایم هشدار وجود مشکلات بالقوه را نادیده می‌گیریم ۱۸۸
- با علامت‌های هشدار چه باید کرد؟ ۱۹۳
- اشتباه سوم: توافق‌های سطحی و ناپخته می‌کنیم ۱۹۴
- اشتباه چهارم: اسیر شهوت می‌شویم ۱۹۷
- اشتباه پنجم: فریب جاذبه‌های مادی را می‌خوریم ۱۹۹
- اشتباه ششم: قبل از رسیدن به تفاهم و سازگاری تعهد می‌دهیم ۲۰۰

فصل نهم

- ده نوع اشتباه که کارایی نخواهند داشت ۲۰۳
- ارتباط نوع اول ۲۰۴
- ارتباط نوع دوم ۲۰۹
- ارتباط نوع سوم ۲۱۲
- ارتباط نوع چهارم ۲۱۶
- ارتباط نوع پنجم ۲۲۰
- ارتباط نوع ششم ۲۲۳
- ارتباط نوع هفتم ۲۲۴
- ارتباط نوع هشتم ۲۲۶
- ارتباط نوع نهم ۲۲۸
- ارتباط نوع دهم ۲۳۰

فصل دهم

- آیا با هم تفاهم دارید؟ ۲۳۱
- تفاهم چیست؟ ۲۳۲
- دوازده حیطه‌ی تفاهم ۲۳۵
- چقدر با هم تفاهم دارید؟ ۲۳۷
- آزمون تفاهم ۲۳۸

۲۴۲ فهرست نمرات آزمون تفاهم

فصل یازدهم

۲۴۷ تعهد

۲۵۸ معنای واقعی ازدواج

فصل دوازدهم

۲۶۳ ازدواج عاقلانه

۲۶۵ ده واقعیت: در ازدواج

۲۷۱ فهرست نمرات

www.ketab.ir

مگذار در ازدواج، ذهن‌های حقیقی و صادق را کنار بگذار کنند،
عشق، هنگامی که بهانه‌ی دیگر گونی می‌گیرد
رنگ خواهد باخت،

آه نه، عشق علامتی همیشگی و ماندگار است
که می‌ماند و هرگز نمی‌نگردد و هرگز متزلزل نمی‌شود،
ستاره‌ای است که در کمر جی‌هایی با رنگ‌های چوبی که ارزشی دارد
بس نشان می‌دهد.

آری، اگر چه سرخ‌گون لبها با گذر ایام رنگ می‌بازد، عشق
فریب مکر زمان را نخواهد برد
هرگز در گذر روزها پژمرده نمی‌شود
و شور خود را تا پایان جهان حفظ خواهد کرد
اگر جز این به من ثابت شود،

دیگر از این پس چیزی نخواهم نوشت
و هرگز کسی را عاشقانه دوست نخواهم داشت.

پیام شکر

مقدمه



در قرن بیستم و ازدواج به شدت با یکدیگر پیوند خورده است، بدین معنا که وقتی دو نفر احساس می کنند عاشق یکدیگر شده اند، ازدواج می کنند. ازدواج به مراد می طبیعی و عادی در زندگی تبدیل شده است. در گذشته ازدواج به عنوان یک امر بیرون به امور خانه می رسید و مرد مخارج را تأمین می کرد. هدف از ازدواج تشکیل زندگی و بچه دار شدن و رشد اقتصادی بود. در نتیجه احتمال موفقیت بیشتر بود اما امروزه در همه جای جهان موفقیت ازدواج کاهش یافته است. امروزه ازدواج موقت یا دوستی های آزاد جای ازدواج را گرفته و موجب بالا رفتن آمار طلاق شده است.

امروزه فرایند ازدواج دشوارتر شده است. اکنون سطح توقعات در ازدواج بالا رفته است. ما به جای این که خواهان رسیدن شخصی و خانوادگی باشیم، همسری می خواهیم که بتواند دوست و حامی ما باشد، رضایت کامل جنسی مان را فراهم آورد، تمام نقش های زنانه ما را ایفا کند و هر آنچه می خواهیم باشد، یعنی بهترین دوست، شریک جنسی خوب، خانه دار، مربی، پرستار، آشپز و... همین طور که می بینید، سعی کردن تمام این خواسته ها ناممکن است.

بدیهی است وقتی تعداد گزینه ها افزایش یابد، انتخاب سخت تر می شود و سطح رضایت کاهش می یابد. با وجود این، ازدواج هنوز هم بسیار

ارزشمند است. بسیاری از ما با وجود همه‌ی دشواری‌ها، ازدواج یا ازدواج مجدد می‌کنیم. در این میان نخستین هدف ما داشتن ارتباط عاطفی ارضاکنده و اهداف دیگرمان شامل سلامت، آسایش و احساس امنیت است.

پروژه‌ها نشان می‌دهند مردان و زنان متأهل در ازدواج خوب:

- ◆ بیشتر عمر می‌کنند.
- ◆ کم‌تر مواد مخدر مصرف می‌کنند.
- ◆ بیشتر بابت بزرگداشتی دارند.
- ◆ دست‌های بیشتری در برابر بیماری‌ها نیرومندتر است.
- ◆ میزان سلامت قلبی و اضطراب و سرطان در مردان کمتر است.
- ◆ احتمال ابتلا به سرطان در زنان متأهل دو تا سه برابر کمتر است.

شما نیز مجبور نیستید مجرد بمانید، باید از ازدواج بترسید و تصور کنید نمی‌توانید همسری مناسب پیدا کنید. مهم اینست که می‌توانید. اگر نگرش‌ها و باورهای نادرست خود را درباره‌ی ازدواج، عشق و همسرآمانی رها کنید و در مسیری از آگاهی قرار بگیرید که اختیار زندگی عاطفی و عشقی‌تان را در دست بگیرید، بیش از یک همسر بالقوه برای شما وجود خواهد داشت که می‌توانید از بین آن‌ها شریک روحی‌تان را انتخاب کنید. زندگی مشترک از دیگر حیطه‌های زندگی متفاوت نیست. شما باید برای خلق زندگی رها شود عاشقانه و خوب مسئولیت بپذیرید و تلاش کنید. درواقع ازدواج عاقلانه به همین معنا است.

فردی که برای ازدواج با شما مناسب باشد به‌طور تصادفی سر راهتان سبز نمی‌شود. شما باید خودتان را با اطلاعات، مهارت‌ها، راهبردهای مفید و باورهای عاقلانه مجهز کنید و بر مبنای آن‌ها برنامه‌ای عملی بریزید و در همان مسیر حرکت کنید. برای رسیدن به چنین هدفی، در این کتاب از نظرات متخصصان امور ارتباط و ازدواج استفاده شده است. دکتر باریارا یی آنجلیس، دکتر نیک کلارک وارن، دکتر پاتریشیا لائو و سایرین به شما نشان می‌دهند که چگونه در کمترین زمان فرد مناسب و نامناسب برای ازدواج را تشخیص دهید و با آگاهی کامل تصمیم نهایی‌تان را بگیرید.

بی‌شک اطلاعات مطرح در این کتاب سودمند خواهد بود و آشنایی با آن‌ها در انتخاب مسیر زندگی مشترک عاقلانه کمکتان می‌کند. آنگاه می‌توانید از زندگی در کنار کسی که دوستش دارید، لذت ببرید. شما توانایی و شایستگی این گونه زندگی را دارید.

شمس‌الدین حسینی

الهام آرام‌نیا