

تک همسری پر شور

حفظ عشق و شور در زندگی زناشویی

جان گری

مترجمان:

شمس الدین حسینی - الهام آرام نیا

نشر مهر

تهران، ۱۳۹۲

سرشناسه:	: گری، جان، ۱۹۵۱-م. Gray, John
عنوان و نام پدیدآور:	: تک‌همسری پرشور: حفظ عشق و شور در زندگی زناشویی / جان گری
مشخصات نشر:	: تهران: مهر، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری:	: ۱۸۰ ص: ۱۰×۷ س.م.
شابک:	: 978-964-6142-93-0
وضعیت فهرست‌نویسی:	: فیا
یادداشت:	: عنوان اصلی: Mars & Venus 365 ways to keep passion alive, 1999.
عنوان دیگر:	: حفظ عشق و شور در زندگی زناشویی.
موضوع:	: روابط زن و مرد
موضوع:	: زناشویی - روابط
موضوع:	: مردان - روان‌شناسی
موضوع:	: زنان - روان‌شناسی
موضوع:	: عشق - جنبه‌های روان‌شناسی
شناسه افزوده:	: آرام‌نیا، الهام، ۱۳۵۳ -، مترجم
شناسه افزوده:	: حسینی، شمس‌الدین، ۱۳۵۱ -، مترجم
رده‌بندی کنگره:	: ۱۳۹۰ ق ۷۴۴ / ۱ HQA۸۰۱
رده‌بندی دیویی:	: ۳۰۶/۷
شماره کتابشناسی ملی:	: ۲۴۲۴۳۶۱



خیابان استاد نجات‌الهی، کوچه خسرو، بن‌بست پرویزی، پلاک ۳، تلفن: ۸۸۰۸۸۶

تک‌همسری پرشور

نویسنده: جان گری

مترجمان: الهام آرام‌نیا، شمس‌الدین حسینی

ویراستار: حمیده رستمی

ناظر فنی چاپ: کیوان مجیدی‌مهر

حروفچینی: شبستری

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

چاپ: آسمان

حق چاپ برای نشر مهر محفوظ است.

ISBN: 978-964-6142-93-0

شابک: ۰ - ۹۳ - ۶۱۴۲ - ۹۶۴ - ۹۷۸

nashr.mehr@gmail.com



تک همسری پر شور

ما در قیاس با گذشته خواسته‌های بیشتری از روابطمان داریم. ما خواهان عشق پایدار هستیم. ما می‌خواهیم با فردی خاص رابطه‌ای توأم با عشق و محبت دائمی داشته باشیم.



ما باید مطمئن شویم که نقش عاطفی و احساسی‌مان را به خوبی ایفا می‌کنیم. بدین طریق می‌توانیم عشق و جذب بین یکدیگر را حفظ کنیم.



تک‌همسری پرشور

داشتن روابط نامشروع، تلاش در جهت سست کردن پایه‌ها
مستحکم خانواده است.



هرچند برخورد یا خارج از عرف غیرمعمول ممکن است مرد
مدت‌زمان هرچند کوتاه و کم در موقعیت یا حالت رضایت‌مندی
دهد، ولی همیشه برای ابراز عشق و محبت بر همسرش
مشکل می‌شود.



تک همسری پرشور

وقتی مردی خارج از اصول زندگی رفتار کند، فرصت رشد عشق و محبت در زندگی مشترک را محدود می کند.



با اینکه احساس می کنیم می خواهیم همسرمان را سرزنش کنیم، اگر به خودمان تعهد بدهیم که در پی بخشیدن باشیم، می توانیم بزرگسالانه و عاقلانه رفتار کنیم و خودمان را از احساسات ناپخته برهانیم.



تک‌همسری پرشور

بخشش بسیار تأثیرگذار است و می‌تواند پیوند عاشقانه‌ی بین زن و شوهر را برای همیشه محکم کند.



گاهی زن و شوهر نیاز دارند احساس کنند که ممکن است یکدیگر را برای همیشه از دست بدهند تا قدر با هم بودن را بدانند. گاهی برای اینکه عشقی عمیق و پرشور و هیجان را نسبت به یکدیگر احساس کنیم، باید با تهدید مرگ رابطه‌مان روبه‌رو شویم.



تک‌همسری پرشور

از طریق بخشش و ارتباط مؤثر درباره‌ی آسیب‌های وارد و کسب انگیزه‌ی لازم برای تغییرات مورد نیاز، زن و شوهر می‌توانند دوباره عشق بین خود را احساس کند و به عشق و صمیمیت بیشتری نسبت به قبل دست یابند.



مهم‌ترین مسأله‌ای که باعث می‌شود ما جذب یکدیگر شویم این است که با هم فرق داریم.



تک‌همسری پرشور

اگر برای خوشحال کردن همسرمان مجبور باشیم هویت خود را دست بدهیم، در نهایت عشق و شور را از دست خواهیم داد. وقت در پی رفع اختلاف‌هایمان برآییم بی‌آنکه مجبور باشیم خ واقعی‌مان را انکار کنیم، موجب جذب پایدار می‌شویم.



اگر در زندگی مشترک، عشق و محبت از بین برود، مردان و زنان حاضرند درد و رنج طلاق و جدایی را به جان بخرند ولی بد درک متقابل با یکدیگر زندگی نکنند.



تک‌همسری پرشور

واقعی عشق و شور و هیجان حفظ شود، کنج‌کاوی و علاقه‌ی ما به یکدیگر نیز در طول زمان رشد می‌یابد.



برای اینکه زن جذب مرد باقی بماند، مرد باید به‌طور مستمر با زن ارتباط داشته باشد و احساس عاطفی‌اش را نسبت به او ابراز کند. اما اگر مرد احساس عاطفی‌اش را به زن ابراز نکند، زن در نهایت کشش خود را نسبت به او از دست می‌دهد.



تک‌همسری پرشور

برای اینکه عشق و شور و هیجان ما زنده بماند، لازم است در مو
تفاوت‌هایمان کار کنیم.



اگر شوهر برای رشد و پرورش بُعد زنانه‌ی همسرش تلاش نکند
زن به‌طور خودکار در بُعد مردانه‌اش می‌ماند و ناآگاهانه نه تنها
رابطه‌اش را با همسرش تخریب می‌کند، بلکه رابطه‌اش را با خود
نیز تضعیف می‌کند.