

بهم رسیدن بهم رسیدن

ویلیام گلستر
کارلین گلستر

ترجمه: مینا آذری



سرشناسه	گلسر، ویلیام، ۱۹۲۰-۲۰۰۳	Glaser, William
عنوان و نام پدیدآور	به هم رسیدن یا هم افتادن ازدواج بدون شکست/ ویلیام گلسر، کارلین گلسر؛ مترجم: مینا آذری.	
مشخصات نشر	انتشارات یویان، ۱۳۹۷	
مشخصات ظاهری	۲۱۲ ص.	
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۳۴۹-۳۱-۰۰	
وضعیت فهرست نویسی	فیبا.	
یادداشت	عنوان اصلی: Getting together and staying together : solving the mystery of marriage, 2000.	
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار در سال ۱۳۸۳ تحت عنوان "ازدواج بدون شکست"، یا، به هم رسیدن و باهم بودن و چگونه راز ازدواج را کشف کنیم؟" و سپس با عناوین مختلف توسط نشر آران متفاوت منتشر شده است	
عنوان دیگر	ازدواج بدون شکست"، یا، به هم رسیدن و باهم بودن و چگونه ازدواج را کشف کنیم؟.	
موضوع	زنانشویی، روابط زن و مرد، نظریه کنترل.	
موضوع	Control theory . Man-woman relationships	Marriage
شناسه افزوده	گلسر، کارلین	
شناسه افزوده	آذری، مینا، ۱۳۶۷، مترجم.	
رده بندی کنگره	۱۳۹۶ ۴ الف ۸۳/۷۳۴ HQ	
رده بندی دیویی	۳۰۶/۸۱	
شماره کتابشناسی ملی	۵۰۰۱۰۰	



به هم رسیدن و با هم ماندن

ترجمه مینا آذری

ویلیام گلسر و کارلین گلسر

چاپ اول: ۱۳۷۷

چاپ: کامیاب

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

ISBN: 962-600-8349-31-0

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۴۹-۳۱-۰

انتشارات یویان

مشهد، صندوق پستی ۹۱۷۵۵-۳۳۳

تلفن: ۰۹۱۵۵۷۱۸۲۷۷

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹.....	چگونگی پیدایش این کتاب
۱۳.....	فصل اول: ازدواج من یک راز است
۱۹.....	فصل دوم: بحران لاری
۳۱.....	فصل سوم: رهای من «کنترل گری»
۴۱.....	فصل چهارم: رهای من کمالیست
۴۹.....	فصل پنجم: ارتباط بین نیازهای جنسی و رضایت از ازدواج
۷۱.....	فصل ششم: رابطه جنسی پس از ازدواج
۸۵.....	فصل هفتم: پاسخ
۹۹.....	فصل هشتم: جهان کیفی ما، سبب تداوم عشق می شود
۱۱۱.....	فصل نهم: هسته‌ی ژنتیکی شخصیت ما: شدت نیازهای ما
۱۴۷.....	فصل دهم: تنها رفتاری که می‌توان آن را کنترل کرد، رفتار خودتان است
۱۶۱.....	فصل یازدهم: رفتار کلی
۱۷۹.....	فصل دوازدهم: واکنش‌های بعدی
۱۹۳.....	فصل سیزدهم: خلاقیت، آخرین بخش تئوری انتخاب
۲۰۳.....	فصل چهاردهم: ازدواجی موفق و خلاق

چگونگی پیدایش این کتاب

هسرم نوآمی^۱ در سن ۶۴ سالگی پس از یک دوره کوتاه مبارزه با سرطان، در سال ۱۹۹۰ درگذشت. زندگی مشترک بسیار خوبی داشتیم و در مدت شش ماه پس از او به یکدیگر نزدیک‌تر شده بودیم. در آن دوران، صادقانه درباره‌ی زندگی من پس از او، بچه‌ها و نوه‌هایمان، دارایی‌هایمان صحبت کردیم. در حال به قول‌هایی که به او دادم عمل می‌کنم. نوآمی مرا به خوبی شناسید. او معتقد بود من به شریک زندگی جدیدی احتیاج داشتم. همیشه می‌گفت: «امیدوارم فرد مناسبی را بیابی» گمان نمی‌کردم تحمل تنهایی اینقدر سخت باشد اما حق با او بود. پس از آن همه سال زندگی مشترک، مردی مجرد و هم‌گین^۲ دم. در جستجوی عشق در دورانی که مشکلاتی همچون پول، فرزندان و کمبود وقت گریبانگیر توست، مزایایی دارد. یافتن فرد مناسب کار دشواری بود. پس از کمی، شانس در خانه‌ام را زد و با همسر فعلی‌ام، کارلین^۳ آشنا شدم. «این رابطه‌ی فوق‌العاده، ما هر دو مطالب زیادی آموختیم. در سال ۱۹۹۱ با همکاری کارلین اقدام به نگارش کتاب «با هم ماندن»^۴ کردیم تا این تجربیات را با دیگران در میان بگذاریم.

1. Noami

2. Crleen

3. Staying together

سال ۲۰۰۰، هفتمین سالگرد آشنایی ما و پنجمین سالگرد ازدواج ما است. در این مدت مشاجره‌های اندکی داشته‌ایم و رابطه‌ی ما هر سال مستحکم‌تر می‌شود. این اتفاق تصادفی نبود. از همان نخست تصمیم گرفتیم رابطه‌مان را بر اساس آنچه من «تئوری کنترل»^۱ می‌نامم، بنا کنیم. تئوری که هر دوی ما سال‌هاست با آن آشنایی داریم و آموزش داده‌ایم.

ما این کتاب را که ویرایش تازه‌ای از کتاب «با هم ماندن» است، را بدین دلیل نوشتیم که ازدواجمان نکات بسیاری یاد گرفتیم. با استفاده از این نکات، تئوری کنترل، شرح و بسط دادیم و نام آن را «نظریه‌ی انتخاب»^۲ گذاشتیم. نظریه‌ی انتخاب بر این باور استوار است که تمامی رفتارهای ما انتخابی هستند و انگیزه‌ی هر انتخاب، ساختار ژنتیکی ما وجود دارد. نتیجه‌ی نوع رفتار ما در زندگی اتفاقی نیست. بلکه طبق انتخاب‌های خود ماست و همیشه به هنگام انتخاب، سعی می‌کنیم بهترین گزینه را انتخاب کنیم.

در این کتاب توضیح می‌دهیم که چه چیزهایی از به کار بردن نظریه‌ی انتخاب در رابطه‌مان یاد گرفته‌ایم و چگونه رابطه‌ی موفقمان، زندگی مشترک لذت‌بخشی را برای ما به ارمغان آورده است. دلایل بسیاری ارائه می‌دهیم که نشان دهیم تجربه‌ی ما، در مورد روج‌های سازگار دیگری که در زمان ازدواج عاشق یکدیگر بوده‌اند، مفید خواهد بود. تسلط‌گاری یا نبود عشق نیست که باعث شکست یک ازدواج می‌شود، بلکه رفتار خرابیگری که زن و مرد کمی پس از ازدواج نسبت به دیگری اعمال می‌کنند سبب نارضایتی آن‌ها می‌شود. یک‌بار که این رفتار خرابیگری را انتخاب می‌کنند، نمی‌توانند از آن پرهیز کنند و در نتیجه پس از اندک زمانی، هر دو نفر احساس ناکامی می‌کنند.

عنوان دومی برای این کتاب در نظر گرفتیم: «چگونه راز ازدواج را کشف کنیم؟» زیرا بیشتر افراد نمی‌دانند که چرا پس از ازدواج محبتشان به یکدیگر کاهش می‌یابد. زوجینی که با عشق با یکدیگر ازدواج می‌کنند، زوج‌هایی که به درستی یکدیگر را نمی‌شناسند، درمی‌یابند که به تدریج و با گذشت زمان صمیمیت روزهای نخست کمتر می‌شود و دلیل آن را نمی‌بینند. شاید آن احساسات شدید در برخی مقاطع خاص دوباره ظاهر شود و حتی دیگر رابطه‌هایشان همچون رابطه‌هایشان با خانواده و دوستان موفق باشد. اما رابطه‌شان با یکدیگر رضایت‌بخش نیست.

با گذشت زمان زندگی زوج‌های بسیاری به جدایی می‌انجامد اما اکثریت زوجین به زندگی یک‌راخت و خسته‌کننده‌ی خود ادامه می‌دهند و برای فرار از این ناکامی به مشروبات الکلی، مواد مخدر یا رابطه‌ی نامشروع پناه می‌برند. اگر شما نیز در چنین وضعیتی هستید، ناامید نباشید. این کتاب را مطالعه کنید. اگر به چنین وضعیتی هستید، ناامید نباشید. این کتاب را مطالعه کنید. اگر بخواهید و تلاش کنید، این کتاب، به شما کمک می‌کند که صمیمیت از دست رفته‌تان را دوباره به دست آورید. اما می‌بایست بدانید که این امر نیازمند تلاش شماست. مجبور هستید سبکی از زندگی را انتخاب کنید که از سبک زندگی شما از زمان تولد متفاوت باشد. لازم است بپذیریم که این کتاب براساس تجربه‌های افراد واقعی نوشته شده اما نام و مشخصات افراد واقعی نیست.