



کلید های
همسران
موفق

هال ادوارد رانکل - جنی رانکل

زندگی مشترک بدون فریاد

حافظ آراش رشد کردن و تصمیمی نداشتن
ترجمه اکرم فیاضی

عنوان کتاب: زندگی مشترک بدون فریاد

نویسنده: هال ادوارد رانکل و جنی رانکل

مترجم: اکرم قیطاسی

تعداد صفحات: ۲۷۷

تعداد بخش: ۳

تعداد فصل: ۹

بدون فریاد بودن یعنی یاد گرفتن ارتباط با دیگران به شیوه ای آرام، عالی و متصل، به نحوی که واکنش‌های عاطفی مان را بدون در نظر گرفتن رفتار دیگران در اختیار بگیریم و با یادگیری تمرکز بر خود و مراقبت از خود، دنیا را جای بهتری برای زیستن کنیم.

در جایی از کتاب می خوانیم هیچ چیز بدون فشار، تلاش و اختلاف رشد نمی کند، نه یک درخت، نه یک ماهیچه و نه یک ملت، هیچ چیزی. همانطور که عضله ها بدون فشار رشد نمی کنند، مردم و رابطه ها نیز بدون مشکل، تلاش و مبارزه مستمر ضعیف می شوند.

زندگی مشترک دختر یا پسر خوب نمی طلبد. زندگی مشترک نیازمند زنان و مردانی بالغ است که در عین حال که فردیت شان را حفظ می کنند، کنار هم قرار می گیرند تا یک واحد کامل را تشکیل دهند.

امیدوارم با خواندن این کتاب یاد بگیریم که بر خود متمرکز شویم و آرام بمانیم و اختلاف های طبیعی زندگی مشترک را غنیمت بشماریم و از طریق آنها رشد کنیم و به هم نزدیک تر شویم.