

به نام خدا

کلیدهای همسران موفق

برای روابط بهتر کاری نکنید!

یک روش تحول‌گرا برای ایجاد روابط سحرآمیز

آریل و شایا کین

مترجم: فرناز فرود

Kane, Ariel

کین، آریل

برای روابط بهتر کاری نکنید؛ یک روش تحول‌گرا برای ایجاد روابط سحرآمیز/
آریل و شایا کین؛ مترجم: فرناز فرود. - تهران: صابرین، ۱۳۸۴.

ISBN 964-6181-85-6 (کلیدهای همسران موفق)

Working on your relationship doesn't work: عنوان اصلی:

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. روابط بین اشخاص. ۲. روابط اجتماعی. الف. کین، شایا. Kane, Shya ب

فرود، فرناز، ۱۳۳۳ - مترجم. ج. عنوان. د. عنوان: یک روش تحول‌گرا

برای ایجاد روابط سحرآمیز.

۶۴۶/۷۸

۴ ب ۹ ک / HM ۱۱۰۶

۱۳۸۴

م ۸۴ - ۲۷۶۶۰

کتابخانه ملی ایران



موسسه انتشارات صابرین ۸۸۷۴۶۹۵۵

برای روابط بهتر کاری نکنید!

آریل و شایا کین

مترجم: فرناز فرود

ویراستار: مینا غرویان

طرح جلد: پرویز بیانی

تعداد: ۳۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۸۵

حروفچینی و صفحه‌آرایی: کارا

لیتوگرافی: پویه گراور

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: پژمان

شابک: ۹۶۴-۶۱۸۱-۸۵-۶

ISBN: 964-6181-85-6

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۲۳۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	سخن ناشر
۹	پیشگفتار
۱۲	فصل ۱ بنیان‌گذاری رابطه‌ای سحرآمیز
۲۷	فصل ۲ هر کاری را همان‌گونه انجام می‌دهید که کارهای دیگران را
۳۲	فصل ۳ ۶ درصد
۴۴	فصل ۴ تشخیص برنامه‌های پنهان
۵۹	فصل ۵ به من نگو چه کنم!
۶۹	فصل ۶ پذیرش یا تن در دادن؟
۷۲	فصل ۷ رابطه‌تان را با پدر و مادرتان تکمیل کنید
۸۱	فصل ۸ به خودتان توهین نکنید
۸۵	فصل ۹ شما داستان زندگی‌تان نیستید
۹۸	فصل ۱۰ کسی که گوش می‌کند
۱۱۰	فصل ۱۱ چرا نگران چیزهای احمقانه هستیم؟
۱۱۸	فصل ۱۲ جنگ بین زن و مرد
۱۳۶	فصل ۱۳ تفرقه‌اندازها
۱۴۸	فصل ۱۴ رابطه جنسی و صمیمیت
۱۵۴	فصل ۱۵ هنر گوش دادن
۱۶۷	فصل ۱۶ میج و سوختگی
۱۸۰	فصل ۱۷ جواهر

فصل ۱۸	زمان خروج.....	۱۸۴
فصل ۱۹	پی بردن به خواسته حقیقی خود.....	۱۹۳
فصل ۲۰	شروع دوباره.....	۱۹۸
فصل ۲۱	یک روز.....	۲۰۲
فصل ۲۲	یک روز، آن زمان که این چیز را درست کنم، خوشبخت می شوم	۲۰۶

www.ketab.ir

سخن ناشر

کتابی که در دست دارید، یک جلد از مجموعه کلیدهای همسران موفق است. این مجموعه می‌کوشد با نگاهی کاربردی به نیازها و مسائل زندگی مشترک چه در مرحله انتخاب همسر و چه در دوران پس از ازدواج، پردازد.

ارائه سبکها و روشهای مؤثر در شناخت، برقراری ارتباط و گفتگو، توجه متقابل به نیازها و نهایتاً بازسازی روابط آسیب‌دیده یا گرفتار بحران، از اهداف این مجموعه می‌باشد.

امید است با توجه به پیچیدگی جوامع امروزی، کلیدهای همسران موفق گامی در جهت تحکیم خانواده و دستیابی به جامعه‌ای سالم و پر نشاط باشد.

باید توجه داشت که منابع خارجی، در برخوردها، مغایرتهایی با فرهنگ اجتماعی ما دارند. هر چند ناشر کوشیده است این مغایرتها را با حذف و یا تعدیل پاره‌ای از مباحث و مثالها به حداقل برساند، اما به هر حال ممکن است رد پای از اینگونه موارد دیده شود که طبعاً خواننده متعهد به اخلاق و فرهنگ جامعه ایرانی به این امر واقف و با آن برخوردی هوشمندانه خواهد داشت.

مؤسسه انتشارات صابرین

پیشگفتار

اکنون با گذشت بیش از بیست سال از زندگی مشترکمان، هنوز هم رابطه‌مان پرنشاط و صمیمانه است. اما از اول این‌طور نبود. در ابتدای آشنایی‌مان، با وجود علاقه شدیدی که به همدیگر داشتیم، اما رفتارمان به گونه‌ای نبود که بین ما رابطه‌ای سحرآمیز ایجاد شود. این رفتار ما آگاهانه نبود، اما تنها چیزی بود که بلد بودیم. هر یک از ما کارهایی را که در دیگران مشاهده کرده بودیم انجام می‌دادیم و با تمام توان می‌کوشیدیم؛ اما حاضر نبودیم به جنبه‌های منفی رابطه‌مان بنگریم و اگر احساس کمبود می‌کردیم، بی‌تردید دیگری را مقصر می‌شمردیم. اما به مرور زمان متوجه شدیم که برای ایجاد یک رابطه سالم و زنده و بانشاط و حفظ آن چه چیزهایی مورد نیاز است. علاوه بر آن، یاد گرفتیم که چگونه شعله عشق و اشتیاقمان را روشن و زنده نگاه داریم. در کتاب اولمان به نام برای بهتر شدن خودتان کاری نکنید، کتابی درباره تحول آنی^۱، در واقع، به پایه‌های اساسی یک رابطه سحرآمیز اشاره کردیم. در آن کتاب سه اصل تحول و تفاوت بین آن را با تغییر جنبه‌های ناخوشایند، شرح دادیم. در کتاب حاضر برای روابط بهتر کاری نکنید! یک روش تحول‌گرا برای ایجاد روابط سحرآمیز، عقاید و اصول چنین روابطی را تشریح می‌کنیم.

1. *Working on Yourself Doesn't Work, A Book About Instantaneous Transformation*

در این کتاب با رازهایی روبه‌رو می‌شوید که طی راه زندگی با آنها مواجه شده و آنها را کشف کرده‌ایم و از آنها آموخته‌ایم. رازهایی که به ما این امکان را داده‌اند تا از جایگاه دو فرد علاقه‌مند به همدیگر به جایگاه زوجی با زندگی مشترک بانشاط و باروح برسیم.

اصول تحولی را که در این کتاب شرح می‌دهیم، در هر نوع رابطه‌ای از روابط عاشقانه، دوستانه، خانوادگی گرفته تا رفتارهای افراد در محیط کار مفید و مؤثر است. این اصول فراتر از مرزهای فرهنگی و جنسیتی می‌رود و بنیان محکمی را برای برقراری روابط حقیقی و اصیل ایجاد می‌کند.

در این کتاب نمونه‌هایی از زندگی خصوصی خودمان و نیز مواردی را که ضمن تدریس با آنها برخورد کرده‌ایم، آورده‌ایم. علاوه بر آن، شما را به یکی از دوره‌های شبانه‌مان می‌بریم تا ببینید که چگونه روش تحول‌گرا می‌تواند به شما کمک کند تا به رابطه‌ای برسید که آرزو دارید.

در فصل بنیان‌گذاری روابط سحرآمیز پدیدۀ تحول را عمیقاً بررسی می‌کنیم تا بتوانید راحت‌تر آن را تشخیص دهید و وارد زندگی خود کنید. سپس نگرش منحصر به فردمان را برایتان شرح می‌دهیم تا بتوانید روابطی دلپذیرتر و ساده‌تر و بی‌تردید سحرآمیز را آغاز کنید.

ابتدا عناصر مخرب گوناگونی را که به توانایی شما در برقراری ارتباط لطمه می‌زنند، مشخص و تشریح می‌کنیم، مواردی که نادانسته، به صمیمیت شما ضربه می‌زنند و رابطه شیرین و کاملتان را تلخ می‌کنند. وقتی آنها را تشخیص دهید، می‌توانید از بروزشان جلوگیری کنید.

علاوه بر اینها، اصولی را شرح می‌دهیم که به ما کمک کرده‌اند تا روحیه پزمرده‌مان را پرنشاط، و روزمرگی را درمان کنیم. شاید برخی از این کارها را بی‌اختیار انجام می‌دهید، بی‌آنکه بدانید چقدر در ترمیم روابط مؤثر هستند؛ اما وقتی اختیارتان را از دست می‌دهید یا با همسرتان دچار مشکل می‌شوید، آنها را هم فراموش می‌کنید.

در انتهای چند فصل، تمرینهای ساده‌ای را گنجانده‌ایم تا به کمک آنها بتوانید عقاید مطرح شده را عملی کنید.

شاید اکنون نامزد دارید، شاید هم در تدارک نامزدی و ازدواج هستید. روندی را که برای خودمان و نیز برای افراد بی‌شماری که در دوره‌هایمان شرکت کرده‌اند مفید بوده و به کمک آن توانسته‌ایم از مرحله‌ی رؤیا عبور کنیم و به واقعیت برسیم، با شما سهیم خواهیم شد. با افرادی کار کرده‌ایم که از داشتن رابطه‌ی عاشقانه مأیوس شده بودند و اکنون یار جانی‌شان را یافته‌اند. حتی افراد چهل، پنجاه ساله‌ای که در عمرشان هیچ رابطه‌ی موفق و پایداری نداشتند، توانستند با به کارگیری اصولی که در این کتاب شرح می‌دهیم، به عشق و زندگی مشترک پایدار و پرشوری دست یابند. با اشخاصی کار کرده‌ایم که بیش از سی سال از ازدواجشان می‌گذشت و آنها نیز توانستند به کمک این اصول رابطه‌ی‌شان را که تا حد تحمل یکدیگر تنزل یافته بود، به رابطه‌ی عاشقانه و پر شور تبدیل کنند.

چه هم‌اکنون عاشق و یا در پی شخص خاص مناسب زندگی خود باشید، این کتاب چراغ راهتان است و به شما این امکان را می‌دهد تا بر موانع صمیمیت غلبه کنید و به رابطه‌ی دست یابید که به مراتب از آنچه آرزو دارید، عالی‌تر است.

سفر به خیر

آریل و شایاکین^۱