

هشت قرار

مکالمات اساسی برای یک عمر زندگی عاشقانه

نویسندگان:

جان گاتمن

جولای شوارتز گاتمن

داگ آبرامز ریچل کارلتون آبرامز

مترجم:

مریم دیلی‌وند

فرناز کاظمی

عنوان و نام پدیدآور	۸. قرار عاشقانه مکالمات اساسی برای یک عمر زندگی عاشقانه / جان گاتمن ... او دیگران!؛ مترجمین مریم دیلی‌وند، فرناز کاظمی.
مشخصات نشر	اهواز: انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۲۳۵ ص.
شابک	978-622-249049-2
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبیا
یادداشت	عنوان اصلی: Eight dates : essential conversations for a lifetime of love, 2019.
یادداشت	نویسندگان جان گاتمن، جولی شوارتز گاتمن، داگ آبرامز و ریچل کارلتون آبرامز.
یادداشت	کتاب حاضر با عنوان "هشت قرار عاشقانه" با ترجمه ترجمه نگار بهمنی توسط آسیم در سال ۱۳۹۹ فیبا دریافت کرده است.
عنوان دیگر	هشت قرار عاشقانه.
موضوع	قرار ملاقات (آداب)
موضوع	Dating (Social customs)
موضوع	عشقه
موضوع	Lo
موضوع	مکالمه
موضوع	Conversation
شناسه افزوده	گاتمن، جان مورخای، ۱۹۴۰ - م.
شناسه افزوده	Gottman, John Mordechai
شناسه افزوده	دیلی‌وند، مریم، ۱۳۶۲ مترجم
شناسه افزوده	کاظمی، فرناز، ۱۳۴۷ - مترجم
رده بندی کنگره	HQ ۸۰۱
رده بندی دیویی	۷۳/۳۰۶
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۷۴۸۷۱



نام کتاب: ۸. قرار عاشقانه مکالمات اساسی برای یک عمر زندگی عاشقانه

نویسندگان: جان گاتمن ... او دیگران!

مترجمین: مریم دیلی‌وند، فرناز کاظمی.

صفحه آرایشی: [نام نامشخص]؛ مرضیه اعتمادافر

ناشر: انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۶۵۰۰ تومان

اخطار

هرگونه چاپ و تکثیر (اعم از: زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری، تهیه CD) از محتویات این اثر بدون اجازه کتبی از مؤلف ممنوع است. متخلفان

به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

مرکز نشر و پخش: اهواز - امانیه - خیابان سقراط غربی جنب مجتمع تصادفات دادگستری - کوچه خاکسار - پلاک ۱۲۰

تلفن تماس: ۰۶۱-۳۳۳۳۲۸۶۵-۳۳۳۳۲۸۹۳-۰۶۱ دورنگار: ۰۶۱-۳۳۳۴۵۶۸۰

نشانی‌های اینترنتی: www.parsinbook.ir و www.olfo.ir

پست الکترونیکی: olomofonon.pezeshki@gmail.com

فهرست مطالب

صفحه	موضوع
۱	مقدمه و کلیات
۳۷	قرار عاشقانه اول: به من تکیه کن - اعتماد و تعهد
۷۰	قرار عاشقانه دوم: موافقت به عدم توافق - حل تعارض
۹۳	قرار عاشقانه سوم: بیا از مسایل جنسی بگوییم - رابطه جنسی و صمیمیت
۱۱۶	قرار عاشقانه چهارم: بهای عشق - کار و پول
۱۴۶	قرار عاشقانه پنجم: جابجایی برای رشد - خانواده
۱۶۱	قرار عاشقانه ششم: بازی با من - تفریح و ماجراجویی
۱۸۴	قرار عاشقانه هفتم: اعتماد پیدا کردن به چیزی - رشد و معنویت
۲۰۱	قرار عاشقانه هشتم: عشقی سدامالحمه - رویاها
۲۱۶	جمع‌بندی: ستودن یکدیگر
۲۲۰	ضمیمه: سوالات باز
۲۲۲	تمرین: پاداش دادن یک شب قرار عاشقانه
۲۲۷	سپاسگزاری

سخنی با خوانندگان

زندگی، موهبتی الهی است که هرچه بیشتر آن را می‌شناسیم، بهتر می‌توانیم از آن بهره‌مند شویم. آگاهی و هشیاری بر زندگی، و به تعبیری - زیست آگاهی - می‌تواند شاخصی برای بالا بردن غنا و کیفیت زندگی باشد و دریافت این آگاهی، انگیزه و تلاش ما را می‌طلبد.

هر برهه‌ای از زندگی، آگاهی ویژه خود را می‌طلبد؛ زندگی در دوران کودکی جایگاه و اهمیت خود را دارد و برای شکل‌گیری پایه‌های (core stone) شخصیت مهم است و زندگی آموزشی در دوران مدرسه، در پختگی و غنای علمی ما موثر است. اما معمولاً در مرز بین دوران زندگی، یعنی تاهل و همسررداری، کمتر کتاب‌هایی به آگاهی‌بخشی و غنای زندگی مشترک می‌پردازند و اغلب در مورد پیش از ازدواج، دوران آشنایی، نزاع و دعوای خانوادگی، جدایی عاطفی، پیمان‌شکنی و خیانت زناشویی، دوران طلاق و نظیر آن می‌باشند و این دانش و هنر جان‌گاتمن است که همواره با تجارب ارزشمند خود در مطالعه خانواده‌ها، به بالا بردن آگاهی زوجین از روابط زناشویی کمک می‌کند و بازسازی و غنا بخشیدن به این روابط را توصیه می‌نماید؛ وی همسررداری را نه تنها، داشتن یک همسر، که مراقبت از این رابطه می‌داند. همچون گیاهی که برای طراوت و تازگی، نیاز به خاک، آب و نور خورشید و مراقبت مداوم دارد، رابطه زناشویی نیز مراقبت‌های مداوم می‌خواهد.

متأسفانه گاهی تصور می‌شود، ازدواج پایان این مراقبت‌هاست و همه چیز اهمیت می‌یابد به جزء همسررداری؛ گویی صرف داشتن همسر کفایت می‌کند و مسئله مراقبت و طراوت‌بخشی به این رابطه به حاشیه می‌رود؛ زوجین، پس از وصال، عشق را دفن می‌کنند و به جای آن، هر کدام به کاری دیگر مشغول می‌شوند؛ مشغله‌های شغلی، تحصیلی، همکاران و بستگان و حتی فرزندان، هریک بخشی از انرژی و توان

آن‌ها را می‌گیرد و دیگر وقتی برای عشق‌ورزی و مراقبت از همدیگر نمی‌گذارد و هنگامی که هر کدام از زوجین، اهمیت آن را در می‌یابند که ممکن است دیر باشد. این کتاب که به همت همکاران گرامی سرکار خانم دیلی‌وند و کاظمی، از مشاورین و درمانگران حوزه خانواده و زوج‌درمانی در کلینیک رایان و مهرآوران، به زبانی گویا و روان ترجمه شده است، می‌تواند در مسیر زندگی مشترک و غنا بخشیدن به این روابط کمک کند و به شیوه‌ای کاربردی و ملموس، راهکارهایی را برای زوجین مطرح نماید، تا پس از آنکه به فکر جدایی رابطه باشیم، تلاشی برای بازسازی و مراقبت از آن انجام دهیم.

دکتر رضا جوهری فرد^۱

خرداد ماه ۱۳۹۹

^۱ - فوق دکتری پزشکی روان‌تنی و روان‌درمانی، استادیار دانشگاه.