

خودت را دوست بدار

و مهم نیست با چه کسی ازدواج می کنی

نویسنده: اوا ماریا ژورهورست

مترجم: سیمین موحد



کتابسرای تندیس

سرشناسه: زورهوَرست، اوا-ماریا Zurhorst, Eva-Maria
عنوان و نام پدیدآور: خود را دوست بدار و مهم نیست با چه کسی ازدواج می‌کنی / نویسنده اوا ماریا زورهوَرست؛ مترجم
سیمین موحد.

مشخصات نشر: تهران: کتابسرای تندیس، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۳۳۶ ص؛ ۱۴/۵×۲۷/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۲-۰۹۳-۹

وضعیت فهرست نویسی: فایا

عنوان اصلی: Love yourself- and it doesn't matter who you marry, 2007.

شناسه افزوده: موحد، سیمین، ۱۳۳۷ - مترجم

رده بندی کنگره: ۹۱۳۹۲: غ ۵/ت HQV۴۳

رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۹۴۵۷۵

www.ketab.ir



خود را دوست بدار و مهم نیست با چه کسی ازدواج می‌کنی

نویسنده: اوا ماریا زورهوَرست

مترجم: سیمین موحد

چاپ سوم: زمستان ۱۴۰۳

شمارگان: ۳۰۰

چاپ: غزال

صحافی: کیمیا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۲-۰۹۳-۹

قیمت: ۴۰۰۰۰۰ تومان

دفتر: تهران، خیابان ولی عصر، نرسیده به خیابان استاد مطهری، خیابان حسینی‌راد، پلاک ۱۰ واحد ۲

کتابفروشی: تهران، خیابان ولی عصر (عج)، نرسیده به خیابان استاد مطهری، شماره ۱۹۷۷

www.tandispub.com

تلفن: ۰۲۱۸۸۸۹۲۹۱۷ - ۰۲۱۸۸۹۱۳۸۷۹

تمام حقوق محفوظ است. هیچ بخشی از این کتاب، بدون اجازه‌ی مکتوب ناشر، قابل تکثیر یا تولید مجدد به هیچ شکلی، از جمله چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی، فیلم و صدا نیست. این اثر تحت پوشش قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان ایران قرار دارد.

فهرست

بیشگفتار: نومید نشویند.....	۱۳
دیباچه: انگلیسی زبان روح من است.....	۱۷
مقدمه: بروید - برای این که بتوانید برگردید.....	۲۵
این کتاب برای کیست؟.....	۳۷
بخش اول: دنیایی بودن ازدواج.....	۴۱
۱. مهم نیست با چه کسی ازدواج می‌کنید.....	۴۳
بیشتر طلاق‌ها غیر ضروری هستند.....	۴۴
تنها شریک واقعی زندگی شما خودتان هستید.....	۴۷
دروغ‌ها و سایر قاتلان شور و حرارت.....	۴۹
اعتیادها و وابستگی‌ها و.....	۵۳
تکرار الگوی قدیمی - پدیده‌ی ستاره‌ی مشهور.....	۵۷
چرا وقتی همه چیز قرار است تغییر کند، همه چیز به همان صورت می‌ماند.....	۶۰
شاهزاده‌ها قورباغه می‌شوند - عجب!.....	۶۲

- هرچقدر که می‌توانید این کار را بکنید ۲۹۶
۱۴. کودکان عشق ۲۹۹
- باردار شدن با خودمان ۳۰۰
- تولد بچه - آغاز جدایی ۳۰۱
- بچه‌ی جدید باعث آشکار شدن معایب‌مان می‌شود ۳۰۴
- ضد «خوب»، «با حسن‌نیت» است ۳۰۶
- بچه‌های محتاج چیزی‌اند که به‌نظر ما خیلی دردناک است ۳۰۷
- «من بابا نمی‌خوام، من محبت می‌خوام» ۳۰۹
- جنگ قدرت، بچه‌ها را فلج می‌کند ۳۱۲
- بچه‌ها والدین‌شان را شفا می‌بخشند ۳۱۳
- شفا میراث حقیقی شماست ۳۱۵
- سقط‌جنین - زمانی برای مویه و اندوه ۳۱۸
۱۵. عشق یعنی... کار و کوشش، انضباط و پاداش ۳۲۱
- سوپرستاره‌های یک شبه ۳۲۳
- مشق‌تان را انجام بدهید، وگرنه مجبور به انجامش می‌شوید ۳۲۴
- تولد عشق از دل بحران ۳۲۶
- هیچ برنده‌ای بدون بازنده نیست ۳۲۸
- بگویید «بله!» ۳۲۹
- گفتار پایانی: ۳۳۳

پیشگفتار

تومید نشوید

من می‌دانم که شما می‌توانید موفق شوید. می‌دانم که رابطه‌ی شما می‌تواند همان چیزی باشد که می‌خواهید. چرا؟ زیرا دست سرنوشت این کتاب را در دستان شما گذاشته است. شاید دوست خوبی آن را به شما هدیه داده است. شاید کسی به شما گفته: «بین، اگر می‌خواهی رابطه‌ات را نجات بدهی چرا دست‌کم یک کتاب درباره‌اش نمی‌خوانی؟» شاید همسرتان آن را به طرف‌تان پرت کرده و گفته «پس چرا هیچ کاری درباره‌ی رابطه‌مان نمی‌کنی؟» شاید هم این کتاب ناگهان جلوتان سبز شده – در کتاب‌فروشی ای، روی میز کافی‌شاپی یا میز عسلی کنار تخت‌خوابی، و گفته «مرا بخوان». شاید شما مدت‌ها دنبال پاسخ پرسش‌هاتان بودید، دنبال نگرشی نو، و تغییری اساسی در ازدواج‌تان بودید، و واقعاً می‌خواستید رابطه‌تان را بهتر کنید...

در این جا این کتاب را با قدردانی عمیق و حقیقی به دخترم و شوهرم تقدیم می‌کنم.

اواماریا زورهورست^۱

ووپرتال^۲، ژوئن ۲۰۰۳



www.ketab.ir

۱. Eva-Maria Zurhorst - خانم روزنامه‌نگار و درمانگر آلمانی و متخصص حوزه‌ی روابط که با کتاب پرفروش «خودت را دوست بدار» هزاران رابطه را متحول ساخته است. وی به‌عنوان روزنامه‌نگار در مصر و آفریقای جنوبی نیز کار کرده است.

2. Wurrertal