

بسم الله الرحمن الرحيم

چگونه به همسر خود عشق بورزیم

رموز موفقیت در زندگی زناشویی

نویسنده: جان گری

مترجم: مینا امیری

سرشناسه	گری، جان، ۱۹۵۱ - م.
سرشناسه	Gary, John
عنوان و نام پدیدآور	رموز موفقیت در زندگی زناشویی: چگونه به همسر خود عشق بورزیم / جان گری؛ برگردان مینا امیری.
مشخصات نشر	تهران: گلپا، ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری	۳۴۴ ص.
فروست	روانشناسی.
شابک	978-964-7938-36-5
وضعیت فهرست‌نویسی	فبیا
یادداشت	عنوان اصلی: Auseinander geliebt: wie paare ihrer beziehung neue energie geben können
عنوان دیگر	چگونه به همسر خود عشق بورزیم.
موضوع	روابط زن و مرد.
موضوع	زناشویی -- روابط.
شناسه افزوده	امیری، مینا، ۱۳۴۷ - ، مترجم.
رده‌بندی کنگره	۱۳۸۷ ر ۸ گ ۴ / HQ ۸۰۱
رده‌بندی دبویی	۳۰۶/۷
شماره کتابشناسی ملی	۳۲۳۷۹ - ۸۵ م



چگونه به همسر خود عشق بورزیم

رمز موفقیت در زندگی زناشویی

مؤلف: جان گری

مترجم: مینا امیری

ناشر: انتشارات گلپا

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۸

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

چاپخانه: غزال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۹۳۸-۳۶-۵

ISBN : 978-964-7938-36-5

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۴۸۰۰ تومان

آدرس: مقابل دانشگاه تهران - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهدای ژاندارمری
پلاک ۱۲۲ - طبقه دوم - تلفن: ۶۶۹۵۲۵۶۲ - ۰۹۱۲۱۷۲۰۸۲۲ - دورنگار: ۶۶۴۱۰۸۶۰

فهرست

۷	مقدمه
۱۱	فصل اول - هنر عشق ورزیدن
۱۲	تفاوت‌ها
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 نشئه‌نقدردانی
۲۰	نادیده انگاشتن احساسات جنس مخالف از سوی پاتریک
۲۶	اما اگر مردان از مریخ و زنان از ونوس آمده باشند
۲۸	نحوه برخورد با ناراحتی‌ها
۳۱	مردان به سرعت به تنهایی پناه می‌برند
۳۲	چطور احساس پوچی بر زنان غلبه می‌کند
۳۴	چگونه مردها به دلجویی و محبت بی‌میل می‌شوند
۳۷	زن حسابگری تواناست
۴۱	فصل دوم - برقراری رابطه
۴۲	ارتباط هدفمند: «گفت‌وگو»
۴۴	درک صحیح یکدیگر
۴۸	جذبۀ تفاوت‌های زن و مرد
۵۲	پذیرش مسئولیت
۵۳	چگونه ناخواسته باعث رنجش دیگری می‌شویم
۵۷	رنجش‌های سرکوب شده
۵۸	تنها نیت خوب کافی نیست
۶۳	فصل سوم - تفاوت‌های زنان و مردان
۶۴	تفاوت‌های درونی
۷۰	زنان دید و حواسی باز دارند و مردان حواسی متمرکز
۷۶	چرا مردان خودرای و مستبد به نظر می‌آیند
۷۹	نکته‌های ناگفته‌جاذبه
۸۱	چگونه جذابیت رنگ می‌بازد
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	فراموش کار
۱۲۹	مردان از موضوع بحث فاصله می‌گیرند و زنان آن را طولانی می‌گردانند
۱۳۳	افشاگری
۱۳۴	خواندن افکار یکدیگر
۱۳۸	ریزینی و دقت نظر در مردان
۱۴۰	راهکار زنان برای رویارویی با مردان ریزین
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 ویرانگر
۱۷۷	میزان آسیب‌پذیری زن و مرد از مشاخره 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	تحمیل 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	رابطه 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، هیچ‌کس آن‌ها را دوست ندارد
۲۵۵	آگاهی‌های زنانه و مردانه
۲۵۷	وقتی که شغل مرد، در زندگی زن تأثیر می‌گذارد

۲۵۸	چطور هر دو ظرف مشکل ایجاد می‌کنند
۲۶۰	بروز احساسات منفی با عشق و علاقه
۲۶۲	علائم هشداردهنده بروز مشکل در رابطه زناشویی برای زنان
۲۶۷	دوستی برنامه‌ریزی شده
۲۶۹	فصل نهم - برقراری ارتباط زناشویی یک هنر است
۲۷۱	اطمینان کلامی
۲۷۲	نشانه‌های عشق
۲۷۳	چه موقع نشانه‌های عشق از بین می‌رود
۲۷۷	افزایش قدرت خلافت مرد
۲۷۸	رفتار خاصی که زنان آن را می‌پسندند
۲۷۹	منطق اظهار عشق و علاقه
۲۸۰	اسراری که زن را بر آن می‌دارد تا همسرش را دوست داشته باشد
۲۸۵	فصل دهم - به چه صورت می‌توان نیازهای احساسی و عاطفی یکدیگر را پاسخ گفت
۲۸۸	حمایت احساسی و عاطفی
۲۹۱	هفت رفتار مثبت
۲۹۴	خواسته‌های مرد و زن
۲۹۷	فصل یازدهم - نیازهای عاطفی اصلی
۲۹۸	نیاز عمومی به عشق
۲۹۹	مهربانی عشق
۳۰۰	زن توجه می‌خواهد
۳۰۴	زنان و نیاز آنان به احترام
۳۰۶	مردان و نیاز آنان به قدردانی
۳۰۹	چه زمانی زنان نیاز به قدردانی دارند
۳۱۲	مردان و نیاز به پذیرفته شدن
۳۱۴	مرد و نیاز او به مورد اعتماد واقع شدن
۳۱۹	فصل دوازدهم - راز تکامل سرشت‌ها
۳۲۰	مراقبت و اعتماد
۳۲۴	درک و پذیرش
۳۲۷	احترام و ستایش
۳۲۹	محاسن دوست داشتن
۳۳۲	مقاومت در روابط زناشویی
۳۳۵	فصل سیزدهم - مهارت نگارش احساسات خود
۳۳۶	هدف از نگارش احساسات
۳۳۹	چطور احساس خود را به رشته تحریر درآورد
۳۴۱	نوشته‌ای از احساسات درونی
۳۴۳	پاسخ به نوشته‌های احساسی خود

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 نمی‌شود، تنها به دلیل وجود ترس و اضطرابی است که مردان در خود تجربه کرده‌اند. اما باید دانست که در زندگی زناشویی مهارت‌هایی 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. آن‌ها همسر خود را به همان صورتی که هست قبول دارند و می‌خواهند خود نیز مقبول واقع شوند. اما زن‌ها از این مسئله بی‌خبر هستند. زن‌ها به دنبال مردی هستند که در کنارش طعم خوشبختی را مزمه کنند و او را خوشبخت سازند. زن‌ها با دیدن اشکالات و رفتارهایی که مطابق سلیقه و میل آن‌ها نیست می‌پندارند که با عشق، این خصایص از بین خواهد رفت و در پی تغییر دادن شخص مقابل می‌روند. این درست همان چیزی است که مردان در مقابلش جبهه می‌گیرند و تن در نمی‌دهند و بسیاری از مشکلات از همین امر ناشی می‌گردد.

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 تفاوت‌های 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 می‌سپارد ولی شوهر در حالی که روی صندلی لم می‌دهد قصد حل مشکل را دارد و اجازه نمی‌دهد هیچ سدی مانع کار او گردد. آن‌ها دوست دارند که دیگران نیز این توانایی‌شان 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 دریاورند، 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 ازدهایی خطرناک آرمیده است.» تمامی مردان از داشتن غار و ازدها 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.

اشکالی که غار تنهایی مرد به وجود می آورد این است که گاه به هنگام خروج از غار تنهایی زن ناراحت شده و کلمه‌ای حرف نمی‌زند و او برای خود غاری می‌سازد تا مرد را تنبیه کند. من این موضوع را هشت سال پیش تجربه کردم. وقتی همسرم از من دور شد و کلامی حرف نزد. پنداشتم چه بهتر من تلویزیون تماشا می‌کنم. چند روز بعد نیز بدون کلامی حرف بین من و او سپری شد و وقتی که خواستم در مورد موضوعی با او حرف بزنم، تازه متوجه شدم که همسرم از دستم عصبانی است.

بهترین چیزی که هر یک از ما می‌توانیم به خود هدیه بدهیم این است که بدانیم ما انسان هستیم. زنان و مردان گاه فراموش می‌کنند که تفاوت‌هایی نهادهای با یکدیگر دارند و نیز نباید توقع داشته باشیم که این مشکلات یک‌شبه به پایان رسند. در زندگی زناشویی مهم فهمیدن سخن شریک زندگی است. همسر من با علم به اینکه من یک مریخی هستم می‌گوید: «لزومی ندارد که مشکل مرا حل کنی. من فقط می‌خواهم با تو حرف بزنم.» و من می‌گویم: «بسیار خوب» و شنونده خوبی می‌شوم و این به بهبود رابطه بسیار کمک خواهد کرد.

امیدوارم این کتاب بتواند شما را در برقراری رابطه‌ای نیکو کمک کند. به یکدیگر احترام بگذارید و با دانستن تفاوت‌های موجود بین زن و مرد مناسبات خود را هر چه زیباتر و صمیمی‌تر گردانید.

دکتر جان گری

ایالت کالیفرنیا