

رمز و راز دل‌بستگی

همسران

دکتر آلن برگر

اکرم مریخ نژاد اصل

نشر ارغوان مهر

تابستان ۱۳۹۷

سرشناسه

برگر، آلن، ۱۹۵۲ - م.

Berger, Allen

عنوان و نام پدیدآور : رمز و راز دل‌بستگی همسران/ آلن برگر، مری پالمز ؛

اکرم مریخ نژاداصل ؛ ویراستار ماری هاشمی.

مشخصات نشر : تهران : ارغوان مهر ، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۲۵۶ص. : ۱۳/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک : 978-622-6098-02-1

وضعیت فهرست : فیا

نویسی

عنوان اصلی : Love secrets revealed : what happy couples

2006.know about having great sex, ...

کتاب حاضر اولین بار در سال ۱۳۹۲ با عنوان " اسرار عشق "

توسط انتشارات داستان به چاپ رسیده است.

یادداشت

اسرار عشق.

زناشویی -- مسائل جنسی

Sex in marriage:

زناشویی -- ارتباط

Communication in marriage:

پالمز، مری

Palmer, M.

م. برگر، اصل، اکرم، ۱۳۴۳ - مترجم

۱۳۹۷/۵/۳۱

۴۶/۷

۵۱۳۰۰۰۱۷

کتابشناسی ملی

ناشر:

ارغوان مهر

نویسنده:

دکتر آلن برگر و مری پالمز

مترجم:

اکرم مریخ نژاد اصل

ویراستار:

ماری هاشمی

صفحه آرا:

نشر ارغوان مهر

طراح جلد:

جنتی حجازی

شابک:

۹۷۸-۶۲۲-۰۹۸۰۰۲-۱

نوبت چاپ:

چاپ اول

جلد ۱۰۰۰

قیمت:

۲۸/۰۰۰ تومان

شماره تماس:

۰۹۰۱۶۷۰۰۲۶۲

https://www.instagram.com/nashr_arghavan_mehr

پیش‌گفتار

برای افراد جوان در دنیای غرب، زندگی مشترک به شکل تازه‌ای تعریف می‌شود. با وجودی که نظر انداختن به اتاق کوچکی که در آن رشد یافته‌اید موجب یادآوری خاطراتی بس شیرین و ماندگار برای شماست، ولی پس از طی دورهٔ نوجوانی و جوانی دیگر نمی‌توانید در فضای آن اتاق به حد سابق شادباشید. در این زمان، هنگامی که ایجاد نیبر سیده است. در جوامع امروزی تغییر بنیادی در زمینهٔ ارزش‌های اولیه رابطه میان زن و مرد به وقوع پیوسته و دیگر برخی ادب و عذر گذشته نیست. با توجه به تغییرات به وقوع پیوسته شیوهٔ برخوردها و آموزش‌ها تغییرات فاحشی یافته است. پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌های ما، با توجه به سطح علم‌شان در تربیت ما، اشتباه نکردند بلکه رجال حاضر، بسیاری از امور دست‌خوش دگرگونی بنیادی شدند.

همان‌طور که نویسنده این کتاب اشاره می‌نماید: برای داشتن رابطه‌ای سالم و شاد "عشق کافی نیست." حقیقت این است که به تجربه و با گذشت زمان، من همسرم را دوست دارم، با تمام تاروپودم و تمام جوانب روحم، اطرافیانم از بابت این عشق، از من درعجب هستند. اما این عشق، فی‌نفسه چیزی به‌او نمی‌دهد.

عشق متقابل ما، مطمئناً، پایه و ستون رابطه ما است. اما این عشق به تنهایی رابطه را خلق نمی‌نماید، زمانی خلقت به وقوع می‌پیوندد که ما دو نفر، در انتقال احساس عاشقانه به یکدیگر و انجام رفتار عاشقانه موفق شویم. رفتاری که در واقع افراد به عنوان عاشقیت، آن را تجربه می‌نمایند. پرسش بزرگ اینجاست که، چگونه این مهم را جامه عمل بپوشانیم و در یک زمان سطح صمیمیت خود را هم طراز با میزان عشق خود بگردانیم.

کتاب دکتران برگر، آشکارا نشان می‌دهد وظیفه مشاوران خانواده، ساختن مهمی از ترکیب علم و تجربه را به وجود آورده است؛ آنچه فراتر از حاکمیت قواعد زیست‌شناسی است و تجربه ثابت نموده افرادی که دست‌آوردش هستند تا آن را به کار گیرند، بسیار از آن بهره برده‌اند.

عشق ستون است. تعهد آجرهای است. نه از ستون مراقبت می‌کنند. بنیان یک خانواده بر این امور مردم بنا گذاشته می‌شود.

افراد بسیاری عاشق یکدیگر هستند، ولی اگر بی‌خود رشد یابند و بالغ نشوند، باید در حصار تعهد دست‌وپا بزنند. تعهد فرصتی انفرادی و تمایل شخصی است که اساس و بنیاد رابطه آنها را شکل می‌دهد. از این جایی که جوامع و خانواده‌ها هرگز کامل نیستند، ما همه با کمبودها و پیچیدگی‌هایی رشد و نمو

می‌کنیم. متأسفانه در جوامع امروزی، اکثر ما الگوهای رفتاری را رشد می‌دهیم که نه برای فرد به‌تنهایی و نه برای فرد دیگر، به‌عنوان شریک‌زندگی، برای بهترین علائق ما سودمند نخواهد بود. تمایلات غیرقابل کنترل به انجام اموری منجر می‌شود که برای انسان مضر است، خصایصی که به‌ناچار به افرادی که دوست‌شان داریم به ما وابسته هستند؛ صدمه می‌زنند. چون آنها را دوست داریم، غم آنها، ما را به مبارزه می‌طلبد و نیروی ما را به تحلیل می‌برد و با از دست دادن می‌برد.

بخشی از تمایلات نسبت به یکدیگر، این است که در کنار هم خوشحال باشیم و برای صبر و در برابر برخی تفاوت‌های جزئی و کلی در شخصیت فرد مقابل، آنها را کسب کنیم. تفاوت‌هایی که ناشی از خود حقیقی ما و الگوهای ایده‌آلی است که ما در زمان رشد و نمو، بسیار ظریف، برای دستیابی به تعاون و تشریک‌مساعی با والدین خود، خلق کرده‌ایم. در یک رابطه عاشقانه، دقت و صراحت بسیار زیاد و رعایت قواعد اخلاقی و شخصی، در چارچوب احساسی، فقط برای یک فرد متعهد امکان‌پذیر است.

در این کتاب خواندنی، دکتر آلن برگر، به‌عنوان یک مشاور خانواده، به تجربیات نسل خویش متصل می‌گردد و با بهره‌مندی از داستان‌ها و نمونه‌ها، بارها و بارها نشان می‌دهد که چه‌طور

تضادها و بحران‌ها می‌توانند منتهی به رشد یک فرد شوند و سلامت روانی را افزایش دهد.

کتاب دکتر برگر هم‌چنین برای زوج‌های جوان و بی‌تجربه بسیار ارزشمند است. البته باید هشدار دهم که بعضی اطلاعات، شاید در وحلۀ اول آرامش شما را بگیرد؛ زیرا شما را وامی‌دارد تا راجع به رفتار عادی خود و دیگران، به فکر بیافتید. درحالی‌که چالش با آموخته‌های پیشین، کار ساده‌ای نیست. پیشنهادم این است که سفر زندگی مشترک را با ذهن و قلب آغاز کنید. اگر چنان‌که کاری انجام دهید، مطمئنم، تعدادی اندیشه و مفاهیم ارزشمند می‌یابید که شما را در رقابت‌ها و کسب پاداش‌ها در مسیر طی طریق زندگی عاشقانه یاری می‌رساند. تلاش نمایید که: «بیهوده بر سندان ننویسد، بلکه زندگی مشترک پر معنا و عاشقانه‌ای داشته باشید»^۱

^۱ (Jesper Juul) "جاسپر ژول، تأیید و تحسین شده به‌وسیله گروه بین‌المللی

متخصصان روانکاو خانواده، نویسنده کتاب فرزند صالح شما. "Your Competent (Child)

فهرست:

فصل یک.....	۲۱
تغییر نگرش.....	۲۱
عشق در باور جوامع امروزی.....	۲۱
درمان طبیعی روابط.....	۲۶
میراث بی رحمانه عشق بدون قید و شرط.....	۳۲
رفتار متعادل در همه ارتباطات.....	۳۵
به ه " مقص کیست؟.....	۴۲
خودتان به رو شوید.....	۴۴
فصل دو.....	۴۷
درهم شکستی فسانه های عشقانه.....	۴۷
افسانه اول.....	۵۰
عشق راه حل است.....	۵۰
"یک جنبش طوفانی شدید در بانی".....	۵۱
افسانه دوم:.....	۵۶
اگر واقعاً مرا دوست داری.....	۵۶
افسانه سوم.....	۶۵
بحث وجدال.....	۶۵
افسانه چهارم.....	۶۹
احساس تنهایی.....	۶۹
افسانه پنجم.....	۷۲
تصور کنید، رابطه ای که دارید، یک رابطه خوب است.....	۷۱
افسانه ششم.....	۷۵
رابطه ای به نام رابطه کامل وجود دارد.....	۷۵
افسانه هفتم:.....	۷۸
سازش و سلطه پذیری.....	۷۸
افسانه هشتم:.....	۸۲
کار بیشتر بر رابطه.....	۸۲

۸۶	افسانه نهم.....
۸۶	تمایل یا توانایی برابر است.....
۸۸	افسانه دهم.....
۸۸	فقط مرگ می تواند مارا از یکدیگر جدا سازد.....
۹۰	فصل سه.....
۹۱	هفت توقع مرگ آور برای رابطه.....
۹۱	عشق بی قید و شرط.....
۹۴	توقعات نامعقول.....
۹۹	توقع نامعقول اول.....
۱۰۲	این شخصی.....
۱۱۳	توقع نامعقول دوم.....
۱۱۳	در دنیا دیگر آسان است.....
۱۱۷	توقع نامعقول دوم.....
۱۱۷	اگر کسی را در بیت دید، به تفاوت های فردی او احترام قائل هستید.....
۱۲۳	توقع نامعقول چهارم.....
۱۲۳	یک رابطه خوب با اساس اعتدال بنا می شود.....
۱۲۹	آیا من قابل اعتماد هستم.....
۱۳۰	توقع نامعقول پنجم.....
۱۳۰	انسان کامل.....
۱۳۳	توقع نامعقول ششم.....
۱۳۳	ما همه، می دانیم در یک رابطه چگونه ایفا کنیم.....
۱۳۹	توقع نامعقول هفتم.....
۱۳۹	رؤیای بی حاصل نیمه گمشده.....
۱۴۳	فصل چهار.....
۱۴۳	تخریب رابطه: کلام رک و صریح.....
۱۴۵	فقدان صداقت.....
۱۴۵	فرمانروای تپه.....
۱۵۰	شخص سلطه گر و شخص تحت سلطه.....
۱۵۲	درمان درد نیازمندی، در راستی و درستی است.....

نیمه کاره گذاشتن گفت و گوها.....	۱۵۴
تمویض اسبها در میان رودخانه.....	۱۵۵
عبور مقاطع از کنار مشکل.....	۱۵۷
حرکت دو قایق در شب.....	۱۵۹
درمان تبدلات ناقص.....	۱۶۱
این به آن در.....	۱۷۱
درمان برای "این به آن در".....	۱۷۶
فکر خوانی.....	۱۷۸
درمان فکر خوانی.....	۱۸۱
پیش از آن برای علاقه.....	۱۸۳
درمان روشن غلط ابراز علاقه.....	۱۸۷
بازگو نکردن واقعات.....	۱۸۸
درمان برای بازگو کردن نعیات.....	۱۹۰
جنگ سرد.....	۱۹۲
توقف جنگ سرد.....	۱۹۴
فصل پنج.....	۱۹۹
رهنمودهایی برای ایجاد رابطه سالم.....	۱۹۹
انتقال پیام مستقیم به فرد مورد نظر.....	۲۰۸
انتقال کل پیام.....	۲۱۲
گوش دادن با گوش و چشم.....	۲۱۵
حفظ مرز فردیت در ارتباط.....	۲۱۹
فصل شش.....	۲۲۹
تفاهم و تحکیم.....	۲۲۹
افراد برون گرا و درون گرا.....	۲۳۱
افراد دوراندیش و افراد نزدیک بین.....	۲۵۱
افراد متفکر و افراد احساسی.....	۲۵۳
افراد کارشناس و افراد مشاهده گر.....	۲۵۵
مشوق هم باشید.....	۲۵۸
فصل هفت.....	۲۶۱

۲۶۱	سازگاری.....
۲۶۳	از غرور و تعصب دست بردارید.....
۲۶۹	رویارویی با تنگناها.....
۲۷۲	پاداش و یا مجازات عملکرد.....
۲۸۰	احترام به تمایلات هر دو طرف.....
۲۸۵	درک کامل راه حل.....
۲۸۷	بررسی راه حل و تعدیل آن.....
۲۹۱	قدردانی.....
۳۱۷	فصل هشتم.....
۳۱۷	ارتباط با همسر بی تمایل.....
۳۱۸	چگونه به فرد بی تمایل نزدیک شوید.....
۳۲۰	سرزنش سرک ندگی.....
۳۲۳	روان‌دهی.....
۳۲۵	موانع روان‌شناسی.....
۳۳۱	آخرین است‌لاها درباره سائل رابطه.....
۳۳۵	پیوست ۱.....
۳۳۵	راهنمای پاک‌سازی روابط.....
۳۳۷	مورد نکوهش قرار گرفتن.....
۳۳۷	نادیده قرار گرفتن.....
۳۳۸	احساسات جریحه‌دار.....
۳۴۳	احساس خشم ورنجش.....
۳۴۷	پیوست ۲.....