

زوجی رؤیایی و همیشگی

تاکتیکهای نظامی در ازدواجی همراه با خوشبختی

شارین ولف

ترجمه لیلا نیکفرجام



نشر افکار

زوجی رویایی و همیشگی

نویسنده: شارین ولف

مترجم: لیلا نیک فرجام

حروفچین و صفحه آرا: حمیدرضا سناجیان

لیتوگرافی: سحر: چاپ: دیدآور

نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۴: تیراژ: ۲۲۰۰ جلد

شابک: ۹۶۴-۷۸۵۸-۲۹-۳ ISBN: 964-7858-49-3

تهران، دفتر مرکزی، خیابان ولیعصر، بالاتر از طالقانی، پلاک ۵۵۵، تلفن ۶۴۶۳۴۸۹

تلفن مرکز بخش: ۷۵۱۰۹۸۳

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

E-mail: nashrafkar@yahoo.com

Wolf, Sharyn

ولف، شارین

زوجی رویایی و همیشگی: تاکتیکهای نظامی در ازدواجی همراه با خوشبختی / شارین ولف؛ ترجمه لیل نیک فرجام. - تهران: افکار، ۱۳۸۲.

۲۶۱ ص.

ISBN: 964-7858-49-3

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: How to stay lovers for life discover a marriage counselor's tricks of the trade, c1997.

۱. زناشویی ۲. روابط زن و مرد. ۳. زناشویی -- روابط. الف. نیک فرجام، لیلا. ۱۳۵۲ - مترجم. ب. عنوان. ج. عنوان: تاکتیکهای نظامی در ازدواجی همراه با خوشبختی.

۶۴۶/۷۸

۹ ز ۸ و / ۷۳۴ HQ

م ۸۲ - ۲۶۷۷۶

۱۳۸۲

کتابخانه ملی ایران

فهرست

۹	مقدمه مترجم
۱۱	مقدمه: تاکتیکهای نظامی در روابط زن و شوهر در ابتدای ازدواج
۲۱	دستورهای کاربردی برای این کتاب
۲۵	بخش اول. ماه غسل تازه اول کار است
۲۵	تمرین برای مأموریت‌های بزرگ
۲۷	فصل یک: همسران شریک شماست
۴۱	فصل دو: تغییرات مثبت در خود ایجاد کنید
۷۳	فصل سه: چه عواملی باعث موفقیت یا شکست می‌شود
۸۵	بخش دوم. آمادگی برای برقراری روابط
۸۵	اندوخته‌های لازم در روابط
۸۷	فصل چهار. منفعت در تعادل احساسات
۱۰۳	فصل پنج. خساست در ابراز احساسات
۱۱۹	بخش سوم. روش‌های پیش‌گیری از درگیری
۱۲۱	فصل شش. روش‌های شخصی متازعه و راه مقابله با آن
	فصل هفت. عملیات انحرافی: چگونه می‌توان با به کارگیری
۱۶۹	حیله‌های مربوط به روانشناسی همسر از دعوا جلوگیری کرد

۱۸۳	بخش چهارم. صلح نامه
۱۸۵	فصل هشت. روش های رهایی ازدواج از اختلاف های جدی
۱۹۹	فصل نه. بهترین روش های برقراری صلح و آرامش
۲۰۹	بخش پنجم. تا آخرین حد توان عاشق و معشوق باشید
	فصل ده. برای مردها و زن ها: کار خانه نباید
۲۱۱	باعث کاهش روابط جنسی شود
	فصل یازده. روش های جدید رسیدن به خواسته ها و جلوگیری از
۲۳۱	ناامیدی
۲۳۷	فصل دوازده. تفاوت های مربوط به جنسیت
۲۴۳	بخش ششم. تاکتیک های نظامی در برقراری روابط
۲۴۳	از روابط خود یک شاهکار بسازید
۲۴۵	فصل سیزده. جبهه عشق: یک پیروزی برای هر دو طرف
۲۶۱	ختم کلام
	موارد جدی: زمانی که باید به متخصص روانشناس در امور خانواده
۲۶۲	مراجعه کنید

مقدمه مترجم

به احتمال زیاد با خواندن عنوان «تاکتیک‌های نظامی در روابط همسران» از خود خواهید پرسید مگر کانون گرم خانواده میدان نبرد است که دانستن تاکتیک‌های نظامی لازم باشد. زندگی زناشویی میدان جنگ نیست و شما نیز دشمن هم نیستید، بلکه هدف از عنوان تاکتیک‌های نظامی این است که شما می‌بایست در برقراری روابط زناشویی از تمرکز، نظم، آگاهی، دقت و برنامه‌ریزی یک سرباز برخوردار باشید. اینکه در هنگام بروز اختلاف تمرکز لازم را در فکر و ذهن خود ایجاد کنید و علت آن را دریابید. نسبت به یکدیگر، طرز فکر یکدیگر، تمایلات و علایقتان آگاهی لازم را داشته باشید و با دقت و برنامه‌ریزی به حل مشکلات خود بپردازید که البته جزئیات و سلسله مراتب آن به طور مفصل در این کتاب توضیح داده شده است. شما در قبال زندگی زناشویی آن مسئول هستید و مسئولیت‌تان از نظر میزان اهمیت با مسئولیت یک سرباز هنگام جنگ تفاوت چندانی ندارد. و البته تنها با مسئولیت‌پذیری به آرامش نخواهید رسید، بلکه باید دانش خود را نسبت به خصوصیات جنس مقابل بالا ببرید، همانطور که می‌دانید برخی تفاوتها مربوط به جنسیت می‌باشد که شناخت آنها شما را در حل و فصل مشکلات یاری خواهد کرد.

بسیاری از مشکلات به این علت است که فرد شناخت کاملی نسبت به خود و احساسات درونش ندارد، بنابراین با بهانه‌جویی‌های بی‌دلیل در جستجوی پر کردن خلاء روحی خود است. مطالب ارائه شده در این کتاب شما را به شناخت خودتان نزدیک می‌کند و به شما می‌آموزد که نیرویی را که برای تخریب به کار می‌برید در جهت اصلاح زندگی مشترکتان به کار بندید. از آنجا که تفاوت سلیقه‌ها و طرز فکر زن و شوهر امری طبیعی و بدیهی

است، بروز اختلاف و دعوا نیز امری طبیعی تلقی می شود، تنها باید روشهای درست دعوا کردن را بیاموزید و آن را بحثی در جهت طرح مسائل و نقطه نظرات خود و طرف مقابل تلقی کنید. بحثی به منظور درک طرف مقابل و مطرح شدن نیازها و توقعات به جا. در این کتاب می آموزید چگونه مشکلات گذشته را رها کنید و تنها به حال و آینده بیندیشید بیشتر مشکلات از آنجا ناشی می شود که افراد به هیچ وجه خود را مقصر نمی دانند و اغلب حالت تدافعی به خود می گیرند، به این ترتیب اوضاع را متشنج می سازند و در برخورد با مسائل تعصب به خرج می دهند، ما با گردن نهادن به تقصیرهای خود نشان می دهیم که دید گسترده تری نسبت به مسائل داریم.

نیازهای درونی افراد چیزی نیست که از نظر همسر مخفی بماند. شما حتماً باید نیازهایتان را با همسران در میان بگذارید و کدورت احتمالی را که بین شما به وجود آمده است برطرف کنید. پس سعی نکنید احساساتان را مخفی کنید، چرا که اوضاع به مراتب بدتر خواهد شد. زمان مناسب را برای صحبت کردن انتخاب کنید و با دقت به صحبت های همسران گوش فرادهید و همسران را نیز از نیازهای درویشان مطلع سازید.

فراموش نکنید که شما نیز درست به اندازه همسران در زندگی مشترک سهم دارید، بنابراین سربار نباشید و نقش خود را به خوبی ایفا کنید. بگذارید سهم شما در زندگی به خوبی حس شود تا خود نیز اعتماد به نفس لازم را در زندگی پیدا کنید.

در خواندن مطالب این کتاب دقت و حوصله لازم را به خرج دهید، چرا که زمانی را که صرف پرداختن به قهر و دعوا می شود به مراتب بیشتر از مدت زمانی است که به خواندن این کتاب اختصاص می دهید.

در آخر از جناب آقای یحیی ساسانی که مرا در انتخاب، تهیه و نشر این کتاب یاری کردند نهایت تشکر را دارم و امیدوارم که توانسته باشیم با یاری هم کتابی سودمند به هم وطنان عزیزمان عرضه کنیم.