

کامیابی و ناکامی در ازدواج

چرا برخی ازدواج ها کامیاب
و برخی دیگر به شکست می انجامد؟

دکتر جان گاتمن
با همکاری نان سیلور

ترجمه و کوتاه شده

مصطفی علیزاده

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Why Marriages Succeed or Fail

John Gottman, Ph. D. With Nan Silver

سرشناسه:	گاتمن، جان مردخای، ۱۹۴۲ - م
عنوان و نام پدیدآور:	Gottman, John Mordechai
کامیابی و ناکامی در ازدواج: چرا برخی از ازدواج‌ها کامیاب و برخی دیگر به شکست می‌انجامد / جان گاتمن با همکاری نان سیلور ترجمه و کوتاه شده مصطفی علیزاده.	
مشخصات ناشر:	بهران، نشر قطره، ۱۳۸۶
مشخصات ظاهری:	[۱۰۰] ص
فروست:	سلسله انتشارات ۸۰۳ روان‌شناسی - ترجمه - ۶۰
شابک:	978-964-341-772-7
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت:	عنوان اصلی: Why Marriages Succeed or Fail... and how you can make yours last
یادداشت:	کتاب حاضر تحت عنوان «موفقیت یا شکست در ازدواج: چگونه ازدواجی پایدار داشته باشیم» با ترجمه ارمغان جزایری توسط انتشارات خجسته در سال ۱۳۸۵ منتشر شده است.
عنوان دیگر:	چرا برخی ازدواج‌ها کامیاب و برخی دیگر به شکست می‌انجامد.
عنوان دیگر:	موفقیت یا شکست در ازدواج: چگونه ازدواجی پایدار داشته باشیم.
موضوع:	زناشویی - ایالات متحده
موضوع:	زناشویی - ایالات متحده - روابط
شناسه افزوده:	سیلور، نان
شناسه افزوده:	Silver, Nan
شناسه افزوده:	علیزاده، مصطفی، ۱۳۱۵ - مترجم.
رده‌بندی کنگره:	۱۳۸۶ گک ۲ / ۹۵۳ HQ
رده‌بندی دیویی:	۳۰۶ / ۸۱۰۹۷۳
شماره کتابخانه ملی:	۱۱۶۹۷۸۲

شابک: ۷-۷۷۲-۳۴۱-۹۶۴-۹۷۸-۹۷۸-۹۶۴-۳۴۱-۷۷۲-۷ ISBN: 978-964-341-772-7



نشر قطره

کامیابی و ناکامی در ازدواج
دکتر جان گاتمن با همکاری نان سیلور
ترجمه و کوناه شده: مصطفی علیزاده

چاپ دوم: ۱۳۹۲

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

بها: ۶۵۰۰ تومان

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است
تکثیر تمام یا بخشی از این کتاب به هر شکلی
(به صورت صوتی، تصویری، الکترونیکی و...)
منوط به اجازه‌ی کتبی ناشر است.

خیابان فاطمی، خیابان ششم، پلاک ۳

دورنگار: ۸۸۹۶۸۹۹۶

۳ - ۸۸۹۷۳۵۱

صندوق پستی: ۵۱۶۵ - ۱۴۱۵۵

www.nashreghatreh.com

nashreghatreh@yahoo.com

Printed in The Islamic Republic of Iran

فهرست مطالب

مقدمه	۷
۱. چه چیزی زناشویی را راه می برد؟	۹
۲. اسلوب های زناشویی: خوب، بد و نوع ظریف و حساس آن	۲۱
۳. چهار پیک بدخبر: علایم هشداردهنده	۵۳
۴. افکار خصوصی شما بر سنگ حک می گردد	۸۳
۵. دو ازدواج: ازدواج مرد و ازدواج زن	۱۱۳
۶. چهار رهیافت برای بهبود زناشویی	۱۳۳
۷. تقویت بنیادها	۱۵۹

مقدمه

من در زندگی شخصی ام برای فهم روابط، از حکمت بزرگی پیروی نکرده‌ام. در واقع باید گفت که بیشتر در گردابی از روابط دردناک غوطه می‌زدم تا با ژولی شوارتس همسرم آشنا شدم؛ در این زمان بود که بخت به من رو آورد. در حال حاضر با تمام گوشت و پوستم حس می‌کنم که زناشویی چگونه می‌تواند شکوفا شود و به بار بنشیند.

این کتاب درباره‌ی من نیست، و تنها درباره‌ی این باور هم نیست که می‌گوید چگونه می‌توان ازدواج خوبی داشت. تجربه‌ی من، مشاهدات علمی زندگی زن و شوهرهاست. در طول بیش از بیست سال پژوهش با صدها زوج، دریافتم که بسیاری از عقاید شخصی ام درباره‌ی این که چه چیزی زن و شوهر را در کنار هم نگاه می‌دارد، و بیشتر خردمندی رسمی حرفه‌ای‌ها، غلط و نادرست بوده است. ولی قدرت این تحقیق در آن است که نشان می‌دهد چگونه می‌توان به فراسوی دید محدود، یا گمان‌های درمانگرانه، قدم گذاشت. با مشاهدات بی‌طرفانه و علم آمار می‌توان صدای طبیعت را شنید؛ صدایی که می‌گوید: حقیقت چیست.

زنان و شوهرانی که در پژوهش‌های من شرکت ورزیده‌اند - کسانی که شما داستان زندگی آنان را در این صفحات می‌خوانید - قوانین طبیعی پنهان را آشکار ساخته‌اند. این زوج‌ها دردها و غم‌هایشان را با ما در میان نهاده‌اند و

همچنین ما را در شادی‌هایشان سهیم ساخته‌اند. برای من امکانات باشکوه و والای روابط را نمایان ساختند و به من آموختند که یک دست واقعاً صدا ندارد.

www.ketab.ir