

گفت‌و‌گوهایی ضروری برای عشقی ابدی

هشت قرار عاشقانه

جان م. گاتمن، جولی گاتمن، داگ أبرامز، راجل أبرامز
مترجم: سحر محمدی

www.ketab.ir

عنوان و نام پدیدآور	هشت قرار عاشقانه: گفت و گوهایی ضروری برای عشقی ابدی / تألیف جان م. گاتمن (و دیگران) مترجم سحر محمدی.
مشخصات نشر	تهران: سایه سخن، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۲۹۶ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۱۵۲-۷۲-۰
بادداشت	عنوان اصلی: Eight Dates: Essential Conversations for a Lifetime of Love, 2019.
بادداشت	تألیف جان م. گاتمن، جولی شوایتز گاتمن، داگ ابرامز، راجل گالتن ابرامز.
بادداشت	کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «هشت قرار عاشقانه» با ترجمه نگار بهمنی توسط آسیم در سال ۱۳۹۹ فیبا دریافت کرده است.
عنوان دیگر	هشت قرار عاشقانه.
عنوان دیگر	گفت و گوهایی ضروری برای عشقی ابدی.
موضوع	قرار ملاقات (ادب)
موضوع	Dating Social customs
موضوع	عشق
موضوع	Love
شناسه افزوده	مکالمه Conversation
رده بندی کنگره	گاتمن، جان مردخای، ۱۹۴۲ - م. Gottman, John Mordechai.
رده بندی دیویی	HQA۰۱
شماره کتابشناسی ملی	۶۴۶/۷۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	۷۵۵۴۴۷۷
	فیبا



هشت قرار عاشقانه

گفت و گوهایی ضروری برای عشقی ابدی

نویسندگان: جان و جولی گاتمن، داگ و راجل أبرامز
مترجم: ناصر محمدی

طرح جلد: محمد مهدی طبعی

ناظر چاپ: ابوذر ملکیان

صفحه آرای: ع. خرمشاهی

ویرایش ادبی: امیرحسین حیدری، الهام اثنی عشری

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: واصف

چاپ متن: عطا

چاپ جلد: همان‌نگ

صحافی: برادران حیدری

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه

بهشت‌آیین، پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۶۶۴۹۶۴۱۰ — ۶۶۹۶۲۴۵۶ — ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸

Website: www.sayehsokhan.com @sayehsokhan

.....
به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز! این کتاب دسترنج چندساله مؤلف و مترجم و ناشر است. تکثیر و فروش آن، به هر شکلی، بدون اجازه پدیدآورندگان، غیراخلاقی و غیرقانونی و غیرشرعی است. بی‌اعتمادی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان از پیامدهای ناگوار این عمل نادرست است.

فهرست

۹.....	مقدمه مترجم
۱۳.....	به هشت قرار عاشقانه خوش آمدید
۱۷.....	گفت‌وگوهای مهم
۳۹.....	قرارهای عاشقانه شما
۴۹.....	چهار مهارت گفت‌وگوی صمیمانه
۵۵.....	هنر گوش سپردن
۶۱.....	قرار عاشقانه ۱: به من تکیه کن
۹۵.....	قرار عاشقانه ۲: پذیرش اختلافات
۱۲۱.....	قرار عاشقانه ۳: زناشویی
۱۴۳.....	قرار عاشقانه ۴: هزینه عشق
۱۷۷.....	قرار عاشقانه ۵: یافتن فضایی برای رشد
۱۹۷.....	قرار عاشقانه ۶: با من بازی کن
۲۳۱.....	قرار عاشقانه ۷: چیزی برای باورداشتن
۲۵۱.....	قرار عاشقانه ۸: عشق ابدی

مقدمه مترجم

صلح جهانی از خانه‌های ما آغاز می‌شود

امروز زمانهٔ اختلاف و تفرقه است؛ پدران برضد پسران، مادران برضد دختران، خواهران برضد برادران، همسایگان در جدال و دشمنی با هم، نژادی برضد نژاد دیگر، قومی برضد قوم دیگر، جنسیتی برضد جنسیت دیگر و ملتی برضد ملت دیگر. در گوشه گوشهٔ جهان میلیون‌ها پناهنده در جست‌وجوی امنیت و صلح‌اند. آن‌ها به کجا می‌توانند سفر کنند؟ چگونه با این همه جنگ‌های کوچک و بزرگ می‌توان در جهان صلح ایجاد کرد؟

دکتر جان گاتمن، حدود ۴۵ سال پیش، دربارهٔ این‌که زوج‌ها چگونه می‌توانند در خلال تعارض‌هایشان به صلح برسند، پژوهش‌هایش را آغاز کرد. او رفتار زوج‌ها را هنگام رویارویی با تعارض بررسی کرد تا دریابد که آن‌ها به‌رغم فرهنگ‌ها، قومیت‌ها و حتی نژادهای مختلف، چگونه در خانه‌هایشان صلح برقرار می‌کنند.

او زوج‌ها را به آزمایشگاهش دعوت کرد و به آن‌ها گفت که با یکدیگر دربارهٔ تعارض‌های حل‌نشده‌شان صحبت کنند. حین گفت‌وگو، از آن‌ها فیلم‌برداری و واکنش‌های بدنی‌شان (ضربان قلب، تنفس و...) را اندازه‌گیری و بعد تمام این داده‌ها را تحلیل می‌کرد. بعدها جولی گاتمن نیز به پژوهش‌های جان پیوست. گاتمن‌ها این تحقیق را روی سه هزار زوج انجام دادند. نه فقط یک‌بار، بلکه هر

سال آن‌ها را به آزمایشگاه می‌آوردند تا ببینند رابطه‌شان چگونه است و چه تغییراتی کرده؛ آیا طلاق گرفته‌اند یا هنوز با هم زندگی می‌کنند؟ به چه نتیجه‌ای رسیده‌اند؟

گاتمن‌ها الگوی مشترکی بین زوج‌هایی که بحث را با صلح خاتمه می‌دهند، پیدا کردند. در بحث بین زوج‌ها، شنونده به دقت به گوینده گوش می‌دهد. سپس شنیده‌هایش را خلاصه می‌کند و با عبارت‌هایی چون «بسیار خوب»، «با دیدگاهی که داری، احساسات کاملاً منطقی است»، «فهمیدم چه می‌گویی» و... به صحبت‌های گوینده اعتبار می‌بخشد؛ سپس نظر خود را بیان می‌کند.

گوینده نیز وظیفه بسیار مهمی دارد و باید نظراتش را بدون سرزنش، انتقاد، تحقیر، پوزخند، چشم‌غره و... بیان کند. او صحبت‌هایش را این‌گونه شروع می‌کند: «من احساس می‌کنم...»، «من دلخورم»، «احساس ناراحتی می‌کنم»، «عصبانی‌ام»، «غمگینم». بعد از بیان احساسش، موقعیت را شرح می‌دهد. گوینده همسرش را توصیف نمی‌کند، بلکه موقعیت را شرح می‌دهد: «ناراحت‌م که آشپزخانه به هم ریخته است»، «نگرانم که هنوز قبض‌ها پرداخت نشده است»، سپس گفته‌هایش را با بیان نیازهایش به پایان می‌رساند و به همسرش می‌گوید که چه اقدامی می‌تواند انجام دهد. گوینده این جملات را به زبان نمی‌آورد: «من... را نمی‌خواهم»، «نمی‌خواهم این کار را انجام بدهی»؛ یعنی جملاتی که تقریباً شبیه همان انتقاد کردن است.

گاتمن‌ها حدود ۳۵ سال روی برقراری صلح در خانه‌ها و کمک به زوج‌ها برای اقدامات بهتر در تعارض‌هایشان کار کرده‌اند.

این کتاب، آخرین اثر آن‌هاست. گاتمن‌ها بعد از سال‌ها پژوهش در این حوزه، به هشت موضوع مهم در گفت‌وگوی زوج‌ها دست یافته‌اند که صحبت در مورد آن‌ها برای خلق عشقی ابدی ضروری است. البته هر گفت‌وگویی هم برای رابطه مؤثر نیست. گفت‌وگوی مدنظر گاتمن‌ها از همان الگویی پیروی می‌کند که

در پژوهش‌هایشان دربارهٔ زوج‌های موفق یافته‌اند؛ گفت‌وگویی که آنان را به صلح می‌رساند. این کتاب نیز؛ مانند دیگر آثار گاتمن‌ها، حاصل پژوهش و بررسی داده‌های معتبر است، نه برپایهٔ خرد شخصی، ایده‌های نظری خوب یا نظرات فیلسوفانه.

این کتاب به ما می‌آموزد که اقدامات و گام‌های کوچک نیز می‌تواند روزی تغییرات شگرف ایجاد کند؛ تغییراتی که شادمانی و پیوند و رضایت‌مندی بیش‌تر در رابطه گواه آن خواهد بود. در واقع، تعاملات روزمرهٔ مثبت نه فقط به داشتن رابطه‌ای شاد کمک می‌کند، بلکه مسبب اصلی آن است. به‌طور خلاصه، این کتاب کم‌کم می‌کند:

- با یکدیگر دوستان به‌تر و صمیمی‌تری باشیم و احساسات مثبت بیش‌تری را در رابطه‌مان تجربه کنیم.
- نگاهمان را به تعارض‌ها و تفاوت‌هایمان تغییر دهیم و با آغوشی باز به استقبال آن‌ها برویم.
- براساس ارزش‌ها و رؤیاهایمان معنایی مشترک با هم بسازیم.

امیدوارم از دریچهٔ این کتاب و گفت‌وگوهای بی‌پایان، صلح بیش‌تری را در خانه‌هایمان ایجاد کنیم. آن‌گاه شاید بتوانیم صلح بیش‌تری را بین همسایگان، قوم‌ها، نژادها، جنسیت‌ها و حتی بین گروه‌های سیاسی و ملت‌های مختلف ایجاد کنیم.

پس خوب است در خانه‌هایمان کمی صلح برقرار کنیم.

اگر می‌خواهید جهانی را تغییر دهید، به خانه بروید و به خانواده‌تان عشق بورزید.
مادر تریا