

هفت ارغوز الزواج عملی موفق

راهنمای عملی از جانب سرشناس‌ترین کارشناس
روابط زناشویی

هفت فرمان همسران خوشبخت

دکتر جان گاتمن

و نان سیلور

ترجمه: وحید ایمن

گاتمن، جان مردخای، ۱۹۴۲ – Gottman, John Mordechai
هفت رمز ازدواج‌های موفق: راهنمای عملی: از جانب سرشناس‌ترین کارشناس
روابط زناشویی، هفت فرمان همسران خوشبخت
نویسندگان: جان گاتمن و نان سیلور / ترجمه: وحید ایمن
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۷
۳۶۰ ص

۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲-۹۱۲-۴

فیبا

عنوان اصلی: The Seven Principles for making marriage work
کتاب حاضر برای اولین بار تحت عنوان «هفت اصل برای بهتر ساختن روابط
زناشویی» ترجمه‌ی زهرا محمدی در سال ۱۳۷۹ منتشر شده است.
زناشویی / متاهلان - روان‌شناسی / روابط زن و مرد / زناشویی - روابط
سیلور، نان / Silver, Nan / ایمن، وحید، مترجم

۱۳۸۷ گ ۲ هـ HQ۷۳۴/۷

۳۰۶/۸۱

۱۲۷۲۴۹۱

مشخصات کتاب

هفت رمز ازدواج‌های موفق

نویسندگان: دکتر جان گاتمن، نان سیلور

مترجم: وحید ایمن

ویراستار: پیرایه کلهر

حروفچینی و صفحه‌آرایی: سپیده‌الهوردی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۸۹

قیمت: ۷۳۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲-۹۱۲-۴

ISBN: 978-964-412-912-4

کتابهای مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه ۱: میدان ولیعصر - اول کریمخان - پلاک ۳۰۸

نشانی فروشگاه ۲: خ شهید بهشتی (عباس آباد) - بعد از میرعماد - برج گل‌دیس

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - نسل نواندیش

<http://www.naslenowandish.com> info@naslenowandish.com

فهرست

صفحه	عنوان
۱۱	پیشگفتار مؤلف
۱۵	شرح حال نویسندگان
۱۷	فصل اول داخل کارگاه سیاتل: واقعیت پنهان ازدواج‌های موفق
۱۹	پیش‌بینی طلاق با ۹۱٪ صحت (فقط ۹٪ خطا)
۲۰	ازدواج‌های عاطفی هوشمندانه
۲۱	چرا باید زندگی زناشویی را نجات داد؟
۲۵	نتایج انقلابی یک تحقیق استثنایی
۲۷	چرا بیشتر اوقات مددکاری‌های زناشویی نتیجه نمی‌دهند؟
۳۴	مقابله با دیگر ایده‌های سنتی در زندگی زناشویی
۴۰	چه عاملی باعث دوام و بقای ازدواج است؟
۴۲	خواهش می‌کنم مدرک ارائه دهید
۴۳	دوستی به‌جای دعوا
۴۷	سلاح سری زوج‌های خوشبخت
۴۹	هدف از ازدواج
۵۱	فصل دوم چگونه طلاق را پیش‌بینی می‌کنم؟
۵۳	نشانه‌ی اولیه: شروع سخت
۵۴	نشانه‌ی دوم: چهار اسب سوار
۶۴	نشانه‌ی سوم: طغیان
۶۶	نشانه‌ی چهارم: زبان اشارات
۶۷	مردان با زنان به‌واقع متفاوت‌اند
۷۱	نشانه‌ی پنجم: شکست تلاش برای ترمیم
۷۵	نشانه‌ی ششم: خاطرات بد
۷۹	وقتی که آخر کار نزدیک می‌شود
۸۱	تا ریشه در آب است، امید دور از انتظار نیست
۸۳	فصل سوم رمز اول: نقشه‌ی راه عشق خود را اصلاح و تقویت کنید
۸۵	دانستن، توانایی است
۱۰۱	گام بعدی

فصل چهارم رمز دوم حس دلبستگی و تمجید را در خود تقویت کنید ۱۰۳

- درس گرفتن از تاریخ..... ۱۰۶
پادشهر تحقیر و بی‌احترامی..... ۱۰۹
باد زدن به شعله‌ها..... ۱۱۲

فصل پنجم رمز سوم به جای پشت کردن به یکدیگر به سوی هم قدم

- بردارید..... ۱۲۷

فصل ششم رمز چهارم بگذارید همسران بر شما نفوذ داشته باشد ۱۵۳

- «هرچه تو بگویی، عزیزم!»..... ۱۵۵
نشانه‌های مقاومت..... ۱۵۷
شوهران چه چیزی از زن خود می‌آموزند؟..... ۱۶۲
شوهران با بصیرت عاطفی..... ۱۶۶
تحول همین جاست..... ۱۶۹
آمادگی برای تسلیم..... ۱۷۳

فصل هفتم دو نوع دعوای زناشویی متعارف..... ۱۹۱

- مشکلات بلندمدت..... ۱۹۲
نشانه‌های بن‌بست..... ۱۹۶
مشکلات حل‌شدنی..... ۱۹۷
تشخیص تفاوت‌ها..... ۱۹۸
کلید حل همه‌ی دعوها..... ۲۱۵

فصل هشتم رمز پنجم مشکلات حل‌شدنی (موقتی) را حل کنید... ۲۲۵

- گام اول: در آغاز گفت و گو تند نروید..... ۲۲۷
گام دوم: بیاموزید که چگونه حرکات ترمیمی را ارائه دهید یا دریافت کنید... ۲۴۲
انتقال پیام..... ۲۴۵
گام سوم: خود و طرف مقابل‌تان را آرام کنید..... ۲۵۰
گام چهارم - سازش..... ۲۵۷
گام پنجم: تقصیرات همدیگر را متحمل شویم..... ۲۶۱

فصل نهم نحوه‌ی تطابق با مسایل حل‌شدنی (موقتی)..... ۲۶۳

- تنش و بازهم تنش..... ۲۶۴
روابط با خانواده‌ی همسر..... ۲۶۶
پول، پول، پول..... ۲۷۲



۲۷۷.....	مسایل جنسی
۲۸۳.....	کارهای منزل
۲۸۸.....	بچه‌دار شدن
۲۹۷.....	فصل دهم رمز ششم بر موانع غلبه کنید
۲۹۸.....	رویاها از چه چیزی تشکیل شده‌اند؟
۳۰۱.....	وقتی که رؤیاها محترم شمرده می‌شوند
۳۰۲.....	اسبی به نام دافنه
۳۰۳.....	وقتی که رویاها پنهان می‌مانند
۳۰۷.....	گام اول: عقده‌ی خفته را بیدار کنید
۳۱۶.....	گام دوم: رهایی از بن‌بست
۳۲۰.....	گام سوم: دل یکدیگر را به دست آورید
۳۲۰.....	گام چهارم: گره کور را باز کنید
۳۲۸.....	گام پنجم: متشکر باشید
۳۳۱.....	فصل یازدهم رمز هفتم تحقق مفهوم مشارکت
۳۴۰.....	رسوم و آیین‌های خانوادگی
۳۴۴.....	نقش شما در زندگی
۳۴۷.....	اهداف شخصی
۳۴۸.....	نمادهای مشترک
۳۵۱.....	سخن آخر چه باید کرد؟
۳۵۲.....	پنج ساعت جادویی
۳۵۴.....	انگل سنج زندگی زناشویی
۳۵۶.....	خود را ببخشید

پیشگفتار مؤلف

پیش از هر چیز، باید از هزاران زوج داوطلبی که در جریان کار تحقیقی، اطلاعات ارزشمندی به من هدیه کردند سپاسگزاری کنم. تمایل آن‌ها برای آشکار کردن تاریک‌ترین زوایای زندگی خصوصی‌شان، درهای جدیدی به سوی ما باز کرد که در نهایت منجر به نوشتن کتاب حاضر شد.

این کتاب براساس نتایج تحقیقاتی تألیف شده که حاصل پشتیبانی بی‌دریغ انستیتوی ملی سلامت روان و بخصوص شعبه‌ی تحقیقات علوم رفتاری آن مؤسسه بوده است. همچنین راهنمایی‌های افرادی از قبیل مالی اولیوری، دلا هان و جوی شولتربرانت کمک شایانی در این رهگذر محسوب می‌شود. در تهیه‌ی این کتاب همکاری‌های خوشایندی نیز صورت گرفت. از جمله حضور پروفیسور رابرت لونسون از دانشگاه کالیفرنیا بود که به زندگی من در نوزده سال اخیر روشنایی بخشید. همچنین نیل جکوبسون از دانشگاه واشنگتن و دکتر لارا کارتنسن از دانشگاه استنفورد همکاری‌های بی‌دریغی در راستای تهیه‌ی این کتاب عرضه کردند.

من از برکات وجود دوستان خوبی در آزمایشگاه خود برخوردار بوده‌ام. ستون‌های این بنای محکم افراد زیر بودند: شارون فنتی‌من که سکون و شکوه او مرا از نابسامانی برحذر می‌دارد، دکتر سیبل کارسون که مسئول

لابراتوار و همکاری بی‌نظیر است، و کاترین سوانسن که برنامه‌نویس و تحلیل‌گر سیستم است. این‌ها نه فقط در زمهری دوستان خوب و یاران صمیمی هستند، بلکه کارکردن در این جمع را به تجربه‌ای خوشایند تبدیل می‌کنند. جا دارد که به تلاش‌های انگیزه‌بخش لین کاتز نیز اشاره کنم.

همسرم، جولی شوارتز گاتمن، همواره برایم عشق، دوستی، انگیزه و روشن‌بینی به ارمغان آورده و در همه حال پشتیبان من بوده است. او برای من یک مربی و راهنمای خوب در زمینه‌ی روان‌کاوی نیز محسوب می‌شد. او فعالیت در کارگاه‌های همسران و والدین را به تجربه‌ای دلچسب تبدیل کرد. در حالی که ما درگیر کارهای تمام وقت خود هستیم، اتانا دایکان انستیتوی خانواده و زناشویی ما را در سیاتل توانمندانه و با وسواس در جزئیات امور اداره می‌کند و سبب تسهیل ارتباطات ما می‌شود. برادرش، شای اشتاین برگ، که سرشار از خلاقیت حیرت‌انگیز است نیز یکی از سرمایه‌های ارزشمند ما در امور متعدد بوده است. لیندا رایت به ما کمک می‌کند تا بتوانیم روابط میان همسران را گرم و انسانی نگاه داریم و پیتر لنگ‌سام یکی از مشاورین وفادار ما بوده است که از اندرزهای مفید او بهره‌ها برده‌ایم. من تازگی از نعمت شاگردان و کارکنان خوبی برخوردار بوده‌ام که از آن جمله می‌توان به کیم بولمن، جیم کوآن، ملیسا هاوکینز، کارول هوون، ونسا کاهن، لین کاتز، مایکل لورپر، کیم مک کوی، جانی مورخورد، سانی راکستال، رجینا روشه، کیمبرلی رایان، آلیسون پایپرو، تیم اسی کل و بورلی ویلسون اشاره کرد. باید به میراث هوشمندانه‌ای که نصیبم شده است نیز معترف باشم؛ چنانچه نیوتن گفته است: «اگر می‌توانم جلوتر را ببینم به این علت است که روی شانه‌های غول‌ها ایستاده‌ام» برای من این شانه‌ها عبارت‌اند از کارهای لس‌گرین برگ و سوزان جانسون در زمینه‌ی تمرکز عاطفی در



ازدواج، کار آکادمیک باب ویس روی مفاهیم متعدد از جمله کاربرد مقوله‌ی احساسات به طور مکرر، کار کلیف نوتارپوس روی مفاهیم مختلف از جمله تأثیرات متقابل زوجین بر یکدیگر، اعتقاد هاوارد مارکمن به اصل دخالت ممانعت کننده، کمک‌های دیک استوارت از قبیل کار بر روی مبادله‌ی رفتاری، کار جری لوییس در زمینه‌ی تعادل خودمختاری و ارتباط آن با زناشویی.

همچنین کار مستمر و پیگیرانه‌ی همکارم، نیل جکوبسون، که جلوه‌ای از استاندارد طلایی در امر تحقیق در زمینه‌ی مشاوره‌ی ازدواج است. من خود را مدیون همکاری اخیر او با اندی کریستنسن در این زمینه می‌دانم. لازم است از کمک‌های پگی پاپ و پیر شوارتز و رویکرد مؤنث‌گرایانه‌ی آن‌ها از لحاظ تفاوت‌های جنسی و ازدواج‌های مساوات‌طلبانه در کنار زحمات روانالد لوانت و آلن بوت در زمینه‌ی نقش مرد در خانواده تشکر کنم. در این جا باید از کار دن وایل نیز در زمینه‌ی مددکاری ازدواج و تمرکز عمیق او در این فرایند قدردانی کنم.

افکار و نوشته‌های وایل را به این علت دوست دارم که با اکثر کشفیات تحقیقاتی ما بسیار مرتبط‌اند. به گمان من، وایل یک نابغه و بزرگ‌ترین مددکار ازدواج در عصر حاضر به شمار می‌رود و برای من بهره‌گیری از مبادله‌ی افکار با وی نعمت بزرگی محسوب می‌شود. دوست دارم از کارهای باارزش ایروین یالوم و ویکتور فرانکل نیز در زمینه‌ی روان‌کاوی واقع‌بینانه سپاسگزاری کنم. او فرایند مددکاری را از شکل تئوریک آن به عنصری باورپذیر تبدیل کرد که انسان را به رشد و آگاهی می‌رساند. به همین لحاظ فرانکل جای خاصی در قلب من دارد. او و پسرخاله‌ی عزیز من، کرت لدنر، هر دو از حاضرین و نجات‌یافته‌گان کمپ داخائو بوده‌اند. هر دوی آن‌ها رنج شدید و خودکامگی و رفتار غیرانسانی را با پوست و استخوان لمس کرده‌اند. امیدوارم بتوانم مفهوم جست و جوی زندگی را

در چارچوب روابط زناشویی تجلی دهم. با این کار می‌تواند دعاها و اختلافات را به تجربه‌ی جدیدی در راستای تحقق رؤیاهای مربوط به زندگی مشترک تبدیل کرد و رابطه‌ای دوستانه براساس معنای شراکت بنا نهاد. من به این نتیجه رسیده‌ام که اکثر نویسندگان با بصیرت در زمینه‌ی مسائل زناشویی محق هستند و این اثر، گامی در راستای بزرگداشت آنها و افزودن اندکی دقت و تأکید بر تلاشی است تا به ما تفهیم کند که چه چیزی می‌تواند باعث بقا و دوام رابطه‌ای نزدیک از نوع ازدواج شود.

شرح حال نویسنده‌گان

جان گاتمن، دانشمند و محقق پیشرو در زمینه‌ی زناشویی و خانواده، استاد روان‌شناسی دانشگاه واشنگتن و مدیر انستیتوی ازدواج در سیاتل است. او ابتدا از دانشگاه فرلی دیکنسون با درجه‌ی کارشناسی در فیزیک و ریاضیات فارغ‌التحصیل شد. سپس فوق‌لیسانس خود را در رشته‌ی ریاضیات روان‌شناختی از انستیتوی فنی ماساچوست (MIT) دریافت کرد و سرانجام موفق به اخذ دکترای خود در روان‌شناسی بالینی از دانشگاه ویسکانسین شد.

دکتر گاتمن، نویسنده‌ی حدود یکصد مقاله‌ی علمی در نشریات حرفه‌ای و چند کتاب است که تاکنون، چند جایزه‌ی ارزشمند بابت تحقیقات ارزنده‌ی خویش در زمینه‌ی ازدواج و خانواده به دست آورده است. او در انستیتوی سیاتل، کارگاه‌های آموزشی زوجین در تعطیلات آخر هفته را تشکیل می‌دهد و نحوه‌ی دستیابی به زندگی زناشویی باثبات و مستحکم را به آن‌ها می‌آموزد.

نان سیلور، اکنون سردبیر نشریه‌ی معروف والدین است. وی در گذشته، سردبیر مجله‌ی سلامتی بود. همچنین در نوشتن کتاب *چگونه ازدواج‌ها موفق و یا با شکست مواجه می‌شوند*، با دکتر گاتمن همکاری داشته است. او اکنون به همراه همسر و فرزندانش در نیوجرسی امریکا زندگی می‌کند.