

تقصیر من نیست، تقصیر توئه

• جان کیم •

• مترجم: مهرداد قاسمی •

it's not me it's you
John kim

جهان
کتاب

سرشناسه: کیم، جان (Psychologist) Kim, John
عنوان و نام پدیدآور: تقصیر من نیست، تقصیر توئه/ جان کیم، [ولسا بنت]: مترجم
مهرسا قاسمی: ویراستار مینا خوشگفتار موفق.

مشخصات نشر: قم: آثار نور، ۱۴۰۲.

تجذبات ظاهری: [۲۰۷] ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

موضوعات: جهان کتاب.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۸۰۶۲۰

وضعیت: وضعیت: در دسترس است

یادداشت: It's not me, it's you: break the blame cycle

Relationship better, 2022.

موضوع: زن‌آشویی -- ارتباط -- روانشناسی

Communication in marriage -- Psychological aspects

شناسه افزوده: بنت، ونسا

شناسه افزوده: Bennett, Vanessa

شناسه افزوده: قاسمی، مهرسا، ۱۳۷۴-

رده بندی کنگره: HQ۷۳۴

رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۵۸۲۳۸

• تقصیر من نیست، تقصیر توئه •

- نویسندہ: جان کیم
- مترجم: مهسا قاسمی
- ویراستار: مینا خوشگفتار موفق
- ناشر: آثار نور
- ناظر فنی چاپ: علی قربانی
- طراح جلد: علیرضا حسن زاده
- تاریخ ویرایش: زیبا کتاب
- تاریخ ویرایش: اول، ۱۴۰۳
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲-۹۷-۴

قیمت: ۲۲۸/۰۰۰ تومان

۰۹۱۲۷۵۹۹۴۰۴

  Jahaneekeetab

جهان
کتاب

فهرست

- تقدیم نامه ... ۸
- یادداشت نویسندگان ... ۹
- بخش یکم: مواجهه با تناقض ها ... ۱۲
- مقدمه: کابوس آمریکایی ... ۱۲
- فصل اول: وای هدای من، بالاخره یکی پیدا شد که از راهکارها سردر بیاورد ... ۱۷
- فصل دوم: «تا پایان عمر به خوشی و خوشی با هم زندگی کردند» دروغی بیش نیست ... ۲۷
- فصل سوم: جذای بی معنی ناکارآمدی ... ۳۹
- فصل چهارم: در تضادها به دنبال کشش زیبایی باشید ... ۵۲
- فصل پنجم: طوری عاشق باش که گویی دنیا دارنده ای می رسد ... ۶۲
- بخش دوم: عبور از موج شکن ها ... ۶۸
- فصل ششم: عبور از موج شکن ها ... ۶۸
- فصل هفتم: عاشق شدن بدون تاثیر تجربیات گذشته ... ۸۶
- فصل هشتم: گوشواره هایت را پیدا کردم ... ۹۷
- فصل نهم: منظور من این نبود! ... ۱۰۷
- فصل دهم: شناخت سبک های دلبستگی ... ۱۲۱
- فصل یازدهم: ارتباط بدون خشونت ... ۱۳۲
- بخش سوم: ساختن یک رابطه پایدار ... ۱۴۵
- فصل دوازدهم: نه من مادر تو هستم، نه تو پسر من ... ۱۵۰
- فصل سیزدهم: درخت بخشنده نباش: دربارہ وابستگی بیش از حد ... ۱۶۰

- فصل چهاردهم: شور و حرارت رابطه را بیشتر کنید ... ۱۶۸
- فصل پانزدهم: حسادت ... ۱۷۳
- فصل شانزدهم: پول و عشق ... ۱۷۸
- فصل هفدهم: اگر دیگر احساسی نداشته باشیم چه اتفاقی می افتد؟ ... ۱۸۴
- نتیجه گیری: ظرف خود را پر کنید ... ۱۹۰
- سیاستگزاری ... ۱۹۴
- ضمیمه ۱: درس های زندگی (به طور خلاصه) ... ۱۹۶
- ضمیمه ۲: نامه ای به شریک عاطفی گذشته مان ... ۲۰۳
- درمورد نویسندگان ... ۲۰۷

www.ketab.ir

توجه

نام‌ها و ویژگی‌های قابل شناسایی برخی افراد در
این کتاب به منظور حفظ حریم خصوصی آن‌ها،
تغییر یافته است.

www.ketab.ir

یادداشت نویسندگان

یک برنامه محبوب هر روز از تلویزیون پخش می شود که مجری آن یک زوج درمانگر است. در پایان برنامه، او دست همسرش را از میان تماشاچیان می گیرد و هر دو به عنوان یک زوج در راهرویی به سمت پشت صحنه قدم بر می زنند، به گونه ای که به نظر می رسد در افق محو می شوند. این عمل باعث می شود به نظر برسد که آنها در ارتباطی بی نقص و ایده آل هستند. و اگر رابطه تان با چالش ها، مشکلات و سختی ها روبروست، باید به آنها مراجعه کنید. اگر کم می آید، آنها باشید، شما هم می توانید هر روز با عشق و صمیمیت به همراه شریک زندگیتان در آن راه قدم بزنید.

ما به عنوان مشاور می توانیم به شما کمک کنیم که آن برنامه واقعاً اعصاب ما را به هم می ریزد. ما مردد بودیم که این کتاب را بنویسیم. چون نمی خواستیم مانند آن زوج مجری برنامه متکبر باشیم و از روابط دیگران انتقاد کنیم و به آنها بگوییم که یک رابطه سالم باید چگونه باشد. همچنین متوجه شدیم که تنها راه برای کمک واقعی به کسی که با خواندن یک کتاب به دنبال بهبود روابطش است، صادق بودن درباره وضعیت رابطه خودمان است. این به این معنی است که به جای گرفتن دست همدیگر و رفتن به سمت افق، در مقابل شما روی صندلی نشسته و به شما عمیقترین و تاریکترین اسرار درباره خودمان را بگوییم، نه اینکه نقش بازی کنیم. (که به آن عادت کرده ایم).

حقیقت این است که هر رابطه ای متفاوت است. هیچ رابطه ای کامل نیست. هیچ راه حلی وجود ندارد که برای همه مناسب باشد. رابطه ما هم با ایده آل بودن فاصله دارد، با اینکه به عنوان مشاورانی که در زمینه روابط تخصص داریم، قاعدتاً باید در زمینه عشق و رابطه حرفه ای ترین باشیم.

درست است ما مدارک دانشگاهی داریم که برای یک ارتباط ایده آل مناسب است، اما همچنان، ما همانند شما، انسان های ناقص و پیچیده ای هستیم. هر دوی ما از روابط ناموفق قبلی درس گرفته و رشد کرده ایم و متعهد هستیم که این درس ها را در رابطه با یکدیگر به کار ببندیم. با این حال، رابطه ما مثل داستان های عشقی مجله ها

همیشه در آرامش کامل و شامل ارتباط بی نقص و رابطه جنسی شگفت انگیز نیست. به طور خلاصه، حتی دو نفر که همه ابزارها، دانش و آموزش ۱۰،۰۰۰ ساعته مهارت های رابطه و بیشترین توانایی برای آن «رابطه ایدآل» مدنظر شما را دارند هم، دعوا، عدم ارتباط، انتظاراتی که لحظه را خراب می کنند، گذشته ای که آینده را خراب می کند، زبان های عشق متفاوت، روش های مختلف تمیزکردن، ورزش کردن، خوردن و فرزندپروری متفاوت دارند - و لیست ادامه دارد.

ما این کتاب را با هم نوشتیم به امید آنکه با پرده برداری و بررسی مسائل واقعی خودمان و نحوه مدیریت آنها، همچنین داستان ها و درس هایی که از مراجعینمان در طول سال ها کار در حوزه روانشناسی به دست آورده ایم، بتوانیم به شما در رابطه همان کمک کنیم. ما از مرور و بررسی گذشته خود درس گرفته ایم و همچنان در حال یادگیری هستیم. ما در حال حاضر مسئولانه و با حضور در لحظه، در راستای هدف مشترکی که برای آینده خود تعیین کرده ایم، تلاش می کنیم: توسعه مداوم و عمق بیشتر در صمیمیت و ارتباط و رابطه قوی تر بشود.

ما نمی خواهیم در این کتاب به شما بگوییم چطور زندگی کنید. این کتاب برای این نوشته شده که خودتان را با آن کس دیگری ببینید و سپس بینش و ابزارهای لازم برای شاید دوباره و یا با رویکردی متفاوت تلاش کردن در زندگی را بدست آورید.

خود: به گفته کارل گوستاو یونگ، به «کتاب خود فرد» اشاره می کند،

این کتاب در مورد مریخ در برابر ونوس نیست. در مورد جنسیت یا سن یا اینکه آیا شما متاهل هستید، نامزد هستید یا حتی یک رابطه ی

تک همسری دارید هن نیست، بلکه درباره پویایی و جریان رابطه است. اهمیتی ندارد که ساختار رابطه شما چیست یا در ظاهر چگونه به نظر می رسد. مهم این است که شما می خواهید درون آن چگونه باشد و چه چیزی را تجربه کنید.

همه ما بعضی کتاب های خودیاری روابط را خوانده ایم که کمی بی ارتباط به نظر می رسند. آنها ممکن است ادعا کنند که به ما «ابزارهایی» می دهند، اما کمی بالینی به نظر می رسند، مانند دکتری که به ما از پشت لبه عینک خود خیره می شود و می گوید که چطور «باید» باشیم تا همه چیز را درست کنیم. همچنین همه ما کتاب هایی را از نویسندگان غیر متخصص خوانده ایم. آنها ممکن است بینش ها و نصیحت های شخصی را به ما ارائه دهند، اما وقتی رشد و تغییر زوج های زیادی در طولانی مدت پیگیری نمی شود یا عملی نمی شود، سخت است که تضمین کنیم آنچه برای یک زوج کار کرده است برای

شما نیز کار خواهد کرد. چون، بیاید صادق باشیم، فقط روش هایی که بارها و بارها آزمایش شده اند و شامل زوج هایی هستند که می آیند و آن کار را انجام می دهند و مدت زمان کافی با هم می مانند تا بدانند این روش ها واقعاً کمک می کنند، اعتبار قابل توجهی وجود دارد.

ما می خواهیم این کتاب ترکیبی از هر دو رویکرد باشد. ما دانش و درک تحقیقات و نظریه ها را داریم و دیده ایم روی صدها یا هزاران مراجع چه تاثیری دارد و یا ندارد. اما ما همچنین انسان هستیم، با داستان ها و بارها و آسیب های خودمان. ما دو نفر هستیم که روز به روز تلاش می کنیم که در لحظه حال حضور داشته باشیم، آسیب پذیر باشیم، متصل و متعهد بمانیم، در حالی که یک فرزند را در دنیای ناامن امروزی بزرگ می کنیم. تصادفاً مشاور هم هستیم.

عشق یک موجود زنده است و تنفس می کند ولی شکل و کتاب راهنما ندارد. همه ما به طور مداوم در حال یادگیری، رشد و تکامل هستیم و تلاش می کنیم تمامی اینها را به بهترین شکل ممکن به هم پیوند دهیم.

جان وونسا

www.ketab.ir