

جان گاتمن و نان سیلور

چگونه عشق پایدار می ماند؟

برگردان دکتر ارجه شیردل

و دکتر علی جهانگیری

با مقدمه و کارشناسی دکتر مصطفی نورری

انتشارات فراوان

روان شناسی، فراوان شناسی و عرفان

چگونه عشق بایدار می ماند؟

جان گاتمن و نین سیلور

برگردان دکتر ملیحه شیرازی و دکتر علی جهانگیری

با مقدمه و کارشناسی دکتر مصطفی تبریزی

ویراسته‌ی فرزانه خورگ

چاپ اول ۱۳۹۹، شمارگان ۵۰۰، فرچاپ

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۸۳-۴۷-۸

تمام حقوق برای انتشارات فراروان محفوظ است

دفتر مرکزی: تهران، تلفن ۶۶۴۳۷۷۵۳ و ۶۶۹۲۱۳۷۸ نمابر ۶۶۹۰۰۲۹۹

کتابکده فراروان: خ ستارخان، پل یادگار امام، بازار سنتی، فاز ۱، شماره ۱/۱۱۸

تلفن ۱۷-۴۴۲۴۶۷۱۵ نمابر ۴۴۲۴۶۷۱۴

www.fararavan.com

قیمت ۳۹۰۰۰ تومان

- سرشناسه : گاتمن، ج. مردن، ۹۴۲ - م. Gottman, John Mordechai
- عنوان و نام پدیدآور : چگونه عشق پایدار می ماند : ج. گاتمن، نان سیلور : برگردان علی جهانگیری، ملیحه شیردل؛ با مقدمه و دانشنامه مصطفی تبریزی؛ ویراسته‌ی فرزانه خونگرم.
- مشخصات نشر : تهران: فراروان، ۱۳۹۹.
- مشخصات ظاهری : ۲۳۲ ص.
- شابک : 978-600-8283-47-8
- وضعیت فهرست نویسی : فیپا
- یادداشت : عنوان اصلی : What makes love last? : how to build trust and avoid betrayal, 2012.
- یادداشت : کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «عامل تداوم عشق چیست؟ چگونه در رابطه اعتماد بوجود آوریم و از خیانت پیشگیری کنیم: رازهایی از آزمایشگاه عشق» ترجمه فهیمه صدیقی توسط رشد فرهنگ در سال ۱۳۹۷ فیپا گرفته شده است.
- عنوان دیگر : عامل تداوم عشق چیست؟ : چگونه در رابطه اعتماد بوجود آوریم و از خیانت پیشگیری کنیم: رازهایی از آزمایشگاه عشق.
- موضوع : Love : عشق
- موضوع : Trust : اعتماد
- موضوع : Betrayal : خیانت
- موضوع : Man-woman relationships : روابط زن و مرد
- موضوع : Marriage : زناشویی
- شناسه افزوده : سیلور، نان Silver, Nan
- شناسه افزوده : شیردل، ملیحه، ۱۳۵۷ - ، مترجم
- شناسه افزوده : جهانگیری، علی، ۱۳۵۳ - ، مترجم
- شناسه افزوده : تبریزی، مصطفی، ۱۳۲۴ - مقدمه نویس
- رده بندی کنگره : HQ۸۰۱
- رده بندی دیویی : ۳۰۶/۷
- شماره کتابشناسی ملی : ۵۹۷۶۸۲۷

فهرست مطالب

۷	مقدمه‌ی نارشناس
۹	مقدمه
۱۷	فصل اول: تعیین میزان شش روج‌ها
۳۵	فصل دوم: سه جعبه
۵۳	فصل سوم: نمی‌خواستم چنین اتفاق بیفتد!
۶۹	فصل چهارم: مردان، فیلم‌های مستهجن و امل جنسی
۷۳	فصل پنجم: ده روش دیگر عهدشکنی
۸۹	فصل ششم: اعتماد و ریشه‌های هماهنگی
۹۷	فصل هفتم: هماهنگی و هنر گفت‌وگوی صمیمانه
۱۰۵	فصل هشتم: تمایل به یکدیگر
۱۱۳	فصل نهم: رابطه و نابسامانی‌های کوچک و بزرگ
۱۴۵	فصل دهم: بازسازی رابطه
۱۶۹	فصل یازدهم: ارتباط از طریق رابطه‌ی جنسی گرم و صمیمانه
۱۹۱	فصل دوازدهم: چگونه بفهمیم که زمان رفتن است؟
۲۱۳	فصل سیزدهم: یادگیری اعتماد مجدد و مهارت نجات زندگی
۲۲۱	فصل چهاردهم: عشق واقعی چگونه است؟

مقدمه‌ی کارشناس

سخن گسن از عشق، به قدمت آغاز کلام است و به گستردگی بیکران زندگی و مفاهیمی که از آن بُرد می‌برد به تعداد آدمیان. برخی آن را چون ریشه‌ی کلمه‌اش، عشقه، می‌دانند، گیاهی که چون درختی تنگاتنگ و پر فشار می‌چسبد تا آن را زرد و خشک کند، و برخی آن را عذقه‌ترین، زیباترین و اصیل‌ترین احساس زندگی می‌دانند. بی‌شک عشق‌هایی که برخاسته از دل‌بستگی‌های ناام و بیمارگونه هستند، رنج‌آورند و عبارت فروغ فرخزاد را تداعی می‌کنند که: «زخم‌های من هم از عشق است». آنچه را عشق می‌نامیم و برای ما زخم و درد و حرمان و آشفته‌گی دارد، هیرانی کور است که ما را با شیدایی تمام به خودخواهی‌ها سوق می‌دهد و سرانجام نه تنها به باهی ما منجر می‌شود بلکه از معشوق هم یک قربانی می‌سازد. و اگر به درمان مشکلات عمیق روانی باز نپردازیم و به بازسازی کامل خویشتن اقدام نکنیم، امکان دارد بارها همان تجربه‌ی اسفناک را تکرار کنیم.

عشق پاک و برخاسته از نیاز طبیعی انسان، همچون گلی معطر و زیبای است که در بستری لایق می‌روید و برای ثبات زیبایی و تداوم عطرافشانی به مراقبت‌های گوناگون نیازمند است و این مراقبت‌ها مستلزم دانش و هنر است که می‌توان آن‌ها را آموخت و به کار بست. اگر عشق متعالی را تجربه کنیم، تمام وجودمان مالا مال از مهر و دوست داشتن می‌شود، به تمام هستی عشق می‌ورزیم.

اگر عشق از کمال و آگاهی و ژرفای وجودمان سرچشمه گیرد، مهربانی چنان بر وجودمان سایه می‌اندازد که تمام هستی را زیبا می‌بینیم و به قول مولانا:

ای که می‌پرسی نشان عشق چیست عشق چیزی جز ظهور مهر نیست