

# من در حال تماس

نویسنده: سید عبدالحسین تقوی نژاد لیر

# فهرست

مقدمه

۹

## فصل اول من قبل از ازدواج

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| اهمیت و جایگاه ازدواج در دین اسلام                   | ۱۳ |
| نگرش من به ازدواج                                    | ۱۳ |
| نگرش خدامحور                                         | ۱۳ |
| نگرش خودمحور                                         | ۱۴ |
| نگرش منفعت طلب                                       | ۱۵ |
| نگرش عوام گونه من به این دلایل باید ازدواج کنم       | ۱۶ |
| افکار و دلایلی که باعث می شوند من به ازدواج فکر نکنم | ۱۹ |
| چراغ خطرها در ازدواج من                              | ۲۳ |
| من با دختری با این ویژگی ها ازدواج می کنم            | ۲۹ |
| من با دختری با این ویژگی ها ازدواج نمی کنم           | ۳۲ |
| من با پسری با این ویژگی ها ازدواج می کنم             | ۳۴ |
| من با پسری با این ویژگی ها ازدواج نمی کنم            | ۳۶ |
| والدین در مورد ازدواج من هوشیار باشند                | ۳۹ |

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| باورهای غلط در ازدواج من                                    | ۴۳ |
| چند توصیه مهم برای من دختر                                  | ۴۵ |
| چند توصیه مهم برای من پسر                                   | ۴۷ |
| سوالاتی که من باید از همسر آینده ام بپرسم                   | ۵۰ |
| سوالاتی که در تحقیق از خانواده های پسر و دختر پرسیده می شود | ۵۲ |
| آنچه من و همسر آینده ام باید در آن تناسب داشته باشیم        | ۵۴ |

## فصل دوم بعد از ازدواج من

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| الگوی من در زندگی مشترک                      | ۶۳  |
| مهارت های ارتباطی من با همسر                 | ۶۹  |
| ده اصل مهم در ارتباط زوجین                   | ۸۹  |
| سه نیاز مهم در روابط زوجین                   | ۹۵  |
| بداخلاقی سمی مهلک در ارتباط زوجین            | ۹۹  |
| عصبانیت مانع آرامش در روابط زوجین            | ۱۰۰ |
| هر کسی نمی تواند مشاور باشد                  | ۱۰۴ |
| نبود آنس و محبت بخاطر باورهای غلط            | ۱۰۵ |
| خانم ها و هنر آشپزی                          | ۱۰۶ |
| زنان برون گرا و شوهران درون گرا و بالعکس     | ۱۰۶ |
| تاثیر مزاج در روابط زوجین                    | ۱۰۸ |
| نام من در تلفن همراه همسر                    | ۱۰۹ |
| برخورد خانم ها در ارتباط شوهر خود با نامحرم  | ۱۱۰ |
| خانم هایی که زیاد گیر می دهند                | ۱۱۳ |
| تکبر خانم ها در ارتباط با مردان غریبه        | ۱۱۵ |
| از شوهر چیزی را طلب نکن که در توانش نباشد    | ۱۱۶ |
| نقش همسر یا مادر برای شوهر؟                  | ۱۱۷ |
| موقع ناراحتی با شوهرت اینگونه رفتار کن؟      | ۱۱۹ |
| خانم احساسی و عاطفی یا محتاط و معقول         | ۱۲۰ |
| واکنش خانم ها هنگام آگاهی از اعتیاد شوهر     | ۱۲۱ |
| خانم زیبا و دلریا یا زشت و بدعق              | ۱۲۲ |
| خانم هایی که تا لینگ ظهر خوابند              | ۱۲۴ |
| برخی خانم ها اکثر اوقات سرشان توی گوشی است   | ۱۲۶ |
| خانم هایی که وسواس دارند                     | ۱۲۷ |
| اعتراض خانم ها به چشم چرانی آقایان           | ۱۲۹ |
| خانم هایی که مدام از وضعیت جسمی خود می نالند | ۱۳۰ |

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| خانم های بدبین و شکاک                            | ۱۳۲ |
| خانم ها برای همسران خود دلربایی کنند             | ۱۳۳ |
| خانم هایی که زیاد اهل قهر و کینه هستند           | ۱۳۴ |
| شمی کشنده در روان خانم ها                        | ۱۳۵ |
| خانم هایی که اهل منت گذاشتن هستند                | ۱۳۶ |
| خانم هایی که دائم می گویند من حوصله ندارم        | ۱۳۷ |
| خانم های بی توجه به جسم و تغذیه خود              | ۱۳۷ |
| آقایان خوش اخلاق و بخشنده یا بد اخلاق و خسیس     | ۱۳۸ |
| آقایان همیشه آراسته باشند                        | ۱۳۹ |
| موقع ناراحتی با خانمت به این شیوه رفتار کن ؟     | ۱۴۲ |
| آقایانی که قدرت نه گفتن ندارند                   | ۱۴۳ |
| مهم ترین عضو یک خانواده                          | ۱۴۵ |
| آقایان شکاک و بدگمان                             | ۱۴۶ |
| آقایان حساس به غذا                               | ۱۴۶ |
| حرف شنوی از مادر و خواهر نه از همسر              | ۱۴۷ |
| آقایان محبت خود را اظهار کنند                    | ۱۴۸ |
| ضعف های خانمت را بیان نکن                        | ۱۴۹ |
| دخالت های پدر شوهر و مادر شوهر در زندگی عروس خود | ۱۵۰ |
| دخالت های پدرخانم و مادرخانم در زندگی داماد خود  | ۱۵۱ |
| دخالت های برخی خواهر شوهرها که تمامی نداره       | ۱۵۱ |

## فصل سوم راهکارهایی در جهت تحکیم شادی و نشاط در خانواده

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| توصیه های مشترک بین من و همسر                  | ۱۵۷ |
| توصیه هایی که من به عنوان مرد زندگی باید بدانم | ۱۶۰ |
| توصیه هایی که من به عنوان یک زن باید بدانم     | ۱۶۵ |

## مقدمه

نهاد خانواده از مهم‌ترین نهادهای یک جامعه است و زن و شوهر در کنار یکدیگر، یک خانواده را تشکیل می‌دهند. نحوه ارتباط زوج با هم، تأثیر مهمی بر تقویت و استحکام بنیان خانواده دارد. به عبارتی، در نهاد خانواده است که خوشبختی یا بدبختی فرد رقم می‌خورد. در تعالیم دینی، خانواده از جایگاه بسیار بالایی برخوردار است و برای آن، قداست خاصی در نظر گرفته شده است؛ به طوری که در روایت آمده است: «در اسلام، بنیادی نهاده نشده است که در نزد خدا، از ازدواج، محبوب‌تر باشد.»<sup>۱</sup> در این راستا تعالیم دین با نگاه ظریفی به مسئله روابط زوجین نگاه کرده و رهنمودهایی برای تقویت بهتر روابط زوجین ایراد کرده است. چه زوج‌هایی که به خاطر نداشتن مهارت‌های لازم در اول ازدواج، کارشان به اختلاف و مشاجره افتاده است یا دچار طلاق عاطفی و قانونی شده‌اند. این اختلاف از زوج شروع شده و به دنبال آن، به فرزندان و خویشاوندان و جامعه سرایت کرده است. در این کتاب، نویسنده سعی کرده است مهارت‌های لازم در موضوع قبل از ازدواج و بعد از ازدواج را به زبانی ساده و مختصر بیان کند تا خواننده بتواند از آن به عنوان یک نقشه راه، برای زندگی آینده‌اش بهره‌برد.

