

چگونه من و همسر من تا همیشه عاشق هم بمانیم؟

راهکارهایی برای ایجاد عشق و صمیمیت پایدار در نیمه دوم زندگی مشترک

(مرحله آشنائه خالی)

دیو آرپ
کلودیا آرپ

ترجمه و تلخیص:
طاهره سرداری





چگونه من و همسر من همیشه عاشق هم بمانیم؟
کلودیا آرب، دیو آرب
مترجم: طاهره سرداری

سلسله انتشار یادداشت‌نو: ۹۴ * عمومی: ۱۷
چاپ اول: ۱۴۰۰ * شمارگان: ۵۰۰ نسخه * قیمت: ۳۷۰۰۰ تومان
مدیر اجرایی: محمد صادقی رنجبر * صفحه‌آرا: مرضیه دهقان
طراح جلد: علیرضا ابیت

سرشناسه: آرب، دیوید، Arp, David.

عنوان و نام پدیدآور: چگونه من و همسر من همیشه عاشق هم بمانیم؟ /
راهکارهایی برای ایجاد عشق و صمیمیت ملایم در نیمه دوم زندگی مشترک؛
نویسندگان: کلودیا آرب، دیو آرب. مترجم: طاهره سرداری.

مشخصات نشر: یزد: یادداشت‌نو، ۱۴۰۰.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۷۹-۷۸-۳

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: والدین مبتلا به سندرم آشیانه‌های خالی

موضوع: Empty nesters

رده‌بندی کنگره: HQ۷۳۴

رده‌بندی دیویی: ۶۴۶/۷۸

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۰۹۰۷۶

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

دفتر انتشارات و مرکز فروش: یزد، میدان مارکار، کوچه ۴ دهم فروردین

تلفن: ۰۳۵-۳۶۲۶۵۳۹۱ - ۰۹۳۷۱۸۷۳۰۱۵

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

مقدمه مترجم.....	۱۳
یادداشت شخصی از کلودیا و دیو آرپ.....	۱۵

فصل اول: آماده‌شدن برای نیمه دوم زندگی مشترک

کمک! من در مرحله میانی زندگی مشترک هستم.....	۲۰
شروع نیمه دوم.....	۲۱
یک سفر احساسی.....	۲۲
بررسی کلی زندگی مشترک ما.....	۲۳
دارایی‌های زندگی مشترک.....	۲۳
بدهی‌های زندگی مشترک.....	۲۴
رؤیا رؤیا رؤیا.....	۲۶
اشتیاق ما به زندگی مشترک.....	۲۶
خواسته ما سرانجام نیکوست.....	۲۸
سفر به آینده.....	۲۹
ریسک کردن.....	۲۹
کجا هستید؟.....	۳۰
دعوت ما.....	۳۰
بررسی نیمه دوم زندگی مشترک.....	۳۱
نیمه دوم زندگی مشترک.....	۳۲
بحران‌های زندگی مشترک در میان‌سالی.....	۳۳
نحوه گسترش تحقیقاتمان.....	۳۴
بررسی زندگی مشترک شما.....	۳۵

- ۳۵ آنچه نظرسنجی شما نشان می دهد.....
- ۳۶ نتایج عمومی نظرسنجی.....
- ۳۷ بهترین جنبه های زندگی مشترک شما چه هستند؟.....
- ۳۸ چه موقعیت هایی در زندگی مشترکتان برای شما بیشترین استرس را ایجاد می کند.....
- ۳۹ شما بیشتر در مورد آینده زندگی مشترکتان از چه می ترسید.....
- ۴۰ برای آینده زندگی مشترکتان به دنبال چه هستید؟.....
- ۴۲ به چالش کشیدن زندگی مشترک در نیمه دوم.....
- ۴۲ هشت چالش نیمه دوم زندگی مشترک.....
- ۴۵ سفر زندگی.....
- ۴۵ نکات سازنده، (بازتاب زندگی مشترک).....
- ۴۶ نکات سازنده، (بررسی نیمه دوم زندگی مشترک).....

فصل دوم: مواجهه شدن با هشت چالش زندگی زناشویی در میان سالی

- ۵۰ چالش اول.....
- ۵۱ مواجهه شدن با انتظارات برآورده نشده و آرزوهای ازدست رفته.....
- ۵۳ لیستی با عنوان «هرگز انجام نخواهم داد» را تهیه کنید.....
- ۵۳ گذشت امری الهی است.....
- ۵۴ گذشت در دو مرحله.....
- ۵۵ تصمیم بگیریم گذشت کنیم.....
- ۵۸ گذشت را محدود نکنید.....
- ۵۹ کجای زندگی مشترک هستید.....
- ۶۰ تعهد به رشد.....
- ۶۰ آنچه ما در نیمه دوم زندگی انجام خواهیم داد.....

۶۱	تمرین سازنده.....
۶۲	چالش دوم.....
۶۳	گردونه ازدواج.....
۶۴	نرخ رشد متفاوت.....
۶۴	نقش‌های کلیدی.....
۶۵	جستجوی صمیمیت و همراهی در میان‌سالی.....
۶۶	چگونه همراه صمیمی هم شویم.....
۶۷	تمرکز بر همسر محوری.....
۶۸	آن روی سکه.....
۶۸	سازگاری متقابل، امری حیاتی.....
۶۹	تعریف مجدد نقش‌ها.....
۷۰	یک هشدار.....
۷۱	پرواز جت‌ها.....
۷۱	سیستم مقابله‌ای نیمه دوم زندگی مشترک.....
۷۳	ملاقات با استر و رالف.....
۷۴	چالش برای توجه مجدد به هم.....
۷۴	تمرین سازنده (ایجاد ازدواج همسر محور).....
۷۶	چالش سوم.....
۷۹	ارتباط فرسوده.....
۸۰	تهدید شخصی.....
۸۰	الگوی ارتباطی شما چیست؟.....
۸۱	زوج اجتنابی-مقابله‌ای.....

مقدمه مترجم

زمانی که فرزندان به دلایلی مثل ادامه تحصیل، مهاجرت و یا ازدواج، خانه را ترک می‌کنند، والدین از دست دادنی را تجربه می‌کنند که ممکن است تأثیرات زیان‌آوری بر زندگی‌شان داشته باشد. تجربه مرحله آشپانه خالی در زندگی مشترک می‌تواند به پیامدهایی مثل احساس افسردگی، بحران هویت یا تشدید تعارضات زناشویی منجر شود، اما زوجین با تفکر و خلاقیت در این برهه از زندگی نه تنها می‌توانند بر پیامدهای منفی این مرحله فائق آیند، بلکه می‌توانند دوره آشپانه خالی و سالمندی را به دوره‌هایی لذت‌بخش و دوست‌داشتنی تبدیل کنند.

کلودیا و دیوید آرپ، زوج روانشناس و پژوهشگر آمریکایی هستند که در بسیاری از کشورها در مورد مرحله آشپانه خالی، روابط زوجین در این مرحله و چالش‌های آن پژوهش‌هایی انجام داده، راهکارهایی برای بهبود رابطه همسران در این کتاب ارائه و تأثیر این راهکارها بر زندگی خود و دوستانشان را به صورتی داستان‌گونه و جذاب بیان کرده‌اند.

مطالعه این کتاب به همه زوجین، مخصوصاً زوج‌هایی که در مرحله آشپانه خالی یا دوره سالمندی هستند کمک می‌کند تا روابط صمیمانه‌ای با یکدیگر داشته باشند. چون اطلاعاتی که همسران برای بهبود روابط خود نیاز دارند را به شکلی کاربردی در اختیار آنها قرار می‌دهد؛ به طوری که به سادگی و با سرعت بتوانند این چالش‌ها را در زندگی خود شناسایی کرده و راهکارها را به راحتی به کار گیرند. امیدوارم شما نیز با مطالعه این کتاب و به کارگیری توصیه‌های آن بتوانید زندگی مشترک عاشقانه و جذابی برای خود و همسران فراهم کرده و بدین طریق به رشد خود و همسران کمک کنید.

طاهره سرداری