

برنام‌ها

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)

سرشناسه	: رانکل، هال ادوارد Runkel, Hal Edward
عنوان و نام پدیدآور	: زندگی مشترک بدون فریاد: حفظ آرامش، رشد کردن و صمیمی تر شدن / هال ادوارد رانکل، جنی رانکل؛ مترجم اکرم قیطاسی.
مشخصات نشر	: تهران: صابرین ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۲۷۷ ص.
فروست	: کلیدهای همسران موفق.
شابک	: ۸-۵۶-۲۷۸۵-۲۷۸۵-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا.
یادداشت	: عنوان اصلی: Screaming marriage: calming down, growing up, and getting closer, c2011.
موضوع	: زناشویی -- اختلاف، زناشویی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: متأهلان -- روان‌شناسی، کیفیت زناشویی
شناسه افزوده	: رانکل، جنی Runkel, Jenny
شناسه افزوده	: قیطاسی، اکرم، ۱۳۴۹ -، مترجم
رده‌بندی کنگره	: HQ۷۳۴/۲۵۷۹ ۱۳۹۲
رده‌بندی دیویدی	: ۶۴۶/۷۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۲۳۴۰۰۸



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

## زندگی مشترک، بدون فریاد

هال ادوارد رانکل و جنی رانکل

مترجم: اکرم قیطاسی

ویراستار: میلاد میرمحمدصادقی

طراحی و اجرای جلد: پرویز بیانی

تعداد: ۳۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۹۲

حروفچینی و صفحه‌آرایی: فاطمه بابایی

لیتوگرافی: پویه‌گراور

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: پژمان

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۵۶-۸

ISBN : 978-964-2785-56-8

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت: ۱۱۰۰۰ تومان

## 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 راه‌حل نباشید، قسمتی از مشکل هستید..... ۷۰
- بخش ۲: آتش تعهدهای زندگی مشترک..... ۱۰۷
- فصل چهارم: زمان به هیچ‌کس، به‌ویژه 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 بی‌نظم 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

## سخن ناشر

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

امیدواریم 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 و ارائه راه‌حلهای، 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، با این حال ممکن است ردپایی از این‌گونه موارد دیده شود که طبعاً خوانندهٔ متعهد به اخلاق و فرهنگ جامعهٔ ایرانی به این امر واقف است و با آن برخوردی هوشمندانه خواهد داشت.

بدون فریاد<sup>۱</sup>: یادگیری ارتباط با دیگران به شیوه‌ای آرام، عالی و متصل؛  
در اختیار گرفتن واکنش‌های عاطفی‌تان بدون در نظر گرفتن رفتار دیگران؛  
یادگیری تمرکز بر خود و مراقبت از خودتان برای مصلحت دنیا.

## چند کلمه درباره ساختار و نگارش کتاب

همان‌طور که متوجه شده‌اید، تنها نام من روی جلد این کتاب نیست. نام همسرم، جنی<sup>۱</sup>، پس از هفده سال زندگی مشترک، در مقام دستیار نویسنده در این پروژه آمده است. در واقع او نقشی هم کمتر و هم بیشتر از این دارد؛ او بیش از یک دستیار نویسنده است، از این جهت که او دستیار خالق کل پیام بدون فریاد، دستیار متخصص اصول بدون فریاد در خانه و زندگی حرفه‌ای ماست و تهیه‌کننده مفاد هر چیزی است که مؤسسه بدون فریاد (سازمان غیرانتفاعی ما) خلق می‌کند.

اما جنی از این نظر که مسئول نهایی مفاد این کتاب نیست، کمتر از یک دستیار نویسنده است. این بخش تنها مربوط به من است. من باید مسئول ایده‌ها، لحن و قطعاً خطاها و گامهای اشتباه احتمالی داخل این صفحه‌ها شمرده شوم. به همین دلیل اینجا ضمیر «ما» را به مثابه زوجی نمی‌بینید که می‌خواهند خود را ایده‌آل نشان دهند و به شما بگویند چگونه واقعاً متأهل باشید.

آنچه فکر کردیم می‌تواند بسیار مفیدتر باشد و به همان دلیل، نام جنی را روی جلد کتاب آورده‌ایم، این است که او در مقام یک ویراستار تجربی

---

1. Jenny

روی کل این نوشته کار کرده است. در اینجا دلیل این امر آمده است:

۱. در عین حال که تخصصم در مقام درمانگر حرفه‌ای ازدواج به من اعتبار می‌بخشد، ممکن است نگذارم مسائل را از نقطه نظر یک غیردرمانگر و غیرکارشناس ببینم. با اینکه همیشه تلاش می‌کنم از متخصصان خانواده‌ام بازخورد بگیرم، این کتاب را برای کارشناسان نمی‌نویسم؛ می‌خواهم بهترین تخصص‌های درمانگری را به شکلی کاربردی به زبان زوجهای معمولی بازگو کنم. جنی قطعاً تحصیل کرده و آگاه است، اما به خوبی می‌داند چگونه کلمه‌ها را به زبانی غیرتخصصی برگرداند.

۲. جنی یک زن و یک همسر است. به کارگیری فکرهای برجسته او می‌تواند تأثیر تعصب‌های گریزناپذیر را به مثابه یک مرد و یک شوهر، تعدیل کند. بله، به سختی تلاش می‌کنم تعصب‌هایم را تا حد ممکن از بین ببرم، اما می‌دانم بدون اصلاحات مفید (و گاهی دردناک) جنی، این تعصب‌ها می‌توانست پررنگ‌تر باشد.



## 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، رؤیای پردازی 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