

# هشت درس برای زندگی زناشویی شادتر

## چکیده کتاب

کتاب هشت درس برای زندگی زناشویی شادتر، اثری نوشته ویلیام گلسر است که نخستین بار در سال ۲۰۰۷ منتشر شد. روانپزشک معروف و متخصص روابط انسانی به همراه همسر خود، کارلین، با به کارگیری روش‌ها و ایده‌های معرفی شده در کتاب «تئوری انتخاب»، راهنمایی جامع و کاربردی را برای رسیدن به ازدواجی پایدار، رضایت‌بخش و موفق به مخاطبین خود ارائه می‌کند. گلسر و کارلین در این کتاب به ماجرای واقعی هشت زوج درگیر در مشکلات می‌پردازند و راه حل‌هایی ساده و مؤثر را برای غلبه بر این موانع ارائه می‌کنند. نگارنده‌ها در مقدمه کتاب می‌نویسند:

«اساساً همه ازدواج می‌کنیم. نسل بشر قرن‌های متمادی در سراسر جهان ازدواج کرده است و شواهد و مدارک حاکی از منصرف شدنش از ازدواج نیز وجود ندارد. بسیاری از ما طلاق می‌گیریم و دوباره ازدواج می‌کنیم. برخی چندین بار ازدواج می‌کنند. افراد مجرد مشتاق ازدواجند و افراد متأهل در آرزوی آزادی. اما آن‌ها هم پس از مدتی آزادی دوباره ازدواج می‌کنند، حتی اگر ازدواج و زندگی زناشویی آن چیزی نباشد که واقعاً به دنبالش هستند».

هشت درس بر مولفه‌های اصلی ازدواج‌های خشنود، ازدواج‌های ناخشنود و شناسایی تفاوت بین این دو نوع زندگی مشترک تأکید می‌کند. ازدواجی که از مسیر خشنودی منحرف شده است، هنوز می‌تواند با انجام برخی اقدامات کوچک بهبود یابد و مسیر خشنودی را طی کند. کلید این کار آن است که دریابیم چه اقداماتی امکان‌پذیر است و از اقدامات اجباری و توسل به زور اجتناب کنیم. هشت درس با این واقعیت اساسی آغاز می‌شود که:

«شما فقط می‌توانید خودتان را تغییر دهید. شما نمی‌توانید همسران را تغییر دهید. هر چه پیش‌تر برای تغییر دادن همسران تمرکز کنید، رنج و ناراحتی بیش‌تری نصیب‌تان خواهد شد».

این کتاب، اثری روشن، منقح، صریح و بسیار قابل فهم است. پرداختن به مفاهیم نیازی به کلمات و توضیحات بسیار ندارد و راه حل‌هایی ساده و قابل دسترس ارائه می‌کند. بنابراین، «ظلم بر خویش کند هر که نخواند ما را».

نگارنده: دکتر ویلیام گلسر -

کارلین گلسر

مترجم: دکتر علی صاحبی -

دکتر عاطفه سلطانی‌فر

ناشر: سایه سخن

چاپ اول: ۱۳۹۲

نوبت چاپ: نهم

مشخصات ظاهری: ۱۳۶ صفحه



چاپ نهم

هشت درس برای زندگی زناشویی شادتر

دکتر ویلیام گلسر / کارلین گلسر

ترجمه دکتر علی صاحبی / دکتر عاطفه سلطانی‌فر

