

جان گاتمن

کلیف نوتاریوس، جونی گانسو و هووارد مارکمن

راهنمای زوجها

در برقراری ارتباط

www.ketab.ir

برگردان: مهدی قراچه‌داغی



---

سرشناسه: گاتمن، جان مردخای، ۱۹۴۲ - م. / Gottman, John Mordechai / عنوان و نام پدیدآور: راهنمای زوج‌ها در برقراری ارتباط / جان گاتمن، با همراهی کلیف نوتاریوس، جونی گانسو، هوارد مارکمن؛ برگردان مهدی قراچه‌داغی. مشخصات نشر: تهران: نشر نخستین، ۱۴۰۰. / مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص. / شابک: 978-600-127-189-2 وضعیت فهرست نویسی: فیپا. / یادداشت: عنوان اصلی: A couple's guide to communication, c1976. موضوع: زناشویی -- ارتباط -- نمونه‌پژوهی / Case studies Communication in marriage -- روابط بین اشخاص. Interpersonal relations / شناسه افزوده: نوتاریوس، کلیف، Notarius, Cliff / گانسو، جونی، Gonso, Jonni / مارکمن، هوارد، ۱۹۵۰ - م. / Markman, Howard / قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۲۶، مترجم. رده‌بندی کنگره: HQ۷۳۴ / رده‌بندی دیویی: ۳۰۱/۴۲۷ / شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۴۶۵۹۴.

---

ناخستین

راهنمای زوجها در برقراری ارتباط

جان گاتمن

کلیف نوتاریوس، جونی گانسو و هووارد مارکمن

برگردان: مهدی قراچه‌داغی

چاپ اول: تابستان ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

چاپ روز / لیتوگرافی نگین

تهران: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، تقاطع روانمهر، پلاک ۲۲۷

تلفن: ۶۶۴۱۸۹۷۹ - ۶۶۴۹۸۱۴۸ کد پستی: ۱۳۱۴۷۱۳۱۱۵

[nakhostinpub@yahoo.com](mailto:nakhostinpub@yahoo.com)

[nabook.ir](http://nabook.ir)

۵۵۰۰۰ تومان

## فهرست مطالب

۷	پیشگفتار.....
۹	مقدمه.....
۱۳	۱. گوش دادن و تایید کردن.....
۱۳	قصد و تاثیر.....
۱۳	ارتباط چیست؟.....
۴۴	۲. همدلی.....
۶۴	۳. ادب و نزاکت.....
۸۲	۴. مذاکره برای رسیدن به توافق.....
۱۰۷	۵. دستور جلسه‌های پنهان.....

۶. حل مسایل جنسی ..... ۱۴۱
۷. عبور از بحران ..... ۱۵۱
۸. کار خوب را بهتر کنید ..... ۱۷۱
۹. ترک یک ازدواج بد ..... ۱۹۱
- متارکهای سازنده ..... ۱۹۸
- سخنی با مشاوران زناشویی ..... ۲۰۵
- ضمانم ..... ۲۲۱

www.ketab.ir

## پیش‌گفتار

برخی از مهارت‌هایی که در این کتاب می‌خوانید، بر مبنای سلسله بررسی‌هایی است که نشان می‌دهد زن و مرد چگونه و با چه روش‌هایی با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند و در برقراری این ارتباط، با چه تفاوت‌ها و مشکلاتی روبه‌رو می‌شوند.

ما تاکنون دوازده مورد مطالعاتی را بر روی ۲۵۰ زوج داشته‌ایم و به نتایجی دست یافتیم که خلاصه‌ی آن را در این کتاب می‌خوانید. کتاب «راهنمای زوج‌ها در برقراری ارتباط» حاصل این بررسی‌هاست و با آنچه تاکنون در این باره نوشته شده، تفاوت‌های اساسی دارد:

یک، این کتاب مبتنی بر برداشت‌های ایده‌آل، از ازدواج‌های خوب نیست بلکه پایه و اساس کار، توجه کردن به این موضوع بوده که در ازدواج‌های موفق، زن و مرد برای حل مسایل متقابل از چه روش‌هایی استفاده می‌کنند. دو، این کتاب برای شما نوشته شده است؛ برای زوج‌ها و نه برای متخصصان زوج‌درمانی (حرفه‌ای‌ها).

سه، کتاب به موارد خاص و مشخص توجه دارد. ما به جای این که شعار بدهیم: «ارتباط بهتر ایجاد کنید!» یا «بیشتر تلاش کنید!» مهارت‌های خاص را با شما در میان می‌گذاریم که به کمک آن‌ها ارتباط بهتری داشته باشید.

چهار، اساس این مهارت‌ها بر تجزیه و تحلیل بوده و هست. وظیفه‌ی ما آن است که زوج‌ها بدون استرس برای حل مسایل خود اقدام کنند؛ که خود

حاصل ابتکاراتی است که به اعتقاد ما کار را آسان‌تر و احتمال موفقیت را بیشتر می‌کند.

از موارد مطالعه و بررسی‌های ما، سه مورد هست که مطالبی را که در این کتاب شکل داده‌اند، توضیح می‌دهند. در پی ارزیابی و تجزیه و تحلیل این مطالعات، باید به دو مطلب اشاره کنیم:

**اول**، مطالب کتاب مهارت‌هایی را آموزش می‌دهند که نویسندگان آن مدعی هستند رضایت خاطر زن و شوهر از ازدواج را به دنبال دارد.

**دوم**، تسلط بر مهارت‌های ارائه شده، تفاوت‌هایی را در میزان رضایت زن و شوهر از رابطه، ایجاد می‌کنند.

با مدارک و شواهدی که در دست داریم، مطالب مندرج در این کتاب برای بسیاری از زوجها مفید و موثر هستند اما باید تأکید کنیم که این‌ها، همه‌ی مسایل شما را حل نمی‌کنند ولی اگر شما دوست داشته باشید روی مسایلتان کار کنید، به ابزاری مجهز می‌شوید که بتوانید با استفاده از آن‌ها بهره‌ی فراوان ببرید. قول ما همین است.

هرگاه به موارد جدیدی پی ببریم که به زوجین در حل مشکلات کمک کند، در بهبود و ویرایش محتوی مطالب کتاب اقدام خواهیم کرد، زیرا این کتاب براساس بررسی و پژوهش‌ها شکل گرفته و ارائه شده و بررسی‌های بیشتر، سبب بهتر شدن مطالبی می‌شوند که در آینده می‌خوانید.

اما مطالبی نیز که اکنون در اختیار شماست، براساس بهترین اطلاعات تکمیل شده است.