



عشق و شفا

نویسنده:

گری وین

مترجم:

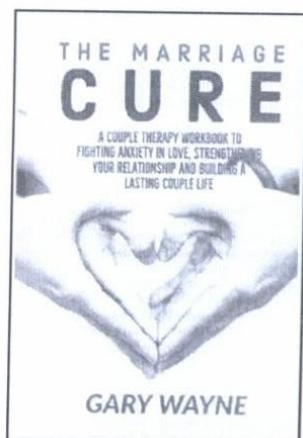
مونا قاضیان

سرشناسه	:	وین، گری
عنوان و نام پدیدآور	:	Wayne, Gary
مشخصات نشر	:	عشق و شفا / نویسنده گری وین؛ مترجم مونا قاضیان تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری	:	[۲]، ۱۰۲ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۸۰۹۱-۶۳-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	The marriage cure: a couple therapy workbook to finghting anxiety in love, strengthening your relationship and building a lasting couple life
موضوع	:	روابط زن و مرد - جنبه‌های روانشناسی Man-woman relationships – Psychological aspects زناشویی - ارتباط - جنبه‌های روانشناسی Communication in marriage – Psychological aspects
شناسه افزوده	:	زنان - روانشناسی Women – Psychology
رده‌بندی کنگره	:	مردان - روانشناسی men - Psychology قاضیان، مونا، ۱۳۶۹ مترجم HQ801
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۸/۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۶۳۵۷۹۱
وضعیت رکورد	:	فیبا

عشق و شفا

مونا قاضیان : مترجم
برگ و باد : ناشر
شمارگان : ۱۰۰ نسخه
نوبت چاپ : اول ۱۴۰۳
که قیمت : ۱۲۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-8091-63-1



انتشارات برگ و باد:

www.daneshketab.ir

ناشر برگ و باد

تلفن: ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶ - ۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲

شبکه‌های اجتماعی: @nashr.bargobad

ایمیل: ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر
برگ و باد است. حق انتشار نسخه الکترونیکی
اثر با ناشر است. هر گونه اقتباس و استفاده از
این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از
ناشر است.»

فهرست مطالب

پیشگفتار مترجم.....	۱
مقدمه.....	۳
فصل اول: انواع روابط.....	۷
روابط مستقل.....	۱۱
روابط وابسته.....	۱۳
رابطه غالب یا تسلیم.....	۱۵
رابطه واکنشی.....	۲۱
روابط سازگار.....	۲۶
فصل دوم: شناخت مردان.....	۳۱
مرد خودخواه.....	۳۲
متشخص کامل.....	۳۴
مرد آلفا.....	۳۸
پسر مامان.....	۴۴
خیانت کار زنجیره‌ای.....	۴۹
خودشیفته.....	۵۲
مرد رمانتیک.....	۵۶
فصل سوم: شناخت زنان.....	۵۹
دختری که اهل مهمانی است.....	۵۹
دختر بابایی.....	۶۲
زن مستقل.....	۶۴
زن نازک نارنجی.....	۶۷
فصل چهارم: ازدواج موفق و پایدار.....	۷۱
فصل پنجم: اختلافات زناشویی.....	۸۱
بحث و نتیجه‌گیری.....	۹۵

پیشگفتار مترجم

پرورش یک باغ نیاز به باغبانی مهربان و آگاه دارد، باغبانی که گیاه را بشناسد، آنچه محصول را بهبود می بخشد یا فاسد می کند بداند و دلسوزانه به مراقبت بپردازد. روابط انسانی درست مثل همان باغی است که برای پایدار ماندن نیاز به توجه و نگهداری ویژه دارد.

ما در دوران پیچیده و پر تنشی زندگی می کنیم و در طول روز با مشکلاتی روبرو می شویم که ظرفیت روانی ما را به شدت کاهش می دهد و نتیجه آن می تواند خستگی روانی، فرسودگی جسمی و بیماری های روحی و جسمانی باشد. این در حالی است که یک رابطه سالم و آگاهانه، بخش زیادی از خستگی ها و چالش های روزمره مان را التیام می بخشد و عوارضی مبارزه با سختی های زندگی قوی تر می سازد.

متأسفانه عدم آگاهی، برخورداری از اطلاعات غلط و بسته شدن ذهن و آگاهی آزاد و سریع به هر نوع رابطه بین فردی موجب شده است مدیریت روابط خصوصاً روابط زوجی خود به چالشی بزرگ و غالباً غیر قابل حل تبدیل گردد.

در این کتاب توضیحات کاملی درباره ویژگی های زنان و مردان وجود دارد که اسم گذاری آنها جهت ماندگاری در ذهن ساده سازی شده و کمک می کند ما بهتر بتوانیم خود و همسران را در بین دسته بندی ها پیدا کنیم و بشناسیم.

همچنین بررسی شایع ترین مشکلات زناشویی در وهله اول کمک می کند بدانیم در مشکلاتمان تنها نیستیم و سپس روش های حل و فصل این مشکلات به ما توانایی بهره مندی از یک زندگی مشترک لذت بخش و پایدار را می دهد.

امید است مطالعه این کتاب برای شما سودمند واقع شود و نتیجه آن بهبودی زندگی فردی و مشترک تان باشد.

مقدمه

"یک ازدواج موفق مستلزم بارها عاشق یک شخص خاص شدن است."

اینها سخنان مینیون مکلاکلین، روزنامه‌نگار و نویسنده معروف است. ازدواج کردن گام بعدی در یک رابطه جدی است، مراسمی که با دوستان و خانواده زوج برگزار می‌شود تا یکی شدن و تصمیم آنها برای ادامه زندگی با یکدیگر را جشن بگیرند. بسیاری از زنان از کودکی رویای لباس عروسی و مراسمی فوق‌العاده را در سر می‌پروراندند، همچنین مردان به محض ملاقات با زنی که می‌خواهند همیشه همراهشان باشد، به دنبال طاقه مناسب می‌گردند تا از او خواستگاری کنند. در گذشته، ازدواج، توافقی بین خانواده‌ها در به عنوان مثال، در دوران قدیم، ازدواج به عنوان ابزاری برای قدرت استفاده می‌شد. پادشاهان و شاهزادگان برای ایجاد اتحاد یا افزایش قدرت پادشاهی خود ازدواج می‌کردند و یک اتحادی را شکل می‌دادند. دیدگاه ازدواج به عنوان اتحادی سودمند در گذشته‌های که چندان دور وجود داشت، جایی که خانواده‌ها برای به دست آوردن اعتبار دختران و پسران خود را به ازدواج با فردی ثروتمند و قدرتمند در می‌آوردند.

امروزه افراد می‌توانند به خواستگاری فردی که ملاک‌های اخلاقی آن‌ها را دارد رفته و در صورت تفاهم و توافق با هم ازدواج کنند. آنها مجبور نیستند از روی اجبارا ازدواج کنند بلکه از روی اختیار این کار را انجام می‌دهند. این آزادی اما به یک شمشیر دو لبه تبدیل شده است. آمار طلاق به طور چشمگیری افزایش یافته است و ازدواج‌های بیشتری به دلایل متعددی به پایان می‌رسد. با این حال، ایجاد قوانینی خاص که برای همه افراد اجرایی باشد و به عنوان راهنمایی برای پیشگیری از طلاق هم استفاده شود دشوار است. این اتفاق طبیعی است زیرا ما در مورد انسانها صحبت

می‌کنیم و هر شخصی متفاوت است. تنها کاری که می‌توانیم انجام دهیم این است که به هر فردی که تصمیم به ازدواج می‌گیرد توصیه‌ای کنیم که برگرفته از گزارشات و اشتباهاتی است که قبلاً توسط دیگران انجام شده است. به عنوان مثال، امروزه می‌بینیم که افراد پس از چند ماه آشنایی باهم ازدواج می‌کنند.

این نوع ازدواج‌ها در مقایسه با افرادی که مدت زمان بیشتری را برای شناخت یکدیگر صرف کرده‌اند با احتمال بالاتری منتج به طلاق می‌شوند.

با این حال، این بدان معنا نیست که افرادی که سال‌ها در رابطه جدی بوده‌اند فقط به این دلیل که احتمال کمتری برای جدایی هست از هم جدا نمی‌شوند. یکی از دلایل واضح این امر این است که زن و شوهری که سال‌ها با هم بوده‌اند می‌توانند دوران سختی با هم پشت سر بگذارند و یک سیستم ارتباطی برای حل مشکلات احتمالی ایجاد کنند.

هدف این کتاب ارائه اطلاعات لازم برای ایجاد رابطه‌ای است که منجر به ازدواجی قوی می‌شود.

در فصل اول، انواع مختلف روابط را ارائه می‌دهیم تا به شما کمک کند که مشخص کنید شما و همسر زندگیتان بیشتر در کدام دسته هستید.

در فصل دوم، انواع مختلفی از مردان را تجزیه و تحلیل می‌کنیم تا شما را راهنمایی کنیم که قبل از تصمیم‌گیری برای ازدواج با همسران، کدام نوع مردان بیشتر با نیازهای شما مطابقت دارند و کدام مناسب روابط جدی نیستند. با این حال، به خاطر داشته باشید که شما کسی هستید که همسران را بهتر می‌شناسید و اگر قبلاً تصمیم خود را گرفته‌اید، خوشا به حال شما!

در فصل سوم، انواع مختلف زنان را به شما معرفی می‌کنیم زیرا زنان ممکن است از زمان کودکی رویای ازدواج خود را ببینند، اما مواردی نیز وجود دارند که برخورد با آنها در ابتدا کمی دشوار است و ممکن است برای همسر آنها چالش ایجاد کند. در

فصل چهارم، ویژگی‌های مختلفی را به شما ارائه می‌دهیم که به شما کمک می‌کند پایه‌ای محکم برای رابطه خود ایجاد کنید که بعداً منجر به ازدواجی محکم شود. در فصل پنجم، تمام مشکلات متداول زوجین را که احتمال بیشتری برای پایان دادن به رابطه با طلاق دارند، برای شما شرح می‌دهیم. در فصل ششم، کارهای مختلفی را که باید قبل از ازدواج انجام دهید به شما ارائه می‌دهیم که در روند و زندگی مشترک شما کمک می‌کند. امیدوارم این سفر در دنیای روابط را دوست داشته باشید.