

به نام خدا

عاشق شدن هنر نیست عاشق ماندن هنر است

راهنمای عملی و گام به گام
برای ایجاد و حفظ عشق و صمیمیت در زندگی مشترک

دکتر بارتون گلداسمیت
با مقدمه‌ای دکتر هارویل هندریکس

ترجمه

میترا مهدیزاده

فائزه محرومی

ویراستار علمی

دکتر زهره سپهری شاملو



انتشارات فرا انگیزش

سرشناسه	گلداسمیت، بارتون - Goldsmith, Barton
عنوان و نام پدیدآور	عاشق شدن هنر نیست، عاشق ماندن هنر است: راهنمای عملی و گام به گام برای ایجاد و حفظ عشق و صمیمیت در زندگی مشترک/ بارتون گلداسمیت؛ با مقدمه‌ی هارویل هندریکس؛ ترجمه میترا مهدیزاده، قانژه محرومی
مشخصات نشر	مشهد: فرا انگیزش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۱۶۹ص: ۵/۱۴×۲۱×۵ س.م.
شابک	978-600-8694-54-0
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	عنوان اصلی: The happy couple : how to make happiness a habit one little loving thing at a time .. [2013].
عنوان دیگر	راهنمای عملی و گام به گام برای ایجاد و حفظ عشق و صمیمیت در زندگی مشترک.
موضوع	زناشویی - Marriage
موضوع	ارتباط بین اشخاص - Interpersonal communication
موضوع	روابط زن و مرد - Man-woman relationships
شناسه افزوده	هندریکس، هارویل، مقدمه‌نویس
شناسه افزوده	Hendrix, Harville
شناسه افزوده	مهدیزاده، میترا، ۱۳۶۲ - مترجم
شناسه افزوده	محرومی، قانژه، ۱۳۶۷ - مترجم
رده بندی کنگره	۷۳۴HQ
رده بندی دیویی	۷۸۰.۴۴
شماره کتابشناسی ملی	۵۷۷۰۴۸



انتشارات فرا انگیزش



پست الکترونیکی **Pfaraangizesh@yahoo.com**

عاشق شدن هنر نیست، عاشق ماندن هنر است

مؤلف: دکتر بارتون گلداسمیت

ترجمه: میترا مهدیزاده - قانژه محرومی

ویراستار علمی: دکتر زهره سپهری شاملو

ناشر: فرا انگیزش

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸ تعداد صفحات: ۱۷۰ صفحه رقعی

تیراژ: ۵۰۰ جلد

طراحی و صفحه آرایی: محمدعلی سالاری (۰۹۱۵۳۰۰۹۸۲۸)

چاپ و صحافی: دانشگاه فردوسی

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-8694-54-0

شابک: ۵۴-۰۰-۸۶۹۴-۶۷۸-۹

مشهد- خیابان سعدی- پاساژ مهتاب- طبقه منهای دو- نشر فرا انگیزش

تلفن: ۳۲۲۲۷۸۶۳ تلفکس: ۳۲۲۴۰۷۶۸ (۰۵۱)

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

۵	پیش‌گفتار
۷	مقدمه
۱۳	۱. ارتباط
۱۹	۲. سیاست‌گذاری
۲۵	۳. شوخی
۳۱	۴. تأیید کردن یکدیگر
۳۷	۵. دلبستگی سالم
۴۳	۶. جشن گرفتن
۴۹	۷. تفریح و سرگرمی
۵۵	۸. ارضای نیازها
۶۱	۹. پذیرش
۶۷	۱۰. مثبت بودن
۷۳	۱۱. بازسازی رابطه

پیش‌گفتار

بیش از ۲۵ سال پیش، وزیر خردمند و کاردان به نام رابرت فلاگم^۱، کتابی با این عنوان منتشر کرد: "همه‌ی آنچه را که من نیاز داشتم بدانم، از مهدکودک یاد گرفتم". آن کتاب، پرفروش‌ترین کتاب سال شد و در حافظه‌ی فرهنگی آن ملت، به ثبت رسید. با این که این کتاب در ظاهر کتابی فلسفی نبود، اما فلسفه‌ای را معرفی کرد که همه‌ی ما به راحتی می‌توانیم بفهمیم: زندگی واقعاً پیچیده و سخت نیست. همه‌ی ما در سنین خیلی کم و در اوایل کودکی یاد می‌گیریم که چه طور روابط خوبی با دیگران داشته باشیم، اما به نظر می‌رسد که وقتی بزرگ‌تر می‌شویم آن را فراموش می‌کنیم.

چنین فلسفه‌ی مشابهی برای ازدواج نیز می‌تواند استفاده شود، اما کتاب‌هایی که در مورد ازدواج هستند عموماً آن را امری پیچیده نشان می‌دهند. برخی، نظریه‌های مهمی در مورد ازدواج ارائه می‌دهند و راهنمایی‌های اندکی در مورد اینکه دقیقاً چگونه ازدواج کنیم، در آن‌ها می‌بینیم. برخی دیگر پیشنهادهاتی می‌دهند که پایه‌ی عمیق و نظری ندارد. برخی هم براساس تحقیقات علمی و فیزیولوژی هستند و تغییر را فرایندی سخت و پیچیده در نظر می‌گیرند که نیاز به یادگیری تدریجی زن و شوهر دارد. البته اکثر کتاب‌ها بر سر یک موضوع توافق نظر دارند: زوجین می‌خواهند شاد باشند اما نمی‌دانند چه طور؟ و هر یک دیدگاه‌های خود را در مورد سفر پر چالش زندگی مشترک ارائه می‌دهند. برخی ناخشنودی زوجین را به علت تأثیر دوره‌ی کودکی بر روابط بزرگسالی می‌دانند و بر این اعتقادند که زوجین باید بینشی عمیق نسبت به انگیزه‌های ناهشیار خود به دست آورند.

بعضی کتاب‌ها نگاه دیگری به موضوع دارند و علت مشکلات زوجین را نداشتن مهارت‌های ارتباطی می‌دانند. آن‌ها به زوجین توصیه می‌کنند که دوره‌هایی را برای تمرین و یادگیری این مهارت‌ها بگذرانند. چون نداشتن مهارت‌های ارتباطی یکی از

^۱ Robert flughum

دلایل احتمالی مشکلات همسران است، به زوجها پیشنهاد می‌شود که باهم در کلاس‌ها شرکت کنند. اغلب نوعی "مقاومت" به تغییر در برخی افراد دیده می‌شود؛ بنابراین شاید قدری سخت‌گیری در درمان لازم باشد؛ اما به همه‌ی زوجها در تمام کتاب‌های ازدواج گفته شده است که شادی، حاصل تغییر است و زمانی می‌توانند آن را تجربه کنند که تن به تغییر بدهند.

در این کتاب، بارتون گلد اسمیت^۱ کاری منحصر به فرد انجام داده است. او لیستی از ایده‌ها و تمرین‌های فوق‌العاده برای زوجها جمع‌آوری کرده که به نظر من کاملاً مفید و مؤثر هستند. او این کار را بدون پیچیده کردن نظریه انجام داده است، درحالی که هر صفحه، یک تنوری تغییر را نشان می‌دهد.

این کتاب مرا یاد فلسفه‌ی "فلاگم" انداخت: همه‌ی ما سال‌ها قبل آموخته‌ایم که منفی بودن شما را به هیچ جا نمی‌رساند. یک رویکرد مثبت، پیش‌نیازی ضروری برای یک رابطه‌ی خوب است. شما باید تعهد بدهید که تغییر کنید، با همسران صحبت کنید، انتقاد کنید، باهم تفریح کنید، وقتی به خانه می‌رسید حال و احوال یکدیگر را جویا شوید و هنگام خروج از خانه از یکدیگر خداحافظی کنید. تبدیل ازدواج به رابطه‌ای خوشایند و مطلوب، کار پیچیده‌ای نیست و شما به سادگی می‌توانید این کارها را انجام دهید.

چیزی که کتاب را برای من جذاب کرده، این است که گلد اسمیت همه‌ی این "حقایق" را باهم می‌آورد، هریک را با یک داستان نشان می‌دهد و سپس تمرینی ارائه می‌دهد و آن مفهوم را به عمل تبدیل می‌کند. نکته جالب اینجاست که نویسنده، همسران را اغفال نکرده و به آن‌ها نمی‌گوید که یک زوج شاد بودن، آسان است؛ اما برای زوجی که خواهان شادی هستند، این یک کتاب کار عالی و نقشه یک سفر است که هر گام از راه این سفر به طور دقیق مشخص شده است. تنها راهی که یک زوج ممکن است شکست بخورد و به مقصد نرسد، این است که تمرین‌ها را انجام ندهد.