

۱۶۷-۳۳۸

به نام خدا

کلیدهای همسران موفق

برای روابط بهتر کاری نکنید!

یک روش تستی برای ایجاد روابط سحرآمیز

آریل و شایا کین

مترجم: فرناز فرود

www.saberinbooks.ir

سرشناسه : کین، آریل Kane, Ariel
 عنوان و نام پدیدآور : برای روابط بهتر کاری نکنید! / یک روش تحول‌گرا برای
 ایجاد روابط سحرآمیز / آریل و شایا کین؛ مترجم: فرناز فرود.
 مشخصات نشر : تهران: صابرین، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری : [۲۰۷] ص.
 فروست : کلیدهای همسران موفق.
 شابک : 978-964-6181-85-4
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
 یادداشت : عنوان اصلی: Working on your relationship does not work: a transformational approach to creating magical relationships

عنوان دیگر : یک روش تحول‌گرا برای ایجاد روابط سحرآمیز.
 یادداشت : چاپ ششم؛ ۱۳۹۵؛ فایا
 موضوع : روابط بین اشخاص
 موضوع : روابط اجتماعی
 شناسه افزوده : کین، شایا Kane, shya
 «بندی کنگره» : ۱۳۸۵ ب ۴ ک ۹ / HM ۱۱۰۶
 «رده‌بندی دیویی» : ۶۴۶/۷۸
 شماره کتابخانه ملی : ۳۷۶۶۰ - ۸۴ م



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

برای روابط بهتر کاری نکنید!

آریل و شایا کین

مترجم: فرناز فرود

ویراستار: مینا غرویان

طرح جلد: پرویز بیانی

تعداد: ۵۰۰

چاپ ششم: ۱۳۹۵

حرفه‌ای: صفحه‌آرایی: کارا

ترتیب: پویه گراور

چاپ متن و صحافی: روزنه کار

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۸۵-۴

ISBN: 978 - 964 - 6181 - 85 - 4

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷		سخن ناش
۹		پیشگفتار
۱۲		فصل ۱ بنیان‌گذاران رابطه‌ی 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 دردادن؟
۷۲		فصل ۷ رابطه‌تان را با پدر و مادران 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 میچ 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 هم کوشد با نگاهی کاربردی به نیازها و مسائل زندگی مشترک - در مرحله انتخاب همسر و چه در دوران پس از ازدواج، بپردازد.

ارائه سبکها و روشهای مؤثر در شناخت، برقراری ارتباط و گفتگو، توجه متقابل به نیازها و نهایتاً برسازی 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 بنامش، سالم و پرنشاط باشد.

باید توجه داشت که منابع خارجی، در برخوردها، مغایر با فرهنگ اجتماعی ما دارند. هرچند ناشر کوشیده است این مغایرتها را حذف و یا تعدیل پاره‌ای از مباحث و مثالها به حداقل برساند، اما به هر حال ممکن است رد پایی 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 پر نشاط و صمیمانه است. اما از اول این‌طور نبود. در ابتدای آشنایی‌مان، با وجود صفت ندریدی که به همدیگر داشتیم، اما رفتارمان به گونه‌ای نبود که بین رابطه‌ای سحرآمیز ایجاد شود. این رفتار ما آگاهانه نبود، اما تنها چیزی بود که به ما یاد 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، 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 آنجا، 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.

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 با نشاط 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 می‌روند. 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 بررسی آنها برخورد کرده‌ایم، آورده‌ایم. علاوه بر آن، شما را به یکی از دوره‌های شبانه‌نامه می‌بریم تا ببینید که چگونه روش تحول‌گرا می‌تواند به شما کمک کند تا به اهدافی برسید که آرزو دارید.

در فصل بنیان‌گذاری روابط سحرآمیز پدیده تحول را عمیقاً بررسی می‌کنیم تا بتوانید راحت‌تر آن را تشخیص دهید و وارد زندگی خود کنید. سپس نگرش منحصر به فردمان را بر این 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 تسخ 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 پر نشاط، 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 همسران 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 مرحله رؤیا عبور کنیم و با واقعیت برسیم، با شما سهیم خواهیم شد. با افرادی کار کرده‌ایم که از داشتن رابطه عاشقانه مأیوس شده بودند و اکنون یار جانی‌شان را یافته‌اند. حتی افراد چهل، پنجاه ساله‌ای که در عمرشان هیچ رابطه موفق و پایداری نداشته‌اند، 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 رابطه‌شان را که تا حد تحمل یکدیگر تنزل یافته بود، به رابطه‌ای عاشقانه پر شور و شورایی تبدیل کنند.

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

میرزا خیر
آریل و شایا کان