

کتر بحث کنید
بیشتر عشق بورزید

لوری پون

ترجمه‌ی

عباس نواج



سرشناسه:

Puhn, Laurie پون، لوری

عنوان و نام پدیدآور:

کمتربحث کنید، بیشترعشق بورزید/ لوری پون؛ ترجمه‌ی عباس نتاج

مشخصات نشر:

تهران: فیروزه، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری:

۲۸۳ ص.

شابک:

978-964-6542-69-3

وضعیت فهرست‌نویسی:

فیبا

یادداشت:

Fight less, love more: 5-minute conversations to change your relationship without blowing up or giving in, c2010.

عنوان دیگر:

زناشویی - ارتباط در ازدواج

موضوع:

Interpersonal communication ارتباط بین اشخاص

موضوع:

روابط زن و مرد Man-woman relationships

موضوع:

صمیمیت Intimacy (Psychology)

شناسه افزوده:

نتاج، عباس، ۱۳۵۶ - مترجم

رده‌بندی کنگره:

HQ ۷۳۴ / پ۹ ک۸ ۱۳۹۷

رده‌بندی دیویی:

۶۴۶/۷۸

شابک کتابشناسی ملی:

۵۴۴۹۱۶۸



تهران، خیابان انقلاب، خیابان ابوحنان، خیابان وحید نظری، پلاک ۲۹، طبقه دوم

دفتر: ۶۶۴۰۰۸۶۶ - ۶۶۴۱۴۰۴۶ - ۶۶۴۸۴۶ فاکس: ۶۶۴۸۴۰۲۷ فروشگاه: ۶۶۴۶۷۸۴۸

<https://instagram.com/morvaridpub> - <https://telegram.me/morvaridpub>

www.morvarid-pub.com

کمتربحث کنید، بیشترعشق بورزید

لوری پون

ترجمه‌ی عباس نتاج

تولید فنی: الناز ایلی

صفحه‌آرایی: تینا حسامی

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۸

چاپخانه: کارنگ

تیراژ: ۵۵۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۵۴۲-۶۹-۳ ISBN: 978-964-6542-69-3

مرکز پخش انتشارات مروارید: تهران، خیابان انقلاب، روبه‌روی دانشگاه تهران، پلاک ۱۱۸۸

۴۱۰۰۰ تومان

فهرست

۷.....مقدمه

۱۱.....فصل نخست: رمزگشایی خواب بختی در رابطه‌ی شادمانه

۱۳.....۱. شما می‌توانید موفق شوید

۲۳.....۲. عشق مشروط است

۲۹.....فصل دوم: ۵ دقیقه برای بحث کمتر و عشق ورزیدن بیشتر

۳۱.....۳. خشونت رفتاری را کنار بگذارید: برنامه‌ای برای ارتباط روزانه تعیین کنید

۴۸.....۴. بحث و جدل را کنار بگذارید: خشم خود را کنترل کنید

۶۳.....۵. تحسین کردن را القا کنید: عصبانیت را در زندگی مشترک خاموش کنید

۸۱.....۶. رازدار باشید: ارتباط خود را با همسران حفظ کنید

۹۱.....۷. دوست‌داشتنی‌تر باشید: با مهربانی دلربایی کنید

۱۰۷.....۸. همسر ساکت خود را به واکنش فراخوانید: ارتباط کلامی را تقویت کنید

۱۲۴.....۹. صمیمیت را آغاز کنید: ذهن خود را درگیر کنید

۱۴۵.....۱۰. از قلب پرهیزید: مانع از وقوع خیانت شوید

۱۶۷.....۱۱. انتقاد تأثیرگذار داشته باشید: انتقاد کنید اما دعوا نکنید

۱۲. لجبازی را کنار بگذارید: از اصرار بر روش خود پرهیزید..... ۱۸۴
۱۳. به درستی عذرخواهی کنید: صحبت‌های خوب داشته باشید..... ۱۹۴
۱۴. به خاطر عشق گفت‌وگو کنید: هیچ تساوی همیشگی نیست..... ۲۰۵
۱۵. واکنش شدید خود را کنترل کنید: سخن خود را به درستی بفهمانید..... ۲۲۱
۱۶. از عقل کل بودن دست بردارید: اعتماد به نفس هر دو طرف را بازیابی کنید..... ۲۳۸
۱۷. بحث خوبی داشته باشید: عادت بحث کردن بد را کنار بگذارید..... ۲۵۳

- ۲۶۹..... فصل سوم: طرز فکر خود را اصلاح کنید نه همسران را
- ۲۷۱..... ۸. خوش‌بینی را تمرین کنید: رابطه‌ی شادمانه‌تان را تقویت کنید
- ۲۸۱..... ۹. شما همان همسر عالی هستید

مقدمه

رابطه‌ی عاطفی شما تنهایی با سازی را دارد. چطور ممکن است ارتباط میان شما و شریک زندگی‌تان ترنایی، بازسازی نداشته باشد؟ شاید تاکنون بیش از حد رنج، سردرگمی، دعوا و سوء تفاهم داشته‌اید. اگر مانند مراجعه‌کنندگان من هستید، احتمالاً به نقطه‌ی رسیده‌اید که کمبود تحسین، احترام یا صمیمیت موجب به خطر افتادن رابطه‌ی عاطفی‌تان شده باشد. فاصله‌ی میان شما و شریک زندگی‌تان ممکن است آنقدر زیاد شود که دیگر اهمیت ندهید آیا در خانه حضور دارد یا بیرون از خانه است، می‌آید یا می‌رود و خوابیده است یا بیدار.

این کتاب می‌تواند به شما کمک کند تا این مشکل را به طرف بگردانید. مکالمات پنج دقیقه‌ای و راهبردهای ارتباطی که در این کتاب با آنها آشنا می‌شوید، به شما کمک می‌کنند تا رابطه‌ی مطلوب خود را بسازید یا رابطه‌ی عاشقانه‌ای را که قبلاً داشته‌اید، بازسازی کنید.

اما پیش از آن که ادامه دهیم، مهم است که با شماری از اهداف و مسئولیت‌ها موافقت کنید. به منظور موفق شدن باید:

• صادقانه بخواهید که کمتر بحث کنید و شریک زندگی خود

را بیشتر دوست داشته باشید. این بدان معناست که همین حالا و در همین لحظه کاملاً امیدوار باشید که می‌توانید و می‌خواهید رابطه‌ی عاطفی خود را بهبود بخشید. شما آماده‌اید که اگر تاکنون موفق نشده‌اید، سعی کنید رابطه‌ی عاطفی‌تان را به اولویت اصلی خود تبدیل کنید.

• مسئولیت پیش‌قدم شدن در اصلاح روابط عاطفی‌تان را برعهده بگیرید.

پذیرید که پنج دقیقه در روز برای تمرین مهارت‌های جدید ارتباطی‌تان وقت بگذارید.

اگر می‌توانید شتایه به این راهنمایی‌ها پایبند بمانید، بیایید رسیدن به هدف ایجاد رابطه‌ی عاطفی بهتر را آغاز کنیم. این کتاب به شما کمک می‌کند از وضعیت حال خود به وضعیت مطلوب برسید. امروز را نخستین روز بهبود روابط عاطفی‌تان بدانید.

آسوده‌خاطر باشید و بیایید بیشتر بررسی کنیم. سفر ما لحظات شناخت و درک را دربرمی‌گیرد که شاید موجب شود به کارهای بدون تفکر خود و شریک زندگی‌تان بخندید. شاید وقتی سخنان شما، خنده‌خواهانه و مضر خودتان یا همسرتان را یادآوری می‌کنید، اشک‌تان جاری شود.

با کمک هر بینش و دانشی که درباره‌ی رابطه‌ی عاطفی‌تان به دست می‌آورید، به پاسخ محکم‌تری درباره‌ی این پرسش که «عشق ما کجا رفت و چگونه می‌توانیم آن را برگردانیم؟» نزدیک می‌شوید. با این آگاهی قطعاً بخش‌هایی از رابطه‌ی عاطفی‌تان را که باید بر آن تمرکز کنید تا رابطه‌ی خود را بازسازی کنید، خواهید شناخت. کتاب کمتر بحث کنید و بیشتر عشق بورزید از طریق گفت‌وگوی مستقیم و ارائه‌ی راه‌حل‌های عملی به

شما کمک خواهید کرد تا عادات کلامی منفی خود را متوقف کنید و سخنان مثبت و جدید به زبان آورید. و همین که اراده کنید آموخته‌های خود را به‌کار ببندید، از تغییراتی که در رابطه‌ی عاطفی شما اتفاق می‌افتد، شگفت‌زده نخواهید شد.

هیچ اما و اگرى در کار نیست و تغییر به سرعت اتفاق می افتد. قول می دهیم نتایج آن را در روز نخست خواهید دید. تغییرات را خودتان ایجاد خواهید کرد. تأثیر آن را فوراً بر شریک زندگى تان خواهید دید. به این ترتیب، بر دستان تأثیر خواهید گذاشت تا چرخه ی عشق و ورزیدن را که خودتان آغاز کننده ی آن بوده اید، ادامه دهد.

این کتاب به آن‌ها فرد جوان یا پیر، زن یا مرد، زوج‌ها و حتی آن‌هایی که فکر می‌کنند نیازی برای رابطه‌شان باقی نمانده است، راهکارهای مؤثری ارائه می‌دهد. تفاوتی ندارد که شما کدامیک از این افراد باشید و رابطه‌ی عاطفی‌تان در -سه- -سه- -سه- باشد؛ در هر صورت، عشقی رضایت‌بخش و دارای جان تازه منتظر شماست.

خواندن، یادگیری و اجرای توصیه‌های این کتاب را آغاز کنید و منتظر شروعی دوباره باشید.