

به نام خدا

کلیدهای همسران موفق

ده قرار مهم برای زندگی مشترک

دیوید و کلودیا آرپ و کارت و ناتل براون

مترجم: اکرم قیطاسی

۵۷۱ ۵۵۹ رشتی
 ۵۷۱ ۵۵۹ رشتی

۹۷۱ ۹۷۱ رشتی

۷۷۱ ۷۷۱ رشتی

۲۷۱ ۲۷۱ رشتی

۹۸۱ ۹۸۱ رشتی

۲۸۱ ۲۸۱ رشتی

۵ سخن ناشر

۷ مقدمه مترجم

۸ قدردانی

۹ به ده قرار مهم برای زندگی مشترک خوش آمدید

۵۲۲ ۵۲۲ رشتی

۱۲۲ ۱۲۲ رشتی

۷۲۲ ۷۲۲ رشتی

بخش اول

۱۹ ده قرار مهم

۲۰ قرار اول: مطرح کردن امیدها، آرزوها و انتظارات

۳۱ قرار دوم: پذیرش تفاوتها

۵۰ قرار سوم: ارتباط و اتصال

۶۶ قرار چهارم: حل مشکلات به صورت یک زوج

۸۱ قرار پنجم: مدیریت مالی

۹۶ قرار ششم: ترک کردن و پیوستن

۱۱۵ قرار هفتم: گرامیداشت صمیمیت و عشق

۱۳۱ قرار هشتم: شناخت نقش دو طرف و برنامه‌ریزی برای خانواده

۱۴۴ قرار نهم: ایجاد صمیمیت معنوی

۱۶۱ قرار دهم: انتخاب ازدواجی هدفمند

بخش دوم

راهنمای ده قرار مهم

۱۷۵

- برنامه قرارهای شما ۱۷۶
- قوانین اصلی قرارهایتان ۱۷۷
- برنامه قرار اول ۱۷۹
- برنامه قرار دوم ۱۸۶
- برنامه قرار سوم ۱۹۲
- برنامه قرار چهارم ۱۹۸
- برنامه قرار پنجم ۲۰۷
- برنامه قرار ششم ۲۱۳
- برنامه قرار هفتم ۲۱۹
- برنامه قرار هشتم ۲۲۵
- برنامه قرار نهم ۲۳۱
- برنامه قرار دهم ۲۳۷

برگردان این کتاب را به پدر و مادر عزیزم
تقدیم می‌کنم.

مقدمه مترجم

در کتاب حاضر به ده موضوع مهم که اساس مشکلات و همینطور همدلیهای همسران را طی سالهای زندگی مشترک تشکیل می‌دهند، پرداخته شده است. این مطالب به زوجیهایی که در آستانه ازدواج هستند کمک می‌کند تا قبل از زندگی مشترک درک و شناخت بهتری از خود و همسر خود داشته باشند و با شناخت کاملتری زندگی خود را آغاز نمایند.

نویسندگان این کتاب، دو زوج مشاور خانواده (خانم و آقای آرپ و خانم و آقای براون) هستند و در بیشتر قسمتهای کتاب از تجربیات کلینیکی و یا زندگی مشترک خود نمونه‌های ملموسی را برای روشن تر ساختن مطالب مطرح شده، ارائه کرده‌اند. در مواردی که آنها از تجربیات شخصی خود صحبت می‌کنند، مطلب از زبان یکی از زوجین مطرح می‌شود و خواننده در حین خواندن مطلب متوجه می‌شود که مثلاً ناتل براون مطلبی را در مورد خود و همسرش کارت براون توضیح می‌دهد (و یا زوج دیگر کلودیا و دیوید آرپ در حال نقل مطلب هستند).

تمرینهای انتهای کتاب در بخش «برنامه‌های قرارهای شما» ابتدا مطالبی را در مورد بحث کلی آن عنوان مطرح کرده و سپس نکاتی را به عنوان تمرین آورده که در دو نسخه همانند هم به نام «تمرین قرار... (برای زن)» یا «تمرین قرار... (برای مرد)» مطرح شده است. هریک از زوجین پس از انجام تمرینهای مربوط به خود، می‌توانند مطالب خود را با همسرشان مطرح کرده و آنها را با هم مقایسه نمایند.

امید آنکه مطالب این کتاب بتواند در حل مشکلات روزافزون همسران در مرحله پیش از ازدواج و پس از آن نقشی ایفا نماید.

اکرم قیطاسی