

واژه‌های الادواج بدون شکست

www.ketab.ir

نویسنده:

ویلیام گلاسر



سرشناسه: گلسر، ویلیام، ۱۹۲۵ - ۲۰۱۳ م. Glasser, William
 عنوان و نام پدیدآور: رازهای ازدواج بدون شکست/ نویسنده ویلیام گلاسر [و کارلین گلسر]
 مترجم: اکرم توکلی؛ ویراستار: معصومه اسدی نسب
 مشخصات نشر: قم: ارمغان گیلار، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س. م.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۸-۶۲-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: ۲۰۰۰. Getting together and staying together: solving the mystery of marriage

موضوع: زناشویی

Marriage: موضوع

موضوع: روابط زن و مرد

Man-woman relationships: موضوع

موضوع: نظریه کنترل

Control theory: موضوع

شناسه افزوده: گلسر، کارلین

Glasser, Carleen: شناسه افزوده

شناسه افزوده: توکلی، اکرم، ۱۳۶۰ - مترجم

۱۳۶۰ - مترجم

رده بندی کنگره: HQ۷۳۴

رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۴۱۵۶۰

ازدواج بدون شکست
 www.ketab.ir

نویسنده: ویلیام گلاسر

مترجم: اکرم توکلی

روانشناس همکار: معصومه توکلی

ویراستار: معصومه اسدی نسب

ناشر: ارمغان گیلار

نوبت چاپ: چهارم ۱۴۰۳

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

چاپخانه: آریا

قیمت: ۱۹۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۸-۶۲-۱



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
 ایران

تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۳۷۵۵۸
 همراه: ۰۲۵-۳۷۸۳۷۵۵۰
 ایمیل: armaghanegilar@gmail.com
 کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

- فصل اول: ازدواج من يك معماست ۱۰
- فصل دوم: شرایط بحرانی لری ۱۴
- فصل سوم: رهایی از شر کنترل بیرونی مخرب در زندگی زناشویی ۲۳
- فصل چهارم: ماجرای کارلین ۳۱
- فصل پنجم: رابطه بین نیازهای اصلی و شادکامی در ازدواج ۳۶
- فصل ششم: رابطه‌ی جنسی بعد از ازدواج ۵۲
- فصل هفتم: بازخورد شوین و لری در باره‌ی شش فصل اول کتاب ۶۳
- فصل هشتم: حضور ما در دنیای ما: بگری، عشقمان را به هم اثبات می‌کند ۷۳
- فصل نهم: هسته ژنتیکی شخصیت ما: سبب نیازهای ما ۸۱
- فصل دهم: تنها رفتاری که ما می‌توانیم کنترل کنیم، رفتار خودمان است ۱۱۴
- فصل یازدهم: رفتار جمعی ۱۲۶
- فصل دوازدهم: بازخوردهای بعدی ۱۳۹
- فصل سیزدهم: خلاقیت آخرین بخش تئوری انتخاب ۱۵۱
- فصل چهاردهم: ازدواجی رضایتمند و خلاق ۱۵۷





چگونگی پدید آمدن این کتاب

اواخر سال ۱۹۹۲، همسر من نوامی^۱ پس از تحمل یک دوره‌ی کوتاه با بیماری سرطان در سن ۶۴ سالگی از دنیا رفت. ما زندگی مشترک خوبی داشتیم، مخصوصاً شش ماه آخری که بیمار بود با هم صمیمی‌تر شده بودیم. قبل از مرگش، درباره‌ی زندگی آینده‌ی من، فرزندان و نوه‌هایمان، کار و اموالمان صریح و بی‌پرده حرف زدیم. من تاکنون به وعده‌هایم عمل کرده‌ام. همچنین درباره‌ی زندگی شخصی من نیز صحبت کردیم. نوامی، با شناختی که از من داشت، گفت برای ادامه زندگی به همدم جدیدی نیاز دارم. او به من گفت: «امیدوارم فرد مناسبی پیدا کنی». فکر نمی‌کردم تنهایی این قدر سخت باشد، اما حق او بود. بعد از این همه سال زندگی مشترک، اکنون بدون نوامی یک مرد تنها و غمگین باشم.

جستجوی عشق در سنی که بسیاری از مشکلات روحی و عاشقی مانند پول، فرزندان و کمبود وقت آزاد را پشت سر گذاشته بودم، مزایای زیادی داشت؛ اما با این حال، یافتن یک فرد مناسب کار ساده‌ای نبود. من خانم‌های خوب زیادی را ملاقات می‌کردم؛ اما فرد مناسب از من فاصله می‌گرفت. پس از مدتی، بخت با من یار شد و با کارلین^۲، همسر فعلی‌ام آشنا شدم. ما هر دو از این پیوند شگفت‌انگیز، درس‌های زیادی یاد گرفتیم. در سال ۱۹۹۵ به کمک کارلین کتاب رازهای ازدواج بدون شکست را نوشتم تا آموخته‌هایمان را در اختیار دیگران قرار دهیم.

اکنون که در سال ۲۰۰۰ میلادی زندگی می‌کنیم، پنج سال از ازدوایمان و تقریباً هفت سال از آغاز آشنایی ما می‌گذرد. در این مدت به ندرت با هم بگویم و

1. Noami

2. Carleen



داشته‌ایم و رابطه‌ی ما از قبل نیز منسجم‌تر شده است. آنچه ما در این رابطه آموختیم اتفاقی نبود. از همان ابتدا تصمیم گرفتیم رابطه‌ی خود را براساس چیزی بنا کنیم که آن زمان **تئوری کنترل**^۱ می‌نامیدم. تئوری که من و کارلین سال‌ها آن را به کار گرفته و آموزش داده بودیم.

علت اصلی نگارش کتاب «رازهای ازدواج بدون شکست» توسط من و کارلین این بود که با این ازدواج نکات زیادی درباره‌ی زندگی زناشویی یاد گرفته بودیم. ما بر اساس همین آموخته‌ها تئوری اولیه را که «تئوری کنترل» نام داشت، بسط داده و نام بسیار دقیق‌تر، یعنی **تئوری انتخاب**^۲ را بر آن نهادیم. تعجیبی ندارد که تئوری انتخاب بر پایه‌ی این باور دیرینه رشد یافته که ما هستیم که تمام رفتارهایمان را انتخاب می‌کنیم؛ علاوه بر این انگیزه‌ی اصلی رفتارها و به‌طورکلی انتخاب‌های ما، درونی و ژنتیکی است. از آن‌جا که ما همیشه در لحظه‌ی انتخاب، بهترین گزینه را انتخاب می‌کنیم. هرگز به هر کاری که در زندگی انجام می‌دهیم تحت تاثیر ژن‌های ما است و تصادفی نیست، بلکه هدفمند و اختیاری است.

در این کتاب توضیح خواهیم داد که با **تئوری انتخاب** در تمام روابط زندگی‌مان چه تجربه‌هایی آموختیم و نیز خواهیم دید چگونه رابطه‌ی سازگار بین من و کارلین به یک ازدواج موفق مبدل شد. مطمئنم هر آنچه ما انجام داده ایم، تمام زوج‌های سازگاری که موقع ازدواج به هم عشق می‌ورزیدند نیز قادر به انجام آن هستند. آنچه یک رابطه‌ی زناشویی را تخریب می‌کند، ناسازگاری یا کمبود عشق و محبت نیست؛ بلکه رفتارهای مخربی است که هر یک از زوجین بلافاصله پس از ازدواج نسبت به یکدیگر در پیش می‌گیرند و زمانی که این رفتارهای مخرب را انتخاب می‌کنند، ناگزیر آن‌ها را ادامه می‌دهند تا این که پس از مدتی هر دو احساس بدبختی می‌کنند.

1. Control Theory
2. Choice Theory



عنوان فرعی این کتاب حل معمای ازدواج^۱ است؛ چون از نظر اکثر زن و شوهرها علت کم شدن میزان عشق و علاقه پس از ازدواج، مثل یک معما است. زوج‌هایی که زندگی مشترک خود را با نهایت عشق و علاقه آغاز کرده‌اند یا زوج‌هایی که اوایل زندگی از هم سیر نمی‌شدند، کم‌کم متوجه می‌شوند احساس صمیمیت اوایل زندگی هر روز کمرنگ‌تر می‌شود و اصلاً روحشان هم خبر ندارد که اشکال کار از کجاست. ممکن است احساس گرمی و محبت با تلاش‌های کوتاه‌مدت و لحظه‌ای برگردد یا جنبه‌های دیگر زندگی مشترکشان؛ مانند رابطه با خانواده‌ها و دوستان، هنوز رضایتبخش باشد؛ اما رابطه‌ی فردی بین آن‌ها به مرور بدتر می‌شود یا در سطحی کاملاً پایین‌تر از انتظارات اولیه‌شان ثابت می‌ماند.

با گذشت زمان، زوج‌های زیادی از هم جدا می‌شوند یا به زندگی یکنواخت و ملال‌آور خود ادامه می‌دهند و اغلب برای تحمل این زندگی به مصرف مشروبات الکلی، پرخوری، مواد مخدر یا رابطه نامشروع پناه می‌برند؛ اگر شما در چنین شرایطی قرار گرفته‌اید یا با آن برخورد کرده‌اید، ناامید نباشید و به خواندن این کتاب ادامه دهید. کافیهست اراده کنید تا صمیمیت قبلی خود را دوباره به دست آورید؛ اما باید بدانید که این کار به تلاش شما بستگی دارد. شاید به شما باشد از این پس زندگیتان را متفاوت‌تر از قبل شروع کنید. مطلبی که اینجا باید بگوییم این است که تمام شخصیت‌های این کتاب، ساختگی هستند؛ اما براساس زندگی افراد واقعی نوشته شده است.