

به نام خدا

کلیدهای همسران موفق

زندگی مشترک و حدود مرزهایش

چه انتخابهایی عشق را زنده می‌کنند
و کدامها می‌کشند؟

دکتر هنری کلاود

دکتر جان تاون سند

مترجم:

فرناز فرود

- سرشناسه : کلود، هنری، -۱۹۵۶ م
Cloud, Henry
- عنوان و نام پدیدآور : زندگی مشترک و حد و مرزهایش: چه انتخابهایی عشق را زنده می‌کند و کدامها می‌کشند / هنری کلاود، جان تاون سند؛ مترجم فرناز فرود.
- مشخصات نشر : تهران: صابرين، ۱۳۹۰.
- مشخصات ظاهري : ۳۲۹ ص.
- فروست : کلیدهای همسران موفق.
- شابک : ۶۶۰۰ ریال ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۳۴-۶
- وضعیت فهرست نویسی : فیبا
- یادداشت : عنوان اصلی: Boundaries in marriage.
- یادداشت : کتاب حاضر تحت عنوان «مرزهای زناشویی» با ترجمه هادی همای توسط انتشارات دانژه در سال ۱۳۸۷ منتشر شده است.
- عنوان دیگر : مرزهای زناشویی
- موضوع : متاهلان -- روان شناسی
- موضوع : متاهلان -- راه و رسم زندگی
- شناسه افزوده : تاون سند، جان، ۱۹۵۲ - م.
- شناسه افزوده : فرود، فرناز، ۱۳۲۲ - م. مترجم
- رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۰ م ۴۸۴ ک / HQ ۷۲۴
- رده‌بندی دیویی : ۳۰۶/۸۱
- شماره کتابشناسی ملی : ۳۳۵۸۹۴۱



مؤسسه انتشارات صابرين ۸۸۹۶۸۸۹۰

زندگی مشترک و حد و مرزهایش

دکتر هنری کلاود - دکتر جان تاون سند

مترجم: فرناز فرود

ویراستار: آتوسا صالحی

طرح جلد: پرویز بیانی

تعداد: ۳۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۹۰

لیتوگرافی: کارا

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: قدیانی

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۳۴-۶

ISBN: 978-964-2785-34-6

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۶۶۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	سخن ناشر.....
۸	حکایت دو زوج.....
۱۷	بخش ۱: شناخت حد و مرز.....
۱۸	فصل اول: حد و مرز یعنی چه؟.....
۴۸	فصل دوم: ده قانون برای تعیین حد و مرزهای زندگی مشترک.....
۷۹	فصل سوم: تعیین حد و مرز برای خود.....
۱۰۹	بخش ۲: ایجاد حد و مرز در زندگی مشترک.....
۱۱۰	فصل چهارم: برای یکی شدن به دو نفر نیاز است.....
۱۳۸	فصل پنجم: ارزشهای شما به داشته‌های شما تبدیل می‌شوند.....
۱۴۶	فصل ششم: نخستین ارزش: خدادوستی.....
۱۵۱	فصل هفتم: دومین ارزش: دوست داشتن همسر.....
۱۵۹	فصل هشتم: سومین ارزش: راست‌گویی.....
۱۶۷	فصل نهم: چهارمین ارزش: وفاداری.....
۱۷۴	فصل دهم: پنجمین ارزش: همدلی و بخشایش.....
۱۷۹	فصل یازدهم: ششمین ارزش: پارسایی.....

بخش ۳: حل اختلاف در زندگی مشترک..... ۱۸۳

فصل دوازدهم: پیوند دو فرد: زندگی تان را از شر دخالت حفظ کنید ۱۸۴

فصل سیزدهم: شش نوع اختلاف..... ۲۱۷

فصل چهاردهم: حل اختلاف با همسری که دوستدار حد و مرز است ۲۴۹

فصل پانزدهم: حل اختلاف با همسری که مخالف حد و مرز است ۲۵۸

بخش ۴: درک نادرست از مفهوم حد و مرز در زندگی مشترک..... ۳۰۳

فصل شانزدهم: خودداری از سوءاستفاده از حد و مرز در زندگی مشترک ۳۰۴

سخن آخر..... ۳۲۷

سخن ناشر

کتابی که در دست دارید، یک جلد از مجموعه کلیدهای همسران موفق است. این مجموعه می‌کوشد با نگاهی کاربردی به نیازها و مسائل زندگی مشترک چه در مرحله انتخاب همسر و چه در دوران پس از ازدواج، بپردازد.

ارائه سبک‌ها و روشهای مؤثر در شناخت، برقراری ارتباط و گفت‌وگو، توجه متقابل به نیازها و نهایتاً بازسازی روابط آسیب‌دیده یا گرفتار بحران، از اهداف این مجموعه می‌باشد.

امید است با توجه به پیچیدگی جوامع امروزی، کلیدهای همسران موفق گامی در جهت تحکیم خانواده و دستیابی به جامعه‌ای سالم و پرنشاط باشد.

باید توجه داشت که منابع خارجی، در برخوردها، مغایرتهایی با فرهنگ اجتماعی ما دارند. هرچند ناشر کوشیده است این مغایرتهای را با حذف و یا تعدیل پاره‌ای از مباحث و مثالها به حداقل برساند، اما به هر حال ممکن است رد پایی از اینگونه موارد دیده شود که طبعاً خواننده متعهد به اخلاق و فرهنگ جامعه ایرانی به این امر واقف و با آن برخوردی هوشمندانه خواهد داشت.

مؤسسه انتشارات صابرین

حکایت دو زوج

من (دکتر تاونسند^۱) به تازگی و در دو شب متفاوت با دو زوج که از دوستان قدیمی ام هستند، شام خوردم. هر دو زوج مسن هستند و بیش از چهل سال است که ازدواج کرده‌اند. اکنون آنها در دورانی هستند که ما آن را «سالهای طلایی» ازدواج می‌خوانیم؛ دوره‌ای که عشق و همکاری یک عمر به بار می‌نشیند و رابطه‌ای عمیق و رضایت‌بخش را به هر دو طرف ارزانی می‌دارد. اما میان این دو زوج تفاوت زیادی دیدم.

در رستورانی که با هارولد^۲ و سارا^۳ رفتیم، شام روی میز بزرگی چیده شده بود و هر کس غذای دلخواهش را در بشقاب می‌کشید و می‌آورد. شاممان را خوردیم و نوبت به دسر رسید. هارولد به سارا گفت: «سارا، دسر». او از سارا خواهش نکرد و هیچ محبتی در صدایش نبود. او نگفت: «سارا لطفاً می‌شود برایم دسر بیاوری؟» و نگفت: «عزیزم، می‌خواهی برایت دسر بیاورم؟» هارولد فکر می‌کرد سارا از دستور دو کلمه‌ای او اطاعت می‌کند.

نمی‌دانستم چه باید بگویم. بنابراین فقط نشستم و نگاه کردم. معلوم بود که سارا از سلطه‌جویی آشکار هارولد ناراحت شده است. او یکی دو ثانیه مکث کرد و هیچ واکنشی نشان نداد. می‌خواست تصمیم بگیرد چه پاسخی بدهد. بعد با همه شجاعتی که داشت، قاطع و محکم اما با صدای

1. Dr. Townsend

2. Harold

3. Sarah