

بلوم، چارلی، ۱۹۴۷ - م Bloom, Charlie
۱۰۱ نکته که ای کاش قبل از ازدواج می‌دانستم / نویسندگان: لیندا و چارلی بلوم، مترجمان:
شمس‌الدین حسینی، الهام آرام‌نیا، مهدیه سامع
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۷
ص ۲۴۷

978-964-412-917-9

فیبا

عنوان اصلی: 101 things I wish I knew when I got married.... c۲۰۰۴

۱۰۱ راز برای ازدواج موفق، درس‌هایی ساده برای پایداری در عشق

صد و یک نکته که ای کاش قبل از ازدواج می‌دانستم

زناشویی / عشق

بلوم، لیندا، ۱۹۴۶ - م Bloom, Linda / آرام‌نیا، الهام، ۱۳۵۳ - مترجم / حسینی،

شمس‌الدین، ۱۳۵۱ - مترجم / سامع، مهدیه، مترجم

۱۲۶۳۹۷۷

۳۰۶/۸۱

۷۳۴HQ/۴ ص ۸۲ ب ۱۳۸۷

۱۰۱ نکته

که ای کاش قبل از ازدواج می‌دانستم

نویسنده: لیندا و چارلی بلوم

شمس‌الدین حسینی - الهام آرام‌نیا - مهدیه سامع

ویراستار: حمیده رستمی

حروف‌چینی و صفحه‌آرایی: الهه ایمنی

طراح جلد: مهناز صبور

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: هشتم

سال چاپ: ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲-۹۱۷-۹

ISBN: 978-964-412-917-9

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

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

تلفن: ۸۸۹۳۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست مطالب

صفحه

موضوع

۱۳	پیشگفتار
۱۷	۱. ارتباطات عالی خود به خود رخ نمی دهند؛ آن‌ها خلق می شوند
۱۹	۲. انتقادپذیری، خلع سلاح کردن دیگری است
۲۱	۳. اگر شغل شما تمام وقت و نیرویتان را می گیرد، ازدواجتان به سوی پژمردگی می رود
۲۳	۴. یکی از عالی ترین هدایایی که می توانید به همسران بدهید، شادمانی خودتان است
۲۵	۵. بین قضاوت کردن و مورد قضاوت قرار گرفتن تفاوت وجود دارد
۲۷	۶. این امکان پذیر است که هم عاشق کسی باشید و هم از او متنفر باشید
۲۹	۷. وقتی از همسر خود پیش دوستان شکایت می کنید، ...
۳۱	۸. تنها قوانینی در زندگی مشترک معتبرند که هر دو فرد در مورد آن‌ها توافق داشته باشند
۳۳	۹. عهده زندان نیست؛ بلکه ایزاری برای آزادی بیشتر است
۳۵	۱۰. اختلاف موجب تخریب زندگی مشترک نمی شود
۳۷	۱۱. اگر تک همسری را انتخاب می کنید، بر قول خود پابرجا بمانید
۴۰	۱۲. آنچه به دست می آورید مهم نیست؛ کاری که با آن انجام می دهید مهم است
۴۲	۱۳. حتی ازدواج‌های خوب فصولی تکراری دارند، ...
۴۵	۱۴. ارتباط اولیه و مهم شما با همسران است، نه با فرزندان
۴۷	۱۵. اگر تصور می کنید از سر همسران هم زیاد هستید، در دیدگاهتان تجدید نظر کنید
۴۹	۱۶. بزرگ شدن در خانواده‌ای شاد، ازدواجی خوب را تضمین می کند
۵۱	۱۷. هرگز برای ترمیم اعتماد آسیب دیده مان دیر نیست
۵۳	۱۸. پنهانکاری نشانه‌ی عدم صداقت است
۵۵	۱۹. ارتباط جنسی ممکن است با گذشت زمان بهبود یابد
۵۷	۲۰. اگر با اطرافیان همگام شوید، چه بسا بسیار سریع تر حرکت می کنید
۵۹	۲۱. اگر نمی توانید بدون همسران خوشحال باشید با یکدیگر هم خوشحال نخواهید بود
۶۱	۲۲. ازدواج شبیه یوگا است
۶۴	۲۳. شاهزاده‌ای در راه نیست
۶۶	۲۴. وقتی نمی توانید از پس مشکلات برآیید، کمک بگیرید؛

۱۰ نکته که ای کاش قبل از ازدواج می دانستم

۲۵. هر قدر هم که کسی عاشق شما باشد، ... ۶۸
۲۶. عشق در ازدواج ۷۱
۲۷. صمیمیت واقعی فقط ممکن است در میان همسران به طور یکسان وجود داشته باشد. ۷۳
۲۸. موضوع واقعی اغلب همان چیزی نیست که درباره اش بحث می کنید. ۷۷
۲۹. عشق فقط احساس نیست، بلکه عملی است که توجه ما را نشان می دهد. ۷۹
۳۰. انتظارات ما موجبات آزرده گی مان را فراهم می کنند. ۸۱
۳۱. از بحث و جدل نمی توان اجتناب کرد، اما از بحث های مخرب می توان اجتناب کرد. ۸۳
۳۲. توجه غیر مشروط یکی از عالی ترین هدایایی است که می توانیم به همسرمان بدهیم. ۸۵
۳۳. حتی اشخاصی که زندگی مشترکشان عالی است، ۸۸
۳۴. همسران نمی تواند شما را از ناراحتی رها کند، ... ۹۰
۳۵. بهای دروغ از هر فایده ای که از گفتن آن به دست می آورید، بیشتر است. ۹۲
۳۶. حتی در بهترین ازدواج ها هم تفاوت های اصلاح ناپذیر وجود دارد. ۹۵
۳۷. عقیده شما حقیقت نیست. ۹۸
۳۸. مسافرت و تعطیلات است که ضرورت دارد، نه تجملات. ۱۰۱
۳۹. سال ها طول می کشد تا اعتماد شکل بگیرد. ۱۰۴
۴۰. ضرر اتمام حجت و تهدید، از سود آن بیشتر است. ۱۰۷
۴۱. احساس گناه آنچه را به راستی می خواهید به شما نخواهد داد. ۱۰۹
۴۲. آنچه را می خواهید دریافت دارید، اهدا کنید. ۱۱۰
۴۳. دوستانتان را فقط به این دلیل که ازدواج کرده اید، فراموش نکنید. ۱۱۲
۴۴. اگر با خود می گوید همسران همان کسی نیست که با او ازدواج کردید. ۱۱۴
۴۵. اگر بر وسوسه ای اثبات ادعای خود غلبه کنید، امتیازات زیادی به دست می آورید. ۱۱۷
۴۶. قضاوت های شما در مورد همسران، در واقع بازتابی از قضاوت های شما ... ۱۱۹
۴۷. همسر شما، معلم و شاگرد شماست. ۱۲۱
۴۸. تعهد پیشامدی نیست که یک بار رخ دهد، بلکه فرایندی همیشگی است. ۱۲۵
۴۹. داشتن روحیه ای سخاوتمندانه، اساس رابطه ای عمیق است. ۱۲۸
۵۰. اگر همسر شما حالت تدافعی به خود گرفته است، چه بسا شما مسبب آن باشید. ۱۳۰

۱۰۱ نکته که ای کاش قبل از ازدواج می دانستم

۵۱. ازدواج پنجاه / پنجاه نیست، صد / صد است!..... ۱۳۲
۵۲. اعتماد را می توان از نو ساخت، حتی بعد از تلخ ترین خیانت ها، ۱۳۵
۵۳. شما می توانید آن را الآن یا دیرتر بپردازید، ولی هرچه دیرتر بپردازید، ۱۳۷
۵۴. مختصر لذتی که از تحقیر کردن همسران کسب می کنید، بهای سنگینی دارد. ۱۳۹
۵۵. در ازدواج باید چیزهایی را قربانی کنید، ولی آنچه به دست می آورید، ۱۴۲
۵۶. رابطه ی جنسی خوب لازمه ی ازدواج موفق نیست، ۱۴۴
۵۷. بخشش رویدادی نیست که یک بار حادث شود، بلکه فرایندی مستمر است. ۱۴۶
۵۸. حتی کوچک ترین جرقه هم می تواند آتش عشق را دوباره شعله ور کند. ۱۴۹
۵۹. اگر بفهمید خواسته ی همسران چیست و به او برای رسیدن به آن ۱۵۲
۶۰. ازدواج به تنهایی شما را متحول نمی کند، ۱۵۴
۶۱. ایجاد رابطه ای عمیق، بیشتر از آنچه به نظر می رسد به زمان و تلاش نیاز دارد. ۱۵۷
۶۲. آغاز رابطه ی زناشویی مانند برتاب موشک است: ۱۵۹
۶۳. مجذوب دیگران شدن رابطه ی شما را کم رنگ نمی کند، ۱۶۱
۶۴. ازدواج موفق بیشتر به واقعیت های جاری زندگی می پردازد، نه به تجربیات گذشته ۱۶۳
۶۵. برای پیشرفت در زندگی زناشویی، عشق علاوه بر نزدیکی ۱۶۵
۶۶. ما همه از پایان خود آگاهیم ۱۶۷
۶۷. تشکر و قدردانی خود را بر زبان آورید. ۱۷۰
۶۸. مطلع بودن از حد و حدود و مشخص کردن آن، ۱۷۲
۶۹. برای ازدواج کردن به مهارت های زیادی نیاز ندارید، ۱۷۴
۷۰. خلوت گزینی به زندگی مشترکمان لطمه نمی زند، ۱۷۷
۷۱. احساس مالکیت و حسادت ناشی از ترس است، نه عشق ۱۷۹
۷۲. رویارویی با ترس هایتان شما را قدرتمند می کند؛ ۱۸۱
۷۳. صداقت و راستی مسری است و به عادت تبدیل می شود. ۱۸۴
۷۴. آنچه را دوست ندارید درباره ی همسران به خودش بگویید، هرگز بر زبان نیاورید. ۱۸۶
۷۵. بزرگ ترین ضعف شما می تواند به بزرگ ترین قدرتان تبدیل شود. ۱۸۹
۷۶. از بین تمام مزایای ازدواج، عالی ترین آن ها امکان استفاده از این دوستی ۱۹۱

۱۰۱ نکته که ای کاش قبل از ازدواج می دانستم

۱۷۷. اگر همسرتان خیال می کند چیزی مهم است، پس مهم است!..... ۱۹۳
۱۷۸. ازدواج هرگز نیاز به ارتباط عاشقانه را کاهش نمی دهد..... ۱۹۵
۱۷۹. شیفتگی در ارتباطی تازه، همیشه موقت است..... ۱۹۸
۱۸۰. وقتی سکوت به عنوان سلاح به کار برود، در خود خشونت زیادی دارد..... ۲۰۰
۱۸۱. بین ارتباط جنسی و صمیمیت تفاوت وجود دارد..... ۲۰۲
۱۸۲. بهتر است به جای تمرکز بر کاری که همسرتان انجام می دهد... .. ۲۰۵
۱۸۳. هیجان شیفتگی قبل از اینکه عشق واقعی بتواند رشد کند، سرد می شود..... ۲۰۸
۱۸۴. هیچ عاملی سریع تر از وجود اختلافی حل نشده، اشتیاق جنسی را از بین نمی برد..... ۲۱۰
۱۸۵. بزرگ ترین خطر، خطر نکردن است..... ۲۱۲
۱۸۶. اگر تصور می کنید مشاوره ی ازدواج گران است، طلاق را امتحان کنید..... ۲۱۴
۱۸۷. بخشش به خودی خود پاداش است..... ۲۱۶
۱۸۸. انتقام خود نوعی تنبیه است..... ۲۱۸
۱۸۹. وقتی دو قلب پیوند می یابند بزرگ ترین مشکلات قابل حل می شوند... .. ۲۲۰
۱۹۰. انتقاد سازنده به طور کلی سازنده نیست..... ۲۲۳
۱۹۱. ظرفیت احساس لذت در ما متناسب با ظرفیت احساس درد است..... ۲۲۵
۱۹۲. فصاحتی بالاتر از سکوت و گوش سپردن واقعی وجود ندارد..... ۲۲۷
۱۹۳. تضادهای بیرونی اغلب جلوه های ظاهری تضادهای درونی هستند..... ۲۳۱
۱۹۴. یکی از عالی ترین سؤالاتی که می توانید از همسران بکنید این است: ۲۳۳
۱۹۵. با درک دنیای همسران چیزهای بیشتری به دست می آورید... .. ۲۳۵
۱۹۶. زندگی مشترک محبت آمیز می تواند آسیب های هیجانی ۲۳۷
۱۹۷. فقط با هم حرف بزنید..... ۲۳۹
۱۹۸. فرضیه ها تا زمانی خوب هستند که قبل از عمل بر طبق آن ها، بررسی شان کنید..... ۲۴۱
۱۹۹. زندگی مشترک می تواند در طول زمان همچنان شاداب بماند..... ۲۴۲
۱۰۰. نیت ممکن است تنها عامل نباشد، اما مهم ترین عامل است..... ۲۴۴
۱۰۱. لذت و رضایت موجود در ارتباطی محبت آمیز بسیار بیشتر از آن است که ۲۴۶

پیشگفتار

بسیاری از ما به محض اینکه عاشق می‌شویم، خود را در انبوهی از افسانه‌ها و رویاهای عاشقانه، مانند "دلیل زندگی یکدیگر بودن" یا "همیشه در کنار هم شاد زیستن" غرق می‌کنیم. یک نفس عمیق بکشید و خود را صحنه‌ی فیلم رمانتیکی که همیشه آرزوی خلق آن را در زندگی واقعی‌تان داشتید، مجسم کنید. در بسیاری از اوقات زمانی که از خواب بیدار می‌شویم، خود را مانند دوروتی در داستان جادوگر شهر آژ، در سرزمینی با آشی، مملو از دود و توهم و به دور از هر گونه عاطفه و احساس می‌یابیم، این چیزی نیست که ما برای تقویت و پرورش عشق واقعی خود به آن نیاز داریم. ما اغلب معلومات اندک خود را در مورد روابط عاطفی، از فیلم‌ها آموخته‌ایم، در حالی که این روابط در سینما و تلویزیون به شکلی بسیار آسان به نمایش می‌آیند و خیلی زود متوجه می‌شویم که واقعیت چیز دیگری است. آمار بالای طلاق حاکی از وخامت این موضوع است ولی منشاء مشکل را آشکار نمی‌سازد.

بر اساس نظر سنجی‌هایی که از گروه‌های شرکت کننده در همایش‌ها به عمل آوردیم، متوجه شدیم که بیشتر مردم قبول دارند حتی دوره‌ی آموزش رانندگی نیز از آموزش‌هایی که برای داشتن رابطه‌ای موفق دیده‌اند، طولانی‌تر است. پس جای تعجبی نیست که زنده نگه داشتن آتش عشق تا این حد برای آن‌ها دشوار است. ما معادل سی مرتبه دور

دنیا را پیموده ایم و با زوج های زیادی با داستان ها و مهارت های مختلف برخورد داشته ایم. به هر جا که می رویم، همین سؤال همیشگی را می شنویم: چطور می توانم رابطه ای موفق با همسرم داشته باشم؟ لیندا و چارلی بلوم بارها با این سؤال در زندگی مشترک خود و در همایش های آموزشی شان مواجه شده اند. کتابی که پیش روی شما قرار دارد، از واقعیات سرچشمه گرفته است- دانشی واقعی در مورد مهارت هایی واقعی؛ این کل ماجرای کتاب "۱۰۱ نکته ای که ای کاش قبل از ازدواج می دانستم" است.

"کاش... " کلمه ای است که بارها آن را شنیده ایم. "کاش او را بهتر شناخته بودم." "کاش در مورد عشق و دوام آن چیزی آموخته بودیم." "کاش می دانستیم چطور به حرف های هم گوش دهیم." این کتاب همه ی کاش ها و کاشکی ها را پاک می کند و شما را با راه هایی عملی برای ایجاد پیوندی عمیق آشنا می سازد. به شما مهارت و حمایت لازم برای قدم گذاشتن به سرزمینی ناشناخته را می دهد و به این ترتیب به رشد و پیشرفت رابطه تان کمک می کند.

آنچه کتاب لیندا و چارلی را دلپذیرتر کرده است، شکل و اندازه ی مناسب آن است. شما می توانید هر صفحه ای را به دلخواه باز کنید و با نکته ای شیرین و مفید روبه رو شوید. با به کار گرفتن این نکات، بدون نیاز به سعی و تلاش زیاد، می توانید شاهد شکوفایی رابطه تان باشید.

در این کتاب دانش و معرفت عمیقی نهفته است که همه ی زوج ها برای دستیابی به موفقیت، به راستی به آن نیاز دارند. چارلی و لیندا در این کتاب به سؤالات رایج مردم به شیوه ای پاسخ داده اند که زندگی را برای شما آسان تر می کند و دید جدیدی درمورد همسران به شما

می دهد. تصور کنید نقشه‌ای در دست دارید که تمام دست‌اندازها و راه‌های انحرافی مسیر به وضوح در آن ترسیم شده است. تصور کنید به همراه یک دوست خوب، به تدریج زبان جدیدی را در روابط عاطفی یاد می‌گیرید. لیندا و چارلی بلوم راهنمایانی فهیم و با بصیرت‌اند، و ما مطالعه‌ی کتاب آن‌ها را به همه‌ی کسانی که به دنبال ارتقای سطح روابطشان هستند، توصیه می‌کنیم.

کاتلین و گی هندریکس

نویسندگان کتاب "عشق‌ورزی آگاهانه و عشق

پایدار"

www.ketab.ir