

۱۴۹۸۲۴۴

به نام هستی بخش

۲۰ قانون طلایی ازدواج موفق

نویسنده : استیو استیفنز

ترجمه ماراا شیخ زاده و ویدا فلاح



[Instagram.com/Vida.Fallah](https://www.instagram.com/Vida.Fallah)



[Telegram.me/Life_Skills](https://t.me/Life_Skills)

سرشناسه :

استیونز، استیو، ۱۹۵۴ - م.

Stephens, Steve

عنوان و نام پدیدآور:

۲۰ قانون طلایی ازدواج موفق / نویسنده استیو استفنز؛ ترجمه مارال

شیخزاده، ویدا فلاح.

مشخصات نشر :

تهران: مدیران خلاق، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری :

۱۰۴ ص.

شابک :

978-600-96259-0-1

وضعیت فهرست نویسی:

فیبا

یادداشت :

عنوان اصلی: 20surprisingly simple rules and tools
for a great marriage , c2003

عنوان گسترده:

بیست قانون طلایی ازدواج موفق.

موضوع :

زناشویی (مسیحیت)

موضوع :

همسران -- زندگی مذهبی

شناسه افزود :

شیخزاده، مارال، ۱۳۶۳ - مترجم

شناسه افزوده :

فلاح، ویدا، ۱۳۴۳ - مترجم

رده بندی کنگره

BV۴۵۹۴ / ۱۳۹۵ الف ۵

BV۴۵۹۴ / ۱۳۹۵ الف ۵

۲۴۸/۸۴۳

رده بندی دیویی

۳۱۳۳۱۹۱

شماره کتابشناسی ملی:



نشر مدیران خلاق

تلفن : ۰۲۱۸۸۳۲۶۶۶۱

www.vidafallah.com

۲۰ قانون طلایی ازدواج موفق

نوشته : استیو استفنز

ترجمه: مارال شیخزاده و ویدا فلاح

تیراژ: ۱۰۰۰

چاپ اول: بهار ۱۳۹۵

کلیه حقوق این اثر برای نشر مدیران خلاق محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۲۵۹-۰۰-۱

قیمت : ۱۲۰۰۰ تومان

فهرست

- ۱.....مقدمه
- ۳.....قانون اول : همسرتان را در اولویت قرار دهید
- ۷.....قانون دوم : تفاوت‌های یکدیگر را بپذیرید
- ۱۱.....قانون سوم : با دقت گوش دهید
- ۱۶.....قانون چهارم : یکدیگر را تحسین کنید(مچ‌گیری مثبت)
- ۲۰.....قانون پنجم : مثل یک تیم، با هم همکاری کنید
- ۲۶.....قانون ششم : مراقب رفتارها، نمان باشید
- ۳۱.....قانون هفتم : کمتر تلویزیون ببینید
- ۳۶.....قانون هشتم : زمان‌هایی را برای لذت بردن اختصاص دهید
- ۴۱.....قانون نهم : کارهای کوچک را فراموش نکنید
- ۴۶.....قانون دهم : پنج رویداد مهم را جشن بگیرید
- ۵۱.....قانون یازدهم : مثبت فکر کنید
- ۵۶.....قانون دوازدهم : منصفانه دعوا کنید
- ۶۲.....قانون سیزدهم : ببخشید
- ۶۸.....قانون چهاردهم : از یکدیگر استقبال کنید
- ۷۳.....قانون پانزدهم : همزمان با هم بخوابید
- ۷۷.....قانون شانزدهم : دوستان مشترک داشته باشید
- ۸۳.....قانون هفدهم : با هم قرار رمانتیک بگذارید
- ۸۹.....قانون هجدهم : معاشقه کنید
- ۹۵.....قانون نوزدهم : برای همسرتان دعا کنید
- ۱۰۱.....قانون بیستم : قدر همسرتان را بدانید

مقدمه

زندگی پر از قوانین مختلف است. مثل قوانین خانوادگی، قوانین راهنمایی و رانندگی، قوانین شغلی، اجتماعی و بسیاری موارد. این قوانین حال ممکن است ما برخی از این قوانین را نپسندیم؛ مثلاً ممکن است برخی از قوانین را دوست نداشته باشیم و رانندگی، مخصوصاً زمانی که عجله داریم مطابق میل ما نباشند. با این وجود می‌دانیم که این قوانین برای آزار و اذیت ما وضع نشده‌اند، بلکه برای حفظ نظم و امنیت اجتماعی تعریف شده‌اند.

ازدواج هم قوانین خاص خود را دارد و با وجود این قوانین بسیار ساده و بدیهی به نظر می‌رسند، اما در عین حال مهم و اثرگذارند. حال اگر شما به آنها احترام بگذارید، زندگی زناشویی‌تان موفق‌تر و پایدارتر می‌شود؛ حتی برخی موارد، رعایت این قوانین می‌تواند زندگی زناشویی شما را از شکست نجات دهد. اما اگر به این قوانین بی‌توجهی کنید، به مرور زمان، رابطه شما و همسرتان آسیب خواهد دید. بنابراین، این قوانین را بشناسید، به آنها احترام بگذارید و رفتارهایتان را با آنها منطبق کنید. تعجب خواهید کرد وقتی اثر مثبت رعایت کردن این قوانین را بر رابطه‌تان ببینید. رعایت کردن این قوانین حتی توانسته است ازدواج‌های محتوم به شکست را نیز نجات دهد.

با این حال بدانید که تنها لازمه موفقیت این است که طرفین رابطه، بخواهند رابطه‌شان محکم و پایدار شود. اگر هر دوی شما صادقانه مایل باشید رابطه‌تان را بهتر کنید:

- به هم نزدیک‌تر می‌شوید.
- رابطه‌تان آرام‌تر خواهد بود.

• شادتر زندگی خواهید کرد.

• و از اینکه قوانین این رابطه را شناخته‌اید بسیار خوشحال خواهید شد.

همان طور که صفحات این کتاب را ورق می‌زنید، شاهد قوانینی عملی خواهید بود، که من طی چندین سال کار به عنوان یک روانشناس حوزه ارتباطات زناشویی و خانوادگی کشف کردم. البته این قوانین حاصل تجربیات زندگی زناشویی خودم نیز می‌باشد. در واقع هجده سال است که با همسر، نمی، زندگی می‌کنم. با این حال ما یکدیگر را از خیلی پیش از این می‌شناسیم. جالب است که بدانید، من اهمیت این قوانین را با مشاهده عواقب رعایت نکردن آنها در زندگی زوج‌هایی که برای مشاوره نزد من می‌آمدند، شناختم و باید اعتراف کنم که هر چنان در حال یادگیری از آنها هستیم. اما به واقع تلاشم در جهت کمک به بهبود این روابط است و امیدوارم در آینده به سمت پایدارتر شدن روابطمان قدم برداریم.

هر فصل از این کتاب، یکی از قرین‌ترین زندگی مشترک و اهمیت آن را توضیح می‌دهد. بعد از هر قانون، چندین عبارت تأییدی که به جهت درونی کردن قانون ذکر شده، و چند تمرین ارائه شده است. هر چند دانستن این قوانین به تنهایی نیز می‌تواند بسیار مؤثر واقع شود، اما درونی کردن و در عمل به کار بردنشان، است که ازدواج شما را تبدیل به ارتباطی موفق و ماندگار می‌کند. این ابزار همچنین به شما کمک خواهد کرد تا بتوانید هر قانونی را به راحتی و با دقت به کار ببندید.

حتماً تا اکنون آماده شده‌اید تا به بررسی این قوانین کتاب بپردازیم. بنابراین به خواندن ادامه دهید و ببینید که چطور ازدواجتان محکم‌تر، عمیق‌تر، پایدارتر، مثبت‌تر و زیبا و زیباتر خواهد شد. حال برای آغاز مطالعه کتاب، این عبارت را در ذهن داشته باشید: من آگاهانه و هوشیارانه قصد دارم که به هر چه بهتر کن رابطه‌ام با همسرم متعهد شوم و از امروز با شروع این کتاب، تلاشم را در این مسیر آغاز می‌کنم.