

عشق و ازدواج

لورا شلزینگر

ترجمه‌ی

میترا کدخدایان

www.ketab.ir



انتشارات فروزید

سرشناسه:	شلزینگر، لورا، ۱۹۴۷-م.
عنوان و نام پدیدآور:	Schlessinger, Laura
مشخصات نشر:	عشق و ازدواج / لورا شلزینگر؛ ترجمه‌ی میترا کدخدایان.
مشخصات ظاهری:	تهران: مروارید، ۱۳۹۹.
شابک:	۲۶۳ ص.
وضعیت فهرست‌نویسی:	۹۷۸-۹۶۴-۱۹۱-۸۷۴-۵
یادداشت:	فیبا
موضوع:	عنوان اصلی: Love and Life, [2020]
موضوع:	رسم و رسم زندگی Conduct of life
شناسه افزوده:	روابط بین اشخاص Interpersonal relations
رده‌بندی کنگره:	کدخدایان، میترا، ۱۳۳۵-، مترجم
رده‌بندی دیویی:	BF ۶۳۷
شماره کتابشناسی ملی:	۱۵۸/۱
	۷۳۵۹۰۱۵



آمارات مروارید

تهران، خیابان انقلاب، روی پله‌ی دانشگاه تهران، پلاک ۱۱۸۸ / ص. پ. ۱۶۵۴-۱۳۱۴۵
 دفتر: ۰۸۶۶۰۰۸۶۶ - ۰۴۶۶۴۱۴۰۴۶ - ۰۶۶۴۸۳۶۱۴ فاکس: ۰۲۷۶۶۴۸۴۰۲۷ فروشگاه: ۰۶۶۴۶۷۸۴۸
<https://instagram.com/morvaridpub> - <https://telegram.me/morvaridpub>
www.morvarid.pub



عشق و ازدواج

لورا شلزینگر

ترجمه‌ی میترا کدخدایان

تولید فنی: الناز ایلی

صفحه‌آرایی: تینا حسامی

چاپ اول: پاییز ۱۴۰۰

چاپخانه: کارنگ

تیراژ ۵۵۰

شابک: ۵-۸۷۴-۱۹۱-۹۶۴-۹۷۸-۹۷۸-۹۶۴-۱۹۱-۸۷۴-۵ ISBN: 978-964-191-874-5

۸۰۰۰۰ تومان

فهرست

۷	درباره‌ی نویسنده.....
۱۱	یادداشت مترجم.....
۱۳	پیشگفتار.....

بخش اول: عشق و ازدواج

۱۷	فصل اول: سنجش واقعی عشق.....
۳۵	فصل دوم: فقط برای زنان.....
۴۹	فصل سوم: زن و شوهرها.....
۶۳	فصل چهارم: بمان یا برو.....

بخش دوم: والدین

۷۷	فصل پنجم: نشان دادن واقعیت به والدین.....
۹۳	فصل ششم: فقط برای زنان.....
۱۱۳	فصل هفتم: انضباط.....
۱۲۹	فصل هشتم: انعطاف‌پذیری.....

بخش سوم: خانواده، دوستان و روابط

- فصل نهم: بررسی میزان صداقت و درستی در رابطه‌ها..... ۱۴۹
- فصل دهم: حل و فصل مجادلات..... ۱۶۳
- فصل یازدهم: مقابله با رنج فقدان و ناامیدی..... ۱۷۵

بخش چهارم: ارزش‌ها

- فصل دوازدهم: بررسی واقعی ارزش‌های شما..... ۱۹۷
- فصل سیزدهم: مسئولیت شخصی..... ۲۱۱
- فصل چهاردهم: همه چیز از شما شروع می‌شود..... ۲۲۷
- فصل پانزدهم: تعهد در قبال مردم کشور..... ۲۴۵
- سخن آخر..... ۲۵۵

پیشگفتار

مدت پانزده سال است که ستونی از ماهنامه‌ی نیوزمکس به من اختصاص دارد و هر ماه برای خوانندگانم در آن جا مطالبی می‌نویسم. من از پشتیبانی و وفاداری این ماهنامه سپاسگزارم. زمانی که به من پیشنهاد کردند که انتخابی بجا و تصحیح‌شده از این ستون‌ها می‌تواند کتابی مفید و ارزنده برای مخاطبان باشد، تحت تأثیر قرار گرفتم. مطالب درج‌شده در این ستون‌ها باورها و عقاید من در مورد طیف وسیعی از موضوعات مربوط به چگونگی برقرار کردن ارتباط هدفمند با دیگران و بهره‌مندی هرچه بیشتر از زندگی است.

همان‌طور که انتخاب‌های ناشرم را مطالعه می‌کردم، عمیقاً تحت تأثیر این فکر قرار گرفتم و تصمیم گرفتم آنچه که پانزده سال و هر سال در دوازده ستون نوشته‌ام را برای تولد یک کتاب مفید و شفاف‌بخش، سازماندهی و ویرایش کنم. اضافه کردن توضیحات پیرامون هر فصل و تنظیم مقاله‌ها به من واگذار شد؛ که برایم کوششی سخت عاشقانه بود!

من زندگی خود را صرف کمک به مردم کرده‌ام؛ مسلماً با سبکی شفاف، صریح و تکان‌دهنده... اما همواره همراه با شفقت و مهربانی با کسانی که واقعاً به اخلاقیات، ارزش‌ها، اصول و باورها متعهد بوده‌اند ولی با دردهای دوران کودکی و تبعات ناهنجار آن برای به‌دست آوردن یک زندگی بهتر

دست و پنجه نرم می کنند. پس از گذشت بیش از چهار دهه از حضور در رادیو، هر روز خوشحال ترم زیرا کمک به یک تماس گیرنده ممکن است به هزاران شنونده کمک کند.

از کانال Sirius XM و جیوف ریچ^۱، دوست مهربان و مدیر این شبکه سپاسگزارم که همچنان از پخش صدای من حمایت می کنند، به ویژه در محیطی که هر روز بیشتر از روزهای پیش برای پخش سخنرانی های فعالان سیاسی محدودیت قائل می شوند.

هر بخش این کتاب را به آرامی بخوانید و در مورد پیام آن به طور جدی و عمیقاً تفکر کنید. در مورد مفاهیم با نزدیکان تان به بحث و تبادل نظر بپردازید... و بیاید سعی کنیم جهان را با هم عاری از عیب گردانیم.

www.ketab.ir