

برنام‌ها

کلیدهای همسران موفق

**از دواچه‌ها چرا موفق می‌شوند  
و چرا شکست می‌خورند**

جان گاتمن

نن سیلور

مترجم: ویدا لطفی

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

## فهرست مطالب

۷	سخن ناشر .....
۹	پیشگفتار .....
۱۱	فصل اول: عوامل موفق بودن یک ازدواج .....
۳۸	فصل دوم: شیوه‌های زندگی پس از ازدواج: خوب، بد، مشاجره‌جو .....
۸۹	فصل سوم: علائم هشداردهنده: چهار عنصر مخرب .....
۱۳۹	فصل چهارم: افکار شخصی و خصوصی ذهنیات مرد یا زن را شکل می‌دهند. .....
۱۸۶	فصل پنجم: دو ازدواج: ازدواج مرد و ازدواج زن .....
۲۲۳	فصل ششم: تشخیص میزان موفقیت در زندگی .....
۲۳۸	فصل هفتم: چهار راهکار کلیدی و مؤثر برای بهبود زندگی .....
۲۸۰	فصل هشتم: تقویت پایه‌های زندگی .....

## سخن ناشر

کتابی که در دست دارید، یک جلد از مجموعه کلیدهای همسران موفق است. این مجموعه می‌کوشد با نگاهی کاربردی به نیازها و مسائل زندگی مشترک، چه در مرحله انتخاب همسر و چه در دوران پس از ازدواج، بپردازد. ارائه سبک‌ها و روش‌های مؤثر در شناخت، برقراری ارتباط و گفت‌وگو، توجه متقابل به نیازها و در نهایت بازسازی روابط آسیب‌دیده یا گرفتار بحران، از اهداف این مجموعه است.

امید است با توجه به پیچیدگی جوامع امروزی، کلیدهای همسران موفق گامی در جهت تحکیم خانواده و دستیابی به جامعه‌ای سالم و پرنشاط باشد. باید توجه داشت که منابع خارجی، در برخوردها، مغایرت‌هایی با فرهنگ اجتماعی ما دارند. هرچند ناشر کوشیده است این مغایرت‌ها را با حذف یا تعدیل پاره‌ای از مباحث و مثال‌ها به حداقل برساند، اما به هر حال ممکن است ردپایی از این‌گونه موارد دیده شود که طبعاً خواننده متعهد به اخلاق و فرهنگ جامعه ایرانی به این امر واقف و با آن برخوردی هوشمندانه خواهد داشت.

مؤسسه انتشارات صابرین

این زوج‌ها دردهایشان را با ما شریک شدند، همان‌گونه که شادی‌هایشان را نیز با ما در میان گذاشتند و از این رهگذر چگونگی رابطه‌های خوب و بد و اتفاقات ممکن در آن‌ها بر ما روشن شد. با درک این رابطه‌ها و اتفاقات و احساس خوبی که به من دست داد، به این نتیجه رسیدم که «دو نفر بودن بهتر از تنهایی و مجرد بودن است.»