

ماندن یا رفتن

رابطه‌ای نه چندان خوب، که در آن بمانی و نه آنقدر بد،
که رهايش کنی

میرا کرشنام

مترجم: ثریا بیات

www.ketab.ir

www.ketab.ir

سرشناسه	کیرشنباوم، میرا، ۱۹۴۵ - م. Kirshenbaum, Mira
عنوان و نام پدیدآور	ماندن یا رفتن: رابطه‌ای نه چندان خوب، که در آن بمانی و نه آنقدر بد، که رهاش کنی / میرا کیرشنباوم؛ مترجم ثریا بیات مختاری.
مشخصات نشر	مشهد: انتشارات ترانه: دانیال دامون، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	۳۳۷ ص؛ ۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک	۹۷۸-۹۶۲۲-۶۲۲۰-۱۶-۳
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Too good to leave, too bad to stay : a step-by-step guide to help you decide whether to stay in or get out of your relationship,c1996
عنوان دیگر	رابطه‌ای نه چندان خوب، که در آن بمانی و نه آنقدر بد، که رهاش کنی.
موضوع	روابط زن و مرد Man-woman relationships عشق افراطی Relationship addiction
شناسه افزوده	بیات، ثریا، ۱۳۳۶ -، مترجم
رده‌بندی کنگره	HQ ۸۰۱:
رده‌بندی دیویی	۶۴۶/۷۸:
شماره کتاب‌شناسی ملی	۸۹۷۹۸۶۴:

www.ketab.ir



انتشارات ترانه

ماندن یا رفتن

رابطه‌ای نه چندان خوب، که در آن بمانی و نه آنقدر بد، که رهایش کنی

میرا کرشنام

مترجم: ثریا بیات

ناشر همکار: دانیال دامون

چاپ اول: ۱۴۰۲، شمارگان ۸۰۰ جلد

۲۱۰۰۰۰ تومان، صفحه‌آرایی: رحمان اسدی

چاپ و صحافی: معین

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۳۰-۱۶-۳ ISBN: 978 - 622-7830-16-3

کلیه حقوق برای انتشارات ترانه محفوظ است.

مشهد، میدان سعدی، پاساژ مهتاب - تلفن ۳۲۲۸۳۱۱۰

فهرست

۱۱	بخش ۱ مشکل
۱۳	۱: آیا هنوز در دلم جای داری؟
۲۵	۲: رقصیدن در تاریکی
۲۵	مشکل: تردید در رابطه
۳۵	بخش ۲: راه حل
۳۷	۳: دیگر بس است
۳۷	مشکل: نشانه‌های خطر
۵۹	۴: عزیزم، دیگر بسیار دیر شده است
۵۹	مشکل: اگر تصمیم خود را برای ترک رابطه گرفته‌اید
۷۳	۵: بیا عاشق شویم
۷۳	مشکل: پیش شرط‌هایی برای عشق
۸۷	۶: تو کنترل مرا در دست گرفته‌ای
۸۷	مشکل: قدرت - همسر رئیس مآب، کنترل کننده، سلطه گر، غالب
۱۱۱	۷: با من حرف بزن
۱۱۱	مشکل: ارتباط
۱۳۷	۸: آنچه را عشق می‌نامند چیست؟
۱۳۷	مشکل: آیا از عشق واقعی چیزی مانده است؟
۱۵۹	۹: اگر او آن کسی که می‌خواهم نباشد، دیگر برایم ارزشی نخواهد داشت
۱۵۹	مشکل: رابطه جنسی و پیامدهای فیزیکی آن
۱۷۱	۱۰: هر آنچه هستی

- مشکل: مسائل همسر شما ۱۷۱
- ۱۱: بیا رابطه را تمام کنیم ۱۹۵
- مشکل: تصمیم شخصی نهایی ۱۹۵
- ۱۲: تو میگویی "کلاه به سر"، من میگویم "سر به کلاه" ۲۰۷
- مشکل: تفاوت‌های بین فردی ۲۰۷
- ۱۳: اگر روزی ناچار به ترک شویم ۲۲۳
- مشکل: گزینه‌های پس از رابطه ۲۲۳
- ۱۴: ا-ح-ت-ر-ا-م ۲۳۹
- مشکل: آیا به یکدیگر احترام می‌گذارید؟ ۲۳۹
- ۱۵: اکنون چه کسی متأسف است؟ ۲۶۵
- مشکل: آزارها و خیانت‌ها ۲۶۵
- ۱۶: من هیچ رضایتی دریافت نمی‌کنم ۲۷۹
- مشکل: برآورده شدن نیازهای شما ۲۷۹
- ۱۷: عزیزم، عاشق اینم که عاشقت باشم ۲۹۹
- مشکل: صمیمیت __ نزدیک بودن چه حسی دارد؟ ۲۹۹
- ۱۸: ما برای هم ساخته شده‌ایم ۳۱۵
- مشکل: احساس تعلق به یکدیگر ۳۱۵
- ۱۹: قدم‌های بعدی ۳۲۲

سخنی با خوانندگان

شما تنها نیستید. امروزه صد و چهل میلیون آمریکایی با هم در رابطه هستند، و یک پنجم آنها - یعنی بیست و هشت میلیون - دقیقاً نمی توانند تصمیم بگیرند که در رابطه بمانند یا آن را رها کنند.

شما لیاقت خوشبختی‌ای را که در جست و جویش هستید دارید. من سال‌های زیادی را وقف یکسری سؤال‌های ساده، اما همه جانبه و دستورالعمل‌هایی کرده‌ام که به شما کمک خواهد کرد که واضح و آشکار ببینید، یک بار برای همیشه، که آیا بهترین کار برای شما ماندن در این رابطه است یا ترک آن. زنان و مردانی که شما در این کتاب ملاقات خواهید کرد با موضوعات مشابهی که شما دارید، درگیر بوده‌اند. تجربیات آنها به شما کمک خواهد کرد که بدون در نظر گرفتن اینکه شما و شریک زندگیتان چه مدت با هم بوده‌اید و یا با چه ابهاماتی دست به گریبان بوده‌اید، دریابید که در رابطه شما چه چیزی واقعی و قابل تأمل بوده است.

این کتاب فقط شامل اخبار خوب است. اگر ماندن برای شما بهترین گزینه باشد، از رویه‌رو شدن با تمام موضوعات و کشف‌ها، تجربه رضایتمندانه‌ای خواهید داشت که نشان می‌دهد این رابطه حقیقتاً بهتر از آن است که ترکش کنید. نیازی نخواهید داشت که چیزی را حل و فصل کنید و درخواهید یافت که خانه شما، قلب شماست. اگر بهترین انتخاب برای شما، ترک این رابطه باشد، نهایتاً این اطمینان را خواهید یافت که چرا رابطه آنقدر سرد و بد است که نمی‌توان در آن ماند. رابطه‌ای را ترک می‌کنید که سزاوار پایان یافتن است و به دو نفر رهایی می‌بخشید تا به زندگی بهتری دست پیدا کنند.

در هر دو صورت، پی می‌برید که چه چیزی برای شما بهترین است و به مراتب از آنچه تا کنون بوده‌اید، راضی‌تر خواهید بود. مطالعه این کتاب کمک می‌کند که این اتفاق برایتان بیفتد.