

آنچه زوج‌های زیرک می‌دانند

رموز ارتباط شادی بخش

دکتر پانرشیا کُوالت / اصغر اندرودی



نشر دایره

www.ketab.ir

سرشناسه	کوالت، پاتریشیا
عنوان و نام پدیدآور	Covalt, Patricia آنچه زوجهای زیرک می‌دانند: رموز ارتباط شادی بخش / نویسنده پاتریشیا کوالت؛ [مترجم] اصغر اندرودی.
مشخصات نشر	تهران: دایره، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	۴۱۶ ص:، جدول.
شابک	978-600-5722-08-6
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: What smart couples: the secret to a happy, 2007
عنوان دیگر	رموز ارتباط شادی بخش.
موضوع	زناشویی، هوش هیجانی.
شناسه افزوده	اندرودی، اصغر، ۱۳۲۹ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره	۱۳۸۹ آ ۸۶۶ ک / ۷۳۴ HQ
رده‌بندی دیویی	۱۵۸ / ۲۴۰
شماره کتابشناسی ملی	۲۱۸۱۲۱۳

نام کتاب : آنچه زوج‌های زیرک می‌دانند (رموز ارتباط شادی بخش)
 نویسنده : دکتر پاتریشیا کوالت
 مترجم : اصغر اندرودی
 ناشر : دایره
 چاپ نخست : تابستان ۱۳۹۰
 شمارگان : ۱۵۰۰ جلد
 حروفچینی : گروه انتشارات دایره
 لیتوگرافی : اینجاگرافیک
 چاپ : میران
 صحافی : الفبا

۸۹۰۰ تومان

مرکز پخش: خاتون، تلفن: ۸۸۷۹۲۴۰ و ۰۹۱۲۱۲۲۱۴۴۲

تهران - صندوق پستی ۳۹۶-۱۵۷۴۵

www.dayerehgroup.com

فهرست

۷	مقدمه
بخش ۱	
۱۳	فصل یک - بنیان گذاشتن
۴۱	فصل دو - من چه کسی هستم؟ آغاز سفر
۸۱	فصل سه - سرگرمی: از دوستی تا روابط زناشویی
۱۰۹	فصل چهار - قدرت «ما»
بخش ۲	
	فصل پنج - عزت نفس: اگر خودم را دوست نداشته باشم،
۱۵۱	می‌توانم تو را دوست داشته باشم؟
	فصل شش - پیوند ذهن - جسم:
۱۷۹	سلامت و پرازندگی در روابط
۲۱۷	فصل هفت - معنویت: آرایه، یا اساس و بنیان
بخش ۳	
	فصل هشت - چگونه هوش احساسی را برای
۲۳۹	رابطه خود افزایش دهید

- ۲۵۱ فصل نه- آغاز با خودآگاهی
- ۲۸۵ فصل ده- آگاهی یافتن از احساس‌ها و ابراز آن‌ها
- فصل یازده- همدلی و هماهنگ بودن با
- ۳۱۵ شریک زندگی عشقی‌تان
- ۳۴۱ فصل دوازده- نگرشی مثبت حفظ امید و خوشبینی
- ۳۶۳ فصل سیزده- حفظ حس خود- کارآیی
- فصل چهارده- به تأخیر انداختن خرسندی و مقاومت در برابر
- ۳۷۹ هوس‌ها و وسوسه‌ها
- ۳۹۵ فصل پانزده- خودانگیزگی
- ۴۰۹ درباره نویسنده

مقدمه

هرکس که کتاب مرا می‌خواند، آن را برای زندگی خود کمک‌کننده و اجراکردنی می‌یابد. این کتاب فرمولی منحصر به فرد برای روابطی متعهد است که داشته‌ایم، داریم و آرزوی داشتنش را در سر می‌پرورانیم. فرمولی که به آن اشاره می‌کنم، قدرت و اهمیت هوش احساسی (ای کیو EQ) در زندگی‌ها و روابط شخصی ماست. بدون ای کیو نمی‌توانیم به گونه‌ای مؤثر رابطه برقرار کنیم.

نخستین بار که درباره مفهوم کلی هوش احساسی آگاهی به دست آوردم، و دریافتم که در دنیای دانشگاهی و تجارت در حدی گسترده به کار گرفته می‌شود، به نظرم باورنکردنی رسید که چرا به کارگیری این توانایی‌ها در روابط متعهد و ازدواج‌ها این قدر اندک دیده شده است. به پژوهش درباره منابعی پرداختم که این رابطه مهم را سبب می‌شد و سرانجام تصمیم گرفتم خودم این کار را انجام دهم. کتاب‌های بی شماری وجود دارند که به طور غیرمستقیم به جنبه‌های ویژه‌ای از هوش احساسی اشاره می‌کنند، ولی شماری بسیار اندک از آن‌ها به طور اختصاصی به هوش احساسی در روابط عاشقانه و یا ازدواج مربوط می‌شود.

همچنان که در طی بیش از بیست و هفت سال کار بالینی شاهد تقلاهای تعداد بی‌شمار مشتریان منفرد و زوج‌ها بوده‌ام، نمی‌توانم کمکی بکنم ولی می‌خواهم از درد و تقلاها بکاهم. به همین ترتیب، از آنجا که شاهد توانایی شادی و لذت هستم، توجه به تحول فردی که به وسیله آگاهی و بهبود هوش احساسی، که مقدمه‌ای است برای این خرسندی، ضروری می‌شود- با آنکه بیشتر افراد خواهان ازدواج‌های خوشنودکننده یا روابط مهرآمیز هستند، بسیاری از ما از خود می‌پرسیم که چرا چنین ازدواج‌ها یا روابطی این قدر دشوار است یا بیشتر وقت‌ها به راستی نیازهای ما را برآورده نمی‌کند؛ دربارهٔ موضوع ازدواج و روابط هزاران کتاب وجود دارد، ولی این کتاب چیزی استثنایی را تدارک می‌بیند. تمرکز عمدهٔ این کتاب بر ما به عنوان افرادی در این روزها، و یکی از نخستین کتاب‌هایی است که پیوندی میان این فرضیهٔ کاملاً آگاهی داده از هوش احساسی و تعامل‌های بسیار مهم را پیشنهاد می‌کند.

همهٔ ما در محیط‌های عمومی و اجتماعی با افرادی برخورد می‌کنیم که عشق و ازدواج را با اشتیاق فراوان و حس اقتدار شرح می‌دهند- چه برای عضوی از اعضای خانواده به هنگام صرف شام باشد، چه دوستی در یک رستوران و یا یکی از همکاران. با این همه، این موضوع‌ها خیلی پیچیده‌تر از آن هستند که «خبرهٔ» حد وسطی باور داشته باشد که باشند. هم ازدواج و هم طلاق خیلی سرسری گرفته می‌شود؛ و این برای فرزندان، خانواده‌ها، جوامع و فرهنگ‌ها به طور کل پیامدهای گسترده

دارد. آنچه ضرورت پیدا می‌کند آگاهی بسیار ژرف‌تر از کیفیت‌هایی است که باید در ما، افراد، بسط یابد، کیفیت‌هایی که متشکل از رابطه یا ازدواج ماست برای آنکه آن‌ها بتوانند برای همه آنچه نگرانش هستیم به طور کامل مفید باشند.

یکی از بزرگ‌ترین نعمت‌های زندگی آن است که بتوانیم کار مورد علاقه خود را انجام دهیم. چه چیز بهتر از آن است که دلبستگی خود را پی بگیرید و از آن شغل و حرفه‌ای برای خود بسازید؟ در مورد کار بالینی من و شکل گرفتن این کتاب، همین‌گونه بوده است. یا گذاشتن به حریم خصوصی و صمیمانه زندگی‌های افراد، زوج‌ها، و خانواده‌ها، در طی مدتی بیش از یک چهارم قرن، آن‌هم به قصد سهولت بخشیدن به کارکردی سالم، هم متواضعانه است و هم بی‌اندازه غنا بخشنده.

در طی زمانی که برای این‌گونه افراد کار روان‌درمانی انجام می‌دادم، کارگاه‌های آموزشی شناخته شده و بسیار مورد استفاده بهبود یافتن از پیامدهای طلاق و بازسازی را نیز اداره می‌کردم. یعنی کلاس‌هایی با عنوان زمانی که ارتباط شما پایان می‌گیرد که مرحوم دکتر بروس فیشر آن را بنیان گذاشته بود. شاهد ویرانگری طلاق بودن در زندگی‌های هزاران خانواده، انگیزه‌ای قوی برای کمک به سالم نگه‌داشتن ازدواج است. من مشاور ازدواج نیستم، ولی روان‌درمانگری هستم که در چند زمینه سلامت روانی تخصص دارم، که یکی از آن‌ها روابط عاشقانه دارای تعهد، از جمله ازدواج است.

خوانندگانی که از تعالی بخشیدن منابع آگاهی استقبال می‌کنند، کتاب مرا امیدبخش و خوشبین کننده می‌یابند. این کتاب، تا اندازه‌ای، برپایه روان‌شناسی مثبت است که در علم روان‌شناسی زمینه‌ای نسبتاً جدید به شمار می‌آید. این کتاب، در میان دیگر موضوع‌های مربوط، همچنین شامل تمرکز بر دو موضوع است که این روزها بسیار مورد علاقه قرار دارد، و چگونگی به کارگیری آن‌ها در روابطمان: پیوند ذهن - جسم و بحث از عالم رویا در آوردن موضوع به بلوغ روانی رسیدن.

www.ketab.ir