

۲۴۴۱۵۹۰

چطور

# یک یار عاطفی انتخاب کنم؟

راهنمای جامع در انتخاب روابط عاطفی

دکتر سید مهدی طباطبائی فر

ثریا سادات حسینی

www.ketab.ir



سرشناسه: طباطبایی فر، سیدمهدی، ۱۳۶۱  
عنوان و نام پدیدآور: چطور یک یار عاطفی انتخاب کنیم؟ راهنمای جامع درانتخابات روابط عاطفی /  
نویسنده سیدمهدی طباطبایی فر، ثریا سادات حسینی؛ هائیه سازمند.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۴۰۲

مشخصات ظاهری: ۲۴۰ص. ۱۴/۵ × ۲۱/۵

شابک: ۲-۳۶۰-۲۵۰-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فبیا

یادداشت: واژه نامه.

یادداشت: کتابنامه: ص ۲۲۵-۲۲۸

یادداشت: نمایه

عنوان دیگر: راهنمای جامع در انتخاب روابط عاطفی.

موضوع: همسرگزینی -- جنبه های روان شناسی

Mate selection -- Psychological aspects

موضوع: زن‌اشویی - ارتباط - جنبه های روان شناسی

Communication in marriage -- Psychological aspects

شناسه افزوده: حسینی، ثریا سادات، ۱۵۹-

رده بندی کنگره: HQ۸۰۱

رده بندی دیویی: ۳۰۶/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۴۶۱۳۳

عنوان: چطور یک یار عاطفی انتخاب کنیم؟

تألیف: سیدمهدی طباطبایی فر، ثریا سادات حسینی

ویراستار: سادات سازمند

مدیر تولید: داریوش سازمند

صفحه آرای و طراح جلد: سیدمهدی طباطبایی

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مهر - سرفراز

شمارگان: ۵۵۰ نسخه / قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳ / دوم - ۱۴۰۴

شابک: ۲-۳۶۰-۲۵۰-۶۰۰-۹۷۸

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲  
کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ . ۸۸۸۱۲۰۸۳۰ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن مرکز پخش و توزیع: ۶۶۴۶۲۰۶۱ - ۶۶۴۷۶۳۷۵ - فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

www.danjehpub.com info@danjehpub.com

قیمت: ۳۲۰۰۰۰ تومان

|     |                                                |
|-----|------------------------------------------------|
| ۷   | مقدمه                                          |
| ۱۱  | فصل اول: دلایل غلط و درست برای ازدواج          |
| ۱۳  | قسمت یک: خطاهایی برای فرار از وضعیت موجود      |
| ۱۹  | قسمت دو: خطاهای اثرهاله‌ای                     |
| ۲۷  | قسمت سه: خالدادی، فرهنگی-اسطوره‌ای             |
| ۳۳  | قسمت چهار: خطاهای پیش‌مکمل                     |
| ۴۱  | قسمت پنج: دلایل درست برای ازدواج و رابطه عاطفی |
| ۴۹  | فصل دوم: تحقیق و آشنایی برای ازدواج            |
| ۵۱  | قسمت یک: هشت مرحله آشنایی برای شروع رابطه      |
| ۵۷  | قسمت دو: تحقیق و شناخت اولیه                   |
| ۶۱  | قسمت سه: شش زاویه دید در گفت‌وگو               |
| ۶۵  | قسمت چهار: پنج نیاز اساسی تئوری انتخاب         |
| ۷۱  | قسمت پنج: هشت محور گفت‌وگو در مسائل زندگی      |
| ۷۹  | قسمت شش: مثلث عشق استرنبرگ                     |
| ۸۷  | قسمت هفت: هشت نیاز قطعی در روابط عاطفی         |
| ۹۷  | فصل سوم: شناسایی نشانگان خطر در رابطه          |
| ۹۹  | قسمت یک: پرچم‌های زرد در رابطه و دوران آشنایی  |
| ۱۰۵ | قسمت دو: پرچم‌های قرمز در رابطه و دوران آشنایی |
| ۱۱۳ | قسمت سه: کشف کدهای مخفی و اختلال شخصیت         |
| ۱۲۷ | قسمت چهار: فن چراغ‌گاز در رابطه                |

|     |                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------|
| ۱۳۷ | قسمت پنج: مقیاس‌هایی برای رفع تردید                 |
| ۱۴۱ | فصل چهارم: جذابیت‌های ناهشیار                       |
| ۱۴۳ | قسمت یک: تأثیر زخم‌های کودکی در انتخاب شریک زندگی   |
| ۱۴۹ | قسمت دو: جذابیت طرح‌واره‌ای                         |
| ۱۶۳ | قسمت سه: نظریه طرح‌واره جنسیتی                      |
| ۱۷۱ | قسمت چهار: رابطه عاطفی مشکل‌زا برای سرطیفی‌ها       |
| ۱۷۵ | قسمت پنج: از رؤیا تا واقعیت                         |
| ۱۷۹ | قسمت شش: تأثیر عوامل کاف بر انتخاب شریک زندگی       |
| ۱۸۳ | فصل پنجم: سایر ملاحظات رابطه عاطفی                  |
| ۱۸۵ | قسمت یک: ملاحظات بلوغ روانی و چهار بعد آن           |
| ۱۸۹ | قسمت دو: ملاحظات سن و احد (ف سنو) ازدواج            |
| ۱۹۳ | قسمت سه: ملاحظات رابطه و آشنایی از راه دو           |
| ۱۹۹ | قسمت چهار: ملاحظات مربوط به ترس از ازدواج           |
| ۲۰۳ | قسمت پنج: ملاحظات مربوط به دیدار اول                |
| ۲۰۹ | قسمت شش: ملاحظات مربوط به جواب منفی دادن            |
| ۲۱۳ | ضمائم: آشنایی با سؤالات و پرسشنامه‌ها               |
| ۲۱۵ | قسمت یک: ۳۶ سؤال برای ایجاد عشق و صمیمیت            |
| ۲۲۱ | قسمت دو: مروری بر پرسشنامه‌های مهم در مشاوره ازدواج |
| ۲۲۹ | منابع                                               |
| ۲۳۳ | ترجمه واژگان                                        |
| ۲۳۹ | موضوع نما                                           |

### این کتاب برای چه کسب است؟

اگر شما با «شریک زندگی»<sup>۱</sup> پیش از تجربه آرامش و شادی، درگیر تنش و اضطراب باشید یا اگر در مرحله «ایف‌تگی»<sup>۲</sup>، با هیجان و عجلانه به سمت ازدواج<sup>۳</sup> خیز برداشته‌اید، در وضعیت انتخاب چشم‌بسته و خطر هستید. پس بهتر است این کتاب را نه به قدم مطالعه کرده و براساس آنچه می‌آموزید نقشه راه شناخت و انتخاب خود را تنظیم کنید. این کتاب هم برای روانشناسان جهت آموزش به مراجعان و برگزاری کارگاه‌های پیش از ازدواج و هم برای افرادی که در سبب نام‌گیری برای انتخاب شریک زندگی هستند مناسب است.

روانشناسان با انجام تحقیقات بسیار و آمارهای گوناگون موفق شده‌اند مهم‌ترین علامت و نشانه‌های شکست در «ازدواج» را پیدا کنند. آن‌ها دلائل پیش‌بینی‌کننده جدایی همچون سرزنش و انتقاد، بی‌احترامی و پرخاشگری، انواع تفاوت و تضاد در بایسته‌ها را تا حدودی

1. life partner

2. infatuation

3. marriage

به دست آورده‌اند. این نتایج به طور تقریبی در اغلب روابط عاطفی، با ملیت و فرهنگ‌های مختلف قابل بهره‌برداری است.

در جوامع گوناگون تأثیر علامت‌ها متفاوت است و احتمال دارد علامتی پررنگ‌تر از نشانه‌های دیگر باشد؛ مثلاً در ایران یکی از دلایل مهم طلاق، بحث و اختلافات خانواده‌ها<sup>۱</sup> است؛ یعنی زوج‌ها قبل از ازدواج با وجود آگاهی از اختلافات فرهنگی، سبک‌های فرزندپروری و نارضایتی خانواده‌ها این مسائل را جدی نگرفته‌اند و استدلال‌هایی چون «علف باید به دین بزی شیرین بیاد» یا جمله کلیشه‌ای «قرار است ما با هم زندگی کنیم» به ما خانواده‌هایمان<sup>۲</sup> از کنار این مسئله مهم رد شده و ازدواج می‌کنند.

ممکن است درصدی از این زوجین با تفاهم و رضایت از یکدیگر زندگی کنند؛ اما با تکرار اختلافات خانواده‌ها دچار دردسر شده باشند. افرادی که انتخاب هیجانی داشته‌اند بر اساس عجله، وابستگی یا براساس باورهای اشتباهی مثل «همه چیز به فست‌بستگی دارد»، «ازدواج مثل هندوانه سربسته است»، «شانس و پیسنانی نه‌پس من این بوده»، «اول با هم ازدواج کنیم، عشق<sup>۲</sup> بعدها می‌آید»، «بعد از ازدواج مشکلات کم‌کم حل می‌شود» و غیره اغلب از زندگی ناراضی هستند.

### چرا باید این کتاب را بخوانیم؟

به طور طبیعی انتخاب صد درصد درست فردی بی نقص وجود ندارد؛ ولی انتخاب آگاهانه و مبتنی بر دانش می‌تواند منجر به تصمیم‌های عاقلانه‌تری شده و خطرات ازدواج ناسالم را در سایه بررسی‌های هدفمند، کمتر کند. بعد از ازدواج جملاتی همچون «ای کاش قبل از

1. family

2. love

ازدواج چشمانم را بیشتر باز می‌کردم، تاوان سختی به دنبال دارد و می‌تواند همراه با پیامدهایی همچون، از دست دادن جوانی و فرصت‌ها، لمس تجربیات فراوان و زندگی پر از جنگ و حسرت باشد. افراد زیادی هستند که مشکلات موجود قبل از ازدواج را نادیده گرفته، ساده‌انگارانه پیش رفته و بعد از ازدواج ناباورانه با دردهای واقعی و جنبه‌های منفی رابطه<sup>۱</sup> و فرد مقابل روبه‌رو شده‌اند. اگر در شرف ازدواج یا در رابطه‌ای به قصد ازدواج هستید، آگاهی از این بایسته‌ها می‌تواند به شما کمک کند تا آگاهانه‌تر انتخاب کنید.

بسیاری از افراد تا پیش از ازدواج آگاهی و دلیل کافی برای تصمیم‌گیری<sup>۲</sup> در این امر مهم را ندارند. فقط از روی علاقه و داشتن چند نقطه مشترک تصمیم به ازدواج می‌گیرند. همچنین افرادی نیز هستند که برای ازدواج معیارهای<sup>۳</sup> زیادی را در نظر گرفته‌اند؛ اما این معیارها غیرواقع‌بینانه یا ناکافی هستند، آن‌ها با دلایل خود رابطه موفق را برای خود متصور می‌شوند. مانند کسانی که دلایل و معیارهای<sup>۴</sup> آمادی یا ظاهری داشته و با همین دلایل ازدواج کرده‌اند؛ اما بعد از ازدواج مهم‌ترین خواسته این اشخاص داشتن آرامش و درک شدن یا اتمام رابطه رنج‌آورشان است؛ زیرا ظواهر و مادیات و یا تحصیلات و موقعیت اجتماعی را معیار خالی قبولی می‌دانستند اما در زندگی به مسائل و مشکلات دیگری برخورد کرده‌اند.

بنابراین باورهای ناکارآمد باعث می‌شوند نشانه‌های خطر نادیده گرفته شود. آگاهی و شناخت درست از بایسته‌های زندگی مشترک می‌تواند کمک بزرگی باشد به کسانی که در ابتدای راه شناخت برای انتخاب یک «رابطه عاطفی»<sup>۴</sup> هستند.

1. relationship

2. decision making

3. criterions

4. emotional relationship

## در این کتاب چه می خوانیم؟

در بخش اول کتاب دلایل درست و غلط ازدواج یا به صورت کلی تر، هرگونه رابطه، مطرح می شود. به نظر می رسد عنوان «خطاهای انتخاب» برای این بحث مناسب تر باشد.

در این کتاب ۳۲ دلیل غلط برای رابطه عاطفی و ازدواج بررسی شده است که با شما به اشتراک گذاشته می شود. پس از آن دلایل درست ازدواج یا رابطه عاطفی بررسی می شود. در فصل دوم کتاب به تحقیق و آشنایی برای ازدواج و محورهای گفت و گو برای شناخت پرداخته می شود. در فصل بعد، شناسایی نشانگان خطر در رابطه و کشف کدهای مخفی و خطرناک شما خواهد بود. پرداخت. بررسی جذابیت های ناهشیار در ازدواج و مرور پیش آگهی های لازم در انتخاب شریک زندگی از سایر مباحث مهم این کتاب هستند.

از آن جا که اهمیت این قضیه و شناخت پیش از ازدواج بر هیچ کس پوشیده نیست، از مقدمه گذشته و با مطالعه این کتاب، انتخاب آگاهانه تری برای خود رقم بزنید.