

همیشه عاشق تو خواهم ماند اگر...

دکترویلارد هارلی

مترجمان: شمس الدین حسینی - الهام آرام‌نیا

نشر مهر

تهران، ۱۳۹۲

سرشناسه

هارلی ویلارد F Harley:

عنوان و نام پدیدآور

همیشه عاشق تو خواهم ماند اگر.../ ویلارد هارلی؛

مترجمان: شمس الدین حسینی، الهام آرام‌نیا.

مشخصات نشر

: تهران، مهر، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری

: ۱۳۲ ص.

شابک

978-964-014203-3

وضعیت فهرست‌نویسی

: فیا

یادداشت

: عنوان اصلی: I cherish you: words of wisdom from his needs. her.

موضوع

: زناشویی - روابط

موضوع

: روابط زن و مرد

شناسه افزوده

: حسینی، شمس‌الدین، ۱۳۵۱ - ، مترجم.

شناسه افزوده

: آرام‌نیا، الهام، ۱۳۵۳ - ، مترجم.

رده‌بندی کنگره

: ۱۳۸۹: ۹ م ۲ م ۷۳۴/ HQ

رده‌بندی دیویی

: ۶۴۶/۷۸:

شماره کتابشناسی ملی

: ۲۱۳۲۲۸۶:



تهران: خیابان استاد نجات‌اللهی، کوچه خسرو،
پنجاه و نهم، شماره ۳، تلفن ۸۸۸۰۸۸۸۶

همیشه عاشق تو خواهم ماند اگر...

دکتر ویلارد هارلی

مترجمان: شمس‌الدین حسینی - الهام آرام‌نیا

ویراستار: حمیده رستمی

ناظر فنی چاپ: کیوان مجیدی‌مهر

حروفچینی: شبستری

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۲

شمارگان: ۱۱۰۰ جلد

چاپ: چاپ آسمان

حق چاپ برای نشر مهر محفوظ است.

ISBN: 978-964-6142-83-1

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۴۲-۸۳-۱

nashr.mehr@gmail.com

فهرست

۷	مقدمه
۱۳	۱. محبت
۲۵	۲. رابطه‌ی زناشویر
۳۷	۳. گفتگو
۴۹	۴. همراهی در تفریحات
۶۱	۵. صداقت و روراستی
۷۳	۶. همسری جذاب
۸۵	۷. حمایت مالی
۹۵	۸. حمایت خانوادگی
۱۰۷	۹. تعهد خانوادگی
۱۱۹	۱۰. تحسین
۱۳۰	نتیجه گیری

زن و شوهری

که به یکدیگر تعهد می دهند تا مهم ترین نیازهای
یکدیگر را برطرف کنند، پایه ای برای خوشبختی
در ازدواجی را خلق می کنند که از آنچه تصور
می کردند عمیق تر و رضایت بخش تر است.

مقدمه

من این کتاب را برای اشخاصی نوشته‌ام که خواهان زندگی مشترک شاد هستند. چه در حال برنامه‌ریزی برای ازدواج باشید، چه به تازگی ازدواج کرده‌اید و چه چند سالی است از زندگی مشترکتان می‌گذرد، می‌توانید بیاموزید که ازدواجی شاد داشته باشید تنها اگر از نیازهای هیجانی یکدیگر آگاه باشید و راه

برطرف کردن آنها را بیاموزید.

**وقتی زن و مردی با هم
ازدواج می‌کنند، انتظاراتی بالا
از یکدیگر دارند.**

وقتی زن و مردی با هم
ازدواج می‌کنند، انتظاراتی بالا
از یکدیگر دارند. آنها تعهد

می‌دهند که نیازهای مهم و مشخص یکدیگر را به گونه‌ای خاص برطرف کنند. هر توافقی برای زندگی مشترک، مسئولیتی اختصاصی برعهده‌ی

زن و مرد می‌گذارند که نیازهای مهم یکدیگر را برطرف کنند. از این رو، برای ساخت ارتباطی که احساس عاشقانه را حفظ کند و سال به سال صمیمیت و نزدیکی را افزایش دهد، باید از نیازهای اصلی یکدیگر و چگونگی رفع آنها آگاه باشید.

وقتی زن و شوهری برای کمک پیش من می‌آیند، اولین هدفم این است که به آنها کمک کنم مهم‌ترین نیازهای هیجانی یا احساسی‌شان را شناسایی کنند. در طول سال‌ها، به طور مکرر از مراجعانم پرسیده‌ام: «چه کاری همسرت می‌تواند انجام

هر فردی منحصر به فرد و بی‌همتا است.

دهد که تو را بیش از هر کاری خوشحال کند؟» بیشتر پاسخ‌ها را می‌توانید در ده نیازی طبقه‌بندی کنید که در مورد آنها در همین کتاب خواهید خواند.

بدیهی است برای اینکه زن و شوهر ازدواجی شاد و رضایت‌بخش

داشته باشند، باید نیازهایی را برطرف کنند که برای هریک مهم است. اما این تکلیفی دشوار است، چون وقتی از زن و شوهر خواسته می‌شود نیازهایشان را به ترتیب اهمیت اولویت‌بندی کنند، فهرست بیشتر مردان با فهرست زنان فرق دارد.

اما به این نکته توجه کنید هر شخصی منحصر به فرد و بی‌همتا است. و در حالی که زنان معمولاً پنج نیاز هیجانی خاص را به عنوان مهم‌ترین نیازهای خود انتخاب می‌کنند و مردان اغلب پنج نیاز دیگر را، شما ممکن است هر ده نیاز را برای خودتان مهم و اساسی در نظر بگیرید. من مهم‌ترین نیازهای مربوط به بیشتر مردان و زنان را شناسایی کرده‌ام، اما نمی‌توانم مهم‌ترین نیازهای هیجانی شما را برطرف کنم. همین‌طور که بقیه‌ی این کتاب را می‌خوانید، باید مهم‌ترین نیازهایتان را مشخص کنید. از نظر من، همه‌ی ما بانک عشق داریم، که شامل حساب‌های متفاوت زیادی است و هریک مختص هر فردی که او را می‌شناسیم، با هر کسی که

ارتباط داشته باشیم، یا از حسابش برداشت می‌کنیم یا در آن سپرده گذاری می‌کنیم. تعاملات لذت‌بخش موجب سپرده گذاری در این حساب می‌شود و تعاملات دردناک، موجب برداشت از آن.

با گذشت زمان میزان سپرده‌های بانک عشق تغییر می‌کند. برخی آشنایان سپرده‌های قابل ملاحظه‌ای شکل می‌دهند. برخی بر میزان سپرده‌شان نمی‌افزایند اما به دلیل تعاملات کمتری که با شما دارند، تعادل کمی در حسابشان دیده می‌شود. گروه سوم تعادل کمتری در حسابشان دارند چون تجارب شما با آنها پیچیده است، گاهی لذت‌بخش و گاهی دردناک اما اشخاصی هم هستند که حساب بانکی‌شان کسری می‌آورد. آنها بیشتر باعث درد و ناراحتی می‌شوند تا لذت و شادی. وقتی به یاد آنها می‌افتید، هرگز احساسی خوب در شما به وجود نمی‌آید، و نمی‌خواهید آنها را ببینید یا با آنها باشید. حساب آنان در بیانک عشق شما رو به کاهش است.

ما تقریباً با هر کسی که روبرو می‌شویم، او را از نظر هیجانی یا عاطفی تحت تأثیر قرار می‌دهیم. مجموع تجربه‌های مثبت و منفی، واکنش هیجانی ما را نسبت به کسانی که می‌شناسیم، از جمله همسرمان، تعیین می‌کند.

ازدواج موفق نیازمند مهارت است - مهارت در توجه و مراقبت از فردی که قول داده‌اید در سراسر زندگی با او همراه و همدم باشید. فقط تعامل خوب کافی نیست. این کتاب به شما آموزش می‌دهد که چگونه به همسران توجه کنید. وقتی درس‌های این کتاب را آموختید، همسران شما را موجودی فوق‌العاده خواهد یافت، خصوصیتی که برای داشتن ازدواجی شاد و موفق ضروری است.

زن و شوهری که تعهد می‌دهند نیازهای یکدیگر را برطرف کنند، پایه‌ای برای شادمانی بلندمدت در زندگی زناشویی‌شان شکل می‌دهند که از آنچه تصور می‌کردند عمیق‌تر و ارضاکننده‌تر است.