

۲۱۳۲۵۶۳

ازدواج بدون شکست

حل معمای ازدواج

یک راهنمای عملی و آموزنده برای روابط
مهاجر، پرورش دهنده و ماندگار»

ویلیام گلیسر و کارلین گلیسر
مترجم: زهره مرصوص

www.ketab.ir



انتشارات فیضی

سرشناسه	گلسر، ویلیام، ۱۹۲۵ - ۲۰۱۳ م.
عنوان و نام پدیدآور	ازدواج بدون شکست: حل معمای ازدواج/نویسندگان ویلیام گلسر و کارلین گلسر؛ مترجم زهره مرصوص
مشخصات نشر	تهران: انتشارات شیرمحمدی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۴۴ص.
شابک	978-600-898171-8
وضعیت فهرست نویسی	قیفا
یادداشت	عنوان اصلی: 00. Getting together and staying together : solving the mystery of:
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 ناشران متفاوت منتشر شده است. بالایی عنوان: یک راهنمای عملی و آموزنده برای روابط مهرآمیز، پرورنده و ماندگار. یک راهنمای عملی و آموزنده برای روابط مهرآمیز، پرورنده و ماندگار. ازدواج بدون شکست"، یا، به هم رسیدن و باهم بودن و چگونه راز ازدواج را کشف کنیم؟.
موضوع	زناشویی
شناسه افی	۳، ر. کارلین
شناسه افزوده	Glasser, Carleen
شناسه افزوده	و. زهره، ۱۳۶۰-، مترجم
شناسه افزوده	Marsos, Zol.e
رده بندی کنگره	۷۳ ۱۵
رده بندی دیویی	۱/۷۰.۶
شماره کتابشناسی ملی	۲۶۹۵۵۹

ازدواج بدون شکست

ویلیام گلسر و کارلین گلسر

مترجم: زهره مرصوص

صفحه‌آرا: هدیه نوری

چاپ: اول ۱۳۹۹

لیتوگرافی: بارنگ

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۸۱-۷۱-۸

تهران، خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، کوچه مینا، پلاک ۱۲ واحد ۱

تلفن ۰۹۱۲۴۴۵۸۷۰۲-۰۲۱۶۶۱۷۵۸۴۵-۰۲۱۶۶۹۵۷۴۱۶

مخلصى



انتشارات شیرمحمدی

فهرست

۷	چطور این کتاب به قلم تحریر درآمد
۹	فصل اول ازدواج من یک معماست
۱۳	فصل دوم معمای دشوار لری
۲۱	فصل سوم هابی از روانشناسی کنترل بیرونی، قاتل پیمان ازدواج
۲۷	فصل چهارم داستان کارلین
۳۱	فصل پنجم ازهای ایبه: ارتباط آنها با شادکامی زناشویی چیست
۴۷	فصل ششم رابطه جنس بین از زدهاچ
۵۳	فصل هفتم بازخورد
۶۳	فصل هشتم جهان باکیفیت ما عشر ماز استوار می‌کند
۷۱	فصل نهم هسته ژنتیکی شخصیت: شدت نیازها
۱۰۱	فصل دهم فقط می‌توانیم رفتار خودمان را کنترل کنیم
۱۱۳	فصل یازدهم رفتار کلی
۱۲۵	فصل دوازدهم چند بازخورد دیگر
۱۳۵	فصل سیزدهم خلاقیت، مولفه نهایی در تئوری انتخاب
۱۴۱	فصل چهاردهم یک ازدواج سعادت‌مند و سازنده

این کتاب به گونه‌ای نوشته شده که شما را قادر سازد تا بدون شکست به این مسائل بپردازید. چاره‌های زیادی برای حل این مشکلات وجود دارد. ما سعی کرده‌ایم تا با این کتاب به شما کمک کنیم تا این مشکلات را حل کنید. ما امیدواریم که این کتاب به شما کمک کند تا این مشکلات را حل کنید.

چطور این کتاب به قلم تحریر در آمد

اواخر سال ۱۹۹۲ بود که نوآمی، همسر چهل و شش ساله‌ام، بعد از یک دوره کوتاه بیماری سرطان از دنیا رفت. ازدواج موفق داشتم و به‌خصوص در مدت شش ماهی که بیمار بود بیش از پیش به هم نزدیک شده بودیم. پیش از مرگش صادقانه درباره آینده صحبت می‌کردیم و این که در مورد فرزندان، نوه‌ها، دارایی‌ها و کارم باید چطور عمل کنم، و تا به امروز به همه آنچه وعده دادم وفا کرده‌ام. همچنین درباره زندگی شخصی‌ام با هم حرف زدیم. او که من را خیلی خوب می‌شناخت رسماً گفت که باید یک همدم تازه داشته باشم و اضافه کرد: «امیدوارم فرد مناسب را پیدا کنی.» فرارش را من نمی‌کردم که تنهایی آن قدر سخت باشد، اما حق با او بود. بعد از آن ماه من زندگی زناشویی، به یک مرد مجرد غمگین تبدیل شدم.

در سنی که دیگر بسیاری از مشکلات معمول عشقی، همچون پول، فرزندان یا کمبود وقت آزاد را پشت سر گذاشته‌اید، جستجوی عشق فواید زیادی دارد. هنوز هم یافتن کسی کار آسانی نبود. با چند خانم برازنده آشنا شدم، اما هیچ کدام شخص مناسب نبودند. ناگهان شنیدم که من روکس کارلین، همسر فعلی‌ام را پیدا کردم. هر دوی ما از این رابطه بی‌نظیر با یکدیگر پیوند زیادی یاد گرفتیم. برای آن که تجربه و دانشم را در اختیار دیگران هم قرار دهم، با کمک کارلین کتاب «ازدواج بدون شکست» را در سال ۱۹۹۵ نوشتم.

در سال ۲۰۰۲، من و کارلین پنج سال بود که با هم ازدواج کرده بودیم و تقریباً هفت سالی می‌شد که با هم بودیم. در آن دوران، حتی یک بار هم اختلاف‌نظر نداشتم و ازدواج‌مان بیش از پیش محکم بود. آنچه به دست آورده بودیم شانس نبود. از همان ابتدا تصمیم گرفتیم رابطه‌مان را بر پایه چیزی استوار کنیم که آن زمان تئوری کنترل^۱ می‌نامیدم؛ تئوری‌ای که هر دو سال‌ها از آن بهره‌مند شدیم و تدریس کردیم.

دلیل نگاشتن این کتاب، که نسخه جدیدی از «ازدواج بدون شکست» بود، این بود که از متاهل بودن چیزهای زیادی یاد گرفته‌ایم و بر پایه آن تئوری کنترل را بسط و توسعه داده و نام دقیق‌تری بر آن گذاشتیم: تئوری انتخاب^۲. تعجبی ندارد که تئوری انتخاب از دل این باور دیرینه می‌آمد که همه رفتارهای ما انتخابی

¹ Control Theory

² Choice Theory

هستند. از این گذشته، انگیزه اصلی ما در هر انتخاب ژنتیک است. از این رو، آنچه در زندگی مان انجام می‌دهیم، که ناشی از ژن‌هایمان هستند، تصادفی نیست، بلکه هدفمند است و این که ما تمام تلاش خود را برای بهترین انتخاب به کار می‌بندیم.

در این کتاب آنچه را که از پیاده کردن تئوری انتخاب در همه ابعاد رابطه‌مان یاد گرفته‌ایم شرح داده و می‌گوییم که چطور این پیوند سازگار ما به یک ازدواج موفق تبدیل شد. همه شواهد نشان می‌دهند که هر زوج سازگار دیگری که در زمان ازدواج عاشق هم بوده‌اند می‌توانند همین کار را انجام دهند. آنچه یک ازدواج را نابود می‌کند ناسازگاری یا فقدان عشق نیست بلکه رفتار مخربی است که یکی از رفیقین بعد از ازدواج در پیش می‌گیرد. زمانی که چنین رفتارهایی در پیش گرفته می‌شوند، انگیزه می‌یابند و با گذر زمان، هر دو طرف به سیه‌روزی می‌افتند.

عنوان فنی این کتاب «حل معمای ازدواج» است چون در نظر بیشتر مردم آنچه باعث فرسایش است، محبت به یکدیگر بعد از ازدواج می‌شود به یک معما می‌ماند. زوج‌هایی که پیوسته خود را با عشق تمام‌عیار شروع کرده‌اند یا زوج‌هایی که در ابتدا از هم سیر نمی‌شدند، به جسم می‌بینند که آن صمیمیت ابتدایی به تدریج محو می‌شود و حتی به فکرشان هم چطور نمی‌کند که کجای کار اشتباه است. شاید آن احساس گرم مهرورزی به یکدیگر با احساس زودگذر بازگردد و شاید روابط با دیگر حاضران در این رابطه ازدواج، مانند خانواده و دوستان، رضایت‌بخش بماند، اما رابطه فردی‌شان یا همچنان روبه‌وخامت رفته یا در سطحی پایین‌تر از انتظارات اولیه‌شان ثابت می‌ماند.

با گذر سال‌ها، بسیاری از هم جدا می‌شوند یا بعد از بیشتری در تله ملال غم‌انگیزی کنار هم می‌مانند که تنها با توسل به مشروبات الکلی، غذا، مواد مخدر یا روابط نامشروع تحمل‌پذیر است. اگر شما هم در چنین موقعیتی قرار دارید یا به آن نزدیک می‌شوید، مأیوس نشوید. به خواندن این کتاب ادامه دهید تا بدانید که چطور دوباره به همان صمیمیت آغازین دست پیدا کنید، البته اگر اراده آن را دارید. باید در همین جا به شما هشدار بدهیم: این کار به جد و جهد نیاز دارد. شاید لازم باشد که زندگی متفاوتی از گذشته‌تان در پیش بگیرید. همچنین، باید بگوییم که شخصیت‌های نامبرده در این کتاب خیالی هستند، اما بر پایه افراد واقعی ساخته شده‌اند.