

# بیست قانون و ابزار ساده برای ازدواجی عالی

«ایده‌های ساده، سریع و عملی برای شکل دادن به ازدواج»

تالیف

استیو استفنز

ترجمه

دکتر علی محمد نظری

(عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی)

معصومه یگله



انتشارات آوای نور

تهران، ۱۳۹۶

سرشناسه	: استیونز، استیو، ۱۹۵۴ - م. Stephens, Steve
عنوان و نام پدیدآور	: بیست قانون و ابزار ساده برای ازدواجی عالی : ایده‌های ساده، سریع و عملی برای شکل دادن به ازدواج
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۱۴۵-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبای مختصر
یادداشت	: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <a href="http://opac.nlai.ir">http://opac.nlai.ir</a> قابل دسترسی است
یادداشت	: عنوان اصلی:
	: ۲۰ r ules and tools for a great malliage
عنوان دیگر	: ایده‌های ساده، سریع و عملی برای شکل دادن به ازدواج
شناسه افزوده	: نظری، علی محمد، ۱۳۴۶ - مترجم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



---

بیست قانون و ابزار ساده برای ازدواجی عالی

تالیف: استیو استفنز

ترجمه: دکتر علی محمد نظری - معصومه یکله

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه آرا: منیرالسادات حسینی

چاپ سوم ۱۳۹۶

تیراژ: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۱۴۵-۰

---

تهران: خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان وحید نظری - پلاک ۹۹

تلفن: ۶ - ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

---

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

قیمت ۱۲۰۰۰ تومان





## فهرست مطالب

مقدمه .....	۷
قانون ۱: در اولویت قرار دادن همسر .....	۱۱
قانون ۲: پذیرش تفاوت ها .....	۱۷
قانون ۳: با دقت گوش کنید .....	۲۳
قانون ۴: تعریف و تمجید روزانه .....	۲۹
قانون ۵: با هم به عنوان یک تیم کار کنید .....	۳۵
قانون ۶: مراقب رفتارتان باشید .....	۴۵
قانون ۷: کمتر تلویزیون تماشا کنید .....	۵۳
قانون ۸: زمانی را به تفریح و سرگرمی اختصاص دهید .....	۶۱
قانون ۹: انجام دادن کارهای کوچک .....	۶۹
قانون ۱۰: پنج موقعیت را جشن بگیرید .....	۷۷
قانون ۱۱: مثبت فکر کنید .....	۸۵
قانون ۱۲: مشاجره عادلانه .....	۹۳
قانون ۱۳: یکدیگر را ببخشید .....	۱۰۳
قانون ۱۴: در خانه بهم خوش آمد بگویید .....	۱۱۳

قانون ۱۵: همزمان با هم به رختخواب بروید:..... ۱۲۱

قانون ۱۶: دوستان مشترک داشته باشید..... ۱۲۷

قانون ۱۷: قرارهای عاشقانه بگذارید..... ۱۳۷

فصل ۱۸: عشق بورزید..... ۱۴۷

قانون ۱۹: برای همسرتان دعا کنید..... ۱۵۷

قانون ۲۰: همسرتان را گرمی بدارید (همسر شما گنج شماست)..... ۱۶۷

سخن آخر..... ۱۷۷

## "آروغ زن!"

من به همراه "حسن" پسر ۸ ساله‌ام، به سمت ایستگاه رادیویی برای اجرای یک برنامه زنده رانندگی می‌کردیم. او مهمان من در این روز خاص بود. و در مورد قواعدی که به تصور خودش باید در رادیو رعایت کند، صحبت می‌کرد. لحظه‌ای فکر کرد و سپس لیست کارهایی که نباید انجام بدهی را به من داد.

۱ - آروغ زنی.

۲ - پف نکنی.

۳ - لیوان آب رو نریزی.

۴ - از صندلی‌ات نیفتی.

۵ - سرت را به میکروفون زنی.

من گفتم: «قواعد بسیار عالی هستند».

بعد از برنامه، حسن ساکت‌تر از حد معمول بود. پرسیدم: «چیزی شده؟» گفت: «من در برنامه خیلی خوب نبودم، بودم؟»

«حسن تو عالی بودی».

«پدر، تو فقط این را برای دلخوشی من می‌گویی».

من به او اطمینان دادم و گفتم «نه، اصلاً اینطور نیست».

او با نگاه غمگینی گفت: «اما پدر، من چهار قاعده از پنج قاعده را شکستم».

زندگی پر از قوانین است. قوانین کار، قوانین ترافیک، قوانین اجتماعی، تقریباً برای هر چیزی قانونی وجود دارد.

اخیراً، برای تماشای بازی فوتبال پسر دیگرم «محسن» رفته بودم. همانطور که مشغول تماشا بودم، پسری خم شد تا بند کفشش را ببندد. مربی فریاد زد «وقتی توپ تو بازی، بند کفش را نبند». یک قانون دیگر.

در حالی که ممکن است برخی از قوانین را دوست نداشته باشیم - شبیه این قانون که، هر چقدر هم عجله داشته باشیم نمی‌توانیم با سرعت ۵۰ مایل در ساعت در یک خیابان مسکونی رانندگی کنیم - اما می‌دانیم که آنها فقط سد راه ما نیستند بلکه برای حمایت از ما و کمک به

آرامش جامعه، تنظیم شده‌اند.

ازدواج هم قواعدی دارد که به طور شگفت‌آوری ساده هستند. بسیاری از آنها واضح ولی به طور فوق‌العاده‌ای قدرتمند هستند. اگر آنها را دنبال کنید، ازدواجتان ارتقاء می‌یابد. در حقیقت برخی از زوجها گفته‌اند که این قوانین ازدواج آنها را نجات داده است. اما اگر این قوانین را نادیده بگیرید، ازدواجتان آسیب می‌بیند.

بنابراین مقاومت نکنید. این قواعد را یاد بگیرید، به خاطر بسپارید و به آنها عمل کنید. شما از اینکه چگونه این بیست قانون ساده شگفت‌انگیز، باعث بهبودی ازدواج می‌شود و حتی یک ازدواج را از سقوط و جدایی نجات می‌دهد، متعجب خواهید شد. تنها چیزی که احتیاج دارد، دو نفری است که مایل اند با هم کار کنند. اگر شما صادقانه تلاش کنید. . . .

صمیمی‌تر،

سالم‌تر،

و خوشحال‌تر خواهید شد.

شما از کشف این قوانین بسیار خرسند خواهید شد.

وقتی صفحات این کتاب را ورق بزنید، بیست قانون عملی را به دست می‌آورید، که من در طی بیست و پنج سال کار تخصصی در حیطه خانواده و ازدواج، جمع‌آوری کرده‌ام. این قوانین شامل تجربه زندگی شخصی‌ام نیز می‌شود. من با سارا همسر، هجده سال است که ازدواج کرده‌ایم و همدیگر را خیلی خوب می‌شناسیم. من به اهمیت این قوانین و نتایجی که با شکستن آنها رخ می‌دهد، پی برده‌ام. ولی هنوز در حال یادگیری هستم (می‌توانید از سارا پرسید)، اما به مراتب نسبت به یکی دو سال قبل وضعیت بهتری دارم. و امیدوارم یکی دو سال بعد از امروز نیز بهتر باشم.

قواعد برآمده از تخصص و تجربه شخصی، مهم هستند، اما تعیین‌کننده نیستند. من به عنوان یک روان‌شناس و مشاور ازدواج، هرآنچه را دریافته‌ام با کتاب مقدس مطابقت داده‌ام. شالوده قوانین من کلام خداست، و با این قاب مرجع می‌دانم از حقیقت منحرف نخواهم شد. و حقیقت مهمترین چیزهاست!

هر فصل این کتاب یکی از قوانین را توضیح داده و علت اهمیت آن را نشان می‌دهد. بعد از هر قاعده، سه ابزار خواهید یافت. خواندن این اطلاعات جذاب است، ولی کاربرد آنهاست که یک ازدواج را غنی می‌سازد. این سه ابزار در کاربرد این قوانین به شیوه‌ای ساده ولی عمیق، کمک خواهد کرد. این ابزار شامل:

دعا و نیایش: راهی برای دریافت کمک خداوند در پیمودن و ماندن شما در این مسیر.

عبارات تأکیدی: نقل قولی که به شما دیدگاهی معنوی می‌دهد.



تمرین: چند تمرین ساده برای کمک کردن به شما تا قوانین را وارد زندگی هر روزتان بکنید.

در حال حاضر شما آماده‌اید که وارد قوانین شوید. پس بخوانید و ببینید که ازدواجتان قوی‌تر، عمیق‌تر، بهتر، مثبت‌تر و بیش از پیش زیباتر خواهد شد.