

# la vie à deux

سرشناسه:	فانژه، فردریک
عنوان و نام پدیدآور:	Fanget, Frédéric
مشخصات نشر:	زندگی مشترک جرأت می‌خواهد(روانشناسی)/ نویسنده فردریک فانژه؛ مترجم محیا احمدی پور.
مشخصات ظاهری:	تهران: شمعدونی، ۱۳۹۷.
شابک:	۳۱۲ ص.: جدول؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
وضعیت فهرست نویسی:	۹-۳-۹۹۶۹۷-۶۰۰-۹۷۸
یادداشت:	فیبا
موضوع:	عنوان اصلی: Oser la vie a deux, 2013.
موضوع:	زوج‌ها -- روانشناسی
شناسه افزوده:	زناشویی -- ارتباط
شناسه افزوده:	فانژه، فردریک
رده بندی کنگره:	احمدی پور، محیا، ۱۳۷۱ - ، مترجم
رده بندی دیویی:	۱۳۹۷ ز۹/ف۳/HQV۴۳
شماره کتابشناسی ملی:	۶۴۶/۷۸
	۵۴۷۵۸۸۹

# la vie à deux

زندگی مشترک  
جرأت می خواهد

فردریک فائزه

نویسنده:

محیا احمدی پور

مترجم:

مجید حیدری

مدیر هنری و طراح گرافیک:

فرزاد وفائی

صفحه آرا:

بنفشه محمودی

ویراستار:

آزاده صابری

ویراستار ارشد:

زمستان ۱۳۹۷

چاپ دوم:

۱۰۰۰ نسخه

شمارگان:

باختر

لیتوگرافی:

دالاهو

چاپ:

۹۷۸-۶۰۰-۹۹۶۹۷-۳-۹

شابک:

۳۹۰۰۰ تومان

قیمت:

نشر شمعدونی

وبسایت: [shamdonipub.com](http://shamdonipub.com)

پست الکترونیکی: [shamdonipub@gmail.com](mailto:shamdonipub@gmail.com)

اینستاگرام: [www.instagram.com/shamdonipub](http://www.instagram.com/shamdonipub)

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.



شمعدونی

زندگی مشترک جرأت می خواهد

Oser la vie à deux

نویسنده: فردریک فانزو

مترجم: محیا احمدی پور

# فهرست

۱۰

مقدمه

۱۳

درآمد:

راه‌نمایی برای  
زندگی زناشویی  
خوشبخت و پایدار

۳۱

فصل اول:

حالت‌های مختلف  
رابطه‌ی زناشویی

۴۴

فصل دوم:

نقش جنسیت در  
رابطه‌ی زناشویی  
موفق

۶۱

فصل سوم:

در زندگی زناشویی  
ملازم باشید

۷۹

فصل چهارم:

تبادل مثبت در  
زندگی زناشویی

۱۰۸

فصل پنجم:

مشکلات حل شدنی  
(پیش فرض)

۱۶۳

فصل ششم:

مراقب باشید  
رابطه‌تان به  
خطر نیفتد

۱۹۶

فصل هفتم:

پایداری عشق

۲۱۳

فصل هشتم:

جرات کنید و  
خودتان را به‌عنوان  
زن و شوهر در محیط  
اطرافتان اثبات کنید

۲۶۶

فصل نهم:

جرات داشته باشید  
و بایکدیگر آشنا  
شوید

۳۰۰

فصل دهم:

از ملاقات تا رابطه

۳۱۶

نتیجه‌گیری

www.sarbood.com

## مقدمه

زن تعریف می‌کند: «دیگر از دست او خسته شده‌ام. کافی است شرایط کمی نامساعد باشد تا عصبانی شود. او هرگز خودش را مقصر نمی‌داند و همیشه دیگران را سرزنش می‌کند. او در خانه هیچ کاری انجام نمی‌دهد. همسر 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 نکنند. چندین بار هم از او خواسته‌ام که برای بهبود رابطه‌مان تلاش کند، اما فایده‌ای نداشت. ما هرگز دو نفری بیرون نمی‌رویم و او دیگر به من نمی‌گوید که دوستم دارد.»

مرد توضیح می‌دهد: «هر کاری هم که انجام دهم باز هم او راضی نمی‌شود. او می‌خواهد که همیشه و در هر شرایطی کنارش باشم. همسر 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 پول خودبه‌خود 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 مدت‌ها در آن گرفتار می‌شوند. متأسفانه در این شرایط از خودگذشتگی و تلاش‌های فراوان شما هم برای بهبود و تداوم رابطه مؤثر نخواهد بود؛ شاید به این دلیل که واقعاً نمی‌دانیم چگونه باید با یکدیگر سازگار باشیم. یا برعکس، این سؤال مطرح است که آیا ما بیش 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 هرکس، جایگاه خود را پیدا کرده است و احساس رضایت می‌کند؟ چگونه هرکس می‌تواند بدون ناامید کردن دیگری پیش برود؟ چگونه می‌توان همراه هم به جلو حرکت کرد و با هم رشد کرد؟ چگونه شریک زندگی خود را دوست بداریم؟ چگونه می‌توانیم عشق حقیقی را برقرار کنیم؟ 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 خوشحال بودن در زندگی زناشویی، از هر فرصتی استفاده کنیم.