

فهرست

مقدمه ۱۳

بخش اول

- «گذشته تان» ۲۵
فصل اول - بزرگ شدن در خانواده‌ای سنتی ۲۹
فصل دوم - بزرگ شدن در خانواده‌ای تک‌والدی ۳۳
فصل سوم - تأثیر سایر روابط ۳۷
فصل چهارم - در مدرسه و زمین بازی ۴۱

بخش دوم

- پدر و مادر و خویشاوندان سببی ۴۷
فصل پنجم - پدر و مادر تان ۵۱
فصل ششم - خویشاوندان سببی ۵۵
فصل هفتم - آیا به پدر و مادر تان شباهت دارید؟ ۵۹
فصل هشتم - وقت‌گذرانی با پدر و مادر ۶۱
فصل نهم - خانواده‌ی بزرگ، خوشحال و خوشبخت ۶۵

بخش سوم

- سایر موارد ۷۵
فصل دهم - خویشاوندان و بستگان ۷۹
فصل یازدهم - دوستان ۸۵
فصل دوازدهم - حیوانات خانگی یا دست‌آموز ۹۱
فصل سیزدهم - نامزد یا همسر قبلی و روابط گذشته ۹۵
فصل چهاردهم - ارتباط با دیگران ۹۹

بخش چهارم

- بچه‌ها ۱۰۷
فصل پانزدهم - آیا هر دوی شما بچه می‌خواهید؟ چند بچه؟ ۱۱۱

بخش هشتم

- مسائل مالی و اقتصادی ۲۱۷
- فصل سی و پنجم - پس انداز کردن و خرج کردن ۲۲۱
- فصل سی و ششم - مسائل مالی - اقتصادی: مدیریت پول ۲۲۵
- فصل سی و هفتم - به هنگام تنگ دستی ۲۲۹
- فصل سی و هشتم - در مورد پول چه قدر صادق هستید؟ ۲۳۳
- فصل سی و نهم - اولین بودجه‌ی خانواده ۲۳۹
- فصل چهلم - ازدواج، پول و مسائل قانونی ۲۴۵
- فصل چهل و یکم - فهرست مالی - اقتصادی ۲۴۹

بخش نهم

- صمیمیت فیزیکی و جسمانی ۲۵۷
- فصل چهل و دوم - صحبت درباره‌ی مسائل و موضوعات فیزیکی و جسمانی ۲۶۱

بخش دهم

- صمیمیت احساسی - عاطفی ۲۶۵
- فصل چهل و سوم - هویت واقعی شما ۲۶۹
- فصل چهل و چهارم - نشان دادن و ابراز کردن احساساتتان ۲۷۵
- فصل چهل و پنجم - دوستت دارم ۲۷۹
- فصل چهل و ششم - آیا برای هم خوب هستید؟ ۲۸۳
- فصل چهل و هفتم - آیا برای هم بد هستید؟ ۲۸۷

بخش یازدهم

- موقعیت‌های خاص و ویژه ۲۹۵
- فصل چهل و هشتم - ازدواج با یک ارتشی ۲۹۹
- فصل چهل و نهم - ازدواج با یک خارجی ۳۰۳
- فصل پنجاهم - ازدواج با کسی که سابقه‌ی کیفری و قانونی دارد ۳۰۷

- فصل شانزدهم - دلایل شما برای بچه‌دار شدن چیست؟ ۱۱۵
- فصل هفدهم - بزرگ کردن بچه‌ها ۱۱۷
- فصل هجدهم - تأمین معاش خانواده ۱۲۱
- فصل نوزدهم - ناپسری‌ها، نادختری‌ها و سرپرستی ۱۲۵
- فصل بیستم - پاسخ و واکنش شما چیست؟ ۱۳۱

بخش پنجم

- چشم‌انداز شما نسبت به آینده ۱۳۷
- فصل بیست و یکم - دین، مذهب و معنویات ۱۴۱
- فصل بیست و دوم - تفاوت‌های فرهنگی، قومی و نژادی ۱۴۵
- فصل بیست و سوم - عقاید و خط‌مشی‌های سیاسی ۱۴۹
- فصل بیست و چهارم - شغل و حرفه ۱۵۳
- فصل بیست و پنجم - هفت سال بعد ۱۵۷
- فصل بیست و ششم - آینده: چه منتظر شماست؟ ۱۶۳

بخش ششم

- زندگی روزمره، سبک زندگی ۱۶۹
- فصل بیست و هفتم - تقسیم کار ۱۷۳
- فصل بیست و هشتم - کارهای روزانه و همیشگی ۱۷۷
- فصل بیست و نهم - تغییرات ۱۸۱
- فصل سی‌ام - آیا ناراحت می‌شوید ۱۸۵

بخش هفتم

- سرگرمی، تفریح و وقت‌گذرانی ۱۹۳
- فصل سی و یکم - چگونه به آرامش می‌رسید ۱۹۷
- فصل سی و دوم - برنامه‌ریزی برای تعطیلات و مسافرت ۲۰۱
- فصل سی و سوم - سبک مسافرت: علاقه‌ها و اولویت‌های شما به هنگام سفر ۲۰۵
- فصل سی و چهارم - آیا هنوز به ما خوش می‌گذرد؟ ۲۰۹

- فصل پنجاه و یکم - ازدواج با مشاهیر..... ۳۱۱
 فصل پنجاه و دوم - ازدواج با اختلاف سنی زیاد..... ۳۱۵

بخش دوازدهم

- عروسی..... ۳۲۱
 فصل پنجاه و سوم - عقد و ازدواج..... ۳۲۵
 فصل پنجاه و چهارم - عروسی..... ۳۲۹
 فصل پنجاه و پنجم - خانواده، مهمان‌ها و پذیرایی کنندگان..... ۳۳۳
 فصل پنجاه و ششم - ازدواج مجدد..... ۳۳۷
 فصل پنجاه و هفتم - صبر کن ببینم!..... ۳۴۱
 فصل پنجاه و هشتم - ماه عسل..... ۳۴۹

بخش سیزدهم

- چه مواردی پایه و اساس ازدواج شما را مستحکم می‌کند و چه مواردی آن را سست و متزلزل می‌سازد؟..... ۳۵۵
 فصل پنجاه و نهم - ارتباط..... ۳۵۹
 فصل شصتم - دوستی..... ۳۶۷
 فصل شصت و یکم - آیا باید درباره‌ی ازدواج‌تان تجدید نظر کنید؟..... ۳۷۳
 فصل شصت و دوم - انواع شخصیت‌ها..... ۳۸۳
 فصل شصت و سوم - عادت‌ها و علاقه‌هایی که زوجها را از یکدیگر دور می‌سازد..... ۳۹۹
 سخن آخر..... ۴۰۶

مقدمه

در شب عروسی ام مادر بزرگ پیر و هشتاد و دو ساله ام مرا کنار کشید و آرام زیر گوشم گفت: «دو سال اول ازدواجم فقط گریه کردم!» چند ساعت بعد مادر بزرگ شوهرم مرا کنار کشید و گفت: «عزیزم حالا که دیگه فامیل شدیم بگذار رازی را برایت فاش کنم» پیش خودم فکر کردم می‌خواهد طرز تهیه‌ی دسر هلوی معروف خود را بهم یاد بدهد، اما او هم گفت: «دو سال اول زندگی ام فقط گریه کردم!» از آن جا که مادر بزرگم انگلیسی صحبت نمی‌کند و مادر بزرگ همسر هم یک کلمه اسپانیایی بلد نیست مطمئن بودم که زد و بندی در کار نیست و هر دو داشتند راست می‌گفتند.

شنیده بودم که چند سال اول ازدواج معمولاً سخت می‌گذرد و در خلال این مدت زن و شوهر باید یاد بگیرند که چگونه با هم کنار بیایند. چون عاشق شده بودم کلام داغ بود و گوشم هم به این حرف‌ها بدهکار نبود، اما بزودی با تکانی تند و خشن از خواب غفلت بیدار شدم.

من و شوهرم هر دو بی‌اندازه به حرکت‌ها، رفتارها و تصمیم‌های یکدیگر حساس شده بودیم. چند زن و شوهر دیگری هم که با آنها صحبت کردم با همین مشکل روبرو بودند. به یاد دارم یکی از همین مردها گفت: «وقتی تازه ازدواج کرده بودم می‌ترسیدم در شستن ظرف‌ها به

همسر کمکم کنم چون نگران بودم که مجبور باشم تا آخر عمر ظرف بشورم.»

بعضی از مشکلاتی که با همسرمان داشتیم به سادگی حل شد. متوجه شدم مشکلاتی را که به سادگی از پیش پای خود برداشته‌ایم همان مشکلاتی بودند که قبل از ازدواج راجع به آن‌ها حرف زده بودیم و فهمیدم زن و شوهرهای کمی هستند که برای واقعیت‌های زندگی زناشویی، خودشان را از قبل آماده کرده‌اند. باور دارم که تمامی زن و شوهرها به کتابچه‌ی راهنمایی نیاز دارند که مسائل زندگی واقعی را قبل از ازدواج برای‌شان به تصویر بکشد و میزان تفاهم آن‌ها را با یکدیگر بسنجد و برای آینده‌شان برنامه‌ریزی کند. به همین دلیل تصمیم گرفتیم این کتاب را بنویسیم.

پرسش‌های این کتاب از نگرانی‌های واقعی، دلائل متارکه و طلاق، داستان‌ها، مشکلات و امیدها و آرزوهای صدها زن و شوهر از هر طبقه و سطح اجتماعی استخراج شده است. بسیار خوشحالم که توصیه‌ها و پند و اندرزهای دوستانه‌ی آنان را به شکل هزار و یک پرسش به شما تقدیم می‌کنم.

چگونه از این کتاب استفاده کنید؟

هشدار: هرگز سعی نکنید مطالعه‌ی این کتاب را یک روزه به پایان برسانید! کتابی با این همه جزئیات به فداکارترین زوج‌ها نیز بار اطلاعاتی بسیار بالایی را تحمیل می‌کند و حتی پاسخ دادن به نیمی از پرسش‌ها را (چنانچه بخواهند این کار را یک روزه انجام بدهند!) ناممکن می‌سازد.

این کتاب را با سرعت دلخواه‌تان مطالعه کنید. رعایت ترتیب و تسلسل موارد کتاب مفید است اما ضروری نیست. می‌توانید در هر نشست یک بخش و یا یک فصل را به همراه نامزد و یا همسرتان مطالعه کنید. می‌توانید برخی از پرسش‌ها را به تنهایی پاسخ گوید و سپس در فرصتی مناسب و حتی کاملاً غیرجدی و غیررسمی آن‌ها را در مکالمه‌های خود با نامزد یا همسرتان مطرح کنید.

هر بار که تصمیم گرفتید درباره‌ی موضوعی صحبت نمایید دقت کنید که تنها باشید و آرامش کافی داشته باشید به طوری که بتوانید با ذهنی باز و روحیه‌ی آرام با یکدیگر خصوصی صحبت کنید. تماشای تلویزیون و یا صحبت کردن با دوستان ممکن است بر دقت شما در پاسخ دادن تأثیر منفی بگذارد. این عوامل اغلب از توجه و تمرکز شما کم می‌کند و خلوت و آرامش شخصی‌تان را که برای رسیدن به پاسخ‌های صادقانه و آگاهانه لازم است مخدوش می‌سازد.

در زیر توصیه‌هایی آورده شده که می‌تواند به استفاده‌ی هرچه بیشتر شما از این کتاب کمک کند.

به یک یک پرسش‌ها صادقانه پاسخ دهید

این کتاب آزمون یا کنکور سراسری نیست که بخواهید از آن امتیاز بالایی به دست آورید، پاسخ درست یا نادرست وجود ندارد. هدف از این پرسش‌ها آن است که بتوانید خود را در موقعیت‌های خاص و ویژه تصور کنید و سپس آگاهی لازم برای رویارویی با گذشته و آینده‌تان را به دست آورید.