

این کتاب

هفت کلید بهبود در روابط زناشوئی

یا

نجات روابط زناشوئی

در

یک راه، و روش هفت مرحله‌ای برای برقرار

کردن رابطه‌ی مجدد با شریک زندگی خود

می‌باشد.

مک گراو، فیلیپ، ۱۹۵۰ - م
هفت کلید در یهود روابط زناشویی / (فیلیپ سی. مک گراو) ترجمه
فلورا بهادران، -- اصفهان : افسر ، ۱۳۸۵ .
ص ۳۱۰

ISBN 964-8098-18-2 .

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی: Relationship rescue: a seven step strategy for
reconnecting with your partner.... c2000.

کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان 'نجات ازدواج یا مترجم طاهره لیافی'
توسط جامعه اسلامی پژوهشگران و موسسه پژوهشی ابن سینا در سال ۱۳۸۱
چاپ شده است .

۱- زناشویی -- روان درمانی -- به زبان ساده. الف. بهادران، فلورا .
۱۳۵۰ - مترجم، ب. عنوان، ج. نجات ازدواج.

۳۰۶ / ۷

HQ ۸۰۱ / م ۷۶
۱۳۸۵

کتابخانه ملی ایران

۴۷۰۰۷-۸۴م



نام کتاب: هفت کلید یهود در روابط زناشویی

ترجمه: فلورا بهادران

ویرایش: اسماعیل افسر طه

ناشر: انتشارات افسر

لیتوگرافی: سایه

چاپ: آرمان

صفافی: بابک

حروف نگار: حقیقی

طراحی: موسسه جوان

چاپ اول: بهار ۱۳۸۶

شمارگان: ۱۵۰۰

شابک: ۱ - ۱۸ - ۸۰۹۸ - ۹۶۴ - ۹۷۸

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

انتشارات افسر

اصفهان - چهارباغ - کوی سینما سپاهان - ساختمان امیر کبیر

تلفن: ۲۲۰۳۸۹۰

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
.....	مقدمه
۱	فصل اول: نوبت به شما رسیده است
.....	استراتژی و راه نجات زناشوئی شما شامل ۷ مرحله و قدم بزرگ
۱۰	است
۱۵	فصل دوم: شناسایی مشکل
۲۰	چهارچوب سلامت روابط زناشوئی شما:
۲۶	ساختار رفتاری در روابط زناشوئی
۲۸	تاریخچه و شرح حال رفتار در روابط زناشوئی
۳۰	شرح حال و چهارچوب شیوه زندگی زناشوئی شما
۳۲	پرسش نامه پیرامون برقرار نمودن ارتباط دز زناشوئی
۳۴	پرسشنامه به همراه تست برای گشش بیشتر بین شما و همسران
۳۶	پنج سؤال مشکل
۳۸	فصل سوم: باورهای ساختگی را دور بریزید
۴۰	باور شمار ۱:
۴۳	باور شمار ۲:
۴۵	باور شمار ۳:
۴۸	باور شمار ۴:
۴۹	باور شماره ۵:
۵۱	باور شماره ۶:
۵۴	باور شماره ۷:
۵۵	باور شماره ۸:
۵۷	باور شماره ۹:
۶۰	باور شماره ۱۰:

فصل چهارم: صفات بد خود را کنار بگذارید..... ۶۴

خصیصه شمار ۱:..... ۶۸

خصیصه شماره ۲:..... ۷۲

خصیصه شماره ۳:..... ۷۵

خصیصه شمار ۴:..... ۷۸

خصیصه شمار ۵:..... ۸۱

خصیصه شماره ۶:..... ۸۳

خصیصه شماره ۷:..... ۸۷

خصیصه شمار ۸:..... ۹۰

خصیصه شماره ۹:..... ۹۴

خصیصه شماره ۱۰:..... ۹۸

فصل پنجم: احیاء و بازسازی اصل خود، ارزش‌های روابط شخصی ۱۰۴

ارزش روابط شخصی شماره ۱:..... ۱۰۷

ارزش روابط شخصی شماره ۲:..... ۱۱۰

ارزش روابط شخصی شماره ۳:..... ۱۱۳

ارزش روابط شخصی شماره ۴:..... ۱۱۶

ارزش روابط شخصی شماره ۵:..... ۱۱۹

ارزش روابط شخصی شماره ۶:..... ۱۲۳

ارزش روابط شخصی شماره ۷:..... ۱۲۵

ارزش روابط شخصی شماره ۸:..... ۱۲۸

ارزش روابط شخصی شماره ۹:..... ۱۳۴

ارزش روابط شخصی شماره ۱۰:..... ۱۳۷

صفحه	عنوان
۱۴۳	فصل ششم: فرمول موفقیت
۱۵۱	تاریخچه شخصی خود را بسازید
۱۸۳	نیازهای احساسی:
۱۵۴	نیازهای فیزیکی
۱۵۴	نیازهای روحی
۱۵۵	نیازهای اجتماعی
۱۵۵	نیازهای امنیتی
۱۶۳	تست آگاهی از همسر
۱۶۸	یک یادداشت نهائی قبل از شروع:
۱۷۳	۲ - تصویر کلی
۱۷۵	۳ - روابط همسران با دیگران
۱۷۷	۴ - راه و روشی که همسران وارد عمل می شود
۱۷۹	۵ - مواردی که باعث سرخوردگی و ناراحتی برای همسران می شوند
۱۷۹	۶ - موفقیت، شکست، از دست دادن
۱۸۱	۷ - نگرانی های شغلی و مالی
۱۸۱	۸ - موارد فیزیکی (بدنی) فکری
۱۸۲	۹ - اولویت ها و اصول بنیادی
۱۸۴	نتیجه گیری
۱۸۶	فصل هفتم: همبستگی مجدد با همسران
۱۹۲	نمودار گردشی همبستگی مجدد
۱۹۳	قدم اول:

۱۹۸	قدم چهارم:
۱۹۹	قدم پنجم:
۲۰۰	قدم ششم:
۲۰۱	قدم هفتم:
۲۰۲	قدم هشتم:
۲۰۴	قدم نهم:
۲۰۵	قدم دهم:
۲۰۹	فصل هشتم: دوست داشتن صادقانه در چهارده روز
۲۱۴	روز اول
۲۱۵	فعالیت شبانه
۲۳۳	انواع شخصیت
۲۴۲	فصل نهم: آگاه باشید روابط زناشویی قابل کنترل هستند: اما درمان پذیر نیستند
۲۴۶	کنترل الویت ها
۲۵۰	کنترل رفتار
۲۵۳	کنترل اهداف
۲۵۶	کنترل اختلافات
۲۶۲	کنترل تحسین و تمجید
۲۶۴	فصل دهم: دکتر فیل این جاست
۲۷۶	قانون اول
۲۷۷	قانون دوم
۲۷۸	قانون سوم
۲۸۰	قانون چهارم

صفحه	عنوان
۲۸۱	قانون پنجم
۲۸۱	قانون ششم
۲۸۲	قانون هفتم
۳۰۰	نتیجه گیری: یک نامه خصوصی از من به شما
۳۰۶	سخن آخر

مقدمه مترجم

کتابی که در پیش رو دارید ترجمه‌ای است از کتاب (RELATION SHIP RESCUE) تحت عنوان نجات روابط زناشویی در یک راه و روش هفت مرحله‌ای برای برقرار کردن رابطه مجدد با شریک زندگی خود و به عبارتی می‌توان گفت این کتاب هفت کلید در بهبود روابط زناشویی ارائه نموده و از این رو یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های موجود در چهار سال اخیر در کشور آمریکا بوده است که توسط دکتر PHILLIP C.MCGRAW.PH.D به رشته تحریر درآمده است.

این کتاب را به همه‌ی زوج‌ها و همچنین کسانی که تصمیم به ازدواج دارند، تقدیم می‌کنم. دکتر فیل مؤلف این کتاب زندگی هزاران هزار زوجی را که در آستانه‌ی طلاق و جدایی بوده‌اند نجات داده است و سخنان دلنشین او هر روز قلب میلیون‌ها خواننده را گرم می‌کند.

سعادت این را داشته‌ام که با ترجمه‌ی این کتاب درهای خوشبختی را با این هفت کلید به روی شما باز کنم و طعم شیرین زناشویی را به صورتی که تاکنون نچشیده‌اید به شما بچشانم.

اگر همه‌ی زوج‌ها قبل از شروع زندگی زناشویی این اطلاعات را داشتند، جامعه‌ی انسانی دچار این همه مشکلات خانمان برانداز نمی‌شد.

از خداوند منان آرزوی سعادت و خوشبختی همه‌ی خوانندگان عزیز را خواهانم.

فلورا بهادران

مقدمه:

«واقع بین شوید: با اصل و جوهر خود رابطه مجدد برقرار کنید.»

آیا رابطه شما با همسران در خطر است، کوچک یا بزرگ، من می‌خواهم بسیار واضح و پوست کنده به شما بگویم که چگونه آن را نجات دهید.

ولیکن یک سری شرط هائی است که شما باید قبول کنید - شما باید در رابطه با خودتان واقع بین شوید - اگر لجباز - کله شق و ستیزه جو هستید بدانید که باخته‌اید. در حالی که تمرکز این کتاب بر نجات روابط شما و همسران است اما وسیله رسیدن به این هدف شما هستید نه شما و همسران بلکه فقط صد در صد شما.

شما می‌توانید یک شریک زندگی دیگر پیدا کنید اما هیچ فرقی مشاهده نمی‌کنید. مگر این که خود را از درون تغییر دهید. این سندی که در پیش رو دارید با شما و همسران شروع نمی‌شود بلکه با شما شروع می‌شود. قدرت خود را به دست آورید و شخصی بشوید که قابل عشق و احترام است. این تغییر از درون به بیرون شروع می‌شود.

هدفی که شما دارید باید به مانند کریستال شفاف شود. تعمیر و نجات این رابطه زناشویی همه بستگی به شما دارد و اگر اساس آن را بر چیز

دیگری بگذارید نتیجه‌ای جز شکست نخواهید گرفت.

در حقیقت اگر روابط شما مختل شده و همراه با رنج است من می‌دانم که شما اعتماد به نفس - احترام و قدرت شخصی خود را از دست داده‌اید. من می‌دانم که شما به شریک زندگی خود اجازه داده‌اید که به شما برای سال‌ها بی‌احترامی کند و بسیاری از آرزوها و امیدهای خود را به فراموشی سپرده‌اید و خود را به رفتارهای مخرب عادت داده‌اید ولی مهم‌تر از همه این‌ها شما خودتان با خود رفتار مناسب نداشته‌اید.

برای مدت‌ها شما همسر و بقیه شرایط زندگی خود را مقصر دانسته‌اید غافل از این‌که مشکل اصلی در درون خودتان است و شما احتیاج دارید که خود را اصلاح کنید.

شما روابط خود را با مرکز یعنی جایی که استعداد، ارزش و پربهاترین نقاط قدرت تان قرار دارد را قطع کرده‌اید. به گذشته و زمان قبل فکر کنید. زمانی که شما می‌دانستید که بودید و چه از زندگی می‌خواستید زمانی که شما خود را باور داشتید و سرشار از امید و خوش بینی بودید. زمانی که شما با جوهر و اصل خدائی خود در تماس بودید، اکنون دیر نشده است. شما هنوز می‌توانید به آن روزها برگردید. این یک عمل احمقانه نیست، بلکه مهم‌ترین مفهومی است که شما می‌توانید آن را در زندگی خود به اوج برسانید.

من در تمام طول عمرم آدم‌های موفق را مورد مطالعه قرار داده‌ام و همیشه متعجب بوده‌ام که چرا این افراد روابط زناشویی موفق و پر نتیجه داشته‌اند در حالی که افرادی دیگر با همان استعداد در روابط خود موفق نبوده‌اند - چیزی که من کشف کرده‌ام این است که افراد موفق کسانی هستند که با جوهر و اصل خدائی خود در تماس هستند و از ارزش‌های شخصی خود آگاه بوده‌اند و این‌گونه افراد نه تنها برای خود احترام و ارزش

بسیاری قائل اند بلکه دیگران را هم تشویق به احترام خود می کنند. آن‌ها با یک قدرت واضح و روشن داخلی زندگی می کنند که هرگز اعتماد به نفس آن‌ها را خدشه دار نمی کند و تنها خودشان قادرند که کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند.

من در این جا همراه تان هستم که قدرت شما را تقویت کنم، منظور من قدرتی نیست که شما را به سر همسرتان مسلط کند. یا قدرتی که شما از دیگران طلب کنید تا خودتان بیشتر داشته باشید. بلکه منظور من قدرتی است که تشویق می کند و از درون می آید و خلاق است و رابطه شما را به یک درجه بهتر و بالاتری می رساند.

وقتی که شما با جوهر و اصل خود در ارتباط باشید متوجه خواهید شد که تمام دنیا مخصوصاً همسرتان در رابطه با شما تغییر می کند. امرسون می گوید: «آنچه که در پشت سر شماست و آنچه که در مقابل شماست رنگ خود را در مقایسه به آن چه که در درون شماست می بازد».

همین طور که این کتاب را می خوانید فکر کنید که چگونه می توانید احترام و ارزشمندی را به قلب و فکر خود آراه دهید که قدرت را جانشین ضعف کنید. از هم اکنون تصمیم بگیرید که در همه موارد زندگی از خود بیشتر انتظار داشته باشید. با هر صفحه ای که از این کتاب می خوانید می خواهم که سر و گردن و چانه خود را بالاتر بگیرید نه از زاویه ی تکبر بلکه به عنوان نشانه ی قاطعیت. وقتی که شما با اصل و جوهر خدائی خود که با آن به دنیا آمدید در تماس باشید و ارزش و قدرت درونی خود را مجدداً کشف کنید، این می تواند بهترین هدایه ای باشد که شما به شریک زندگی خود اعطا می کنید.