



قدرت تضادها

زن مردان چگونه با استفاده از
اختلاف های شان زندگی مشترک شاد و
بادرامی داشته باشند؟

ایساک آدیزیس

نویسندگان همکار: یچزکل و روث مدانز

مترجم:

محمد حسین اکبرزاده

سرشناسه : ادیزس، آیچاک، ۱۹۳۷ - م.

Adizes, Ichak

عنوان و نام پدیدآور : قدرت تضادها : زنان و مردان چگونه با استفاده از اختلاف‌های‌شان، زندگی مشترک شاد و بادوامی داشته باشند؟ ایساک ادیزس، نویسنده همکار یچز کل و روث مدانز؛ مترجم محمدحسین اکبرزاده.
مشخصات نشر : تهران: نگاه نوین، ۱۳۹۷.

شابک : 978-600-8913-09-2

یادداشت : عنوان اصلی: The Power of Opposites: How to succeed in your marriage and family not in spite of, but because of, your differences.

موضوع : زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع : Communication in marriage -- Psychological aspects

شناسه افزوده : مادانس، یچزکل

شناسه افزوده : Madanes, Yechezkel

شناسه افزوده : مادانس، روث

شناسه افزوده : Madanes, Ruth

شناسه افزوده : اکبرزاده سعیدی، محمدحسین، ۱۳۵۷ - مترجم

رده بندی کنفر : HQ۷۳۴/الف۴۱۳۹۷

رده بندی دیویی : ۳۰۶/۸۱

شماره کتابشناسی ملی : ۵۲۲۰۴۵۹

قدرت تضادها

زنان و مردان چگونه با استفاده از اختلاف‌های‌شان، زندگی مشترک شاد و بادوامی داشته باشند؟

نویسنده: ایساک ادیزس، یچز کل و روث مدانز

ترجمه: محمدحسین اکبرزاده

ویراستار: حسین یاغچی

انتشارات: نگاه نوین

(مجموعه کتاب‌های ثروتمندان خودساخته)

تلفن: ۸۶۰۲۳۷۱۱

شابک: 978-600-8913-09-2

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۷

چاپ و صحافی: نینوا / قم ۳۷۲۳۲۵۲۱

قیمت: ۲۵ هزار تومان

فهرست

۹	پیشگفتار مترجم
۱۳	مقدمه
	بخش یک: ازدواج‌ها و خانواده‌های امروزی:
۱۷	ارضاع از چه قرار است
۱۹	دنیا دارد تغییر می‌کند
۲۵	افسانه‌ی «همسران ایده‌آل، بدون درگیری»
۳۱	با هم می‌جفتید؟
۳۵	راز موفقیت خانواده
۴۳	به وجود آوردن جنس با بودن
۴۹	تضادها همدیگر را جذب می‌کنند
	نقش‌های (PAEI)، چهار «و نامیه» ضروری برای
۵۳	سلامت خانواده
۷۱	تضادهای اجتناب‌ناپذیر بین نقش‌ها
۷۵	ازدواج‌های کارآمد مقابل ازدواج‌های ناتوان
۸۷	نمونه‌هایی از ترکیب‌های مکمل (PAEI)
۹۷	تقابل ادراک
۱۰۵	چرخه‌ی عمر خانواده
	بخش دو: «خیلی‌خب، متوجه موضوع شدیم...»
۱۵۷	حالا چه کار باید بکنیم؟
۱۵۹	تعریف احترام و اعتماد متقابل
	با MT&R درگیری‌ها را «حل نکنید» و بگذارید
۱۷۹	سازنده باشند

۱۸۷ ایجاد و حفظ MT&R در ازدواج و خانواده

۲۱۹ چطور باید با سبک متفاوت همسران کنار بیایید؟

کمبود ویتامین؛ چطور سبک‌تان را غنی‌تر و کمبود

ویتامین‌تان را جبران کنید؟ (و در صورت بیش‌مصرفی

۲۴۳ یا «اُورِ دُر» چه باید بکنید؟

۲۷۵ حرف آخر

۲۸۳ پیوست

بیشگفتار مترجم

نزدیک‌ترین مقام و جایگاه من در روز قیامت، کسانی هستند که با همه سران‌شان بهتر رفتار می‌کنند (پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم، منل الشیعه / ج ۸ / ص ۵۰۷).

تقریباً دوسالی می‌شود که با آثار «یساک آدیزس» این استاد و متفکر اهل مقدونیه آشنا شدم. یک از ویژگی‌های این اندیشمند، نگاه به طبیعت و اطرافش با دیدی مدبرانه و فلسفی‌ست که سعی می‌کند از آن‌ها برای ارائهٔ تحلیل و مشاوره‌های راهبردی خود استفاده کند. حقیقتاً وقتی آن‌را «آدیزس» را مطالعه می‌کنم، ذهنم درگیر آیاتی از قرآن کریم می‌شود که اصرار به تدبیر بر خلقت و عالم هستی دارد.

این استاد را همه‌ی اهل نظر در علم مدیریت به‌خوبی می‌شناسند و با تئوری‌های معروف او در این زمینه آشنا هستند. اما این کتاب او جنبه‌ای دیگر از اندیشه‌هایش را معرفی می‌کند. اندیشه‌هایی که با استفاده از اندوخته‌های

زندگی پرفرازونشیبش و در ضمن، تجربه‌ی مشاوره در سازمان‌های مختلفی که کار کرده، به دست آمده است و از اثربخشی آن‌ها در زمینه‌ی زندگی زناشویی استفاده شده است و از این جهت، کاری بی‌نظیر و متفاوت محسوب می‌شود. قصد این را ندارم که بگویم تمام سطرهای این کتاب، وحی‌منزل است؛ ولی حقیقتاً نوع نگاه و تحلیل اجزا و ارکان زندگی زناشویی از سوی این استاد، قابل تأمل و کاربردی‌ست.

بر این اساس، سه توصیه در ابتدای خواندن این کتاب به عزیزان دارم. نخست آن‌که تمام صفحات کتاب را با تدبر و دقت مطالعه کنید تا کاملاً مطالب در ذهن و جان شما ته‌نشین شود. دوم، خود را برای اصلاح و به‌کار بستن توصیه‌های این کتاب آماده کنید. یک نکته را همیشه به‌خاطر بسپارید؛ اصلاح دردآور است و رنج بسیار دارد. ما گونه‌ی انسان به‌علت سازوکار درونی‌مان نسبت به دردها واکنش نشان می‌دهیم. مثلاً اگر زخمی کرده باشید وقتی یک جوش چرکی را می‌خواهیم خلیه کنیم به‌علت درد، سیستم عصبی‌مان مانع از ادامه‌ی کاری می‌شود؛ به‌گونه‌ای که وقتی خردسال هستیم؛ به‌طور کامل مانع از انجام این کار می‌شویم، چون فهم و درک این را پیدا نکردیم که این کار، لازم و ضروری‌ست. در هنگام بزرگسالی نیز می‌دانیم دردآور است؛ ولی تحمل می‌کنیم؛ چون این درد را ضرورتی برای یک اصلاح می‌دانیم. حتی اگر نتوانستیم خودمان انجام دهیم، از فرد دیگری برای این کار کمک می‌گیریم؛ چرا؟ چون او درد ما را درک نمی‌کند و سیستم

عصبی او مانع ادبیهی کار نمی‌شود. پس قبول کنیم اصلاح، دردآور است و نیازمند درک و شعور؛ تا با اتکا به آن، بر خود مسلط شویم. سوم آن‌که به تأسی از آموزه‌های این کتاب، در بازنگری‌های خود انصاف را رعایت کنید که امیرالمومنین علی (ع) فرمود: انصاف، اختلافات را از بین می‌برد و موجب الفت و همبستگی می‌شود (الانصاف یرفع الخلاف و یوجب الائتلاف. غررالحکم). البته خود این مورد نیز در عمل را اجرا بسیار سخت به نظر می‌رسد.

در انتهای این نوشتار لازم می‌دانم از زحمات دوست عزیزم جناب آقای حسین یانچی که در ترجمه و ویراستاری این کتاب، بنده را کمک فراوان کرده‌اند، تشکر کنم. امیدوارم این کتاب بتواند راه‌نمای مفیدی برای اصلاح نتیجه‌بخش سبک زندگی شما خواننده‌ی عزیز باشد.

محمّد حسین اکبرزاده

عید فطر ۱۴۱۶ هجری قمری

خرداد ۱۳۹۷ خورشیدی