

قدرت اختلاف

چرا فراز و فرودهای روابط رمز ایجاد
صمیمیت، تاب آوری و اعتمادند



ادوارد ترانیک

کلودیا ام. گلد

ترجمه میثم همدمی

سرشناسه	:	ترانیک، ادوارد. Tron ck, Edward
عنوان و نام پدیدآور	:	قدرت اختلاف / ادوارد ترانیک. کلودیا ام. گلد.
مشخصات نشر	:	ترجمه میثم همدی تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	:	۲۵۶ صفحه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۲۱-۰
فهرست نویسی	:	فیبیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: The Power of Discord, 2020
موضوع	:	روابط عاطفی، روابط بین افراد
رده بندی انکره	:	BF ۶۳۷
رده بندی دیویی	:	۱۵۸ / ۲
شماره کتاب شناسی ملی	:	۹۰۱۷۰۷۵

تمامی حقوق این اثر، از جمله حق انتشار تمام یا بخشی از آن، برای ناشر محفوظ است.

عنوان	:	قدرت اختلاف
مؤلف	:	ادوارد ترانیک. کلودیا ام. گلد
مترجم	:	میثم همدی
ویراستار	:	فاطمه یزدانی
نمونه خوان	:	نیلوفر طهرانچی
طراح جلد	:	الناز ناصر آج بیشه
صفحه آرا	:	صبا کریمی
زمان و نوبت چاپ	:	۱۴۰۳، دوم، ۲۰۰ نسخه
تیراژ کل تاکنون	:	۱۳۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۲۱-۰
قیمت	:	۲۷۵,۰۰۰ تومان

تعهد ما به پدیداری محیط زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش رنگ و زیست محیطی است که در کشورهای باران خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می شود و مخصوص چاپ کتاب است.

ما نیز کتاب های نشر نوین را روی این کاغذها چاپ می کنیم تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم گامی در جهت حفظ محیط زیست نیز برداریم.

 nashrenovin.ir

 nashrenovin.ir

 nashrenovin

سخن مترجم

ملاقات دو انسان همچون تماس دو ماده شیمیایی است، اگر واکنشی در این میان رخ دهد، هر دوی آنان متحول می‌شوند.

کارل گوستاو یونگ

ما از دل یک رابطه متولد می‌شویم. در بستر روابط رشد می‌کنیم. به واسطه روابطمان سخن گفتن و گوش فرادادن را می‌آموزیم. با روابط می‌بالیم، دل می‌بازیم و بدین ترتیب رابطه‌ای نو شکل می‌دهیم. تنها مرگ است که ما را از روابطمان جدا می‌کند. در هر رابطه‌ای که باشیم دیر یا زود به "اختلاف" می‌خواهیم خورد. باید نسبت به این اختلافات چه رویکردی داشته باشیم؟ آیا باید از آن‌ها بگریزیم، پنهانشان کنیم یا وانمود کنیم که وجود ندارند؟

کتاب حاضر بر اختلافات گریزناپذیر زندگی تمرکز دارد. این کتاب نشان می‌دهد که وظیفه همیشگی ما پذیرش این اختلافات و حل و فصل آن‌هاست. هیچ اختلافی را نباید حل‌نشده یا مسکوت باقی گذاشت. با حل کردن اختلافات، ما صمیمیت، اعتماد و تاب‌آوری‌مان را تقویت می‌کنیم. با گوش فرادادن به هم، اذعان کردن به تفاوت‌هایمان و یافتن راه‌حلی برای عبور از اختلاف‌ها، متحدتر و شادتر خواهیم شد و این موضوع هم در بُعد روابط فردی و هم در گستره وسیع‌تر روابط اجتماعی‌مان صادق است.

مینم همدمی^۱

۱. برای ارتباط با من می‌توانید از ایمیل meysamhamdammi@gmail.com یا شناسه اینستاگرام [meysam_hamdami](https://www.instagram.com/meysam_hamdami) استفاده کنید؛ تمامی پیام‌های شما را می‌خوانم و پذیرای انتقادات و نظرات شما خواهم بود.

فهرست

پیش درآمد. ریشه ها ۹

فصل ۱. ترمیم به مثابه غذایی برای روح ۳۹

فصل ۲. به قدر کافی خوب بودن ۶۷

فصل ۳. حس امنیت برای آشوب به پا کردن ۸۷

فصل ۴. دست برداشتن از سرزنش متقابل ۱۰۹

فصل ۵. تأملی دوباره بر تاب آوری ۱۳۱

فصل ۶. بازی هایی که می کنیم: فراگیری حس تعلق ۱۵۱

فصل ۷. تکنولوژی و پارادایم چهره سرد ۱۶۹

فصل ۸. وقتی معانی به بیراهه می‌روند ۱۸۱

فصل ۹. التیام‌یابی تدریجی در گذر زمان ۲۰۵

فصل ۱۰. یافتن امید در عدم قطعیت ۲۱۹

فصل ۱۱. از اختلاف به سوی برقراری ارتباط و تعلق‌یابی ۲۲۹

قدردانی ۲۴۰

پی‌نوشت‌ها ۲۴۲

درباره نویسندگان ۲۵۳