

حسینی، سید شمس‌الدین، ۱۳۵۱ -
ازدواج عاقلانه: چگونه از اشخاص و ارتباط‌های نامناسب اجتناب کنید و ... / مولفان شمس‌الدین
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
دی آنجلس، باربارا / وارن، نیل کلارک، ۱۹۳۴ - م.
لاو، پاتریشیا، ۱۹۴۳ - م.
Love, Patricia Warren, Neil Clark De Angelis, Barbara

۱۳۹۲۴۵۵۸۰۰۰۰۰۰۰۰
۳۰/۷
۳۳۸۳۶۴

ازدواج عاقلانه

دکتر باربارا دی آنجلس

دکتر نیل کلارک وارن

دکتر پاتریشیا لاو

شمس‌الدین حسینی - الهام آرام‌نیا

ویراستار: حمیده رستمی

صفحه‌آرا: مریم خوب‌بخت

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: هفتم

سال چاپ: ۱۳۹۹

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



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

https://telegram.me/naslenowandish

فهرست مطالب

مقدمه ۱۵

فصل اول

خود را بشناسید ۱۹

چطور خودتان را بشناسید ۲۰

فایده‌ی خودشناسی ۲۵

فصل دوم

ابعاد و ویژگی‌های شخصیتی ۲۷

گروه اول ۲۸

بعد اول: منش خود ۲۹

بعد دوم: کیفیت خود تدارک (تذات نفس) ۳۷

سه علامت سلامت هیجانی ۴۱

بعد سوم: پرچم‌های خطر ۴۴

به روان‌رنجورها (آدم‌های عصبی) پارخ منفی بدهد 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 ۲ ۸۱
- نقطه ضعف مخرب شماره ۳ ۸۵
- نقطه ضعف مخرب شماره ۴ ۸۸
- نقطه ضعف مخرب شماره ۵ ۹۶
- نقطه ضعف مخرب شماره ۶ ۱۰۰
- نقطه ضعف مخرب شماره ۷ ۱۰۳
- نقطه ضعف مخرب شماره ۸ ۱۰۶

فصل چهارم

و رگی ها - مثبت - آنچه به حتم باید در او باشد:

- ویرگی های - منفی - آنچه به هیچ وجه نمی توانم تحمل کنم ۱۱۵
- پنجاه ویژگی مثبت ۱۱۷
- ویژگی های مثبت ۱۱۷
- پنجاه ویژگی منفی ۱۲۱
- پنجاه ویژگی منفی یا آنچه برای 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 فهرستتان باشد ۱۳۴
- در درون مطمئن و در بیرون آگاه باقی بمانید ۱۳۵

فصل ششم

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

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

فصل هفتم

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

فصل هشتم

- شش اشتباه بزرگ 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

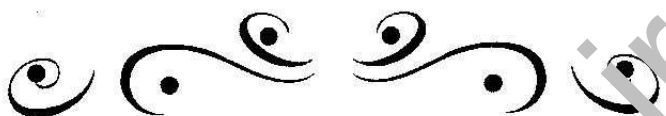
فصل نهم

- ده نوع ارتباطی که کالایی 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؟..... ۲۳۳
- تفاهم چیست؟..... ۲۳۴
- دوازده حیطه‌ی تفاهم..... ۲۳۵
- چقدر با هم تفاهم دارید؟..... ۲۳۷
- آزمون تفاهم..... ۲۳۸

مقدمه



در قرن ما عشق 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 مراسمی طبعی و عادی در زندگی تبدیل شده است. در گذشته ازدواج ساده بود. زن به امور خانه می رسید و مرد مخارج را تأمین می کرد. هدف از ازدواج تشکیل زندگی و به ثبات شدن و رشد اقتصادی بود. در نتیجه احتمال موفقیت بیشتر بود. اما امروزه در همه جای جهان موفقیت ازدواج کاهش یافته است. امروز ازدواج به وقت 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 رشد شخصی و خانوادگی باشیم، همسری می خواهیم که بتواند دوست و حامی قدرتمند ما باشد. رضایت کامل جنسی مان را فراهم آورد، تمام نقش های مورد نیاز 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 بینیم عملی 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 ارضاکننده و اهداف دیگرمان شامل سلامت، آسایش و احساس امنیت است.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند مردان و زنان متأهل در ازدواج خوب:

- ◆ بیشتر عمر می‌کنند.
- ◆ کمتر مواد مخدر مصرف می‌کنند.
- ◆ پول را تروت بیشتری دارند.
- ◆ دستگاه ایمنی بدنشان در برابر بیماری‌ها نیرومندتر است.
- ◆ میزان حملات 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، نباید در ازدواج بترسید و تصور کنید نمی‌توانید همسری مناسب پیدا کنید. مسلماً است که می‌توانید. اگر نگرش‌ها و باورهای نادرست خود را درباره‌ی ازدواج، عشق و زناشویی 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 عاشقانه از دیگر حیطه‌های زندگی متفاوت نیست. شما باید برای خلق زندگی زناشویی عاشقانه و خوب مسئولیت بپذیرید و تلاش کنید. درواقع ازدواج عقلا نه به همین معنا است.