

به نام خدا

کلیدهای همسران موفق

# زندگی مشترک بدون فریاد

حفظ آرامش، رشد کردن و صمیمی تر شدن

هال ادوارد رانکل

جنی رانکل

مترجم: اکرم قیطاسی

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

## فهرست مطالب

- سخن ناشر..... ۵
- بخش ۱: حفظ آرامش، رشد کردن، صمیمی تر شدن ..... ۱۱
- فصل اول: اگر بر خودتان کنترل ندارید، نمی توانید در ارتباط باشید..... ۱۷
- فصل دوم: مسئله وجه‌های مشترکتان نیست، مسئله چیزی است  
که در درونتان دارید ..... ۴۵
- فصل سوم: اگر قسمتی از راه حل نباشید، قسمتی از مشکل هستید..... ۷۰
- بخش ۲: آتش تعهدهای زندگی مشترک..... ۱۰۷
- فصل چهارم: زمان به هیچ کس، به ویژه به افراد متأهل، تعلق ندارد..... ۱۱۳
- فصل پنجم: برای آنکه به سمت هم حرکت کنیم، باید از خودمان  
بیرون آییم ..... ۱۴۰
- فصل ششم: این خانه کثیف و بی نظم است!..... ۱۶۸
- فصل هفتم: یک زندگی مشترک بدون فریاد منجر به یک رابطه جنسی  
خوب خواهد شد..... ۲۰۰



بخش ۳: صمیمی تر شدن از طریق رابطه نزدیک و عشق. . . . . ۲۲۵

فصل هشتم: صمیمت همیشه با یک «من» شروع می شود . . . . . ۲۲۹

فصل نهم: بگذاریم عشق هدایتمان کند. . . . . ۲۴۹

نتیجه گیری: دلیلی برای امید. . . . . ۲۶۹

Screaming marriage: calming down  
growing up and getting closer, 2011

۱۱. . . . .

۱۲. . . . .

۱۳. . . . .

۱۴. . . . .

۱۵. . . . .

۱۶. . . . .

۱۷. . . . .

۱۸. . . . .

۱۹. . . . .

۲۰. . . . .

۲۱. . . . .

۲۲. . . . .

۲۳. . . . .

۲۴. . . . .

۲۵. . . . .

## بخش ۱

# حفظ آرامش، رشد کردن، صمیمی تر شدن

اگر ازدواج کنم، می‌خواهم کاملاً متأهل باشم.  
اودری هپبورن<sup>۱</sup>

تقریباً همه می‌خواهند ازدواج کنند. دخترهای کوچک درباره جشن‌های بزرگ عروسی، رؤیایپردازی می‌کنند و پسرها هم، حتی پیش از آنکه چیزی به زبان بیاورند، درباره دختر رؤیاهایشان خیال می‌بافند. بانوان جوان چند گام جلوتر می‌روند و خود را در خرید عروسی و دیگر مراسم مربوط به آن می‌بینند. مردان جوان با وجود ترس از تعهد، همچنان به‌طور مستمر در پی یافتن دختری رؤیایی‌اند که ارزش ازدواج و زندگی مشترک تا آخر عمر را داشته باشد. و البته که آنها کم‌دیه‌های عاشقانه را تماشا می‌کنند.

درست است بیشتر پسرها کم‌دیه‌های عاشقانه می‌بینند؛ نه به این دلیل که به شخصی علاقه‌مند هستند؛ بلکه به دلیل اینکه در پایان تمام کم‌دیه‌های عاشقانه، زوجی به هم می‌رسند. شخصیت‌های فیلم

---

1. Audrey Hepburn