

مراقبت صحیح و تلاش برای بهبود زندگی زناشویی

مؤلف: دکتر لورا شلسینگر

مترجم: دوسن خادم

سرشناسه	:	شلسینگر، لورا، ۱۹۴۷ - م.
عنوان و نام پدیدآور	:	Laura, Schlessinger مراقبت صحیح و تلاش برای بهبود زندگی زناشویی / مولف لورا شلسینگر؛ مترجم سوسن خادم.
مشخصات نشر	:	اصفهان سوسن خادم، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری	:	۳۲۰ ص.
شابک	:	978-600-04-6912-2
وضعیت فهرست نویسی	:	فیفا
یادداشت	:	عنوان اصلی: the proper care and feeding of marriage, ۲۰۰۷.
یادداشت	:	کتاب حاضر با عنوان «ازدواجتان را دو دستی بچسبید» با ترجمه فروزان کثیری و فریده فهیم توسط انتشارات نی نگار در سال ۱۳۹۰ فیفا گرفته است.
عنوان دیگر	:	ازدواجتان را دو دستی بچسبید: مراقبت از زندگی زناشویی
موضوع	:	زناشویی
موضوع	:	marriage
موضوع	:	روابط زن و مرد
موضوع	:	متاهلان
موضوع	:	Married people
موضوع	:	صمیمیت
موضوع	:	Intimacy, psychology
شناسه افزوده	:	خادم سوسن، ۱۳۵۴ مترجم
رده بندی کنگره	:	۴۹۵ م ۳ / HQ۵۰۳
رده بندی دیویی	:	۴۶/۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۵۹۰۰۱۷

مراقبت صحیح و تلاش برای بهبود زندگی زناشویی

مولف: دکتر لورا شلسینگر

مترجم: سوسن خادم

susan_khadem@yahoo.com

طرح جلد: مجتبی عصبانی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۶۹۱۲-۲

ISBN: 978-600-04-6912-2

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مترجم است.

مقدمه‌ی مترجم

به نسی پوشیده نیست که ازدواج و تشکیل خانواده یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی هر فرد محسوب می‌شود و نداشتن آگاهی کافی از تفاوت در انتظارات زن و مرد از یکدیگر در زندگی زناشویی و به دنبال آن عدم توانایی آن‌ها در حل مشکلات، دو طرف را دچار سردرگمی و چالش‌های فراوان می‌کند. متخصصان دانش خانواده معتقدند اختلافاتی که منجر به جدایی می‌شوند معمولاً به علت مشکلات بررگ و لاینحل نیست بلکه به خاطر مسائل کوچک و قابل حلی است که در اغلب اوقات به علت غرق شدن در روزمرگی و عدم آگاهی نادیده گرفته می‌شوند. پُر واضح است که زوجها با بالا بردن حساسیت‌های صحیح نسبت به احساسات یکدیگر به راحتی می‌توانند دلخوری‌های کوچکی که به مرور زمان تبدیل به گره‌های کور می‌شود را از بین ببرند و زندگی زناشویی‌شان را در هر مقطعی پُر بارتر و هدفمندتر کنند.

کتابی که پیش روی شماست به ریشه‌یابی و حل مشکلات زناشویی توجهی ویژه دارد. نویسنده که یک مشاور و روان‌درمانگر معروف برنامه‌های رادیویی در آمریکاست، قدم به قدم زن و شوهر را با خودشان روبرو می‌کند و از یک طرف چگونگی بالا بردن حساسیت‌هایی که

کمک به درک همسر می‌کند را به استناد گفتگوهای تلفنی برنامه‌های زنده‌اش آموزش می‌دهد و از طرف دیگر با شناساندن احساسات و حساسیت‌های مضر و نابه‌جا به نحوه‌ی پیشگیری و درمان آن‌ها با روش‌های آشنا می‌پردازد. او با زبانی شیوا به ارانه‌ی راه‌کارهای عملی و ساده اما بسیار عمیق که مبتنی بر سرشت متفاوت زن و مرد است پرداخته و به افراد کمک می‌کند که با صرف کم‌ترین هزینه، زندگی زناشویی‌شان را از گزند اختلافات حل‌نشدنی دور نگه دارند.

از آنجایی که مترجم مطالعات زیادی در زمینه‌ی روان‌شناسی داشته، بر این باور است که وجه تمایز و برتری این کتاب نسبت به کتاب‌های دیگر این است که توصیه‌های موجود در آن به فرهنگ ایرانی ما شباهت بیشتری داشته و افراد به راحتی با آن احساس قربت و سازگاری می‌کنند. فصل اول کتاب به درک مردان و زنان از یکدیگر می‌پردازد. در فصل دوم درباره‌ی علل اختلافات بین زنان و سوده‌ی این که هر یک چگونه می‌توانند آگاهانه یا ناآگاهانه به زندگی زناشویی آسیب برسانند صحبت می‌شود. فصل سوم راجع به درس‌های گرفته شده از ازدواج می‌باشد. فصل چهارم به بایدها و نبایدهای زندگی زناشویی اشاره می‌کند. در فصل پنجم مشاوره‌ها و تجربیات افرادی بیان می‌شود که زندگی زناشویی‌شان را نه تنها از وضعیت جهنمی نجات داده‌اند بلکه آن را به بهشت تبدیل کرده‌اند. در فصل ششم راه کارهای زناشویی مادر لورا توضیح داده می‌شود و موضوع فصل آخر بهترین هدایایی است که زن و شوهر می‌توانند به یکدیگر بدهند. امید است خوانندگان محترم با خواندن این کتاب زندگی زناشویی‌شان را بهبود بخشیده و افراد شادتر و راضی‌تری شوند.

در پایان از خوانندگان محترم تقاضا می‌شود بر مترجم منت نهاده و
پیش‌نهادهای سازنده‌شان را با وی در میان بگذارند.

سوسن خادم - زمستان ۹۵

www.ketab.ir

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه‌ی متن
۱۱.....	فهرست طالب
۱۳.....	پیش‌گفتار
۱۹.....	مقدمه
۳۱.....	فصل ۱، من مرد هستم، اما توانی.....
۳۳.....	قسمت الف- جواب‌های مردان
۶۱.....	قسمت ب- جواب‌های زنان
۸۱.....	فصل ۲، «فهمیدم دشمنم کیست! من خودم دشمن خودم هستم».....
۱۲۹.....	فصل ۳، خوب، بد، زشت.....
۱۵۷.....	فصل ۴، باید‌ها و نبایدها.....
۲۲۷.....	فصل ۵، جهنم و بهشت.....
۲۶۵.....	فصل ۶، راه کارهای زناشویی مادر لورا.....
۲۲۷.....	فصل ۷، هدیه‌ی مگی.....
۳۱۵.....	سخن آخر.....
۳۱۸.....	درباره‌ی نویسنده.....
۳۱۹.....	آثار دیگر نویسنده.....