

۲۹-۵۵۴۱۶

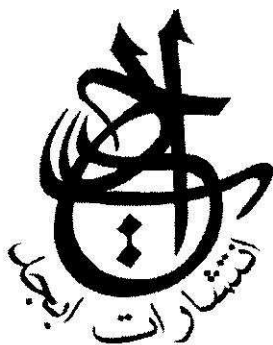
به نام خداوند بی همتا

# هفت اصل ازدواج

تألیف: جان گاتمن

مترجم: مهندس نیما قمر نژاد

www.ketab.ir





سازمان اسناد و کتابخانه ملی  
جمهوری اسلامی ایران

- سرشناسه : گاتمن، جان مردخای، 1942 - م. Mordechai John , Gottman  
عنوان و نام پدیدآور : هفت اصل ازدواج / تألیف: جان گاتمن، آنان سیلور؛ ترجمه: نیما قمرنژاد؛ ویراستاران: محسن کرمانی پور، نادره موسوی.  
مشخصات نشر : تهران: ابجد، ۱۳۹۹.  
مشخصات ظاهری : ۲۸۹ص.  
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۶۴۱۷-۹۹-۱  
وضعیت فهرست نویسی : فیبا  
یادداشت : عنوان اصلی: The seven principles for work marriage making, c 1999  
موضوع : روانشناسی متأهلان -- روانشناسی Married people Psychology Marriage -  
موضوع : روابط زن و مرد Mand - relationships woman  
موضوع : زنانی -- ارتباط marriage in Communication  
شناسه افزوده : سیلور، نان Nan , Silver  
شناسه افزوده : قمرنژاد، نیما، ۱۳۷۱- مترجم  
رده بندی کنگره : HQ734  
رده بندی دیویی : ۶۴۶/۷۸  
شماره کتابشناسی ملی : ۷۳۹۰۸۷۶

## هفت اصل ازدواج

تألیف: جان گاتمن

ترجمه: مهندس نیما قمرنژاد

ویراستاران: محسن کرمانی پور / نادره موسوی

چاپ دوم / سال ۱۴۰۱ / چاپ و صحافی: محسن

قطع: وزیری / ۲۸۹ صفحه / تیراژ: ۱۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۴۱۷-۹۹-۱

طرح جلد: دکتر مینا خدارحمی / دکتر افشین ضیائی

«کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.»

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان



تهران: خیابان انقلاب- مقابل دانشگاه تهران

خیابان ۱۲ فروردین -کوجه الوندی- پلاک ۱۶- واحد ۱

☎ ۶۶۴۰۱۹۸۳-۶۶۴۱۵۱۰۳-۶۶۴۹۳۷۲۲

📱 ۰۹۱۰۱۲۲۸۱۸۵

📷 abjad.publication

✉ Mohsen.kermanipour@yahoo.com

## سخن نامشر

کتاب به صفت اصل ازدواج، اثر جان گاتمن که با ترجمه آقای بنیامین زاراد انجام شده، باروش علمی و روشنگری که بی‌خوف در رفتار زوج و به موضوع روابط و موفقیت در زندگی زناشویی پرداخته و با ارائه راهی که بی‌خوف و مثال‌های حقیقی از زندگی زوج، اصول زندگی سالم و سازگار بیان کرده است.

صفت اصل مطرح شده باسترش عشق و علاقه و رابطه‌ی سازد و سالم و خلاق معنای مشترک زناشویی و رابطه‌ای هماهنگ و دائمی و با دوامی را در مسیر زوج ایجاد می‌کنند. این صفت اصل نیز موجب ارتباط منبج و ارتقای احترام و قرار گرفتن در کنار هم و از یکدیگر تأثیر پذیر می‌شوند تا مستحکات را خود حل کنند و به کمال ترین نقطه معنای دست می‌یابند.

این کتاب راههای جامعی است برای کیفی که می‌خواهند به زندگی مشترکشان معنا بدهند. همچنین کتاب به دو چرا از ازدواج موفق، چرا از ازدواج ناموفق، که در همین نویسنده در این آتش را به چاپ دروازدهم به زیور طبع رسیده، کتاب بی‌بیمبیدی است که در مرکز مشاوره در روابط خانوادگی مورد استفاده قرار گرفته است. با امید این که در قهقهه این گونه کتاب‌های معنی‌بخشتر معطوف گردد.

محمّد کریم پور

## فهرست مطالب

- فصل ۱ داخل آزمایشگاه عشق سیاتل: حقیقت درباره ازدواجی شاد..... ۷
- فصل ۲ چگونه طلاق را پیش‌بینی می‌کنم ..... ۳۱
- فصل ۳ اصل اول: نقشه عشقی‌تان را گسترده‌تر کنید..... ۵۵
- فصل ۴ اصل دوم: علاقه و تحسین خودتان را پرورش دهید..... ۷۱
- فصل ۵ اصل سوم: به جای پشت کردن به هم؛ رو به هم بازگردید..... ۸۹
- فصل ۶ اصل چهارم: اجازه دهید همسرتان روی شما تأثیر بگذارد..... ۱۱۱
- فصل ۷ دو نوع اختلاف زناشویی..... ۱۴۳
- فصل ۸ اصل پنجم: مشکلات حل نشدن‌تان را حل کنید..... ۱۷۱
- فصل ۹ مدیریت مشکلات حل نشدن‌ی و معمول..... ۲۰۵
- فصل ۱۰ اصل ششم: غلبه بر مشکلات دائمی..... ۲۳۵
- فصل ۱۱ اصل هفتم: معنای مشترکی برای زندگی مشترک‌تان خلق کنید..... ۲۶۱
- فصل ۱۲ سخن پایانی: حال چه باید کرد؟..... ۲۸۱

www.ketab.ir