

زندگی مشترک جرأت می خواهد

Oser la vie à deux

نویسنده: فردریک مانژو

مترجم: محیا احمدی پور

la vie à deux

سرشناسه:	فانژه، فردریک
عنوان و نام پدیدآور:	Fréget, Frédéric
مشخصات نشر:	زندگی مشترک جرأت می‌خواهد(روانشناسی)/ نویسنده فردریک فانژه؛ مترجم محیا احمدی‌پور. تهران: شمعدونی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری:	۳۱۲ ص.: جدول؛ ۵/۱۴، ۵/۱۲، ۵/۸. م. ۹-۳-۹۹۶۹۷-۶۰۰-۹۷۸
شابک:	
وضعیت فهرست نویسی:	فیپا
یادداشت:	عنوان اصلی: Oser la vie a deux, 2013.
موضوع:	زوج‌ها -- روانشناسی
موضوع:	زناشویی -- ارتباط
شناسه افزوده:	فانژه، فردریک
شناسه افزوده:	احمدی‌پور، محیا، ۱۳۷۱ -، مترجم
رده بندی کنگره:	۱۳۹۷ ز ۹/۲/ف/ HQ۷۴۳
رده بندی دیویی:	۶۴۶/۷۸
شماره کتابشناسی ملی:	۵۴۷۵۸۸۹

la vie à deux

زبانگی مشترک
برائے می خواہد

نویسنده	فردریک فانزہ
مترجم:	محیا احمدی پور
مدیر هنری و طراح گرافیک:	مجید حیدری
صفحه آرا:	رزاد وفائی
ویراستار:	بنفشہ محمودی
ویراستار ارشد:	آزاد صابری
چاپ اول:	۱۳۹۷
شمارگان:	۱۰۰۰
لیتوگرافی:	باختر
چاپ:	دالاهو
شابک:	۹۶۶۹۷-۳-۹۱۱-۶۰۰
قیمت:	۳۹۰۰۰ تومان

نشر شمعدونی

وبسایت: shamdonipub.com

پست الکترونیکی: shamdonipub@gmail.com

اینستاگرام: www.instagram.com/shamdonipub

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.



شمعدونی

فهرست

۱۰

مقدمه

۱۳

ترآمد:

راحمایی برای
زندگی زناشویی
حرکت و پایداری

۳۱

فصل اول:

حالت‌های مختلف
رابطه زناشویی

۱۴۴

فصل دوم:

نقش جنسیت در
رابطه زناشویی
موفق

۶۱

فصل سوم:

در زندگی زناشویی
ملازم باشید

۷۶

فصل چهارم:

تبادل مشورت در
زندگی زناشویی

۱۰۸

فصل پنجم:

مشکلات حل شدنی

(پیش فرض)

۱۶۳

فصل ششم:

مراقب باشید

رابطه تان به

خطر نیفتد

۱۹۶

فصل هفتم:

پایداری عشق

۲۱۳

فصل هشتم:

جرأت کنید و

خودتان را به عنوان

زن و شوهر در محیط

اطرافتان اثبات کنید

۲۶۶

فصل نهم:

جرأت داشته باشید

و با یکدیگر آشنا

شوید

۳۰۰

فصل دهم:

از ملاقات تا رابطه

۳۱۶

نتیجه گیری

مقدمه

زن تعریف می‌کند: «دیگر از دست او خسته شده‌ام. کافی است شرایط کمی نا مساعد باشد تا عصبانی شود. او هرگز خودش را مقصر نمی‌داند و همیشه دیگران را سرزنش می‌کند. او در خانه هیچ کاری انجام نمی‌دهد. همسر من می‌گوید که درباره مسائل مربوط به فرزندانمان به من اطمینان کامل دارد، اما احساس می‌کنم که او این حرف را می‌زند، تا هیچ وقتی برای آن‌ها نگذارد و به آن‌ها رسیدگی نکند. چندین بار هم از او خواسته‌ام که برای بهبود رابطه‌مان تلاش کند، اما فایده‌ای نداشت. ما هرگز دو نفری نیستیم و او دیگر به من نمی‌گوید که دوستم دارد.»

مرد توضیح می‌دهد: «هر کاری هست که انجام دهم باز هم او راضی نمی‌شود. او می‌خواهد که همیشه و در هر شرایطی کنارش باشم. همسر من می‌گوید که این مسائل به او مربوط نیست و من هم اغلب نمی‌دانم که چه جوابی باید به او بدهم. ما دیگر حتی عشق‌بازی هم نمی‌کنیم. او دوست دارد تعطیلات آخر هفته عاشقانه‌ای داشته باشد، اما این را در نظر نمی‌گیرد که به‌خود از آسمان نمی‌افتد، من باید کار کنم تا پول داشته باشیم. به همین دلیل هم اغلب خودم را غرق کار می‌کنم. از طرفی، او همیشه از مادرم شکایت می‌کند و تمایلی ندارد که آخر هفته‌ها به دیدن او برویم.»

وقتی رابطه زناشویی شکل می‌گیرد، بخش ناشناخته و غیرقابل پیش‌بینی آن، منجر به نوعی پیوند عاشقانه می‌شود؛ اما حتی علم کیمیاگری هم نمی‌تواند تداوم یک رابطه موفق و زندگی مشترک شاد را تضمین کند. زن و شوهر باید تعادل واقعی را پیدا کنند تا هر روز احساس خوبی نسبت به رابطه‌شان داشته باشند. در اینجا باید به روابط زناشویی پایدار و شاد توجه کنیم. اغلب ممکن است که پس از گذشت چند سال زندگی مشترک، نارضایتی‌ها و سرزنش‌های تلنبار شده به رابطه عاشقانه، لطمه وارد کند و حتی زندگی ما را به نابودی هم بکشاند. این همان دامی است که زن و شوهر هر روز در آن گرفتار می‌شوند. متأسفانه در این شرایط از خودگذشتگی و تلاش برای فرار از این شرایط، شما هم برای بهبود و تداوم رابطه مؤثر نخواهد بود؛ شاید به این دلیل که واقعا نمی‌دانیم چگونه باید با یکدیگر سازگار باشیم. یا برعکس، این سؤال مطرح است که آیا ما پس از حد خود را نادیده گرفته‌ایم؟ در هر صورت، پاسخ روشنی نخواهیم داشت.

اما پرسش این است که چگونه می‌توانیم رابطه‌ای را برقرار کنیم که در آن عشق پایدار باشد؟ چگونه می‌توان اطمینان یافت که در این رابطه هر کس، جایگاه خود را پیدا کرده است و احساس رضایت می‌کند؟ چگونه هر کس می‌تواند بدون ناامید کردن دیگری پیش برود؟ چگونه می‌توان همراه هم به جلو حرکت کرد و به هم رشد کرد؟ چگونه شریک زندگی خود را دوست بداریم؟ چگونه می‌توانیم به حقیقی‌ترین شکل ممکن به هم نزدیک شویم؟ چگونه با خوبی و خوشی می‌توانیم کنار یکدیگر زندگی کنیم؟

من در این کتاب، مفهوم جدیدی را برای رابطه زناشویی ماندگار و شاد به شما ارائه می‌کنم. برای این که جرأت داشته باشید تا چنین رابطه‌ای را باور کنید و به آن

متعهد شوید، فرمول $1+1=3$ ، برای شما همچون یک قطب‌نما و روش عمل خواهد کرد. ابزارهای پیشنهادی در این کتاب، به شما کمک می‌کنند که واقعاً خودتان باشید، دیگران را بپذیرید، بهتر تبادل نظر کنید و رابطه برقرار کنید. همه این‌ها در نهایت، شما را برای زندگی مشترک آماده خواهند کرد.

در پایان کتاب نیز دوباره به آغاز رابطه بازمی‌گردیم تا ببینیم چگونه افراد خجالتی جرات کردند با دیگران ملاقات کنند و این ملاقات را به‌سوی تشکیل رابطه سوق دهند. زیرا یکی از پایه‌های شکل‌گیری یک رابطه خوب این است که با گذر زمان، برای خوش شدن به آن زندگی زناشویی، از هر فرصتی استفاده کنیم.