

برنام‌ها

کلیدهای همسران موفق

از دواچه‌ها چرا موفق می‌شوند و چرا شکست می‌خورند

جان گاتمن

نن سیلور

مترجم: ویدا لطفی

www.saberinbooks.ir

- سرشناسه : گاتمن، جان مردخای، ۱۹۴۲ - م.
 عنوان و نام پدیدآور : ازدواج‌ها چرا موفق می‌شوند و چرا شکست می‌خورند / جان گاتمن، نن سیلور؛ مترجم ویدا لطفی.
 مشخصات نشر : تهران: صابرین، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری : ۳۲۱ ص.
 فروست : کلیدهای همسران موفق.
 شابک : 978-964-2785-78-0
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا
 یادداشت : عنوان اصلی: Why marriages succeed or fail: what you can learn from the breakthrough research to make your marriage last, 1994.
 یادداشت : کتاب حاضر نخستین بار در سال ۱۳۷۷ با ترجمه مهرداد فیروزبخت تحت عنوان «چرا ازدواج موفق چرا ازدواج ناموفق» و در سال‌های مختلف تحت عناوین متفاوت منتشر شده است.
 عنوان دیگر : چرا ازدواج موفق چرا ازدواج ناموفق.
 موضوع : زناشویی - ایالات متحده؛ زناشویی - ایالات متحده - ارتباط
 شناسه افزوده : سیلور، نن؛ Silver, Nan
 شناسه افزوده : لطفی، ویدا، ۱۳۵۳ - مترجم
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۵ الف ۴ / ک ۲ / HQ ۵۳۶
 رده‌بندی دیویی : ۳۰۶/۸۱۰۹۷۳
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۱۷۱۵۹۳



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

ازدواج‌ها چرا موفق می‌شوند و چرا شکست می‌خورند

جان گاتمن - نن سیلور

مترجم: ویدا لطفی

ویراستار: مرتضی حاج علی‌فرد

طرح جلد: پرویز بیانی

تعداد: ۲۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۹۵

لینتوگرافی: پویه گراور

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: پژمان

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۷۸-۰

ISBN: 978 - 964 - 2785 - 78 - 0

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۲۲۵۰۰ تومان

تقدیم به

تنها کسانی که با تمام وجود به آنها عشق می‌ورزم:

همسرم جولی و دخترم موری

دو نفر بودن بهتر از تنها و مجرد بودن است
زیرا دو نفر باهم در آزمایشگاه زندگی بهتر نتیجه
می‌گیرند

اگر در مبارزه زندگی زمین بخورند، هر یک دست
دیگری را خواهد گرفت

اما اگر تنها باشد و شکست بخورد، چه کسی
شریک غم و اندوه او خواهد بود
و آن زمان دیگر هیچ یار و غمخواری نخواهد
داشت

اگر هر دو همراه و شریک هم باشند و در کنار هم
بمانند، به وجود یکدیگر دلگرم خواهند شد
ولی چگونه آدمی خودش به تنهایی دلگرم شود و
به چه چیز تکیه کند؟

و اگر قرار باشد در راه پرفراز و نشیب زندگی پیروز
شوند

دوتایی به پشتوانه یکدیگر بهتر خواهند توانست
ایستادگی کنند تا یک نفر به تنهایی.

- from Ecclesiastes

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 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 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 خوانندهٔ متعهد به اخلاق و فرهنگ جامعهٔ ایرانی به این امر واقف و با آن برخوردی هوشمندانه خواهد داشت.

مؤسسهٔ انتشارات صابرین

پیشگفتار

من در زندگی شخصی خود، برای ایجاد ارتباط از حکمت و خرد بهره‌چندانی نداشتم. در زندگی‌ام تجربه‌های ناخوشایندی را پشت سر گذاشتم، اما سرانجام شانس به من رو کرد و با همسر کنونی‌ام، جولیا شوارتز،^۱ آشنا شدم و پس از زندگی با او اکنون به‌خوبی درک می‌کنم که یک زندگی می‌تواند به‌خوبی پیشرفت کند و همیشه با موفقیت همراه باشد.

این کتاب نه درباره‌ی من است و نه درباره‌ی ایده‌های ازدواج موفق. من کارشناس نظارت بر رفتار زوجین هستم. پس از ۲۰ سال تحقیق درباره‌ی هزاران زوج، به این نتیجه رسیدم که بسیاری از ایده‌های شخصی من درباره‌ی حفظ و نگهداری زوجین در کنار هم اشتباه بوده است. اما این تحقیقات به شما کمک می‌کند تا از درک محدود خود فراتر روید و بیش از یک درمانگر باشید. شما با نظارت بی‌طرفانه و استفاده از نتایج تحقیقات می‌توانید حقیقت را دریابید. زوج‌هایی که در پژوهش‌های من شرکت داشتند و روایت زندگی‌شان در این صفحات آمده است، زوایای پنهان قوانین برقراری ارتباط بین زن و مرد را روشن کرده‌اند.

1. Julie Schwartz

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.»