

هفت خان رابطه زناشویی کارآمد

رهنمودهای کاربردی نامدارترین ارتباط پژوه جهان

ویراست دوم

نوشته

جان م. کاتمن

با همکاری نین سیلور

مترجمان

فاطمه نادری

کارشناس ارشد مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی

دکتر عباس موزیری

دانش آموخته مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبائی

مشاور ازدواج، زوج و خانواده



انتشارات آپرینیتا

سرشناسه	گاتمن، جان مردخای، ۱۹۴۲ - م. Gottman, John Mordechai
عنوان و نام پدیدآور	هفت‌خان رابطه زناشویی کارآمد: رهنمودهای کاربردی نام‌دارترین ارتباط پژوه جهان/نوشته جان م. گاتمن با همکاری نین سیلور؛ مترجمان فاطمه نادری، عباس موزیری.
مشخصات نشر:	تهران: انتشارات ابن سینا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۲۷ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۴-۲۰-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	قیفا
یادداشت	عنوان اصلی: The seven principles for making marriage work, ۲۰۱۵، nd ed2
یادداشت	ویراست قبلی کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «هفت اصل برای بهتر ساختن روابط زناشویی» با ترجمه‌ی زهرا محمدی توسط انتشارات زهرا محمدی در سال ۱۳۸۹ و سپس در سالهای مختلف توسط ناشران و مترجمان متفاوت منتشر شده است.
عنوان دیگر	هفت اصل برای بهتر ساختن روابط زناشویی.
موضوع	زناشویی Marriage
موضوع	متاهلان — روان‌شناسی Psychology --Married people
شناسه افزوده	سیلور، نان Silver, Nan
شناسه افزوده	نادری، فاطمه، ۱۳۶۸ - مترجم
شناسه افزوده	موزیری، عباس، ۱۳۶۷ - مترجم
رده‌بندی کنگره	HQ ۷۲۴
رده‌بندی دیویی	۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۹۱۸۵۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	قیفا



انتشارات ابن سینا

نام کتاب:	هفت خان رابطه زناشویی کارآمد (رهنمودهای کاربردی نام‌دارترین ارتباط پژوه جهان)
مؤلفان:	جان م. گاتمن - نین سیلور
مترجمان:	فاطمه نادری - عباس موزیری
ناشر:	انتشارات ابن سینا
نوبت چاپ:	اول - مرداد ۱۴۰۰
شمارگان:	۵۰۰ جلد
قیمت:	۶۵۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۴-۲۰-۱



به انتشارات ابن سینا بپیوندید
<https://telegram.me/EntesharatEbneSina>



مرکز پخش

دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران: خیابان انقلاب، خیابان منیری جوادید (اردیبهشت)، خیابان وحید نظری غربی، کوچه بختیاری، مجتمع کارن.
 طبقه ۲، واحد ۳

تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹ - فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹

سایت: www.ebnesinapress.com; ایمیل: press.ebnsina@gmail.com

نمایندگی‌های فروش

مشهد: انتشارات مجد دانش	تلفن:	۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶	تبریز: کتابفروشی بسیج دانشجویی	تلفن:	۰۴۱-۳۳۳۴۶۶۱۰
کرمانشاه: جهان کتاب	تلفن:	۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۲۷-۸	ارومیه: شهر کتابفروشی پزشکی	تلفن:	۰۴۴-۳۳۲۵۲۸۷۹
شاهرود: کتابسرای معین	تلفن:	۰۲۳-۳۳۲۲۱۴۱۰	اصفهان: کتابفروشی کیا	تلفن:	۰۳۱-۳۶۶۹۹۱۱۲
یاسوج: خانه کتاب	تلفن:	۰۷۴-۳۳۲۲۳۵۱۲	قزوین: کتابفروشی ابن سینا	تلفن:	۰۹۱۰۹۵۸۲۶۶۱
تبریز: کتابفروشی پایک	تلفن:	۰۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۳	شیراز: کتابفروشی جمالی	تلفن:	۰۷۱-۳۳۳۱۸۳۸۸
شهرکرد: مرکز مشاوره تبسم	تلفن:	۰۲۸-۳۳۲۵۴۸۴۸			

تمام حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ است. لذا هرگونه تکثیر و بازنویسی مطالب به هر نحو ممکن در هرگونه رسانه، کتاب، مجله، جزوه و لوح فشرده، بدون اجازه کتبی ناشر شرعاً حرام است و موجب پیگرد قانونی می‌باشد.

فهرست مطالب

۹.....	قدردانی.....
۱۱.....	پیش‌گفتار.....
۱۵.....	فصل ۱. آزمایشگاه عشق سیاتل: حقایق درباره روابط زناشویی خوشبخت.....
۱۶.....	پیش‌بینی طلاق با ۹۱ درصد اطمینان.....
۱۷.....	زوج‌های دارای هوش هیجانی.....
۱۸.....	چرا باید رابطه زناشویی‌تان را حفظ کنید؟.....
۲۰.....	پژوهش‌های نوآورانه، یافته‌های انقلابی.....
۲۲.....	چرا بسیاری از زوج درمانی‌ها شکست می‌خورند؟.....
۲۶.....	کاوش افسانه‌های بیشتر درباره ازدواج.....
۳۱.....	فصل ۲. عوامل مؤثر بر کارآمدی رابطه زناشویی.....
۳۲.....	دوستی در برابر خصومت.....
۳۳.....	حالت ارتباط سالم‌تان را بسازید.....
۳۶.....	قدم اصلاحی: سلاح مخفی زوج‌های راضی.....
۳۷.....	هدف ازدواج.....
۳۹.....	فصل ۳. پیش‌بینی طلاق.....
۴۰.....	نشانه اول: شروع خشن.....
۴۱.....	نشانه دوم: چهار سوار تباہی.....
۴۷.....	نشانه سوم: طغیان هیجان‌ها.....
۴۸.....	نشانه چهارم: زبان بدن.....
۴۹.....	زن و مردها واقعاً متفاوت‌اند.....
۵۱.....	نشانه پنجم: شکست اقدام‌های اصلاحی.....
۵۳.....	نشانه ششم: خاطرات ناگوار.....
۵۵.....	بایان نزدیک است.....
۵۶.....	اما تا طلاق نگرفته‌اند هنوز تمام نشده است.....

فصل ۴. خان اول: غنی سازی نقشه عشق..... ۵۷

دانی تو لایق است..... ۵۸

گام بعدی..... ۵۹

فصل ۵. خان دوم: تقویت حس تحسین و احترام..... ۶۹

از گذشته درس بگیرید..... ۷۰

پادشهر تحقیر..... ۷۱

روشن کردن حرقه تحسین..... ۷۲

یاد بگیرید به همسران بیایید..... ۷۳

فصل ۶. خان سوم: حرکت به سمت یکدیگر، اجتناب از روگردانی..... ۸۵

دو مانع حرکت به سوی یکدیگر..... ۸۶

مقایله یا ناراحتی، ترس، و خشم همسر..... ۸۷

وقتی همسران تقاضاهای شما را نمی پذیرد، باید چه کار کرد؟..... ۸۸

قدرت سه خان اول..... ۸۹

فصل ۷. خان چهارم: نفوذپذیری از همسر..... ۱۰۷

هر چه تو بگویی عزیزم؟..... ۱۰۸

نشانه های مقاومت..... ۱۰۹

آنچه شوهرها می توانند از همسران شان بیاموزند..... ۱۱۰

شوهران دارای هوش هیجانی..... ۱۱۱

یاد بگیرید انعطاف پذیر باشید..... ۱۱۲

فصل ۸. دو دسته تعارض زناشویی..... ۱۲۳

مشکلات پایدار..... ۱۲۴

نشانه های بن بست..... ۱۲۵

مشکلات حل شدنی..... ۱۲۶

بیان تفاوت ها..... ۱۲۷

پاسخ ها..... ۱۲۸

کلید مدیریت تعارض..... ۱۲۹

فصل ۹. خان پنجم: حل مشکلات قابل حل..... ۱۴۳

گام یک: شروع آرام..... ۱۴۴

۱۵۳	گام دو: بده- بستان اقدام‌های اصلاحی را بیاموزید.....
۱۵۴	قبول موفقیت‌آمیز پیام.....
۱۵۸	گام سه: خود و همسران را آرام کنید.....
۱۶۳	گام چهار: توافق کنید.....
۱۶۵	گام پنج: غلبه بر جراحات‌های عاطفی.....
۱۷۳	فصل ۱۰. مقابله با مشکلات حل‌شدنی رایج.....
۱۷۴	دوری از حواس‌پرت‌کن‌ها.....
۱۷۷	استرس و استرس بیشتر.....
۱۷۸	ارتباط با خویشاوندان سببی.....
۱۸۲	پول، پول، پول.....
۱۸۷	کارهای خانه.....
۱۹۲	والد شدن.....
۱۹۵	رابطه جنسی.....
۲۰۰	پنج ترفند برای شخصی‌سازی و عاشقانه‌سازی رابطه جنسی.....
۲۰۵	رد آرام رابطه جنسی.....
۲۰۶	مواجهه با جواب «رد».....
۲۰۷	فصل ۱۱. خان ششم: غلبه بر بن‌بست‌ها.....
۲۰۸	آنچه رؤیاهای شما می‌سازند.....
۲۱۰	احترام به رؤیاهای همدیگر.....
۲۱۰	اسبی به‌نام دافنه.....
۲۱۱	رؤیاهای پنهان.....
۲۱۳	رؤیایاب شوید.....
۲۱۷	کار کردن روی بن‌بست‌های زناشویی.....
۲۲۷	فصل ۱۲. خان هفتم: خلق معنای مشترک.....
۲۲۹	چهار ستون معنای مشترک.....
۲۴۱	پس گفتار: حالا چه؟.....
۲۴۱	شش ساعت جادویی.....
۲۴۳	عیب‌یاب رابطه.....
۲۴۵	خودتان را ببخشید.....

پیش گفتار

وقتی آستین‌هایمان را بالا زدیم تا ویراست اول این کتاب را بنویسیم، بسیار هیجان‌زده بودیم که می‌خواهیم یافته‌های جدید پژوهش‌های آزمایشگاهی‌مان دربارهٔ ارتباط را با دیگران در میان بگذاریم، اما خوب می‌دانستیم با تردید و انتقاد مواجه می‌شویم. آیا پژوهش‌های علمی دربارهٔ موضوع ناملموس، ذهنی، و شخصی نظیر عشق می‌تواند به صیغه‌های راه‌گشایی برای زوج‌ها در دنیای واقعی داشته باشد؟ خب، بیش از ۱۵ سال از چاپ ویراست نخست «هفت خان رابطه زناشویی کارآمد» می‌گذرد و میلیون‌ها نفر آن را خوانده‌اند و خوشحالیم که این کتاب از عهدهٔ چنین مأموریتی برآمده است. خوانندگان بی‌شماری از سرتاسر عالم به ما می‌گویند و فنون کتاب رابطه زناشویی آنان را حفظ کرده و ارتقا داده است. از هر زوجی که تصور کنید پیام‌های قلمردانی دریافت کرده‌ایم. از تازه‌عروس‌ها و دامادها گرفته تا زوج‌های سستی، هر دو شاغل، مذهبی، نظامی، و حتی آنانی که هنوز زیر یک سقف نرفته‌اند، مطلقه‌هایی که نگاه‌شان به آینده است، و مشاورانی که با چنین زوج‌هایی کار می‌کنند.

خشنودیم و به خود می‌بالیم که توانسته‌ایم به انسان‌های زیادی کمک کنیم، و حظ می‌بریم پژوهش‌ها همچنان آنچه را خوانندگان به ما می‌گویند تأیید می‌کند: «هفت خان رابطه زناشویی کارآمد» تأثیر مثبت چشم‌گیری بر رابطه آنان گذاشته است. در واقع، یک کارآزمایی بالینی تصادفی که جان و همکارانش (جولیا باب‌کوک، کیم رایان، و جولی گاتمن) انجام داده‌اند نشان داد زوج‌هایی که صرفاً کتاب حاضر را خوانده‌اند، آزمون‌ها و تمرین‌هایش را انجام داده‌اند، (اما هیچ کمک حرفه‌ای دیگری دریافت نکرده‌اند) در رابطه زناشویی خود خشنودتر بودند و این تأثیرات تا یک سال بعد که مجدداً ارزیابی شدند تداوم داشت. صرف مطالعهٔ این کتاب آن‌قدر موفقیت‌آمیز بود که پژوهش‌ها را به هم ریخت: آزمایش اولیه به این منظور طراحی شده بود تا از زوج‌های «کتاب‌خوان» به‌عنوان گروه کنترل برای آزمودن فنون درمان زناشویی استفاده کند!

با توجه به سابقهٔ عالی کتاب، احتمالاً تعجب می‌کنید چرا تصمیم گرفتیم در آن تجدیدنظر کنیم. پاسخ ساده است: پژوهش‌ها و کارهای جان گاتمن با زوج‌ها از وقتی چند عامل مؤثر بر کارآمدی

رابطه زناشویی و نحوه پیش‌بینی و پیش‌گیری از ضلالت انجام داده بود، پیشرفت کرده است. زنان داده‌های ۴۲ سال مطالعه طولی درباره اهمیت رابطه دوستانه زن و شوهر وجود دارد. به علاوه، داده‌های آماری فزاینده‌ای در مورد پیامدهای رابطه زناشویی در جمعیت‌های گوناگونی از جمله زوج‌های کم‌درآمد، تازه‌والدها، و زوج‌هایی که زمینه‌های نژادی متفاوتی دارند در دست است. این پژوهش جهان‌شمول «هفت خان رابطه زناشویی کارآمد» را تأیید کرده و درک ما را از اینکه چرا این اصول مؤثرند و چگونه زوج‌ها می‌توانند بهتر از آنها استفاده کنند، افزایش داده است.

شاید چشم‌گیرترین آنها از وقتی برای نخستین بار «هفت خان رابطه زناشویی کارآمد» منتشر شد این است که جان و جولی کاتمن این یافته‌ها را در مؤسسه کاتمن به کار بسته‌اند. این مؤسسه به برگزاری کارگاه‌های، درمان، و آموزش متخصصان بر پایه یافته‌های پژوهش جان کاتمن، به طور مستقیم از زوج‌ها حمایت می‌کند. کلاس‌ها و دوره‌های آموزشی «هفت خان رابطه زناشویی کارآمد» کمک مؤسسه در سراسر دنیا برگزار می‌شود. فعالیت‌های درمانی و آموزشی مؤسسه کاتمن با پژوهش آزمایشگاهی همراه است؛ این فعالیت‌ها هم از یافته‌های علمی کاتمن سود می‌برند و هم به او کمک می‌کنند نظریه زوج درمانی خود را برای زوج‌هایی که به آن نیازمندند به کار ببندد. پژوهش‌های کنترل‌شده متعدد تأثیر مثبت این رویکرد را تأیید کرده‌اند. مثلاً نتایج یک کارآزمایی بالینی تصادفی که در آن زوج‌های ناراضی در کارگاه‌های خان‌تعارض و رابطه دوستانه کاتمن و ۹ جلسه زوج درمانی گاتمنی مبتنی بر «هفت خان رابطه زناشویی کارآمد» شرکت کرده بودند بیانگر سودمندی پایدار چشم‌گیر و عود کم در ارزیابی پیگیری یک‌سال بعد بود.

حوزه دیگری که موفقیت زیادی برای مؤسسه کاتمن به ارمغان آورده است کمک به زوج‌ها پس از تولد فرزند اول است که یک دوره پراسترس در اغلب روابط زناشویی است (حدود ۶۷ درصد زوج‌ها در سه سال ابتدای تولد فرزند اولشان کاهش شدید رضایت زناشویی را تجربه می‌کنند). کارگاه فرزندآوری از رویکرد هفت خان رابطه زناشویی کارآمد برای اصلاح نگرانی‌های تازه‌والدها استفاده می‌کند. در یک مطالعه کارآزمایی بالینی تصادفی زوج‌های ناراضی که در یک برنامه کارگاهی دو-روژه حضور داشتند توانستند روند کاهش رضایت زناشویی خود را به طور چشم‌گیری معکوس کنند. همچنین، این برنامه توانست افسردگی پس از زایمان و خصومت بین زن و شوهر را کاهش دهد. تعامل‌شان را با کودک بهبود بخشید، و رشد هیجانی و زبانی او را افزایش دهد. مطالعات بیمارستانی در استرالیا و ایسلند نیز نتایج مشابهی را گزارش کرده‌اند.

ویراست جدید «هفت خان رابطه زناشویی کارآمد» فرصتی دست داد تا همه درس‌هایی را که از آزمایشگاه عشق و مؤسسه کاتمن آموخته‌ایم با خوانندگان به اشتراک بگذاریم. در جای جای کتاب روشن‌سازی و مطالب بیشتر و تجدیدنظرشده مهمی را خواهید یافت که به فشارها و تنش‌هایی می‌پردازد که زوج‌های مدرن امروزی با آنها دست‌وپنجه نرم می‌کنند. به علاوه، سعی کرده‌ایم ماهیت تعاملی «هفت خان رابطه زناشویی کارآمد» را به‌روز کرده و بسط دهیم؛ برای هر یک از هفت خانی که

می‌خوانید پرسش‌نامه‌ای وجود دارد که از روایی و پایایی برخوردار است و می‌توانید وضعیت خان را در رابطه زناشویی‌تان محک بزنید. و تمرین‌های جدید و تجدیدنظرشده‌ای برای ارتقای وضعیت‌تان در آن خان ارائه شده است. شرکت‌کنندگان متعددی که در کارگاه‌های مؤسسه گاتمن حاضر بودند و آثانی که تجربه جلسه‌های زوج‌درمانی را با درمانگران آموزش‌دیده مؤسسه گاتمن داشتند این تمرین‌ها را انجام داده و ستجیده‌اند.

یکی از نقاط قوت «هفت خان رابطه زناشویی کارآمد» انطباق‌پذیری آن برای اصلاح هر مرحله رابطه زناشویی است. این کتاب برای آن دسته از مجردهایی که می‌خواهند قبل از پذیرش تعهد بلندمدت در رابطه آن را سبک‌سنگین کنند مفید است. همچنین، به کار متاهل‌هایی می‌آید که مدت‌ها در رابطه‌شان می‌گذرد. اگر شما و همسرتان با تغییرات خیره‌کننده در زندگی با با چالش روبه‌رو هستید. «هفت خان رابطه زناشویی کارآمد» به شما کمک می‌کند ارتباط‌تان را حفظ کنید. با پیروی از اصول و توصیه‌هایی که در ادامه کتاب آمده است قبل از اینکه در تهدید خاتمان‌سوزی گرفتار شوید می‌توانید رابطه زناشویی‌تان را نجات دهید.

بسته هیچ توصیه یا پندی در طول رابطه نمی‌تواند همه روابط زناشویی را نجات دهد. در ضمن درست نیست همه روابط زناشویی را هم نجات دهیم. گاهی منفی‌نگری و خبیثت آن‌قدر به رابطه زناشویی آسیب زده است که رابطه قبل از مراجعه به درمان تقریباً مرده است. اما کمک‌های درست می‌تواند اغلب روابط زناشویی را ترمیم کند و امید بیشتری نسبت به آنچه آمارهای طلاق می‌گویند برای این قبیل زوج‌ها ارمغان آورد. هر کسی که روی زوج‌ها مطالعه می‌کند یا با آنان کار می‌کند از سرسختی، ابتکار، و ثبات قدم افرادی که شیفته همدیگرند و مصمم‌اند به رابطه خود سامان بدهند شکست به دهان می‌ماند. ما این کتاب را نوشتیم تا همراه خوبی برای شما در این سفر باشد.

ز پانزده سال قبل که اولین ویراست «هفت خان رابطه زناشویی کارآمد» چاپ شد تا کنون چیزهای زیادی تغییر کرده، اما یک چیز همواره ثابت مانده است: رابطه متعهدانه عاشقانه و جنسی بلندمدت بزرگ‌ترین موهبتی است که زندگی می‌تواند به ما پیش‌کش کند. امیدواریم نسخه جدید «هفت خان رابطه زناشویی کارآمد» پیوند شما را حفظ و ریشه‌هایش را مستحکم کند و با کمکش بتوانید هدف و معنایی را چاشنی زندگی مشترک‌تان کنید.