

۱۳۴۸۳۰۷

به نام خدا

کلیدهای همسران موفق

زندگی مشترک بدون فریاد

حفظ آرامش، رشد کردن و صمیمی تر شدن

هال ادوارد رانکل

جنی رانکل

مترجم: اکرم قیطاسی

www.saberinbooks.ir

Runkel, Hal Edward

رانکل، هال ادوارد

سرشناسه

زندگی مشترک بدون فریاد: حفظ آرامش، رشد کردن و صمیمی تر شدن /

عنوان و نام پدیدآور

هال ادوارد رانکل، جنی رانکل؛ مترجم: اکرم قیطاسی.

تهران، صابرین، ۱۳۹۲.

مشخصات نشر

۲۷۷ ص.

مشخصات ظاهری

کلیدهای همسران موفق.

فروست

۸-۵۶-۲۷۸۵-۹۶۴-۹۷۸

شابک

فیبا.

وضعیت فهرست نویسی

Screamfree Marriage: Calming Down,

عنوان اصلی:

یادداشت

Growing Up, and Getting Closer, c2011

زنشویی -- اختلاف

موضوع

زنشویی -- جنبه های روان شناسی

موضوع

متاهلان -- روان شناسی

موضوع

کیفیت زنشویی

موضوع

Runkel, Jenny، جنی، رانکل، جنی

شناسه افزوده

قیطاسی، اکرم، -، مترجم

شناسه افزوده

HQ ۷۳۴/۲۵:۹ ۱۳۹۲

رده بندی کنگره

۴۴۶/۷۸

رده بندی دیویی

۲۲۳۲۰۰۸

شماره کتاب شناسی ملی



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

زندگی مشترک بدون فریاد

هال ادوارد رانکل و جنی رانکل

مترجم: اکرم قیطاسی

ویراستار: میلاد میرمحمدصادقی

طراحی و اجرای جلد: پرویز بیانی

چاپ پنجم: زمستان ۱۴۰۲

مقدار: ۱۵۰۰

حروفچینی و صفحه آرایی: فاطمه بابایی

لیتوگرافی: باران

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: پژمان

۸-۵۶-۲۷۸۵-۹۶۴-۹۷۸: شابک

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۹۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

سخن ناشر.....	۵
بخش ۱: حفظ آرامش، رشد کردن، صمیمی تر شدن.....	۱۱
فصل اول: اگر بر خودتان کنترل ندارید، نمی توانید در ارتباط باشید.....	۱۷
فصل دوم: مسئله وجه‌های مشترکان نیست، مسئله چیزی است که در درونتان دارید.....	۴۵
فصل سوم: اگر قسمتی از راه‌حل نباشید، قسمتی از مشکل هستید.....	۷۰
بخش ۲: آتش تعهدهای زندگی مشترک.....	۱۰۷
فصل چهارم: زمان به هیچ‌کس، به‌ویژه به افراد متأهل، تعلق ندارد.....	۱۱۳
فصل پنجم: برای آنکه به سمت هم حرکت کنیم، باید از خودمان بیرون آییم.....	۱۴۰
فصل ششم: این خانه کثیف و بی‌نظم است!.....	۱۶۸
فصل هفتم: یک زندگی مشترک بدون فریاد منجر به یک رابطه جنسی خوب خواهد شد.....	۲۰۰

بخش ۳: صمیمی تر شدن از طریق رابطه نزدیک و عشق..... ۲۲۵

فصل هشتم: صمیمت همیشه با یک «من» شروع می شود ۲۲۹

فصل نهم: بگذاریم عشق هدایتمان کند..... ۲۴۹

نتیجه گیری: دلیلی برای امید..... ۲۶۹

www.ketab.ir

سخن ناشر

کتابی که در دست دارید، یک جلد از مجموعهٔ کلیدهای همسران موفق است. این مجموعه می‌کوشد با نگاهی کاربردی به نیازها و مسائل زندگی مشترک، چه در مرحلهٔ انتخاب همسر و چه در دوران پس از ازدواج، بپردازد. ارائهٔ سبک‌ها و روشهای مؤثر در شناخت، برقراری ارتباط و گفت‌وگو، توجه متقابل به نیازها و نهایتاً بازسازی روابط آسیب‌دیده یا گرفتار بحران، از اهداف این مجموعه است.

امیدواریم با توجه به پیچیدگی جوامع امروزی، کلیدهای همسران موفق گامی در جهت تحکیم خانواده و دستیابی به جامعه‌ای سالم و پرنشاط باشد. باید توجه داشت که منابع خارجی، در برخورد با ارائه راه‌حلهای، مغایرتهایی با فرهنگ اجتماعی ما دارند. هرچند ناشر کوشیده است این مغایرتها را با حذف یا تعدیل پاره‌ای از مباحث و مثالها به حداقل برساند، با این حال ممکن است ردپایی از این‌گونه موارد دیده شود که طبعاً خواننده متعهد به اخلاق و فرهنگ جامعهٔ ایرانی به این امر واقف است و با آن برخوردی هوشمندانه خواهد داشت.

چند کلمه درباره ساختار و نگارش کتاب

همان طور که متوجه شده‌اید، تنها نام من روی جلد این کتاب نیست. نام همسر، جنی، پس از هفده سال زندگی مشترک، در مقام دستیار نویسنده در این پروژه آمده است. در واقع او نقشی هم کمتر و هم بیشتر از این دارد؛ او بیش از یک دستیار نویسنده است، از این جهت که او دستیار خالق کل پیام بدون فریاد، دستیار متخصص اصول بدون فریاد در خانه و زندگی حرفه‌ای ماست و تهیه‌کننده مفاد هر چیزی است که مؤسسه بدون فریاد (سازمان غیرانتفاعی ما) خلق می‌کند.

اما جنی از این نظر که مسئول نهایی مفاد این کتاب نیست، کمتر از یک دستیار نویسنده است. این بخش تنها مربوط به من است. من باید مسئول ایده‌ها، لحن و قطعاً خطاها و گامهای اشتباه احتمالی داخل این صفحه‌ها شمرده شوم. به همین دلیل اینجا ضمیر «ما» را به مثابه زرجی نمی‌بینید که می‌خواهند خود را ایده‌آل نشان دهند و به شما بگویند چگونه واقعاً متأهل باشید.

آنچه فکر کردیم می‌تواند بسیار مفیدتر باشد و به همان دلیل، نام جنی را روی جلد کتاب آورده‌ایم، این است که او در مقام یک ویراستار تجربی

روی کل این نوشته کار کرده است. در اینجا دلیل این امر آمده است:

۱. در عین حال که تخصصم در مقام درمانگر حرفه‌ای ازدواج به من اعتبار می‌بخشد، ممکن است نگذارد مسائل را از نقطه نظر یک غیردرمانگر و غیرکارشناس ببینم. با اینکه همیشه تلاش می‌کنم از متخصصان خانواده‌ام بازخورد بگیرم، این کتاب را برای کارشناسان نمی‌نویسم؛ می‌خواهم بهترین تخصص‌های درمانگری را به شکلی کاربردی به زبان زوجهای معمولی بازگو کنم. جنی قطعاً تحصیل کرده و آگاه است، اما به‌خوبی می‌داند چگونه کلمه‌ها را به زبانی غیرتخصصی برگرداند.

۲. جنی یک زن و یک همسر است. به کارگیری فکرای برجسته او می‌تواند تأثیر تعصب‌های گریزناپذیر را به مثابه یک مرد و یک شوهر، تعدیل کند. بله، به سختی تلاش می‌کنم تعصب‌هایم را تا حد ممکن از بین ببرم، اما می‌دانم بدون اصلاحات مفید (و گاهی دردناک) جنی، این تعصب‌ها می‌توانست پررنگ‌تر باشد.