

بسم الله الرحمن الرحيم

چگونه به همسر خود عشق بورزیم

رموز موفقیت در زندگی زناشویی

www.ketab.ir

نویسنده: جان کری

مترجم: مینا امیری



سروشخانه

گری، جان، ۱۹۱۳ - م.

Gray, John

چگونه به همسر خود عشق بورزیم : رموز موفقیت در زندگی زناشویی / نویسنده جان گری ۱ مترجم
مینا امیری.

عنوان و نام پدیدآور

تهران: هومیس، ۱۳۹۴.

مشخصات نشر

۳۴۴ ص. ۵/۱۴۱ × ۵/۲۱ سم.

مشخصات ظاهری

978-600-9915-16-3

شابک

فیبیا

وضعیت فهرست نویسی

Auseinander geliebt: wie paare ihrer beziehung neue energie goben : عنوان اصلی:
konnem.

یادداشت

کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان "رموز موفقیت در زندگی زناشویی: چگونه به همسر خود عشق بورزیم" توسط انتشارات نقش و نگار سال ۱۳۸۵ و سپس تحت عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سال‌های مختلف ترجمه و منتشر شده است.

یادداشت

رموز موفقیت در زندگی زناشویی: چگونه به همسر خود عشق بورزیم.

عنوان دیگر

روابط زن و مرد

موضوع

Man-woman relationships

موضوع

زناشویی -- ارتباط

موضوع

Communication in marriage

موضوع

امیری، مینا، ۱۳۴۷ - مترجم

شناسه افزوده

HQ۸۰۱/گ۴ ر ۱۳۹۴

رده بندی کنگره

۲۰۶/۷

رده بندی دبیوی

۵۰۵۷۸۴۳

شماره کتابشناسی ملی



کتابسرای بیان

چگونه به همسر خود عشق بورزیم

نویسنده : جان گری

مترجم : مینا امیری

نوبت چاپ : بیستم / پنجم ناشر

سال چاپ : بهار ۱۴۰۱

تیراژ : ۳۰۰ جلد

ناشر : هومیس

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۱۵-۱۶-۳

قیمت : ۸۶۰۰۰ تومان

لطفا کتاب را قانونی بخوانید !!!



(۰۲۱) ۶۶ ۱۲ ۸۰ ۵۹

(۰۲۱) ۶۶ ۱۲ ۷۱ ۱۹



humispub@gmail.com

www.humis.ir



تهران میدان انقلاب خیابان کارگر

جنوبی خیابان مهدیزاده پلاک ۶

فهرست

۷	مقدمه
۱۱	فصل اول - هنر عشق ورزیدن
۱۲	تفاوت ها
۱۳	وحدت در عین تفاوت
۱۶	«کتی» میل به حرف زدن دارد و «تام» نیاز به آرامش
۱۸	آلیس در پی ایجاد رضایتمندی است و هنری تشنه قدردانی
۲۰	نادیده انگاشتن احساسات جنیفر از سوی پاتریک
۲۶	اما اگر مردان از مریخ و زنان از ونوس آمده باشند
۲۸	نحوه برخورد با ناراحتی ها
۳۱	مردان به سرعت به تنهایی پناه می برند
۳۲	چطور احساس پوچی بر زنان غلبه می کند
۳۴	چگونه مردها به دلجویی و محبت بی میل می شوند
۳۷	زن حساسگری تواناست
۴۱	فصل دوم - برقراری رابطه
۴۲	ارتباط هدفمند: «گفت و گو»
۴۴	درک صحیح یکدیگر
۴۸	جذبه تفاوت های زن و مرد
۵۲	پذیرش مسئولیت
۵۳	چگونه ناخواسته باعث رنجش دیگری می شویم
۵۷	رنجش های سرکوب شده
۵۸	تنها نیت خوب کافی نیست
۶۳	فصل سوم - تفاوت های زنان و مردان
۶۴	تفاوت های درونی
۷۰	زنان دید و حواسی باز دارند و مردان حواسی متمرکز
۷۶	چرا مردان خوددرایی و مستبد به نظر می آیند
۷۹	نکته های ناگفته جاذبه
۸۱	چگونه جذابیت رنگ می یازد
۸۳	ابتدا باید خود را تغییر دهیم، بعد دیگران
۸۸	مرد خشن
۹۰	زن عصبی و خشن
۹۲	مرد احساساتی
۹۳	زن مستقل

۹۷	فصل چهارم - دید مردان و زنان
۹۸	دید متمرکز و دید وسیع
۹۸	دختران و پسران پیش‌آهنگ
۹۹	کیف مردان و کیف زنان
۱۰۱	ورود به اتاق
۱۰۳	مردان و زنان و خریدی متفاوت
۱۰۴	صحبت کردن با مردان در رانندگی یا گفت‌وگوی تلفنی
۱۰۵	توجه شوهر هنگام کار
۱۰۶	مردان نگران
۱۰۸	مردان از کلافه بودن زنان سوءتعبیر می‌کنند
۱۱۱	یک مرد چطور به هنگام صحبت با همسر خود، او را عصبانی می‌سازد
۱۱۸	چطور یک زن باعث ناراحتی همسر خویش می‌گردد
۱۲۲	وقت نصیحت کردن شوهر را بشناسید
۱۲۶	مردان برای حل مشکل به راه‌حل و زنان به حرف زدن نیاز دارند
۱۲۷	به چند نمونه از گفتارهای زنان که موجب ناراحتی همسرشان می‌شود، توجه کنید
۱۲۸	فراموش‌کار
۱۲۹	مردان از موضوع بحث فاصله می‌گیرند و زنان آن را طولانی می‌گردانند
۱۳۳	افشاگری
۱۳۴	خواندن افکار یکدیگر
۱۳۸	ریزبینی و دقت نظر در مردان
۱۴۰	راهکار زنان برای رویارویی با مردان ریزبین
۱۴۴	مسئولیت شوهر در حفظ روابط
۱۴۵	مسئولیت زن در حفظ روابط
۱۵۱	تصمیم‌گیری در برقراری روابط جنسی
۱۵۵	دید باز و دید متمرکز در روابط جنسی
۱۵۷	احساس لذت از روابط زناشویی
۱۵۹	زندگی و امید به آینده
۱۷۰	زنان خود را مقصر می‌دانند، مردان دیگران را
۱۷۳	فصل پنجم - واکنش‌های متفاوت زن و مرد در رویارویی با تنش‌ها
۱۷۴	تفاوت‌های مهم در مواجهه با تنش
۱۷۵	احساسات و برانگیز
۱۷۷	میزان آسیب‌پذیری زن و مرد از مشاغل یکسان است
۱۷۹	روش مقابله با تنش در مردان و زنان
۱۸۰	چگونه زنان تعادل خویش را از دست می‌دهند
۱۸۲	چگونه مردان تعادل خویش را از دست می‌دهند
۱۸۴	چگونه زن بی‌دلیل باعث ناراحتی همسر خویش می‌گردد

۱۸۵	مرد به هنگام تنش چه نیازی دارد؟
۱۸۶	زن به هنگام تنش چه نیازی دارد؟
۱۸۶	مردان چگونه زنان را می‌آزارند.
۱۸۸	خشونت مردان.
۱۹۰	صلح و سازش.
۱۹۱	تحمل درد و رنج به دیگری.
۱۹۳	تهاجم انفعالی.
۱۹۵	خشونت زنانه.
۱۹۷	افکار منفی زنان با خود.
۲۰۱	فصل ششم - نشانه‌های بروز تنش
۲۰۲	واکنش‌های مردان در مواجهه با تنش.
۲۰۲	واکنش شماره یک مردان.
۲۰۶	درخواست به روش زنانه.
۲۰۹	واکنش شماره سه مردان در برابر تنش.
۲۱۰	چرا مردان سکوت می‌کنند؟
۲۱۲	زنان و واکنش آن‌ها در برابر تنش.
۲۱۳	واکنش شماره ۱ زنان در برابر تنش.
۲۱۳	زن احساساتی و عاطفی برخورد می‌کند.
۲۱۵	وقتی زن کلافه شود، مرد چه می‌کند.
۲۱۸	برآوردن نیازهای زن به هنگام کلافه شدن.
۲۱۸	زن از کوره درمی‌رود، (کنترل خود را از دست می‌دهد).
۲۲۴	مهارت «خبر دیگری نیست».
۲۲۶	از گفتن «اما» خودداری نمایید.
۲۲۷	مردان از درد دل‌های زنان سوءتعبیر می‌کنند.
۲۲۹	چطور زن و مرد می‌توانند با ناراحتی زن کنار بیایند.
۲۳۰	چطور مردان گمراه می‌شوند؟
۲۳۳	واکنش شماره ۳ زنان در برابر تنش درماندگی.
۲۳۵	دردی که بس گران است.
۲۳۷	ریاضه زناشویی صحیح.
۲۴۱	فصل هفتم - به دست آوردن تعادل
۲۴۸	اثرات سرکوب کردن.
۲۵۱	باورهای جنسیتی.
۲۵۲	به راستی تساوی زن و مرد یعنی چه؟
۲۵۵	فصل هشتم - زنان تصور می‌کنند، هیچ کس آن‌ها را دوست ندارد.
۲۵۵	آگاهی‌های زنانه و مردانه.
۲۵۷	وقتی که شغل مرد، در زندگی زن تأثیر می‌گذارد.

مقدمه

رابطه زناشویی، رابطه‌ای دو طرفه است و برای رسیدن به یک رابطه ایده‌آل هر دو نفر - زن و مرد - باید تمام تلاش خود را به کار گیرند. زنان به خوبی از این امر استقبال می‌کنند اما، مردان فکر می‌کنند که خانه تنها محل استراحت است و زمانی که به خانه می‌رسند دیگر در اندیشه انجام وظایف زناشویی نیستند. تمام توانایی‌هایی که در طی سالیان دراز از مرد یک مرد واقعی می‌ساخته است مانند در کمین نشستن؛ زیر نظر گرفتن حیوان و ذخیره انرژی برای رویارویی او همه و همه مزیت‌هایی بود که او را یک شکارچی ماهر می‌ساخت، ولی امروزه این خصلت‌های مردان دال بر تنبلی آن‌ها است.

هنگامی که مرد خسته از کار به خانه باز می‌گردد و به سوی تلویزیون می‌رود زن از او می‌رنجد و می‌پندارد هیچ علاقه‌ای به زندگی زناشویی ندارد.

مردان از دیرباز منشأ تأمین درآمد و ترفیع نیازهای مادی زندگی بوده‌اند، اما امروزه به دلیل حضور زنان در حرفه‌ها و مشاغل، این انتظار از مردان کم‌رنگ تر شده است و زنان انتظار تأمین خواسته‌ها و نیازهای عاطفی را دارند و گاه این امر مشکل آفرین می‌گردد. وقتی زنی ابراز می‌دارد که می‌خواهد صحبت کند و از سوی مرد

این عمل پذیرفته نمی شود، تنها به دلیل وجود ترس و اضطرابی است که مردان در خود تجربه کرده اند. اما باید دانست که در زندگی زناشویی مهارت هایی لازم است تا شما را به یک زندگی خوب و شاد نزدیک گردانند.

برای یک مرد، عشق واقعی آن است که همسرش او را همان طور که هست بپذیرد و دوست داشته باشد. آن ها همسر خود را به همان صورتی که هست قبول دارند و می خواهند خود نیز مقبول واقع شوند. اما زن ها از این مسئله بی خبر هستند. زن ها به دنبال مردی هستند که در کنارش طعم خوشبختی را مزه کنند و او را خوشبخت سازند. زن ها با دیدن اشکالات و رفتارهایی که مطابق سلیقه و میل آن ها نیست می پندارند که با عشق، این خصایص از بین خواهد رفت و در پی تغییر دادن شخص مقابل می روند. این درست همان چیزی است که مردان در مقابلش جبهه می گیرند و تن در نمی دهند و بسیاری از مشکلات از همین امر ناشی می گردد.

در این کتاب و نیز کتاب مردان مریخی و زنان ونوسی سعی شده است که با دیدی مثبت و با در نظر گرفتن خصوصیات هر یک از این گروه راهکاری برای این مشکل پیشنهاد کنیم و بیاموزیم که به تفاوت های یکدیگر با دیده احترام بنگرید.

تجربه نشان داده است که برای کمک به همسران باید از موارد جزئی شروع کرد. زن از آنجا که یک ونوسی است و نکته بین، تمام جزئیات را به خاطر می سپارد ولی شوهر در حالی که روی صندلی لم می دهد قصد حل مشکل را دارد و اجازه نمی دهد هیچ سدی مانع کار او گردد. آن ها دوست دارند که دیگران نیز این توانایی شان را به

رسمیت بشناسند. اصولاً مردان مریخی دوست دارند همیشه تحسین شوند، حتی اگر در هنگام رانندگی مسیر را اشتباه بروند و همسرشان این نکته را یادآور شود باز هم برای پرسیدن مسیر دقیق توقف نمی‌کنند و به روش خود بالاخره مسیر را پیدا می‌کنند، اما چه زمانی؟ چون می‌خواهند همیشه مورد قبول باشند. حتی از اینکه همسر به آن‌ها بگوید که که زمان زیادی را از دست دادیم و یا بنزین هدر کردیم، باز هم راضی به اعتراف نمی‌شوند در حالی که می‌دانند حق با همسر است.

زنان ونوسی باید بدانند که شاید بتوانند برخی رفتارهای جزئی مردان را تحت کنترل در بیاورند، ولی عوض کردن خصیصه‌های اصلی آن‌ها کاری است ناشدنی. هنگامی که مردی بعد از فعالیت روزانه به خانه باز می‌گردد، احتیاج به این دارد که زمان کوتاهی را در غار تنهایی خود - غاری که هر مردی به آن نیاز دارد - بگذراند. بر سر در این غار تابلویی بدین مضمون نصب گردیده است: «نزدیک نشوید. داخل غار اژدهایی خطرناک آرمیده است.» تمامی مردان از داشتن غار و اژدها با خبر هستند، اما نمی‌دانند که باید این قسمت از شخصیت خود را برای همسر خود توضیح دهند. البته تابلوی دیگری نیز در زیر تابلوی اول هست که روی آن با خط مریخی نوشته شده: «الان برمی‌گردم.» این چیزی است که زنان باید بدان التفات داشته باشند. مرد مدت زیادی در آنجا نمی‌ماند و خود را برای وظایف مهم آماده می‌سازد. اما مشکلی که در جامعه امروز بروز کرده، این است که بسیاری از زنان ونوسی، مانند مریخی‌ها لباس می‌پوشند و کار می‌کنند و در طی روز بر نیازهای عاطفی خود درپوش می‌گذارند و شب وقتی به خانه باز می‌گردند بیش از هر زمان احتیاج به صحبت کردن دارند تا روحیه متعادل‌تری بیابند.