

۲۵۱۲۵۷۹

www.ketab.ir

عشق پایدار

گامی نو در زندگی زناشویی

نویسنده: دکتر جان گری

مترجم: دکتر علی علی پناهی

عشق پایدار گامی نو در زندگی زناشویی



نویسنده: دکتر جان گری

مترجم: دکتر علی علی پناهی

ویراستار: شقایق علی پناهی

طراحی داخلی کتاب: استودیوزاغ - یاسر عزآباد

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

لینتوگرافی: سحر گرافیک

چاپ: ناژو

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۴۰۳

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۴۵,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۱۶-۶۵-۷

حق چاپ محفوظ است.

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Beyond Mars and
Venus:

relationship
skills for today's
complex world

سرشناسه: گری، جان، ۱۹۵۱

عنوان و نام پدیدآور: عشق پایدار گامی نو در زندگی زناشویی/نویسنده جان گری؛ مترجم

علی علی پناهی؛ ویراستار شقایق علی پناهی

مشخصات نشر: تهران، بهار سبز، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۲۸۸ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۱۶-۶۵-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Beyond Mars and Venus: relationship skills for today's

complex world, c. 2017.

عنوان دیگر: گامی نو در زندگی زناشویی.

عنوان دیگر: مردان مریخی و زنان ونوسی در عصر نوین.

موضوع: روابط زن و مرد

Man-woman relationships

تفاوت‌های جنسی (روان‌شناسی)

Sex differences (Psychology)

تفاوت‌های جنسی

Sex differences

روابط بین اشخاص

Interpersonal relations

ارتباط بین اشخاص

Interpersonal communication

شناسه افزوده: علی پناهی، علی، ۱۳۲۸ - مترجم

رده بندی کنگره: HQ۸۰۱

رده بندی دیویی: ۳۰۶/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۲۹۹۳۷

فهرست

www.ketab.ir

- _____ فصل یکم
- _____ فصل دوم
- _____ فصل سوم
- _____ فصل چهارم
- _____ فصل پنجم
- _____ فصل ششم
- _____ فصل هفتم
- _____ فصل هشتم
- _____ فصل نهم
- _____ فصل دهم
- _____ فصل یازدهم
- _____ فصل دوازدهم
- _____ فصل سیزدهم

۷	مقدمه مترجم
۸	مقدمه نویسنده
۱۵	جایگاه مردان و زنان در عصر نوین
۳۲	رابطه مبتنی بر عشق به جای رابطه مبتنی بر انجام وظیفه
۴۶	شخصیت منحصر به فرد شما
۶۷	تفاوت‌های زن و مرد عامل جذب و ایجاد محبت پایدار است
۹۴	تست‌سترون هورمون مردانه است
۱۱۵	استروژن هورمون زنانه است
۱۴۵	خطرهای ناشی از مصرف انواع هورمون
۱۵۶	هورمون‌های زنانه و شادی و نشاط آن‌ها (بررسی چهار هورمون مهم)
۱۷۷	ارتباط در محیط کار، ارتباط دوسویه و ارتباطات اجتماعی
۲۱۶	زنان نیاز دارند به سخنانشان توجه شود و مردان به همدلی نیاز دارند
۲۳۴	نیازهای زن و مرد به محبت متفاوت هستند
۲۵۵	مردان مریخی و زنان ونوسی با یکدیگر هماهنگ می‌شوند
۲۶۷	زندگی مشترک عاری از هرگونه گله و شکایت
۲۸۴	کلام آخر همراه با عشق و محبت در کنار یکدیگر رشد کنیم

مقدمه مترجم

دکتر جان گری در کتاب مردان مریخی، زنان ونوسی که بیست و چند سال قبل نوشت، به این نکته مهم پرداخت که زن و مرد تفاوت‌های خلقتی جدی با یکدیگر دارند و نباید انتظار داشته باشند که در راحتی یکدیگر را درک کنند. نکته قابل توجه دیگر، تحولات چند دهه اخیر در دنیای مدرن است که موجب بروز پیامدهایی در روابط اجتماعی، محیط کار و محیط خانواده شده است؛ مثل ورود زنان به دانشگاه‌ها و محیط کسب و کار.

نویسنده پس از ۳۰ سال تحقیق میدانی، بعد از کتاب نخست خود، کتابی را که در دست دارید نوشته است. در کتاب حاضر، دو موضوع فوق به طور دقیق مورد بازبینی نویسنده قرار گرفته‌اند و برای آنکه زوجین روابط مطلوب، عاشقانه و رضایت‌بخشی با یکدیگر داشته باشند، راهکارهای علمی و روان‌شناختی مناسبی ارائه کرده است. مطالعه این کتاب را به کلیه مردان و زنان مجرد و متأهل توصیه می‌کنم.

دکتر علی علی‌پناهی

مقدمه نویسنده

کتاب مردان مریخی، زنان ونوسی را ۳۰ سال قبل نوشتم. این اثر تا امروز جزء پرفروش‌ترین کتاب‌ها بوده و به ۵۰ زبان در سراسر جهان ترجمه شده است. بعد از آن، سؤالی که بیشتر مردم در سخنرانی‌های من در سراسر جهان می‌پرسیدند این بود که: در طی این ۳۰ سال زندگی مشترک زوج‌ها چه تغییری کرده است؟ آیا دیدگاه‌های شما در کتاب مزبور همچنان قابل اجرا است؟

پاسخ من به اختصار این است: در جهان تحولی بزرگ روی داده و این تحولات پیامدهای مهمی در روابط ما ایجاد کرده است. سرعت روزافزون تغییر در محیط کار و زندگی موجب افزایش استرس زنان و مردان شده است. در این مدت، میلیون‌ها زن وارد محیط کار شده‌اند، مسئولیت‌های بیشتری بر عهده مردان قرار گرفته و این تغییرات بر روابط زوج‌ها تأثیر گذاشته است.

برای آنکه روابط ما همچنان رضایت‌بخش باشد، شرایط دیگری باید لحاظ شود. زن و مرد در محیط خانواده به حمایت عاطفی جدیدی نیاز دارند تا هریک برای رشد توانایی‌های خود فرصت بیشتری داشته باشند.

این تغییر در زندگی فردی زوج‌ها و روابط آن‌ها فرصت‌های جدیدی ایجاد کرده است؛ به همین دلیل، انسان‌ها فرصت دارند به هویت خودشان بپردازند

و ویژگی‌هایی را در درون خود کشف کنند که در نقش سنتی خود از آن آگاه نبودند. این امر می‌تواند بین زن و مرد مهر و محبتی به وجود آورد که در گذشته سابقه نداشته است.

ما باید یاد بگیریم همان‌گونه که همسر ما نیازهای جدید ما را تأمین می‌کند، ما نیز پاسخگوی نیازهای جدید او باشیم. برای آنکه بتوانیم با آزادی بیشتر هویت خودمان را آشکار کنیم، به مهارت‌های جدیدی در زندگی زناشویی و زندگی مشترک نیاز داریم. کتابی که در دست دارید این مهارت‌ها را به شما خواهد آموخت.

صرف این‌که زنان امروز دوشادوش مردان در محیط کار تلاش می‌کنند و مردان در امور خانه، از جمله تعلیم و تربیت فرزندان، نقش بیشتری بر عهده دارند، به این معنا نیست که زن و مرد یکی هستند. نقش ما به طور قطع تغییر کرده است. از آنجا که بیولوژی و ساختار خلقی ما متفاوت است، واکنش ما نیز در مقابل تغییرات نقشی که بر عهده داشته‌ایم متفاوت خواهد بود؛ اما معمولاً همسر ما این تغییرات را درک نمی‌کند یا اشتباه می‌کند. در کتابی که در دست دارید، نیازهای جدید عاطفی و نیز چالش‌های جدید ناشی از این نیازهای عاطفی را بررسی خواهیم کرد.

دیدگاه‌های جدیدی که در این کتاب پیدا می‌کنیم، فقط مربوط به زندگی مشترک ما نیست؛ بلکه به شادکامی ما و شادکامی فرزندانمان نیز مربوط می‌شود. این دیدگاه‌ها به ما کمک می‌کنند دیگران را بهتر درک کنیم و در نتیجه همکار بهتری برای یکدیگر باشیم؛ لذا، چه مجرد باشیم چه متأهل، با جنس مخالف سروکار داریم.

دیدگاه‌های جدید برای روابط زناشویی و احساس

شادکامی شما ضروری هستند.

زن و مرد برای کمک به یکدیگر، به منظور داشتن زندگی زناشویی پربار، کاری

سخت پیش رو دارند. بیشتر مردان هیچ الگویی برای این نوع حمایت ندارند و هر آموزه‌ای که دارند از پدران خود آموخته‌اند که ممکن است در زمان خود مهارت تلقی شده باشند؛ اما امروزه کارایی ندارند.

زنان نیز الگویی ندارند تا بتوانند حمایتی را که امروزه نیاز دارند کسب کنند یا حمایت مورد نیاز مردان را تأمین کنند. مهارت‌های ارتباطی مؤثری که بتوان از طریق آن خواسته‌های خود را مطرح کرد، در آموزش زنان دیده نشده است. در گذشته اگر مردی می‌توانست مایحتاج خانواده خود را تأمین کند، نقش خود را ایفا کرده بود و همسرش درخواست دیگری از او نداشت. اگر مردی نقش خود را ایفا نمی‌کرد، تنها کاری که از دست همسر او برمی‌آمد، شکایت و نق‌زدن بود که به‌طور حتم رابطه آن‌ها را بهتر و نزدیک‌تر نمی‌کرد.

با زمانی که خوشبختی خودتان را منوط به تغییر همسران می‌دانید، امکان تغییر و تحول او وجود نخواهد داشت.

در زندگی زناشویی داشتن انتظار از طرف مقابل اشکالی ندارد؛ اما تلاش برای تغییر همسر و شریک زندگی، راه درستی برای رسیدن به خواسته‌ها نیست. اگر از زندگی مشترکتان رضایت کافی ندارید، اولین گام این است که خودتان را تغییر دهید نه همسران را. هرگونه تغییری که در خودتان ایجاد کنید، بر همسران هم تأثیر خواهد گذاشت. هر تغییری در رفتارشان حتماً نتیجه خواهد داشت؛ اما اگر احساس خود را متحول کنید، نتیجه فوق‌العاده خواهد بود. در جای جای این کتاب راه‌کارهایی ارائه خواهد شد تا با تغییر احساسات خود بهترین تأثیر را بر همسران بگذارید.

تنها راه حل مشکلات زناشویی این است که دست از سرزنش طرف مقابل برداریم و یاد بگیریم چگونه می‌توانیم مهر و محبت را به زندگی برگردانیم. این دقیقاً همان دیدگاهی است که در این کتاب با آن آشنا خواهید شد و خواهید

آموخت چگونه در زندگی مشترک، حامی و پشتیبان یکدیگر باشید و از هرگونه گله و شکایت خودداری کنید.

برای آنکه روابط شما در زندگی زناشویی بهتر شود،

اولین وظیفه شما این است که بدون انتظار هرگونه

تغییر در همسرتان، مهربان باشید.

در گام دوم هر کاری از دست تان برمی آید انجام دهید تا به او کمک کنید. اگر خواسته همسرتان را برآورده کنید، او نیز درصدد دادن پاسخ مثبت به خواسته شما خواهد بود. در گام سوم، انتظارات خود را از همسرتان اندک اندک مطرح کنید؛ اما قدمی که در مقابل برای او برمی دارید بزرگ باشد. این راه موفقیت شماست؛ لذا اگر خلاصتان عمل کنید و بدون اینکه قدم بزرگی بردارید انتظار زیاد داشته باشید، شکست خواهد خورد. درضمن، اگر انتظار داشته باشید خیلی زود به نتایج بسیاری برسید، تمام تلاش های شما از بین خواهد رفت. بسیاری از زنان احساس می کنند زیاد گذشته اند و قدم های زیادی برداشته اند اما هیچ نتیجه ای نگرفته اند. علت این است که زحمات های این زنان همان چیزی نبوده است که همسرشان نیاز داشته است.

اگر زنان این نکته را خوب درک نکنند که افکار و احساسات همسرشان با افکار و احساسات آن ها متفاوت است، هر تلاشی که انجام دهند بی فایده است؛ زیرا نمی توانند همسر خود را آن گونه که می خواهد و نیاز دارد حمایت کنند.

به همین ترتیب بسیاری از مردان نیز فکر می کنند خیلی فداکاری می کنند؛ زیرا بیش از پدرشان به همسر خود خدمت می کنند؛ اما از آنجا که نیازهای امروز زنان تغییر کرده است، تکرار همان رفتارها و داشتن همان افکار و نگرش هایی که پدران این مردان برای ابراز محبت داشته اند، برای جلب رضایت خاطر همسرشان کافی نیست.

حمایت محبت آمیز و صمیمانه مردان در نسل های گذشته کافی بود تا

نیازهای ضروری و حیاتی زنان را تأمین کند؛ اما زن امروز می‌خواهد ابراز محبت به او به‌گونه‌ای باشد که نیاز او به محبت، معاشقه و ارتباط صمیمانه تأمین شود، به شخصیت او احترام گذاشته شود، از استقلال عملی برخوردار باشد و بتواند توانایی‌های خود را شکوفا کند. من این نوع حمایت را «اوج محبت» می‌نامم.

به همین ترتیب مردان نیز نیازهای عاطفی جدیدی دارند؛ طوری که می‌خواهند احساس موفقیت کنند. به‌گونه‌ای که اگر تلاش می‌کنند نیازهای عاطفی همسرشان را برآورده کنند، نیاز دارند از آن‌ها تشکر شود. همچنین می‌خواهند، در عین حال، کاملاً احساس استقلال کنند و حس کنند توانایی‌های خود را به منصهٔ ظهور رسانده‌اند. من این نیاز مردان را «اوج موفقیت» می‌نامم. مردان باید احساس کنند در تلاش برای حمایت مادی و عاطفی از خانوادهٔ خود، موفق بوده‌اند و بازخورد مثبت دریافت کنند.

در این کتاب، در مورد نیازهای عاطفی مردان و زنان صحبت خواهیم کرد. برای داشتن زندگی مشترک فارغ از هرگونه کد و شکایت، درک این دیدگاه جدید امری ضروری است؛ زیرا اگر بدانید مهم‌ترین خواستهٔ همسر شما چیست، تمام توان خود را به کار خواهید بست تا به‌گونه‌ای از او حمایت کنید و مهر بورزید که کاملاً قدر آن را بدانند و از شما تقدیر کنند.

بعد از خواندن این کتاب، عملاً چند ماه طول خواهد کشید تا آگاهی‌های جدیدی را که کسب کرده‌اید به مرحلهٔ اجرا درآورید تا بتوانید بدون اینکه بخواهید همسران تغییر کنند، از زندگی بیشتر لذت ببرید و استرس خود را بهتر مدیریت کنید. در گام بعدی باید کم‌کم محبت و حمایت خود به همسران را بیشتر کنید تا به اوج محبت و اوج موفقیتی که همسران نیاز دارد، نزدیک شوید. در نهایت، ضمن اینکه وظیفهٔ خودتان را برای تحقق خواسته‌های همسران انجام می‌دهید، می‌توانید با استفاده از مهارت‌های جدید، خواسته‌های خودتان را هم

اندک اندک مطرح کنید؛ درعین حال باید پاداشی که ارائه می‌کنید بزرگ باشد. برای اینکه از زندگی مشترک خود راضی باشیم، باید ابتدا از زندگی خودمان رضایت داشته باشیم. درست نیست زندگی مشترک خود را تنها عامل شادکامی و رضایت خاطر خود بدانیم.

نکته دیگر این است که بسیاری از مردم به اشتباه تصور می‌کنند موفقیت‌های بیرونی و مادی کافی است تا در درون نیز احساس شادکامی کنند؛ اما باید مهارت‌های مهر ورزیدن و مهارت‌های جدید ارتباطی را بلد باشیم. اگر موفقیت‌های ظاهری کافی هستند، چرا این همه افراد مشهور و موفق به مراکز مشاوره مراجعه می‌کنند؟ چرا این همه افراد معروف از همسر خود جدا می‌شوند، تنها زندگی می‌کنند و حتی از فرزندان خود نیز دور می‌مانند؟ چرا افراد ثروتمند گرفتار افسردگی و اضطراب هستند و بدون مصرف دارو نمی‌توانند از خواب شبانه بهره‌مند شوند؟

اگر بپذیرید که مسئول شادکامی‌تان فقط خودتان هستید، شادکامی و موفقیت خود را در زندگی مشترکتان جستجو نخواهید کرد. امروزه بسیاری از زنان و مردان غرق دنیای مدرنی شده‌اند که دائم تبلیغ می‌کند که پول و امکانات بیشتر موجب افزایش خوشبختی آن‌ها می‌شود؛ درنتیجه از قدرت مهر و محبت غافل هستند.

باید مهرورزیدن را به اجرا درآورید تا به قدرت آن پی

ببرید.

حضور در کنار خانواده باید با مهر و محبت همراه باشد؛ در غیر این صورت حتی معاشقه و روابط جنسی نیز رضایت خاطر انسان را، آن‌گونه که لازم است، تأمین نمی‌کند. با این دیدگاه، مردان به جای آنکه تمام تلاش خود را صرف تأمین نیازهای مالی همسر و فرزندان خود کنند، قلب خود را به روی آن‌ها می‌گشایند.

امروزه بسیاری از مردان تن به ازدواج نمی‌دهند و برای همیشه مجرد باقی می‌مانند؛ زیرا مطمئن نیستند که بتوانند رضایت خاطر همسرشان را در زندگی مشترک تأمین کنند. این مردان نمی‌دانند نیازهای زن امروزی چیست. بدون توجه به این موضوع و کسب مهارت‌های جدید برای ازدواج، مهر و محبت از زندگی رخت می‌بندد. اگر مردان زن امروزی و نیازهای او را درک کنند، خواهند فهمید در شرایط مختلف در مقابل همسر خود چه وظیفه‌ای دارند.

امروزه بسیاری از زنان نیز تن به ازدواج نمی‌دهند؛ زیرا احساس می‌کنند نیازی به حمایت مردان ندارند. علت این است که مسیر موفقیت در زندگی مشترک برایشان روشن نیست؛ اما زنان با دیدگاه‌های جدیدی که در این کتاب کسب می‌کنند، خواهند فهمید چگونه از قابلیت‌های زنانه خود برای تأمین خواسته‌هایشان استفاده کنند. مردان نیز قدرت درونی خود را برای تأمین نیازهای همسرشان کشف خواهند کرد، به گونه‌ای که نیازهای خودشان نیز تأمین شود.

امروزه همه ما می‌خواهیم از زندگی و روابط زناشویی خود بیشتر لذت ببریم؛ اما ابتدا باید راه آن را بیاموزیم.