

بازیافتن عشق زناشویی

شناخت‌ها و راهکارهای ضروری

میرا کرشنابام
ترجمه کاوه نیری

نشر پیکان

تهران، ۱۳۸۹

سرشناسه: کرشنباوم، میرا، ۱۹۴۵ - م. Kirshenbaum, Mira

عنوان و نام پدیدآور: باز یافتن عشق زناشویی: شناخت ها و راهکارهای

ضروری / میرا کرشنباوم؛ ترجمه کاوه نیری.

مشخصات نشر: تهران: پیکان، ۱۳۸۸.

مشخصات ظاهری: ۳۲۸ ص.

شابک: 978 - 964 - 328 - 653 - 8

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: Our love is too good to feel so bad: عنوان اصلی:

a step - by - step guide to, identifying and eliminating
the love killers in your relationship

موضوع: روابط زن و مرد

موضوع: ارتباط بین اشخاص

شناسه افزوده: نیری، کاوه، ۱۳۳۹ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۸۸ ب ۲ ۳۶ ک / ۸۰۱ / HQ

رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷۸

شماره کتابشناسی ملی: ۱۸۳۲۲۲۱



OUR LOVE IS TOO GOOD TO FEEL SO BAD

باز یافتن عشق زناشویی

Avon Books, New York, 1998

Mira Kirshenbaum

میرا کرشنباوم

مترجم: کاوه تیری

آماده سازی و اجرا: دایرة تولید نشر پیکان، فهیمه محبی زنگنه

ناظر فنی چاپ: هومن علمی

حروفچین و صفحه آرا: مهین ولوی

طراح جلد: متین توفیقی

لینوگرافی: بهار

چاپ: چاپخانه نشر پیکان

صحافی: پیکان

نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۹

تیراژ: ۲۰۰۰

بها: ۵۵۰۰ تومان

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر پیکان محفوظ است.

دفتر نشر و پخش: ابتدای خیابان پاسداران، گل نیی، ناطق نوری (زمرد)، بن بست طلایی، پلاک ۴

تلفن و دورنگار: ۲۲۸۷۳۱۳۸ (خط ۴)

www.paykanpress.ir

تقدیم به تو، خواننده گرامی، که قلب
خود را وقف نگاه داشتن عشقت کرده‌ای.
خوب می‌دانم که برای درک مسائلی که
به رغم عشق سرشار تو بین شما وجود
دارد، بی‌دریغ از خود مایه گذاشته‌ای. تو
شایسته شیرین‌ترین، عمیق‌ترین، و
لذتبخش‌ترین رابطه زناشویی هستی. این
کتاب را برای کمک در همین راستا
نوشته‌ام. عشق‌هایی نظیر عشق تو هستند
که دنیای ما را پیش می‌برند.

فهرست

- پیشگفتار مترجم نه
- برای خواننده عزیز مطالبم ۱
عشق زناشویی توانمندتر از آن است که به درد تبدیل شود
- به خاطر عشق ۵
مقدمه شخصی
۱. ثروت عشق ۱۷
اهمیت شناختن خرابکاران عشق
۲. نگهداری عشق ۳۹
خرابکار شماره ۱: غفلت در نگهداری از عشق
موضوع: آیا کارهای ضروری‌ای را که باید برای حفظ سلامت عشق
خود انجام دهید فراموش کرده‌اید؟
۳. لحن عشق ۷۰
خرابکار شماره ۲: تحقیر کردن
موضوع: آیا انتقادهای عیبجویی‌ها، تحقیرها و تهمت‌ها رابطه شما را
مسموم کرده‌اند؟
۴. روزگار عشق ۱۰۱
خرابکار شماره ۳: وقتی سختی‌های زندگی عشق را آلوده می‌کنند
موضوع: آیا فشارها و مسئولیت‌های روزمره به عشق شما شدیداً لطمه زده‌اند؟

۵. گفتگوی عشق ۱۳۳
- خرابکار شماره ۴: زنجیر سکوت
موضوع: آیا می‌توانید با یکدیگر راحت و بی‌پرده صحبت کنید؟
۶. نیازهای عشق ۱۵۴
- خرابکار شماره ۵: بیماری نیازها
موضوع: چرا نیازهایم درست پاسخ نمی‌گیرند؟
۷. توافق عشق ۱۹۰
- خرابکار شماره ۶: بیماری تفاوت
موضوع: آیا از تفاوت‌ها و اختلاف‌نظرها رنج می‌برید؟
۸. گذشته عشق ۲۱۱
- خرابکار شماره ۷: خاطرات دردناک
موضوع: آیا ضربه‌های گذشته ازدواج شما را مجروح کرده‌اند؟
۹. دیوانگی عشق ۲۳۸
- خرابکار شماره ۸: مشکلات فردی
موضوع: آیا مشکل شخصی شما یا همسران سلامت را از ازدواجتان ربوده است؟
۱۰. آینده عشق ۲۷۰
- خرابکار شماره ۹: سردی
موضوع: چطور می‌توانید انگیزه زناشویی خود را بازیابید؟
۱۱. پایداری عشق ۳۰۷
- خلاصه مطالب

پیشگفتار مترجم

کار من فقط ترجمه نیست. روان‌شناس و مدرسی هستم که کتاب‌های عمیق، مؤثر و مفیدی را که در راستای بهبود روابط مهم زندگی نوشته شده‌اند دست‌چین و به علاقه‌مندان تقدیم می‌کنم.

مدرک روان‌شناسی‌ام را از دانشگاه نوتریج کالیفرنیا در ۱۹۹۷ میلادی گرفتم و از آن پس مشغول مشاوره، آموزش، تألیف و ترجمه پیرامون پیشرفت و موفقیت فردی، شغلی، خانوادگی و زناشویی بوده‌ام. اولین تألیف من، کتاب راهنمای موفقیت باطنی، در ۱۳۸۳ به چاپ رسید.

کتاب بازیافتن عشق زناشویی را پس از مطالعه و مقایسه فراوان انتخاب کردم. خوب می‌دانستم کتاب‌های مؤثر درباره حل کردن مشکلات زناشویی کمیاب هستند. اما از قدیم گفته‌اند که جوینده یابنده است و همان‌طور که من موفق شدم این کتاب را بیابم شما هم بالاخره آن را کشف کرده‌اید.

کتاب نادری است که راهکارهای حل کردن مشکلات عشق و رابطه زناشویی را شسته و رفته جلوی شما قرار می‌دهد. میرا کرشنام با استفاده

از هوش، پشتکار، تجربه و استعداد سرشار خود موفق شده است عشق زناشویی خود و دیگران را از میان خطرناک‌ترین باتلاق‌ها و خشک‌ترین بیابان‌های بی‌عشقی نجات دهد.

این کتاب مجموعه‌ای از یافته‌های گرانبهای او، و یک راهنمای کاربردی برای درمان دردها و دست یافتن به رضایت زناشویی است. مشکلات اصلی ازدواج را با دقت یک پزشک جراح می‌شکافد و به درمان عملی و سریع آن‌ها می‌پردازد. درک این مطالب و به کار بستن راهکارهای این کتاب می‌تواند رسیدن به عشق و موفقیت زناشویی را به میزان قابل توجهی روشن و امکان‌پذیر کند.

وقتی عشق زمین می‌خورد و مجروح می‌شود همه ما نیازمند کمک و امید هستیم. این کمک، آگاهی و پشتیبانی را در کتاب بازیافتن عشق زناشویی می‌یابید.

علاقه‌مندان شرکت در برنامه آموزشی «ازدواج مثبت» که مفاهیم و راهکارهای این کتاب را به کار می‌بندد می‌توانند با تلفن‌های ۳۰-۸۸۵۳۷۷۲۸ و ۲۲۷۱۶۴۳۶، یا با نشانی الکترونیکی nayeri_k@yahoo.com تماس حاصل نمایند.

برای خواننده عزیز مطالبم

عشق زناشویی توانمندتر از آن است که به درد تبدیل شود

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات رابطه زناشویی، احساسی است که به شما می‌گوید عشق نباید این‌گونه باشد. از خود می‌پرسید: «چگونه می‌توانم عشق و احساسم را با مشکلات ازدواجم سازگار کنم؟» احساس می‌کنید رابطه زناشویی تان دگرگون شده و به هم ریخته است.

عواطف شدید و ناشناخته‌ای را تجربه می‌کنید. خشم وجودتان را فرامی‌گیرد. به شدت غمگین و ناامید می‌شوید. و بیش از هر چیز می‌ترسید. همه می‌دانیم که امروزه مشکلات زناشویی می‌تواند به راحتی عشق و محبت را از بین ببرد و این مشکل حتی برای کسانی که در ابتدا عشق خود را پایدار می‌دانند نیز پیش می‌آید.

خوب می‌دانم که امید شما به بهبود رابطه زناشویی تان واقع‌بینانه است، حتی اگر تا به حال برای رسیدن به این هدف انرژی زیادی صرف کرده باشید. آنچه کم داشته‌اید، علاقه و خیرخواهی نبوده است. به پاسخ نیاز داشته‌اید. و این همان چیزی است که این کتاب در اختیار شما قرار می‌دهد.

دیر نشده است. حتی اگر ناراحت هستید، بیش از چند فکر و دید مثبت با احساس های خوب فاصله ندارید.

وقتی بدانید این مشکلات از کجاشی می شود و چطور شکل می گیرد، ناامیدی و پریشانی تان کاهش می یابد و عشق گمشده تان باز می گردد. آن وقت بار دیگر عظمت، زیبایی، توانایی، سلامت و لذت عشق را احساس می کنید و می توانید این ها را به اوج برسانید.