

راهنمای پنج مرحله‌ای برای بهبود رابطه با همسر،
فرزندان، خانواده، دوستان و همکاران

بهبود رابطه

جان گاتمن، جوان دکلیز

ترجمه دکتر رباب حامدی

www.ketab.ir

-
- | | |
|---|-------------------------|
| گاتمن، جان مردخای، ۱۹۹۲ - م. Gottman, John Mordechai. | سرشناسه |
| بهبود رابطه، راهنمای پنج مرحله‌ای برای بهبود رابطه با همسر، فرزندان، خانواده، دوستان، همکاران / نویسندگان جان گاتمن، جان دکلیر؛ مترجم رباب حامدی. | عنوان و نام پدیدآور |
| تهران: سایه سخن، ۱۳۹۹. | مشخصات نشر |
| ۶۲۲ ص. ۲۱/۵×۱۴/۵، س.م. | مشخصات ظاهری |
| ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۵۲۶۴-۵ | شابک |
| فیبا | وضعیت فهرست نویسی |
| The relationship cure: a five-step guide to strengthening your marriage, family, and friendships, 2002. | یادداشت: عنوان اصلی |
| راهنمای پنج مرحله‌ای برای بهبود رابطه با همسر، فرزندان، خانواده، دوستان، همکاران. | عنوان دیگر |
| روابط بین اشخاص Interpersonal relations | موضوع |
| ارتباط بین اشخاص Interpersonal communication | موضوع |
| روابط اجتماعی Social interaction | موضوع |
| دکلیر، جون DeClaire, Joan | شناسه افزوده |
| حامدی، رباب، ۱۳۴۳، مترجم | شناسه افزوده |
| HM۱۱۰۶ | رده بندی کنگره |
| ۱۵۸/۲ | رده بندی دیویی |
| ۷۳۲۰۵۸۶ | شماره کتابشناسی ملی |
| فیبا | اطلاعات رکورد کتابشناسی |



بهبود رابطه

راهنمای پنج مرحله‌ای برای بهبود رابطه با همسر، فرزندان، خانواده،

دوستان و همکاران

نویسندگان: جان گاتمن، جوان دکلیز

مترجم: دکتر ریاب حامدی

مراجعه: محمد مهدی صنعتی

ناظر چاپ: ابوذر ملکیان

صفحه‌آرایی: ع. خرشاهی

ویرایش ادبی: امیر حسین خیلری، الهام اثنی عشری

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: واصف

چاپ متن: عطا

چاپ جلد: همارنگ

صحافی: فرانگر

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه

بهشت آیین، پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۶۶۴۹۶۴۱۰ — ۶۶۹۶۲۴۵۶ — ۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸

Website: www.sayehsokhan.com @sayehsokhan

.....
به حقوق دیگران احترام بگذاریم.

دوست عزیز، این کتاب دسترنج چندساله مؤلف و مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی و بدون اجازه پدیدآورندگان، عملی غیراخلاقی و غیرقانونی و غیرشرعی است. این عمل نادرست، باعث بی‌اعتمادی در سطح جامعه و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

قیمت: ۲۳۰۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه مترجم	۹
قدردانی	۱۷
مقدمه	۱۹
فصل ۱: چگونه ارتباط عاطفی برقرار می‌کنیم	۲۱
فصل ۲: مرحله اول: دقت کردن به پیام‌های عاطفی خود	۷۳
فصل ۳: شش عامل مخرب در پیام‌های عاطفی و راهکارهای پیش‌گیری از بروز آن‌ها	۱۴۳
فصل ۴: مرحله دوم: کشف سیستم‌های فرماندهی هیجانی مغز خود	۱۸۷
فصل ۵: مرحله سوم: ارزیابی میراث هیجانی خود	۲۵۷
فصل ۶: مرحله چهارم: تقویت مهارت‌های هیجانی	۳۱۷
فصل ۷: مرحله پنجم: یافتن هدف مشترک	۳۹۱
فصل ۸: آموخته‌هایتان را به کار گیرید	۴۳۵
فصل ۹: نتیجه‌گیری	۵۸۵
منابع	۵۹۱
واژه‌نامه	۵۹۳
نمایه	۵۹۷

مقدمه مترجم

شاید تصورش سخت باشد که نیاکان ما در غارها و جدا از هم می زیستند و به تدریج فهمیدند که به تنهایی نمی توانند از خود محافظت کنند و اگر با هموعانشان باشند، بهتری می توانند با خطرات مقابله کنند. با گذشت زمان، نیاز به عشق و ترس از تنهایی، انسان را به سمت دیگران سوق داد و جوامعی به کوچکی دو نفر تا بزرگی جهان پدید آمد. با افزایش تدریجی دانش بشر، اندیشه و طرز تفکر او از سادگی و یکسانی درآمد و با کسب تجربه و نظرات و سلیقه ها افزایش یافت و سبک های متنوعی از عقاید و نگرش ها شکل گرفت.

تفاوت انسان ها از نظر طرز فکر و نیازها و هیجان ها و رفتارها همواره باعث بروز اختلاف نظر و تعارض بین آن ها شده است؛ از دعوای دو کودک بر سر یک اسباب بازی تا جنگ بین دو قدرت جهانی و شکل گیری جنگ های خانمان سوز و در سطح میانی، مشاجراتی که به طور گسترده در روابط بین افراد پیش می آید.

انسان از زمان تولد تا مرگ در ارتباط با دیگران است، از این رو مهارت ایجاد ارتباط، امری بدیهی است و اکثر افراد نیازی به آموختن آن نمی بینند. در گذشته، زندگی روزمره به منزله آزمایشگاه روابط بود و افراد از دوران کودکی با مشاهده و الگوگیری و تجربه روابط مختلف، یاد می گرفتند چگونه رابطه را شروع کنند، ادامه دهند و بر تعارضات آن غلبه کنند یا به آن پایان بخشند؛ اما در دنیای امروز و با تبدیل شدن خانواده گسترده به خانواده هسته ای و پیشرفت

فناوری و تسهیلات زندگی، یادگیری مهارت‌های ارتباطی کم‌تر از گذشته رخ می‌دهد که این امر یکی از مهم‌ترین دلایل افزایش مشکلات در روابط است.

بر اساس پژوهش‌های مختلف، کیفیت ارتباط با دیگران نقشی اساسی در بهداشت روان دارد و آن را از جنبه‌های گوناگون تحت تأثیر قرار می‌دهد. احساس فرد به خود در ارتباط با افراد دیگر شکل می‌گیرد و مجموعه بازخوردهایی که فرد در دوران رشد از پدر و مادر و دیگر افراد مهم زندگی دریافت می‌کند، در شکل‌گیری هویت و تصویر او از خویشتن نقش بسیار مهمی دارد. از سوی دیگر، ما با توجه به تصویر ذهنی و احساسی خود، با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم و در سایه بازخوردهای آن‌ها، خودشناسی مان تکمیل می‌شود. علاوه بر آن، توانمندی ما در ایجاد ارتباط سالم با دیگران، تأثیر زیادی در کنترل هیجان‌های منفی، به خصوص خشم و بی‌ثباتی از آسیب‌رساندن به خود یا دیگران دارد. ناتوانی در برقراری رابطه با دیگران دو برخی اختلالات، از جمله افسردگی، نقش مهمی دارد و فرد را به انزوا می‌کشاند. در نظریه‌های مختلف روان‌شناسی، بر اهمیت ارتباط با دیگران، از تولد تا مرگ، برای برآورده کردن بسیاری از نیازها، به خصوص نیاز به عشق و تعلق، تأکید شده است. پژوهش‌های متعددی نیز نشان داده است که یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در طلاق، فقدان مهارت‌های ارتباطی بین همسران است.

از سوی دیگر، گسترش شبکه‌های مجازی به شکل‌های مختلف روابط انسانی را تحت تأثیر قرار داده است. هرچند نفوذ فضای مجازی باعث شده است که افراد از هر گوشه دنیا به راحتی یکدیگر را ببینند و با هم صحبت کنند و دهکده کوچک جهانی شکل گیرد، اما روابط عینی و واقعی عقب رانده شده و اغلب کیفیت روابط فدای کمیت آن شده است. جذابیت فضای مجازی و در دسترس بودن آن باعث شده دیگر افراد نه تنها یکدیگر را نبینند، بلکه حتی صدای یکدیگر را نیز نشنوند و دست خط هم را نبینند و فقط با خواندن متن

تایپ شده و شکلک‌هایی که احساس فرد را نشان می‌دهد، با هم ارتباط برقرار کنند. این وضعیت، انسان‌ها را روزبه‌روز تنهاتر و از یکدیگر دورتر می‌کند و موجب می‌شود در روابط روزمره با مشکلات بیش‌تری مواجه شوند.

با توجه به مجموعه این عوامل، انسان‌ها بیش‌از پیش از مشکلات ارتباطی رنج می‌برند و آن را به شکل‌های مختلف در زندگی خود لمس می‌کنند. عده‌ای برای حل مشکلات بین‌فردی خود به روان‌شناسان مراجعه می‌کنند و گروهی نیز در جست‌وجوی کتابی هستند تا آن‌ها را در جهت شکل‌دهی روابط بهتر راهنمایی کند.

کم‌تر کسی است که کتابی درباره روابط زوج‌ها خوانده باشد و نام جان گاتمن برایش آشنا نباشد. همچنین بعید به نظر می‌رسد روان‌شناسی در این حوزه کار کند و تحلیل‌ها و تفسیرها و راهبردهای گاتمن را به کار نبرد. جان گاتمن، سال‌ها با همسرش، طی پژوهش‌های متعدد، روابط صمیمانه را بررسی و عوامل مؤثر در موفقیت یا شکست روابط را پیدا و برای بهبود آن راهکارهایی کاملاً کاربردی ارائه کرده است.

گاتمن در بخش تحقیقاتی دانشگاه واشنگتن، آزمایشگاهی را برای تحقیقاتش تدارک دیده و نام آن را «آزمایشگاه عشق» گذاشته است. این آزمایشگاه متشکل از چند آپارتمان است که در فضایی پارک‌مانند، کنار رودخانه بنا شده و همه امکانات زندگی در آن فراهم است؛ طوری که افراد می‌توانند به راحتی زندگی معمول خود را در آن‌ها بگذرانند. روی دیوارهای این آپارتمان‌ها (بجز فضای خصوصی) دوربین‌هایی کار گذاشته شده تا از آنچه بین افراد می‌گذرد، فیلم‌برداری شود. میکروفن‌هایی به لباس افراد وصل می‌شود تا صدا را ضبط کند و نیز سنسورهایی به بدنشان متصل است تا افزایش احتمالی ضربان قلب یا تعریق را نشان دهد و هیجان‌ها را شناسایی کند.

گاتمن و همکارانش با جمع‌آوری و مشاهده صدها ساعت نوار ویدئویی

آزمایشگاه عشق و تجزیه و تحلیل آن‌ها به الگوهای ارتباطی متنوعی بین افراد مختلف، از جمله زن و شوهرها، پدر و مادر و فرزندان، خواهر و برادرها و همکاران پی بردند. در این میان، الگویی که برخلاف پیش‌بینی اولیه گاتمن بود و باعث شد به یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در ارتباط پی ببرد «کیفیت پاسخ‌دهی کلامی و غیرکلامی افراد به پیام عاطفی یکدیگر» بود.

جان گاتمن در کتاب *بهبود رابطه* بخشی از یافته‌های پژوهش‌های آزمایشگاه عشق را آورده است. او فقط به تحلیل رابطه‌ها بسنده نکرده، بلکه به عوامل زیربنایی مشکلات ارتباطی مختلف نیز پرداخته است. گاتمن برای درک علت تفاوت هدف‌ها و نیازها و رفتارهای افراد به هفت سیستم فرماندهی هیجانی مغز اشاره می‌کند. این سیستم‌ها در افراد مختلف و با توجه به سبک زندگی‌شان، از نظر شدت و میزان رضایتمندی از به‌کارگیری هریک، متفاوت است. شناخت این سیستم‌ها با استفاده از آزمون‌هایی که برای هریک آورده شده، به شناخت خود و درک دیگری می‌انجامد که حاصل آن بهبود روابط بین فردی است.

اصطلاح دیگری که گاتمن مطرح می‌کند، «میراث هیجانی» است تا نقش تجربه‌های گذشته را در آسیب‌پذیری‌های کنونی‌مان نشان دهد. میراث هیجانی نه تنها بر چگونگی تفسیر ما از رویدادها و واکنش به دیگران اثر می‌گذارد، بلکه کمیت و کیفیت ابراز هیجان‌ها را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

آنچه در این کتاب به فراوانی مشاهده می‌شود خودارزیابی‌هایی در زمینه‌های مختلف و راهکارهایی است که به تفصیل در هر موضوع ارائه شده است تا با به‌کارگیری آن‌ها روابط خود را بهبود بخشیم.

با توجه به این‌که در کار حرفه‌ای، همواره تحلیل روابط و کمک به بهبود آن بیش از هر حوزه دیگر روان‌شناسی مورد علاقه من بوده است، وقتی آقای ملکیان عزیز مدیر محترم انتشارات سایه‌سرخ، ترجمه این کتاب را پیشنهاد کردند، بدون لحظه‌ای درنگ آن را مشتاقانه پذیرفتم و تلاش کردم تا ضمن ترجمه،

امانت داری کنم و هیچ گونه دخل و تصرفی در متن اصلی نداشته باشم. اطمینان دارم تحلیل های روان شناختی و راهکارهای عملیاتی مطرح شده در آن نه تنها به همکارانم در کار حرفه ای یاری می رساند، بلکه به دیگر افراد نیز کمک می کند تا شناخت درستی از الگوهای رفتاری و عوامل مؤثر بر آن و آسیب پذیری های دیرینه خود پیدا کنند و با انجام دادن تمرین های کتاب روابط خود را بهبود بخشند.

وجه تمایز این کتاب از کتاب های دیگر در حوزه روابط، این است که گاتمن در آن فقط به رابطه زوج ها پرداخته و در هر موضوعی که مورد بحث قرار می دهد، به رابطه بین پدر و مادر و فرزندان، رابطه خواهر و برادرها و رابطه با همکاران نیز می پردازد و برای بهبود هریک از این روابط، راهکارهای متعددی ارائه می دهد.

یکی از واقعیت های تلخ جامعه ما نا آگاهی است که به شکل های مختلف باعث رنج افراد می شود و هر قدمی که برای افزایش آگاهی برداشته شود، ذره ای از این رنج را کاهش می دهد. امید است مطالعه این کتاب چنین نقشی را داشته باشد و در سایه آن زندگی و روابط افراد با رضایت و خشنودی بیش تری همراه شود.

از آقای ملکیان عزیز به خاطر معرفی این کتاب و نیز همکارانشان در انتشارات سایه سخن سپاسگزارم که با دقتی بی نظیر از هیچ کوششی برای چاپ کتاب ها با بهترین کیفیت دریغ نمی کنند. همچنین قدردان همسر فرهیخته و فرزندان عزیزم هستم که بدون همراهی صمیمانه آن ها ترجمه این کتاب امکان پذیر نبود.