

به نام خدا

کلیدهای همسران موفق

# زندگی مشترک و حد و مرزهایش

چه انتخابهایی عشق را زنده می‌کند  
و کدامها می‌کشند؟

دکتر هنری کلاود

دکتر جان تاون سند

مترجم: فرناز فرود

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

۶۸۱..... پیشگام و علم و دانش در ایران

۶۸۱..... پیشگام و علم و دانش در ایران

۷۱۲..... پیشگام و علم و دانش در ایران

۶۹۲..... پیشگام و علم و دانش در ایران

۸۵۲..... پیشگام و علم و دانش در ایران

## فهرست مطالب

۶۰۶..... پیشگام و علم و دانش در ایران

۷..... سخن ناشر.....

۸..... حکایت دو زوج.....

بخش ۱: شناخت حد و مرز..... ۱۷

فصل اول: حد و مرز یعنی چه؟..... ۱۸

فصل دوم: ده قانون برای تعیین حد و مرزهای زندگی مشترک..... ۴۸

فصل سوم: تعیین حد و مرز برای خود..... ۷۹

بخش ۲: ایجاد حد و مرز در زندگی مشترک..... ۱۰۹

فصل چهارم: برای یکی شدن به دو نفر نیاز است..... ۱۱۰

فصل پنجم: ارزشهای شما به داشته‌های شما تبدیل می‌شوند..... ۱۳۸

فصل ششم: نخستین ارزش: خدادوستی..... ۱۴۶

فصل هفتم: دومین ارزش: دوست داشتن همسر..... ۱۵۱

فصل هشتم: سومین ارزش: راست‌گویی..... ۱۵۹

فصل نهم: چهارمین ارزش: وفاداری..... ۱۶۷

فصل دهم: پنجمین ارزش: همدلی و بخشایش..... ۱۷۴

فصل یازدهم: ششمین ارزش: پارسایی..... ۱۷۹

بخش ۳: حل اختلاف در زندگی مشترک..... ۱۸۳

فصل دوازدهم: پیوند دو فرد: زندگی تان را از شر دخالت حفظ کنید ..... ۱۸۴

فصل سیزدهم: شش نوع اختلاف..... ۲۱۷

فصل چهاردهم: حل اختلاف با همسری که دوستدار حد و مرز است ..... ۲۴۹

فصل پانزدهم: حل اختلاف با همسری که مخالف حد و مرز است ..... ۲۵۸

بخش ۴: درک نادرست از مفهوم حد و مرز در زندگی مشترک..... ۳۰۳

فصل شانزدهم: خودداری از سوءاستفاده از حد و مرز در زندگی مشترک ..... ۳۰۴

سخن آخر..... ۳۲۷

۱۷۱ ..... ۱۷۱

۸۱ ..... ۸۱

۸۲ ..... ۸۲

۸۷ ..... ۸۷

۱۰۱ ..... ۱۰۱

۱۱۱ ..... ۱۱۱

۱۲۱ ..... ۱۲۱

۱۲۲ ..... ۱۲۲

۱۵۱ ..... ۱۵۱

۱۶۱ ..... ۱۶۱

۱۷۱ ..... ۱۷۱

۱۷۱ ..... ۱۷۱

۱۷۱ ..... ۱۷۱



ملایم گفت: «چرا خودت بلند نمی شوی و دسرت را نمی آوری؟»  
 هارولد تعجب کرد. ظاهراً او به سرپیچی سارا عادت نداشت. با این  
 همه زود خودش را جمع و جور کرد، شوخی بی مزه‌ای درباره‌ی زنانی که  
 نمی دانند جایشان کجاست، کرد و رفت که خودش دسرش را بیاورد.  
 وقتی از میز دور شد، سارا به من گفت: «متأسفم! واقعاً این بار نتوانستم  
 جلوی دوستانم باز هم از او اطاعت کنم.»

خیلی دلم برای سارا سوخت. متوجه شدم که واکنش امشب او به  
 شوهرش یک استثنا بوده است و نه یک قانون. همچنین متوجه شدم  
 اگرچه هارولد و سارا ظاهراً با هم پیوند دارند، در سطح عمیق‌تر هیچ  
 ارتباطی بین آنها وجود ندارد. دل‌هایشان به هم متصل نبود.

اما فرانک<sup>۱</sup> و جولیا<sup>۲</sup> کاملاً متفاوت بودند. آنها در یک سفر کاری  
 میزبانم بودند. شبی پس از شام با هم به خانه‌شان رفتیم. پس از مدتی  
 زمان آن رسید که به هتل محل اقامتم برگردم و کسی باید مرا می‌رساند.  
 جولیا - که او هم مانند من مشاور است - میزبان من در این سفر بود و مرا  
 به همه‌ی جلسات سخنرانی و گردهماییها برده بود. امشب هم او باید مرا به  
 هتل می‌رساند.

با این همه، فرانک نگاهی به همسرش انداخت و گفت: «عزیزم، به  
 نظر می‌آید خسته‌ای. من جان<sup>۳</sup> را به هتل می‌رسانم.» مشخص بود که  
 جولیا بین مسئولیتی که برای رساندن من احساس می‌کرد و خستگی و  
 نیازش به استراحت، دچار تردید شده بود. اما سرانجام گفت: «باشد.  
 ممنونم» و فرانک مرا به هتل رساند.

روز بعد، در محل سخنرانی با جولیا گفت‌وگویی داشتم. درباره‌ی  
 ماجرای شب گذشته و پیشنهاد پرمحبت فرانک حرف زدیم و گفتم که در

1. Frank  
 3. John

2. Julia

## حکایت دو زوج

من (دکتر تاون‌سند<sup>۱</sup>) به تازگی و در دو شب متفاوت با دو زوج که از  
 دوستان قدیمی‌ام هستند، شام خوردم. هر دو زوج مسن هستند و بیش از  
 چهل سال است که ازدواج کرده‌اند. اکنون آنها در دورانی هستند که ما آن  
 را «سالهای طلایی» ازدواج می‌خوانیم؛ دوره‌ای که عشق و همکاری یک  
 عمر به بار می‌نشیند و رابطه‌ای عمیق و رضایت‌بخش را به هر دو طرف  
 ارزانی می‌دارد. اما میان این دو زوج تفاوت زیادی دیدم.

در رستورانی که با هارولد<sup>۲</sup> و سارا<sup>۳</sup> رفتیم، شام روی میز بزرگی چیده  
 شده بود و هر کس غذای دلخواهش را در بشقاب می‌کشید و می‌آورد.  
 شامان را خوردیم و نوبت به دسر رسید. هارولد به سارا گفت: «سارا،  
 دسر». او از سارا خواهش نکرد و هیچ محبتی در صدایش نبود. او نگفت:  
 «سارا لطفاً می‌شود برایم دسر بیاوری؟» و نگفت: «عزیزم، می‌خواهی  
 برایت دسر بیاورم؟» هارولد فکر می‌کرد سارا از دستور دوکلمه‌ای او  
 اطاعت می‌کند.

نمی‌دانستم چه باید بگویم. بنابراین فقط نشستم و نگاه کردم. معلوم  
 بود که سارا از سلطه‌جویی آشکار هارولد ناراحت شده است. او یکی دو  
 ثانیه مکث کرد و هیچ واکنشی نشان نداد. می‌خواست تصمیم بگیرد چه  
 پاسخی بدهد. بعد با همه‌ی شجاعتی که داشت، قاطع و محکم اما با صدای

1. Dr. Townsend  
 3. Sarah

2. Harold