

میان ماه من تا ماه گردون

نکته‌های مهم برای ازدواج جوانان

نویسنده

دکتر شهربانو قهاری

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

www.ketab.ir

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۱

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورندگان کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی، و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

www.ketab.ir

قهاری، شهربانو، ۱۳۴۶ -

میان ماه من تا ماه گردون: نکته‌های مهم برای ازدواج جوانان / نویسنده شهربانو قهاری؛

ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۴۰۱

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۹۲-۱۷-۳

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

عنوان دیگر: نکته‌های مهم در ازدواج برای جوانان

موضوع: مشاوره ازدواج (Marriage counseling)

موضوع: همسرگزینی (Mate selection)

موضوع: زناشویی - جنبه‌های روان‌شناسی (Marriage - Psychological aspects)

رده‌بندی کنگره: HQ ۱۰

شناسه افزوده: انتشارات جوانه رشد

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۹۳۵۸۷

رده‌بندی دیویی: ۳۰۶/۸۱

حق چاپ محفوظ است

میان ماه من تا ماه گردون

نکته‌های مهم برای ازدواج جوانان

نویسنده: دکتر شهربانو قهاری

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: پاییز ۱۴۰۱ - شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا

© کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای انتشارات جوانه رشد محفوظ است.

هرگونه استفاده تجاری و تکثیر و انتشار و بازنویسی این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه‌ای از جمله زیراکس، فتوکپی، کتاب الکترونیکی و پی‌دی‌اف، کتاب صوتی، انتشار در سایت‌ها و فضای مجازی، و ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش آن بدون دریافت مجوز قبلی و کتبی از ناشر ممنوع و قابل پیگرد قانونی است. اشاره به مطالب کتاب یا نقل بخش‌هایی از آن برای نقد و بررسی در رسانه‌های چاپی و الکترونیکی، و رادیو و تلویزیون با ذکر منبع، بلامانع است.



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: می‌دان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - دورنگار: ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۱

تقدیم به دخترم، آمیتیس یوسفی

www.ketab.ir

فهرست مطالب

۱۳	مقدمه.....
۱۵	ازدواج مهم‌ترین تصمیم زندگی است.....
۱۶	خودتان را بشناسید.....
۱۷	معیارهای انتخاب همسر خود را بررسی کنید.....
۱۷	در پی اطلاعات ناب باشید.....
۱۷	عشق پیش از ازدواج یک تله است.....
۱۹	مجرد ماندن از ازدواج نامناسب بهتر است.....
۱۹	خود را مناسب کنید.....

- ۲۰..... خانواده را آماده کنید.
- ۲۱..... زیبایی صورت و سیرت، هر دو، مهم است.
- ۲۲..... از پنجرهٔ بزرگ نگاه کنید.
- ۲۲..... سکه دو رو دارد.
- ۲۴..... به زبان بدن توجه کنید.
- ۲۵..... سکوت یک تله است.
- ۲۶..... اتکای به معرف یک تله است.
- ۲۷..... برای بچه‌دارشدن عجله نکنید.
- ۲۸..... پنهان کاری نکنید.
- ۲۹..... به تناقض‌ها توجه کنید.
- ۳۰..... وابستگی عاطفی.....
- ۳۱..... به اطلاعات مربوط به یک موقعیت اکتفا نکنید.
- ۳۱..... دروغ‌گویی را جدی بگیرید.
- ۳۲..... روابط موازی را قطع کنید.
- ۳۳..... مشاورهٔ ژنتیک گاهی لازم است.
- ۳۴..... شما منجی نیستید.
- ۳۵..... شتاب‌زدگی یک تله است.
- ۳۵..... به نشانه‌های خطر توجه کنید.
- ۳۶..... مراقب فریب دگرها باشید.
- ۳۶..... نیاز جنسی خود و طرف مقابل را ارزیابی کنید.
- ۳۷..... مردم ساختمان کلنگی نیستند.
- ۳۷..... ارتباط بی‌هدف را تمام کنید.
- ۳۸..... رفتار و عملکرد مهم است، نه کلام.
- ۳۹..... از تجربه‌های افراد متأهل موفق استفاده کنید.
- ۳۹..... ازدواج یک فرایند است.
- ۴۰..... مشکلات روانی ازدواج را به مخاطره می‌اندازد.

- ۴۰.....خط‌قرمزهای خود را مشخص کنید.
- ۴۲.....دربارهٔ وضعیت مالی شفاف‌سازی کنید.
- ۴۳.....ازدواج پایان مشکلات نیست.
- ۴۳.....مهارت‌های مقابله‌ای را یاد بگیرید.
- ۴۴.....باورهای نادرست دربارهٔ ازدواج را اصلاح کنید.
- ۴۵.....اعتیاد را جدی بگیرید.
- ۴۵.....دورهٔ نامزدی مهم است.
- ۴۶.....فضاهای بسته برای شناخت کافی نیست.
- ۴۶.....رابطهٔ جنسی پیش از ازدواج یک تله است.
- ۴۷.....آیا همسر آینده‌ام باید از رابطه‌های جنسی قبلی من اطلاع داشته باشد؟
- ۴۹.....ارتباط با افراد متأهل یک نشانهٔ مهم است.
- ۴۹.....طلاق عاطفی توجیهی برای خیانت اندیشیدن به ازدواج دوباره نیست.
- ۵۰.....طلاق قانونی را معیار قرار دهید.
- ۵۱.....به نشانه‌های رشد شخصیتی و بلوغ عاطفی توجه کنید.
- ۵۱.....قیافه عادی می‌شود.
- ۵۲.....معیارهای زیبایی و جذابیت نسبی است.
- ۵۳.....آیا نامزدتان می‌تواند شما را به‌لحاظ جنسی تحریک کند؟
- ۵۳.....برای مشاورهٔ پیش از ازدواج هزینه کنید.
- ۵۳.....به ساختار قدرت در خانواده توجه کنید.
- ۵۴.....خانواده‌های مادرسالار و پدرسالار.
- ۵۶.....دربارهٔ رابطهٔ جنسی سالم اطلاعات کسب کنید.
- ۵۷.....پدر و مادر مهم هستند.
- ۵۸.....به الگوهای ارتباطی خانواده‌ها توجه کنید.
- ۵۸.....اوضاع برخی خانواده‌ها وخیم است.
- ۵۹.....در تلهٔ ترحم نیفتید.
- ۶۰.....انتظارات خود را شفاف بیان کنید.

- ۶۰ به هوش هیجانی دقت کنید.
- ۶۱ خویشتن‌داری معیاری مهم است.
- ۶۲ برون‌ریزی خشم را جدی بگیرید.
- ۶۳ جنگ اول به از صلح آخر.
- ۶۳ دربارهٔ بیماری طرف مقابل تحقیق کنید.
- ۶۴ به انگیزهٔ ازدواج فرد توجه کنید.
- ۶۵ میان ماه من تا ماه گردون تفاوت از زمین تا آسمان است.
- ۶۶ جشن عروسی را حذف نکنید.
- ۶۶ ساده بگیرید و تجمل‌گرایی را رها کنید.
- ۶۷ دیدار باید کمتر ولی طولانی‌تر باشند.
- ۶۷ از ازدواج ایثارگرانه خودداری کنید.
- ۶۸ با مشاور همراه باشید.
- ۶۸ بدبینی یک نشانه مهم است.
- ۶۹ عادت به الکل یک تله است.
- ۷۰ آستانهٔ تحمل خودتان و دیگری را بسنجید.
- ۷۱ دوستان شما چه کسانی هستند؟
- ۷۱ ازدواج معامله پایاپای نیست.
- ۷۱ مورد معرفی کنید ولی اصرار نداشته باشید.
- ۷۲ رودربایستی را کنار بگذارید.
- ۷۳ از چاله به چاه نیفتید.
- ۷۴ تا پروندهٔ رابطه‌ای را نبسته‌اید به رابطهٔ جدیدی وارد نشوید.
- ۷۴ بهترین فرد کسی است که شبیه دوست صمیمی شما باشد.
- ۷۵ به استخاره تکیه نکنید.
- ۷۵ خانواده‌های ناپسامان یک تله هستند.
- ۷۶ با ناجی ازدواج نکنید.
- ۷۶ خود را مدیون نکنید.

بسیاری از افرادی که ازدواج کرده‌اند می‌گویند همسری که انتخاب کرده‌ام کسی نبود که می‌خواستم. من معیارهای دیگری داشتم ولی فردی را انتخاب کرده‌ام که با آن کسی که در ذهنم بود زمین تا آسمان فرق می‌کند. این جمله من را یاد این مثل می‌اندازد که

«میان ماه من تا ماه گردون تفاوت از زمین تا آسمان است»

ممکن است برای شما هم این پرسش پیش بیاید که چرا این اتفاق می‌افتد؟ چرا افراد نمی‌توانند فرد مناسبی را انتخاب کنند؟ چه عاملی مانع آنان می‌شود و جلوی چشمانشان پرده می‌کشد؟ در این کتاب نکته‌ها و روش‌هایی پیشنهاد کرده‌ام که اگر به آن‌ها توجه کنید، انتخاب بهتری برای

ازدواج خواهید داشت. به همین خاطر این کتاب فصل‌بندی ندارد و چنان‌که از نام آن برمی‌آید اشاره‌ای است به نکته‌های مهم در امر ازدواج، که با آگاهی یافتن از آن‌ها می‌توانید موانعی را که بر سر راه شناخت صحیح وجود دارند رفع و با شناخت و پذیرش بیشتری زندگی جدید خود را آغاز کنید. مطالب ارائه‌شده در این کتاب برگرفته از زندگی واقعی برخی از مراجعان است که با اسم مستعار آنان را معرفی کرده‌ام. امیدوارم این کتاب راه‌گشای شما در مهم‌ترین تصمیم زندگیتان باشد. در صورت تمایل می‌توانید پیشنهادها یا انتقادهای خود را به نشانی زیر بفرستید.

michka2004@gmail.com

دکتر شهریانو قهاری

فروردین ۱۴۰۱

www.ketab.ir