

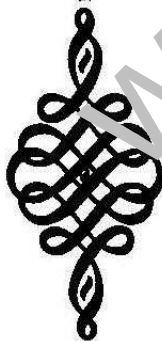
کاش پیش از ازدواج مه‌دانستم؟

نویسنده:

دکتر مه‌دان خدایی



۱۳۹۷



سرشناسه	:	خدایی، مهدی.
عنوان و نام پدیدآور	:	کاش پیش از ازدواج میدانستم ۹/ نویسنده مهدی خدایی.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات صالحیان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۱۶۶ص: جدول.
شابک	:	978-622-6045-81-0
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
موضوع	:	زناشویی
موضوع	:	Marriage
موضوع	:	همسرگزینی
موضوع	:	Mate selection
موضوع	:	روابط زن و مرد
موضوع	:	Man-woman relationships
رده بندی کنگره	:	HQ۷۴۳/ ک ۴ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	:	۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۲۰۷۲۰

دفتر مرکزی و توزیع: تهران- میدان اسرپ- خیابان کارگر جنوبی- خیابان شهدای ژاندارمری

پارک ۱۲۷- ۳ حد

۰۰۲۰۶۱۷۲۸۳

www.chapketab.com

عنوان کتاب: کاش پیش از ازدواج میدانستم ۹

نویسنده: مهدی خدایی

سال و نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

ناشر: صالحیان

صفحه آرا: هاجر اسفندیاری

شابک: 978-622-6045-81-0

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

- ۳۱ نشانه ی هشدار دهنده
- ۳۱ مشکل نهایی
- ۳۱ نشانه ی هشدار دهنده
- ۳۱ مشکل نهایی
- ۳۲ نشانه ی هشدار دهنده
- ۳۲ مشکل نهایی
- ۳۲ نشانه ی هشدار دهنده
- ۳۲ مشکل نهایی
- ۳۲ نشانه ی هشدار دهنده
- ۳۲ مشکل نهایی
- ۳۲ نشانه ی هشدار دهنده
- ۳۲ مشکل نهایی
- ۳۳ نشانه ی هشدار دهنده
- ۳۳ مشکل نهایی
- ۳۳ نشانه ی هشدار دهنده
- ۳۳ مشکل نهایی
- ۳۳ نشانه ی هشدار دهنده
- ۳۳ مشکل نهایی
- ۳۴ نشانه ی هشدار دهنده
- ۳۴ مشکل نهایی
- ۳۴ نشانه ی هشدار دهنده
- ۳۴ مشکل نهایی
۳. عجولانه و زود هنگام، سازش می کنیم. ۳۴
- الف _ چشم پوشی از باورها و ارزشهای خود ۳۵
- ب _ دست برداشتن از علایق و فعالیت های خود ۳۵
- ج _ کناره گیری از خانواده و دوستان ۳۶
۴. تسلیم نیاز جنسی می شویم. ۳۶
۵. تسلیم زرق و برق های مادی و ظاهری می شویم. ۳۷
- پول فرد، ثروت خانوادگی، قدرت و نفوذ فرد، شغل او، شهرت او، زیبایی او. ۳۸
۶. تعهد را مقدم بر تفاهم می دانیم. ۳۸
۷. تردیدهای خود را نادیده می گیریم. ۳۸

۸. تفاهم را بر علاقه و محبت مقدم می دانیم..... ۳۹
۹. باور به اینکه او را تغییر خواهیم داد..... ۳۹
۱۰. باور به این که پس از ازدواج مشکلات کم می شود..... ۳۹
- شباهت در معیارها..... ۴۱
۱. اولین تشابه زن و شوهر تشابه نظام ارزشی است..... ۴۱
۲. دومین تشابه هویتی به تشابه پایگاه اقتصادی زن و شوهر برمیگردد..... ۴۱
۳. سومین تشابه، تشابه اجتماعی است..... ۴۲
- چهارمین شاخص تشابه هویتی را میتوان در تشابه فرهنگی دانست..... ۴۲
- میراث انتخاب همسر در ازدواج..... ۴۲
- رشد عاطفی و فکری..... ۴۳
- هوش..... ۴۴
- رشد اجتماعی..... ۴۴
- توافق و طرز فکر..... ۴۴
- قضاوت و نگرش درباره مسائل زندگی..... ۴۵
- دوران نامزدی..... ۴۶
- وظایف دختر و پسر در این دوران..... ۴۶
- افزایش شناخت نسبت به یکدیگر، برای فهم بیشتر..... ۴۶
- سکوت یک مرد ، بی تفاوتی یا دفاع ناخود آگاه..... ۴۶
- اصلاح و تربیت..... ۴۷
- بها دادن به احساسات و عواطف یکدیگر..... ۴۷
- معیار اخلاق در ازدواج..... ۴۸
- خشونت..... ۴۸
- پیشنهاد..... ۴۸
- پیشنهاد..... ۴۹
- قاطعیت و مردانگی..... ۴۹
- پیشنهاد..... ۴۹
- قدردانی و ابراز علاقه..... ۴۹
- پیشنهاد..... ۴۹
- تعصب و غیرت یا سوءظن و شک و تردید..... ۵۰

- ۵۰.....خصوصیت یک مرد شکاک
- ۵۱.....معیار اقتصادی در ازدواج
- ۵۱.....تناسب خانوادگی و شیوه های تربیتی
- ۵۲.....تناسب فرهنگی
- ۵۳.....تناسب شخصیتی
- ۵۳.....رضایت والدین
- ۵۴.....فاکتورهای لازم برای دستیابی به ازدواج موفق
- ۵۴.....قانون طلایی در زندگی مشترک
- ۵۴.....تفاوت سنی مناسب
- ۵۵.....وضعیت ماهر
- ۵۶.....وضعیت مالی و میزان درآمد
- ۵۷.....سطح اقتصادی خانواده ها
- ۵۷.....سلامت جسمانی زن و مرد
- ۵۸.....نگرش درباره روابط جنسی
- ۵۸.....مسئولیت پذیری و پاسخگویی به نیازهای جسمی، روانی و عاطفی همسر

فصل سوم ۶۱

انگیزه و باور سنی غلط برای تشکیل خانواده

- ۶۲.....تفاوت های آسیب رسان در زندگی زناشویی
- ۶۲.....اشتراکات و عملکرد
- ۶۳.....عادات شخصی
- ۶۳.....استفاده از پول
- ۶۴.....علائق و مهارت های کلامی
- ۶۵.....باورهای غلط در ازدواج

فصل چهارم ۶۹

انتخاب همسر

- ۷۱.....دلایل درست و نادرست ازدواج
- ۷۳.....هشت نوع عشق از نظر اشترنبرگ
- ۷۳.....فقدان عشق

۷۳ عشق دوستانه

۷۴ عشق شهوانی

۷۴ عشق پوچ

۷۴ عشق خیال انگیز

۷۴ عشق مشفقانه

۷۴ عشق ابلهانه

۷۵ عشق کامل

۷۵ بازگشت به خانه یا فرار از خانه

۷۷ شیر ربط موضوعی بر انتخاب عشقی

۷۸ روابط موضوع

۷۸ انتخاب عشقی

۷۹ روابط موضوعی

۷۹ انتخاب عشقی

۷۹ روابط موضوعی

۷۹ انتخاب عشقی

۷۹ روابط موضوعی

۷۹ انتخاب عشقی

۷۹ روابط موضوعی

۸۰ انتخاب عشقی

۸۰ روابط موضوعی

۸۰ انتخاب عشقی

۸۰ روابط موضوعی

۸۰ انتخاب عشقی

۸۰ روابط موضوعی

۸۰ انتخاب عشقی

۸۰ روابط موضوعی

۸۱ انتخاب عشقی

۸۱ روابط موضوعی

۸۱ انتخاب عشقی

۸۱ روابط موضوعی

۸۱ انتخاب عشقی

- روابط موضوعی ۸۱
- انتخاب عشقی ۸۱
- انتخاب عشقی و تکمیل کار ناتمام کودکی ۸۱
- تسهیل کننده های عشق ۸۵
- الف عوامل عمومی ۸۵
- ب _ عوامل موقعیتی ۸۶
- ج _ عوامل فردی ۸۶
- آیا عشق می میرد؟ ۸۷
- عشق مدفوع شده ۸۷
- چرا من - یگانه عاشق کسی نمی شوم ؟ ۸۸
- سوگواری برای عشق ۸۹
- افسانه هایی درباره ی عشق ۹۱
- الف _ عشق بر هدیه ی دلالت غلبه خواهد کرد ۹۱
- ب _ عشق همه ی نیازهای ما را در بر آورده می سازد ۹۱
- ج _ جذابیت جنسی همان عشق است ۹۲
- دلایل نادرست ازدواج ۹۳
- چه افرادی که برای ازدواج مناسب نیستند ۹۷
۱. افرادی که معتاد به مصرف موادمخدر، الکل یا دارو هستند ۹۷
 ۲. افرادی که به سرعت و به شدت خشمگین می شوند ۹۸
 ۳. افرادی که مسؤولیت زندگی خود را بر عهده نمی گیرند ۱۰۰
- الف _ هرگز مسؤولیت شرایط و اتفاقات زندگی خود را بر عهده نمی گیرند ۱۰۱
- ب _ دیگران را به خاطر مشکلات خود سرزنش می کنند ۱۰۱
- ج _ خشم خود را آشکارا بروز نمی دهند ۱۰۱
- د _ فکر می کنند که ضعیف و درمانده هستند ۱۰۲
۴. افرادی که دیگران را کنترل می کنند ۱۰۲
۵. افرادی که اختلال جنسی دارند ۱۰۳
۶. افرادی که کودک مانده اند و بالغ آنها شکل نگرفته است ۱۰۵
۷. افرادی که عواطف و احساسات خود را بیان نمی کنند ۱۰۶
۸. افرادی که از روابط قبلی خود هنوز التیام نیافته اند ۱۰۶

۹. افرادی که خانواده‌ی آزار دهنده دارند و نمی‌توانند در مقابل آزار آنها از همسر خود حمایت کنند..... ۱۰۷
- اختلال شخصیت و نامناسب بودن برای ازدواج..... ۱۰۹
- کدام روابط مناسب ازدواج نیستند؟..... ۱۰۹
۱. افرادی که از یکدیگر دور هستند..... ۱۰۹
- در روابط راه دور موارد زیر را می‌توان مشاهده کرد..... ۱۱۰
۲. رابطه‌ای که شما بیشتر عشق می‌ورزید..... ۱۱۰
۳. رابطه‌ای که شما کمتر عشق می‌ورزید..... ۱۱۱
۱. مماندگی که عشق کافی از طرف او دریافت نمی‌کنید، اما به خود می‌گویید که او دارد..... ۱۱۲
- بهايت تلاش می‌کند..... ۱۱۲
- ج - در دودکی این نتیجه رسید هاید که نمی‌توانید آنچه را می‌خواهید، بدست آورید..... ۱۱۳
۵. رابطه‌ای که در آن، شما خواهید دیگری را نجات دهید..... ۱۱۳
۶. رابطه‌ای که در آن، شما هم آینده‌ی خود به چشم یک الگو یا آموزگار نگاه می‌کنید..... ۱۱۵
۷. رابطه‌ای که به دلیل چند سببی خاص، ایجاد شود و تداوم یابد..... ۱۱۶
۸. رابطه‌ای که به دلیل یک تفاهت خاص، ایجاد شود و تداوم یابد..... ۱۱۶
۹. رابطه‌ای که به دلیل لجبازی و سرکشی با خانواده، ایجاد شود و تداوم یابد..... ۱۱۷
۱۰. رابطه با فردی که با یک نفر دیگر است..... ۱۱۸
- علايم هشدار دهنده در ازدواج..... ۱۱۹
- ملاکهای و معیارهای ازدواج موفق..... ۱۲۰
۱. قبل از ازدواج هر دو نفر باید مستقل و پخته باشند..... ۱۲۰
۲. هر دو نفر به همان اندازه که دیگری را دوست دارند خودشان را هم دوست داشته باشند..... ۱۲۱
۳. هر دو نفر بتوانند همانگونه که از باهم بودن لذت می‌برند از تنهایی و بودن سبک لذت ببرند..... ۱۲۱
۴. هر دو نفر در شغل و حرفه‌ی خود ثبات داشته باشند..... ۱۲۱
۵. هر دو نفر از خود، آگاه باشند و خود را بشناسند..... ۱۲۲
۶. هر دو نفر بتوانند نظرات و خواسته‌های خود را قاطعانه بیان کنند..... ۱۲۲
۷. هر دو نفر سعی کنند که خود خواه نباشند و خواسته‌های دیگری را برآورده کنند..... ۱۲۲
- پیش‌بینی کنند ه‌های ازدواج موفق..... ۱۲۳
- تفاهم..... ۱۲۴
- فهرست تفاهم..... ۱۲۶

فصل پنجم ۱۳۱ زندگی مشترک ناموفق

۱۳۲.....	عادت جای به عشق.....
۱۳۳.....	مهارت های لازم جهت ازدواج.....
۱۳۴.....	مهارت در خودآگاهی.....
۱۳۵.....	مهارت در همدلی با افراد.....
۱۳۵.....	اصول مهارت همدلی.....
۱۳۵.....	به صحت های دیگران خوب گوش کنید.....
۱۳۶.....	با احساس عواطف طرف مقابل تان همراه و هماهنگ شوید.....
۱۳۶.....	به احساسات و هیجان های طرف مقابل تان توجه داشته باشید.....
۱۳۶.....	خود را به جای طرف مقابل بگذارید.....
۱۳۶.....	در همدلی با طرف مقابل، در جمله های قاطع استفاده نکنید.....
۱۳۷.....	مهارت حل اختلاف.....
۱۳۷.....	اصول مهارت حل اختلاف.....
۱۳۷.....	صحبت کنید، اما بدون پرخاش و توهین و تندی.....
۱۳۷.....	منفی سخن نگوئید.....
۱۳۷.....	در اولین قدم اختلاف، آن را حل کنید.....
۱۳۸.....	احساس شرم و گناه و خجالت را برای طرف مقابل به وجه یاورید.....
۱۳۸.....	نظر و عقیده خود را بیان کنید.....
۱۳۸.....	دیگری یا دیگران نیز حق دارند.....
۱۳۸.....	عذرخواهی مشکل نیست.....
۱۳۹.....	هر بار، فقط یک موضوع را مطرح کنید.....
۱۳۹.....	مهارت تصمیم گیری.....
۱۳۹.....	انواع تصمیم گیری.....
۱۴۰.....	اصول تصمیم گیری عقلانی.....
۱۴۱.....	سخن آخر.....
۱۴۳.....	پیوست ها و منابع.....
۱۴۴.....	راهنمای ازدواج.....

www.ketab.ir

پیشگفتار نویسنده

مسئله ازدواج و تشکیل خانواده در شرع مقدس امر بسیار مهمی است و فواید بسیاری هم دارد اما مهم ترین فایده و ازدواج در حقیقت دروازه ورود به فردیت و تعالی و تشکیل اساس همه تربیت اجتماعی و انسانی است.

ما در انتخاب خانواده ای که در آن به دنیا آمده ایم هیچ گونه اختیاری نداشته ایم، اما معمار خانواده آتی خود خواهیم بود. ازدواج موفق اتفاقی نیست، بلکه به یک انتخاب صحیح و با تدبیر ب میگردد، باید برای خوشبختی برنامه ریزی و آگاهی کسب کرد یک انتخاب درست بر مبنای شناخت شکل میگیرد.

رانندگی بد در بسیاری از موارد موجب خسارتهای فیزیکی و عاطفی وحشتناکی می شود، اما آیا ازدواج بد و نهایتاً دلفی، خسارتهای عاطفی، ارتباطی، مالی، افزایش تعداد کودکان تک سرپرست یا بی سرپرست میره! در پی ندارد؟

بیشتر دلایل شکست در ازدواج مربوط به عدم آگاهی طرفین از نحوه انتخاب شریک مناسب زندگی خود است. قبل از ازدواج شناخت و شرط هایی وجود دارد که توجه به آنها می تواند بسیاری از افراد را که در آستانه ازدواج قرار دهد نجات دهد.

از قدیم گفته اند ازدواج مانند هندوانه در بسته است و نمی توان آینده را دید در حالی که می توان با داشتن آگاهی و استفاده از تجربیات دیگران انتخابی درست داشته و از بروز مشکلات در آینده تا حدود زیادی جلوگیری کرد. بسیاری از افراد به خصوص جوان ها، تنها شرط ازدواج را علاقه و عشق می دانند، در حالی که علاقه، تنها گام اول برای انتخاب همسر نیست و نکته های بسیار ظریفی وجود دارد که اگر قبل از ازدواج به آنها توجه نشود می تواند در آینده دردسر ساز شود.

ما در این کتاب به معرفی ازدواج و ضرورت ها و اهداف و شناخت یکدیگر پرداخته ایم. به همین لحاظ در نوشتاری که پیش رو دارید سعی شده است تا به صورت اجمال به معیار های اصلی ازدواج و عوامل آسیب زا قبل از ازدواج پرداخته شود. همچنین پیرامون داشتن برخی از توانایی ها و مهارت های لازم برای ایجاد و برقراری یک زندگی مشترک ایده آل بحث شده است.