

چگونه از همسر م

انقاد

کنم؟

راهنمایی های گری چپمن برای تغییر رفتار و عادات بد همسران

Chapman, Gary D

سرشناسه: چپمن، گری دی، ۱۹۳۸-م.

عنوان و نام پدید آور: چگونه از همسرمان انتقاد کنیم؟ راهنمایی های گری چپمن برای

تغییر رفتار و عادات بد همسران/ نویسنده: گری چپمن؛ مرتضی ایمانی.

مشخصات نشر: لاهیجان: انتشارات تینا، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص.

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۸۱۷-۰۰۲

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

Home Improvements, c۲۰۰۶.

یادداشت: عنوان اصلی:

یادداشت: کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان "بهبود روابط خانواده" با ترجمه مرگان

شقایقی توسط انتشارات رانکوه در سال ۱۳۹۰ منتشر شده است.

موضوع: ناشویی - ارتباط - جنبه های اخلاقی - جنبه های مذهبی - مسیحیت

رده دی کنگ: ۱۳۹۴ ب۲ چ/ BV۸۳۵

رده ندیویم: ۶۴۶/۷۸

شماره کتاب شناسی سی: ۴۰۱۱۳۲۵



انتشارات رانکوه



انتشارات تینا

چگونه از همسرمان انتقاد کنیم؟

نام کتاب:

گری چپمن

مؤلف:

مرتضی ایمانی

مترجم:

تینا

ناشر:

اول - ۱۳۹۴

نوبت چاپ:

نسخه

شمارگان:

۵۰۰

قیمت:

۹۷۸-۶۰۰-۹۵۸۱۷-۰۰۲

شابک:

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

دفتر مرکزی: لاهیجان - خیابان ۲۲آبان - کوچه اپکچیان - پلاک ۶۶ -

انتشارات تینا همراه: ۰۹۱۹۵۱۹۸۰۱۱ / رایانامه: teenabooks@gmail.com

مرکز پخش: قم - ۴۵ متری شهید صدوقی - ۲۰ متری مهدیه - کوچه یکم -

پلاک ۲۶ - انتشارات رانکوه

تلفن: ۰۲۵-۳۲۹۰۸۱۶۸ - همراه: ۰۹۱۲۲۵۷۴۰۸۵ - نمایر: ۰۲۵-۳۲۹۰۸۲۰۵

فهرست

۵	مقدمه
۸	فصل اول: از کجا باید شروع کنیم؟
۳۴	فصل دوم: یادگیری درست عشق
۶۱	فصل سوم: درخواست زینب و رفتار
۹۳	سخن آخر
۹۴	مطالب مهم جهت یادآوری
۹۷	چگونه با تدبیر سبب تغییر رفتار در همسرمان شویم
۹۹	تغییراتی که مایلیم در شوهرمان ببینیم
۱۰۶	تغییراتی که مایلیم در همسرمان ببینیم
۱۱۲	درباره مؤلف

مقدمه

پس از قریب به سی سال بعنوان مشاور ازدواج، به یک نتیجه قطعی رسیده‌ام؛ تمام افراد متاهل خواستار تغییراتی در رفتار همسرشان می‌باشند. گاهی اوقات، این خواسته‌ها ناگفته می‌مانند اما در خیال افراد پردازش شده و به یک میل درونی تبدیل می‌شوند. شوهر، همسرش را با تغییراتی که آنزو دارد تصور می‌کند و از آن شخصیت جدید لذت می‌برد. همسر، شوهرش را در رویا می‌بیند که بدون اینکه از او خواسته شود زبانه‌ها را بیرنگ می‌گذارد. این خیالات پنهانی رشد کرده و تصویر همسر ایده‌آل، به مانعی برای صمیمیت بیشتر در جهان واقعیت تبدیل می‌شود.

در نقطه مقابل شوهران یا همسرانی هستند که آشکارا خواسته‌هایشان را برای تغییر رفتار بیان می‌کنند، البته معمولاً در اوج خشم و عصبانیت. زبان تند و رفتار خشن، میل شاید آنها را به تغییر آشکار می‌سازد. خانمی گزارش داد که شوهرش به او حمله کرده و او را بسمت دیوار هل داده است و وقتی خانم اعتراض کرد، شوهر پاسخ داد که "هروقت مثل یک زن واقعی رفتار کردی، من هم مثل یک شوهر رفتار می‌کنم. تا اون وقت، هرچی که لایقش باشی بدست می‌اری." بدون شک، پشت عبارت "هروقت مثل یک زن واقعی رفتار کردی" انتظارات ویژه‌ای وجود دارد که مرد خواهان تغییر رفتار در همسرش

می‌باشد. زنی که فریاد می‌زند "من دیگه خسته شدم از اینکه همیشه پشت سرت راه بیفتم و خرت و پرت جمع کنم، وقتشه که بزرگ بشی،" انتظاراتش را برای تغییر رفتار همسرش آشکار می‌سازد.

در بین دو نوع رفتار افراطی خواسته‌های خاموش و مطالبات بی‌پایا، هزاران زوج با انتظارات انجام نشده زندگی می‌کنند. اگر فقط رفتار همسرانشان تغییر می‌کرد، زندگی بسیار متفاوت می‌شد. گاهی، آنها تلاش می‌کنند که خواسته‌هایشان را بیان کنند؛ و زمانی به سادگی و با ناامیدی از آنها سر و نظر می‌کنند.

مشکل چیست؟ چرا ما به تغییر رفتار در زوج‌ها بسیار فراگیر است اما در واقع، رسیدن به این تغییر دست نیافتنی به نظر می‌رسد؟ من معتقدم که پاسخ در سه سلسله نهفته است:

۱. اینکه نمی‌دانیم از کجا باید شروع کنیم.
۲. از درک قدرت عشق غافل می‌شویم.
۳. برای دستیابی به تغییر در همسران خود، فاقد مهارت‌های لازم جهت ارتباط موثر هستیم.

کتاب حاضر به سوال "چگونه با تدبیر سبب تغییر رفتار در همسرمان شویم؟" پاسخ می‌گوید. در صفحات بعدی، به شما اینکه «از کجا باید

شروع کنیم؟»، «چگونگی بهرمندی از اهرم قدرت عشق» و «آموختن مهارتهای لازم برای درخواست تغییر رفتار» را نشان خواهم داد.

این کتاب بطور خلاصه و فقط مربوط به همین موضوع می باشد، زیرا می دانم که مشغله شما زیاد است. این کتاب پیچیده نیست، اما کتاب بسیار قدرتمندی است. فکر می کنم شما نیز بدلیل میل به ایجاد تغییر رفتار در همسران، خواهان مطالعه این کتاب باشید. بکار بستن اصولی که شما آموزش می دهم آسان نیست، اما اگر اینکار را انجام دهید مزایای بسیار را رایتان دربر خواهد داشت. در تمام سالهای مشاوره ام، هیچگاه ندیدم که فردی این اصول را با جدیت بکار بندد و شاهد تغییرات موثر در رفتار و روش نباشد.

کتاب حاضر به سه بخش تقسیم شده است، هر بخش به یکی از مباحث کلیدی که در بالا اشاره شد می پردازد. من به گونه ای با شما سخن خواهم گفت که گویی شما در اتاق مشاوره ام نشسته اید و قرار است مطالبی را در اختیار شما بگذارم که در طول دهه در اختیار صدها زوج دیگر گذاشته ام. اگر شما حاضرید، من هم آماده ام. پس بیایید شروع کنیم.