



چاپ نخست

حل معمای ازدواج با تئوری انتخاب

ازدواج بدون شکست

دکتر ویلیام گلستر / کارلین گلستر

ترجمه دکتر علی صاحبی



ketabtabla

حل معمای ازدواج با تئوری انتخاب
ازدواج بدون شکست

دکتر ویلیام کلیسر / کارلین کلیسر
مترجم: دکتر علی صاحبی

[illegible]



ازدواج بدون شکست

حل معمای ازدواج با تئوری انتخاب

نویسنده: دکتر و پیام گلسر / کارلین گلسر

مترجم: دکتر علی صاحبی

طرح جلد: محمد مهدی صنعتی

ناشر چاپ: ابوذر ملکیان

صفحه آرایی: ع. خرمشاهی

ویرایش ادبی: امیرحسین حیدری / الهام اثنی عشری

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳ / دهم ۱۳۹۶ / بیستم ۱۳۹۸

بیست و هفتم ۱۴۰۱

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: واصل

چاپ متن: عطا

چاپ جلد: همارنگ

صحافی: فرانگر

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

پهشت آیین، پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۶۶۴۹۶۴۱۰ — ۶۶۹۶۲۴۵۶ — ۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸

Website: www.saychsokhan.com @saychsokhan

.....
به حقوق دیگران احترام بگذاریم.

دوست عزیز، این کتاب دسترنج چندساله مؤلف و مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی و بدون اجازه پدیدآورندگان، عملی غیراخلاقی و غیرقانونی و غیرشرعی است. این عمل نادرست، باعث بی‌اعتمادی در سطح جامعه و ایجاد معیبدلی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

قیمت با (T) ۹۵۰۰۰ تومان

فهرست

درآمد.....	۹
چگونگی پدیدآیی این کتاب.....	۱۳
فصل ۱: ازدواج من یک معماست.....	۱۷
فصل ۲: بحران لاری.....	۲۱
فصل ۳: کنترل بیرونی: عادت ویرانگر زندگی های زناشویی.....	۳۱
فصل ۴: داستان کارلین.....	۴۱
فصل ۵: رابطه نیازهای اساسی و ازدواج خشنود.....	۴۷
فصل ۶: رابطه جنسی بعد از ازدواج.....	۶۹
فصل ۷: پاسخ.....	۸۱
فصل ۸: دنیای مطلوب ما عشقمان را تأیید می کند.....	۹۵
فصل ۹: هسته ژنتیکی شخصیت ما: شدت نیازهای ما.....	۱۰۵
فصل ۱۰: فقط می توانیم رفتار خودمان را کنترل کنیم.....	۱۴۵
فصل ۱۱: رفتار کلی.....	۱۶۱
فصل ۱۲: واکنش های بعدی.....	۱۷۷
فصل ۱۳: خلاقیت، آخرین جزء تئوری انتخاب.....	۱۹۱
فصل ۱۴: ازدواجی رضایتمند و خلاق.....	۱۹۹

پیوست ۱: پرسش نامه رضایت مندی زناشویی	۲۰۵
پیوست ۲: مقیاس سازگاری نیازهای اساسی بر اساس جدول صاحبی	۲۰۷
پیوست ۳: نیم رخ شدت نیازهای اساسی	۲۱۳
پیوست ۴: خودسنجی	۲۱۵
زندگی نامه دکتر ویلیام گلسر	۲۱۷
نمایه	۲۲۱

چگونگی پدیدآیی این کتاب

در اواخر سال ۱۹۹۲، همسر منوآمی، در ۶۴ سالگی، پس از یک دوره کوتاه بیماری سرطان، از دنیا رفت. زندگی خوبی را با هم گذرانده بودیم، اما در شش ماه آخر زندگی‌اش، بیش‌تر به هم نزدیک شده بودیم. پیش از آن که از دنیا برود، درباره آینده زندگی من و فرزندان و نوه‌ها و کار و اموالمان صریح و بی‌پرده صحبت کردیم. من اکنون به وعده‌هایم عمل می‌کنم. ما همچنین درباره زندگی شخصی من نیز گفت‌وگو کردیم. به نظر منوآمی، که من را بهتر از هر کس دیگری می‌شناخت، پس از او به شریک زندگی جدیدی نیاز داشتم. او گفت: «امیدوارم فرد مناسبی پیدا کنی.» راستش فکر نمی‌کردم تنهایی این قدر سخت باشد؛ اما او درست می‌گفت. پس از سال‌ها زندگی مشترک، بدون او به آدمی تنها و غمگین بدل شده بودم. جست‌وجوی عشق در سنی که بسیاری از مشکلات رایج عاشقی، مانند پول، فرزندان و نداشتن وقت آزاد، در برایت نیست، مزایای زیادی دارد؛ اما یافتن فردی مناسب کار ساده‌ای نبود. خانم‌های خوب بسیاری را ملاقات می‌کردم، اما نمی‌توانستم فرد مناسب را پیدا کنم. پس از مدتی توفیق رفیقم شد و با همسر کنونی‌ام، کارولین، آشنا شدم. هر دوی ما از این رابطه خوب چیزهای بسیاری آموختیم. برای آن که

آموخته‌های خود را در اختیار دیگران قرار دهیم، تصمیم گرفتیم کتابی را بازنویسی کنیم که قبلاً من و نوآمی با عنوان *با هم ماندن*^۱ نوشته بودیم.

اکنون هفده سال از ازدواج و نوزده سال از آشنایی ما می‌گذرد. در این دوران به ندرت با هم دعوا یا مراغه داشته‌ایم. در واقع، رابطه ما هر سال غنی‌تر شده است. تجربه‌های ما در این رابطه محصول شانس و اقبال نبود، بلکه از ابتدا تصمیم گرفتیم رابطه خود را براساس «تئوری انتخاب»^۲ بنا کنیم. من و کارلین سال‌های متوالی این تئوری را آموزش داده‌ایم و از آن استفاده کرده‌ایم.

علت اصلی بازنویسی کتاب *با هم ماندن* این بود که از ازدواجمان نکات بسیار ارزشمندی آموختیم. در پی همین آموخته‌ها، تئوری اولیه‌ام را که «تئوری کنترل» نام داشت، بسط دادم و نام «تئوری انتخاب» را برگزیدم تا محتوای تئوری را بهتر بازنمایی کند. باور بنیادین تئوری انتخاب این است که ما تمامی رفتارهایمان را خودمان انتخاب می‌کنیم و انگیزه و محرک اصلی تمامی رفتارهای ما از درونمان نشئت می‌گیرد. در واقع، ما هر کاری که می‌کنیم، برای ارضای پنج نیاز ژنتیکی‌مان است. بنابراین، هیچ‌یک از رفتارهای ما تصادفی نیست و شیوه رفتار و برخورد ما با زندگی کاملاً اختیاری است و همیشه به هنگام «انتخاب» هر رفتار، تمام تلاشمان را به کار می‌گیریم تا بهترین و در دسترس‌ترین گزینه را «انتخاب» کنیم.

در این کتاب توضیح خواهیم داد که از به کارگیری «تئوری انتخاب» در تمام جنبه‌های رابطه زناشویی‌مان چه چیزهایی آموخته‌ایم و چگونه رابطه مبتنی بر سازگاری نیازهایمان، این زندگی زناشویی کامیاب و خشنود را برپایمان به ارمغان آورده است. همچنین با دلایل و استدلال‌های زیاد، ثابت می‌کنیم که

فعالیت‌های ما به تمام زوج‌های سازگاری که در زمان ازدواج به هم مهر می‌ورزیده‌اند، تعمیم پذیر است. تخریب‌کننده رابطه زناشویی نه تا هم خوانی است و نه فقدان مهر و محبت، بلکه رفتارهای مخربی است که زوج‌ها معمولاً پس از ازدواج در مقابل هم به کار می‌گیرند. اگر فقط یک بار یکی از رفتارهای تخریب‌گر رابطه را انتخاب کنیم، این انتخاب استمرار می‌یابد و به همین منوال، پس از مدتی هر دو نفر احساس ناخشنودی و فلاکت می‌کنند.

عنوان فرعی این کتاب را «حل معمای ازدواج با تئوری انتخاب» گذاشتیم، زیرا دلیل کاهش شور و شوق اولیه دوران ازدواج، برای عده زیادی همچنان مبهم است. هم آن‌هایی که زندگی زناشویی خود را با شور عشق آغاز می‌کنند و هم کسانی که از همان آغاز نمی‌توانند شناخت درستی از یکدیگر پیدا کنند، متوجه می‌شوند که شوق و صمیمیت اولیه‌شان به یکدیگر هر روز کم‌رنگ‌تر می‌شود و هیچ‌کدام نمی‌دانند مشکل چیست. شوق و شیفتگی اولیه ممکن است در کوتاه‌مدت با قدرت بروز کند و دیگر جنبه‌های زندگی، مانند رابطه با خانواده‌ها و دوستان نیز رضایت‌بخش باشد، اما به تدریج رابطه صمیمانه رنگ می‌بازد یا در سطحی بسیار پایین‌تر از انتظار درجا می‌زند.

با گذشت زمان، زندگی بسیاری از زوج‌ها به طلاق کشیده می‌شود؛ تعداد زیادی به زندگی زناشویی راکد و ملال‌آور ادامه می‌دهند و بسیاری نیز برای تحمل این زندگی ناخشنود به راهکارهای مقابله‌ای، همچون مصرف مشروبات الکلی، مواد مخدر، پرخوری یا روابط نامشروع، پناه می‌برند. اگر در چنین موقعیتی قرار دارید یا در این مسیر افتاده‌اید، ناامید نباشید. مطالعه این کتاب را ادامه دهید. اگر بخواهید و کوشش کنید، در این کتاب روش‌های بازیافتن صمیمیت از دست‌رفته را یاد می‌گیرید؛ اما باید هشدار دهیم این کار نیازمند کوشش واقعی شماست. شاید لازم باشد از این پس شکلی از زندگی را در پیش بگیرید که با شیوه‌ای که از تولد تاکنون زندگی کرده‌اید، به کلی متفاوت است.

باید توضیح دهیم که نام و مشخصات تمام شخصیت‌هایی که در این کتاب آمده ساختگی است، اما ویژگی شخصیت‌ها و شرح حالشان براساس تجارب افراد واقعی نوشته شده است.



دکتر ویلیام گلسر، روان‌پزشک پیشرو و شهیر بین‌المللی، در سال ۱۹۲۵ در کلیولند اُهایو به دنیا آمد.

تخصصیات اولیه گلسر در رشته مهندسی شیمی بود و سپس به روان‌پزشکی تغییر مسیر داد. در سال ۱۹۶۱، دوره روان‌پزشکی خود را تمام کرد و به خاطر ابداع رویکرد واقعیت‌درمانی در عرصه روان‌پزشکی معروف شد. از سال ۱۹۷۵ تا ۱۹۸۶، با رویکرد واقعیت‌درمانی به عنوان روان‌پزشک مشغول به کار شد. حاصل مسیر حرکت او تا به امروز انتشار بیش از بیست کتاب است.

از سال ۱۹۸۰ تمام همت خود را برای یافتن پاسخ این پرسش که «چرا بسیاری از انسان‌ها در روابط خود ناخشنودند؟» متمرکز کرد.

در سال ۱۹۶۷، دکتر گلسر مؤسسه واقعیت‌درمانی را تأسیس کرد که بعدها با نام مؤسسه ویلیام گلسر، آموزش تنوری انتخاب و واقعیت‌درمانی را به علاقه‌مندان ارائه داده است. تا به امروز، بیش از هشتاد هزار نفر در سراسر دنیا دوره پایه آموزش تنوری انتخاب، واقعیت‌درمانی و مدیریت راهبرانه را در کشورهای مختلف گذرانده‌اند.

دکتر گلسر در غروب روز جمعه ۲۳ اگوست ۲۰۱۳ در منزل خود بدرود حیات گفت.

این کتاب با الهام از تئوری انتخاب به دنبال آن است که گام به گام راه و شیوه کنار آمدن و همزیستی رضایت بخش را آموزش دهد. مطالعه این کتاب و به کارگیری توصیه های آن، که مهم ترینش «دست کشیدن از روان شناسی کنترل بیرونی» است، زندگی زناشویی شادمانه و مسرت بخشی برآیدمان به ارمغان می آورد.

شرط اول اثربخشی آموزه های کتاب پیش رو این است که بپذیریم زندگی زناشویی یک «انتخاب» است، «انتخابی» که روی زن های ما برنامه ریزی نشده است و از همین رو ماچاریم درباره آن بیاموزیم.

Staying Together

The Control Theory Guide to a Lasting Marriage

Dr. William Glasser / Carleen Glasser



ISBN 978-600-4324-93-7



9786004324937