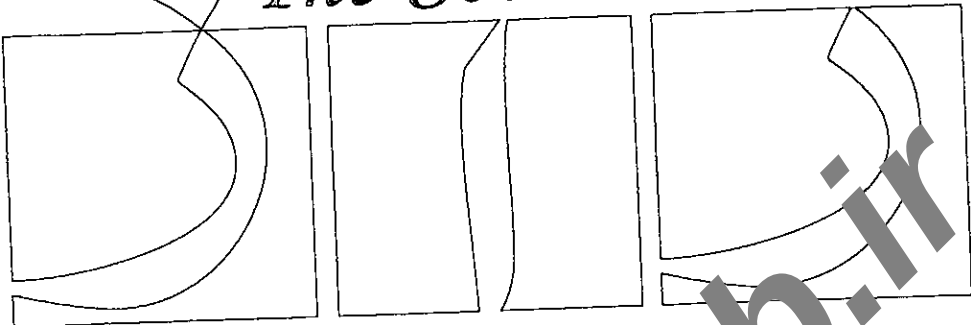


دیگر هیچ راز پنهانی وجود ندارد

دو هفته نامه The Secret



با باید «مجله راز» خواند؟

مجله‌ی «راز»

همان گمشده‌ای است که دنبال آن می‌گردید

«راز» سرگشته‌ای است که می‌خواند

مشغول باشد

یون آن‌هایی که «راز» را می‌خوانند؛
به شکل صحیح قانون جذب را می‌فهمند
موفقیت شغلی را تجربه می‌کنند
رابطه‌های همسر صحیح عمل می‌کنند
مشکلات عاداتی خود را حل می‌کنند
امیدی و افسردگی را تجربه نمی‌کنند
تربیت فرزند موفق عمل می‌کنند.
دگی شادتری خواهند داشت

با «راز» زندگی بهتری را تجربه کنید

«راز» را از روزنامه‌فروشی‌های سراسر کشور بخواهید.

میدان ولیعصر، ابتدای کریمخان، پلاک ۳۰۸

۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ و ۸۸۹۳۰۵۷۷-۸

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۷۲۰۰۰

info@raaz-magazine.com

www.raaz-magazine.com

برادر، مایکل اس. / Broder, Michael S.
آیا می‌توانم رابطه‌ام را نجات دهم؟ چگونه تشخیص دهم که باید در رابطه‌ام
بمانم یا بروم؟ نویسنده مایکل اس. برودر؛ مترجمان شمس‌الدین حسینی،
اله‌ام آرام‌نیا؛ ویراستار حمیده رستمی.
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۲.
۲۰۸ ص.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۵۰۰-۵

فیبا

عنوان اصلی: Can your relationship be saved? : how to know whether to stay or go

آیا رابطه خود را می‌توانید نجات دهید؟ چگونه بفهمم بمانم یا بروم
رابطه بین اشخاص / متارکه (روان‌شناسی) / روابط زن و مرد
حسینی، سید شمس‌الدین، (۱۳۵۱ -)، مترجم / آرام‌نیا، الهام، (۱۳۵۳ -)،
مترجم / حمیده، رستمی، (۱۳۳۴ -)؛ ویراستار
HM ۱۳۹۲ (ب) ۲۰۶/۷

آیا می‌توانم رابطه‌ام را نجات دهم؟

نویسنده: دکتر مایکل اس. برودر
شمس‌الدین حسینی - الهام آرام‌نیا
ویراستار: حمیده رستمی
صفحه‌آرا: الهه ایمنی
طراح جلد: ندا ایمنی
ناشر: نسل نواندیش
شمارگان: ۳۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول
سال چاپ: ۱۳۹۳
قیمت: ۹۵۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۵۰۰-۵
ISBN: 978-964-236-500-5

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.
نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸
تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.nasienowandish.com
info@nasienowandish.com

فهرست مطالب

مقدمه: چگونه بیشترین استفاده را از این کتاب ببرید.....	۱۱
شما تنها نیستید!.....	۱۳
این کتاب به سه بخش تقسیم شده است.....	۱۴
چطور این کتاب را به کار ببرید.....	۱۵
بخش اول: رابطه‌ی شما.....	۱۹
فصل ۱. چرا این کتاب را خریدید؟.....	۲۱
دو ستون اصلی رابطه‌های کارآمد.....	۲۳
رابطه‌های مشکل‌دار.....	۲۴
دو کدام یک از اینها مشکل دارید؟.....	۲۷
طه‌ها مشکل‌زایی که به‌طور بالقوه تهدیدکننده‌اند.....	۲۷
آن زنی‌ها.....	۲۹
به ارزیابی رابطه‌ی خود اقدام کنید.....	۳۴
شما چه انتظاری دارید.....	۳۶
همسرتان چه انتظاری دارد.....	۳۷
به انتظارات خود نگاهی بیندازید.....	۳۷
... و چند سؤال نهایی برای حصول.....	۳۸
فصل ۲. آیا می‌توانم رابطه‌ام را بهتر کنم؟ پرسش‌نامه.....	۳۹
آیا می‌توانم رابطه‌ام را نجات دهم؟ پرسش‌نامه‌ی خودآزمایی.....	۴۱
ارزیابی پرسش‌نامه.....	۴۶
چگونه از این پرسش‌نامه نهایت استفاده را ببرید.....	۶۷
بخش دوم: تحلیل مشکل دودلی.....	۶۹
فصل ۳. عذاب ماندن در رابطه در مقابل عذاب ترک رابطه.....	۷۱
دودلی چیست؟.....	۷۲
اگر می‌پرسید که بمانید یا بروید.....	۷۵
لحظه‌ی حساس.....	۸۱
جواب‌های نهایی که باید مورد توجه قرار گیرد.....	۸۱
راهنماهای دیگری که می‌توانید برای دودلی به کار ببرید.....	۸۲
جدایی‌های آزمایشی.....	۹۵
استفاده از کمک‌های تخصصی.....	۹۷
فصل ۴. اگر او را ترک کنم چه می‌شود؟.....	۱۰۱
آن را مجسم کنید.....	۱۰۳
اگر او را ترک کنم، آیا پشیمان خواهم شد؟.....	۱۰۶

- تصمیم به ترک رابطه گرفته‌ام، حالا چه می‌شود؟ ۱۱۵
- اما «قطع رابطه سخت است» (یا دست کم می‌تواند سخت باشد)؟ ۱۱۹
- نکات دیگری درباره‌ی ترک رابطه ۱۲۳
- فصل ۵. اگر در رابطه‌ام بمانم چه اتفاقی می‌افتد؟** ۱۲۷
- اگر در رابطه‌ام بمانم، آیا زندگی بهتری را از دست نمی‌دهم؟ ۱۳۱
- همه‌ی جوانب را با یکدیگر بسنجید ۱۳۵
- زوج‌های دیگر چطور همه‌ی جوانب را می‌سنجند؟ ۱۳۷
- تغییر انتظارات ۱۳۹
- این پایان دودلی و تردیدتان است ۱۴۲
- بخش سوم: بعد از رفع دودلی** ۱۴۵
- فصل ۶. می‌توانید رابطه‌تان را نجات دهید!** ۱۴۷
- این چه عاملی می‌تواند رابطه‌تان را کارآمد کند؟ ۱۴۷
- این بینش چیست؟ ۱۴۹
- اهدای رابطه را تعیین کنید ۱۵۱
- بیاموزید که از یکدیگر حمایت کنید ۱۵۵
- به تفاوت‌هایتان احترام دهید ۱۵۹
- مشکلاتتان را برطرف کنید ۱۶۱
- نکات دیگری برای نجات رابطه‌تان ۱۷۳
- این روند می‌تواند فرایندی مستقیم باشد ۱۷۴
- فصل ۷. نه، نمی‌توانم رابطه‌ام را نجات دهم** ۱۷۵
- ترس از تنهایی ۱۷۶
- زندگی مجردی جدیدتان ۱۷۸
- راهنمای زندگی جدیدتان ۱۸۰
- مرحله‌ی گذر ۱۸۲
- غلبه بر تنهایی ۱۹۰
- از آزادی، تنهایی و انزوای خود بیشترین بهره را ببرید ۱۹۴
- نظام حمایتی‌تان ۱۹۷
- رابطه‌ی بعدی‌تان ۱۹۹
- راهبردهایی دیگر برای استفاده‌ی بهینه از زندگی مجردی‌تان ۲۰۱
- سخن آخر** ۲۰۵

مقدمه

چگونه بیشترین استفاده را از این کتاب ببرید



عزیزان کتاب، آیا می‌توانم رابطه‌ام را نجات دهم؟ از شایع‌ترین مشکلاتی است که من در طول سه دهه در کارم به‌عنوان روان‌شناس بالینی با آن روبرو شده‌ام. این نه تنها سؤالی بسیار شایع است، بلکه برای بیشتر اشخاص و روح‌هایی که در طول این سال‌ها با من مشورت کرده‌اند، گیج‌کننده بوده است. امیدوارم این کتاب به‌نحوی به این پرسش پاسخ دهد تا شما به‌سرعت بتوانید تصمیمی درست بگیرید و به راه‌حلی برسید که برایتان قانع‌کننده باشد.

برای این که موضوع مورد بحث را سه گام، سراسر کتاب برای روابطی همچون ارتباط زناشویی، ارتباط بین مزد، کتابی که در مرحله‌ی آشنایی هستند یا هر نوع ارتباط بلندمدت یا کوتاه مدت و هر نوع جهت‌گیری جنسی، از اصطلاح رابطه استفاده می‌کنم که هم‌چنین شامل زوج‌هایی که از هم طلاق گرفته‌اند، در فکر آشتی هستند یا می‌گویند که رابطه‌ی خود را توجیه کنند نیز می‌شود. من برای معرفی زوج‌ها، چه در مرحله‌ی آشنایی و چه نامزدی و ازدواج (همسر فعلی یا سابق) از کلمه‌ی همسر استفاده کرده‌ام.

شما می‌توانید از این کتاب استفاده کنید اگر:

- در رابطه‌ای مشکل‌دار قرار دارید (مانند رابطه‌ای پرتلاطم، بدون شور و هیجان یا یک‌طرفه) و می‌کوشید بفهمید آیا باید به رابطه‌ی خود ادامه دهید یا آن را ترک کنید و ادامه‌ی رابطه یا رهایی از آن چه مشکلاتی برای شما به‌دنبال خواهد داشت.
- به رابطه‌ای تمام‌شده چسبیده‌اید و با گفتن جملاتی مثل: «اگر من فلان کار را انجام می‌دادم، هنوز هم در کنار هم شاد بودیم» با خودتان اظرف ذهنی دارید و بدین طریق موجب ناراحتی خود می‌شوید.
- می‌ترسید هم، چه عاملی موجب تخریب و قطع رابطه‌تان شد تا دوباره هم بتوانید گواهی قدیمی را تکرار نکنید.
- سعی می‌کنید با امید به رابطه‌تان با فردی که به شما نزدیک بود - مثل والدین، یکی از اعضای خانواده یا دوست - قطع شده است، هرچند از بیرون کاملاً کارآمد به‌نظر می‌رسد.
- سعی دارید الگوهای رفتاری یا نگرش‌های خود یا طرف رابطه‌تان را درک کنید. شاید بدین طریق بفهمید که چرا رابطه‌هایتان ادامه نمی‌یابد یا به‌نظر می‌رسد آن رضایتی را که می‌خواهید از آن به‌دست نمی‌آورید.
- به‌تنهایی یا با همسران مسائل مطرح در این کتاب را بررسی و ارزیابی می‌کنید.
- متخصص بهداشت و سلامت روان، وکیل یا مددکار هستید و در موقعیتی قرار دارید که به دیگران کمک کنید تا درباره‌ی تغییرات حول روابطشان تصمیم بگیرند و با پیامدهای تصمیمشان مواجه شوند.

شما تنها نیستید!

از اواخر دهه‌ی ۱۹۷۰ تاکنون، آمار طلاق در حدود پنجاه درصد مانده است. اگر بخواهم از نظر آماری این مطلب را توضیح دهم بدین معناست که زنی بالغ، در اولین دهه‌ی قرن بیست و یکم، به‌طور متوسط بیشتر از این‌که بچه داشته باشد، شوهر خواهد داشت! شاید بدین دلیل باشد که ما در جامعه‌ای عجل زندگی می‌کنیم که هم‌اکنون تغییرات عظیم زندگی (تغییر در شغل و روابط خانوادگی) تداول شده است. قضاوت در این باره را که آیا این موضوع خوب است یا نه، به دیگران واگذار می‌کنم؛ اما پذیرش این واقعیت بیشترین اهمیت را دارد. هم‌اکنون دلیل، این کتاب را بی‌طرفانه نوشته‌ام. برای مثال، به‌جای این‌که به عنوان ارجاع به طلاق ختم می‌شود، به‌عنوان ازدواجی شکست‌خورده بنگریم، می‌خواهم آن را رابطه‌ای تمام‌شده بدانید، زیرا روال عادی‌اش را سپری کرده است. گاهی در سخنرانی‌ها، کارگاه‌های آموزشی، برنامه‌های رادیویی و سخنرانی‌هایم، از من انتقاد می‌کنند که درباره‌ی این موضوع نگرشی بی‌طرفانه دارم؛ اما تجربه‌هایم مرا متقاعد کرده است که چیزی به‌عنوان زوج شاد یا ناشاد وجود ندارد، بلکه آدم‌هایی داریم که شاد یا ناشاد هستند (که زوجها را نیز شامل می‌شود). به‌علاوه، من همیشه باور داشته‌ام که هر وقت ارزش‌ها یا قضاوت‌ها به‌دلیل تجربه‌ی آنچه باعث شادی و خوشبختی کسی می‌شود در کنار هم قرار می‌گیرند پایه‌ای محکم نخواهیم داشت. به‌یاد داشته باشید شادی موضوعی انتزاعی است که کسی جز خودتان نمی‌تواند آن را به‌وجود آورد.

این کتاب سؤالات مناسبی در اختیارتان قرار می‌دهد تا بعد از پاسخ به آن‌ها تصمیم بگیرید، در جواب دادن به آن‌ها به شما جهت می‌دهد و

اطلاعات و راهبردهایی را که در تصمیم‌گیری‌هایتان به آن‌ها نیاز خواهید داشت، مهیا می‌کند.

وقتی احساس کنید در یک یا چند گزینه‌ی متناقض گیر کرده‌اید، دچار دودلی می‌شوید و زمانی این دودلی بروز می‌کند که قادر نباشید تعیین کنید درباره‌ی موضوعی چه احساسی دارید. دودلی می‌تواند درد و رنج به همراه بسته باشد و آن وقت است که به زبان‌بازی، حرف‌های کلیشه‌ای، جواب‌های سطحی یا قضاوت‌های بی‌سود دیگران، نیاز خواهید داشت. در عوض، من پیشنهاد می‌کنم که تا به بی‌همتایی خود و شرایطتان افتخار کنید. به این طریق، می‌توانید با اطمینان تردیدتان را نسبت به رابطه‌تان برطرف کنید. مطمئن شوید که در بهترین جهت ممکن حرکت می‌کنید و با در نظرگیری همه‌ی مسائل، مشکلات پیش‌رویتان را حل کنید.

این کتاب به سه بخش تقسیم شده است

- **بخش اول:** رابطه‌ی شما بر رابطه‌تان همان‌طور که هم‌اکنون هست متمرکز خواهد بود. در فصل دوم، بخش اصلاح‌شده‌ی پرسش‌نامه‌ی خودآزمایی *آیا می‌توانم رابطه‌ام را نجات دهم؟* را مطرح می‌کنم که اولین بار آن را در کتابی به‌نام *هنر با یکدیگر ماندن* (۱۹۹۳) آوردم. هزاران روان‌درمانگر و وکیل و دیگر اشخاص در سراسر جهان از این پرسش‌نامه استفاده کرده‌اند. بازخوردی که من از این پرسش‌نامه دریافت کردم باعث شد برخی گزینه‌ها را اصلاح کنم و ده گزینه‌ی جدید به آن بیفزایم. بر مبنای ارزیابی‌تان از رابطه‌تان، به فصل‌هایی در کتاب راهنمایی می‌شوید که شامل راهبردهای بی‌شمار و جدیدی است و به شما کمک می‌کند به هر حیطه‌ی مشکل‌زا نگاهی دقیق‌تر بیندازید.

- **بخش دوم:** تحلیل مشکل دودلی به ارزیابی سه جنبه‌ی دودلی در ارتباط می‌پردازد: ۱. ماندن در مقابل رفتن؛ ۲. اگر بروم چه می‌شود؟ ۳. اگر بمانم چه می‌شود؟ البته ممکن و حتی کاملاً طبیعی است که همزمان با هر سه گزینه و زیرمجموعه‌های آن درگیر باشید. از این رو، برای رفع دودلی در ارتباطاتان دو راهبرد مطرح کرده‌ام و شما را به دیگر بخش‌های مختلف کتاب ارجاع می‌دهم که برایتان مفید خواهند بود.
- **بخش سوم:** بعد از رفع دودلی، به شما کمک می‌شود تا در زندگی جدیتان عنوان زوج یا کسی که دوباره مجرد می‌شود، بینش پیدا کنید. شما فرصت خواهید داشت هر دو شیوه‌ی زندگی را بررسی (یا بررسی مجدد) کنید و برآمدهایی را می‌آموزید که کمک می‌کند سطح شادی‌تان به حدی برسد، که به رابطه‌ی خود ادامه دهید و چه ادامه ندهید.

چطور این کتاب را به کار ببریم

کتاب آیا می‌توانم رابطه‌ام را نجات دهم! به خواننده نوشته شده است که می‌توانید از اول تا آخر آن را بخوانید یا فقط به موضوعی بپردازید که موجب نگرانی‌تان هستند. اگر می‌خواهید از اول تا آخر کتاب را بخوانید، توصیه می‌کنم راهبردها و تمرینات آن را به کار ببرید، زیرا کمک‌تان خواهند کرد تا بسیاری از مسائل، به‌ویژه در ارتباط با شرایط خاص‌تان مشخص شود. متوجه خواهید شد هر بار که فصل‌های متفاوت کتاب را بازخوانی می‌کنید، معنای متفاوتی برایتان خواهند داشت چون وقتی با بینش‌هایی جدید آشنا شوید، معنا و پیام‌ها نیز همراه با شما متحول می‌شود.

این کتاب به تحول دیدگاهتان کمک می‌کند. از این رو، با در نظرگیری واقعیت رابطه‌تان خواهید دانست چه زمانی در مسیر درست قرار دارید. من و شما برای رسیدن به چنین دیدگاهی با هم همکاری می‌کنیم. من سوالاتی برایتان مطرح می‌کنم تا از خودتان بپرسید و مجموعه‌ای گزینه در اختیارتان می‌گذارم که می‌توانید در طول این مسیر آن‌ها را مد نظر قرار دهید. همچنین راهنمایی‌تان می‌کنم که چطور می‌توانید از عمیق‌ترین منابع درونتان استفاده کنید؛ منابعی که همیشه بهترین جواب‌ها را برای زندگی‌تان به اختیار شما قرار می‌دهند. هیچ کتابی نمی‌تواند مثل خودتان تعیین کند چه چیزی برای شما خوب و مناسب است؛ اما با همکاری یکدیگر به این هدف خواهیم رسید. به یاد داشته باشید ممکن است برخی مطالبی که می‌خوانید در مورد شما صدق کند و برخی دیگر صدق نکند.

اگر شما و همسرتان در یافتن پاسخ این پرسش هستید که آیا می‌توانید رابطه‌ی خود را نجات دهید یا نه، پیشنهاد می‌کنم ابتدا هر دوی شما به‌طور جداگانه تمرینات و راهبردهای مطرح در این کتاب را انجام دهید. آن‌گاه می‌توانید تصمیم بگیرید چه چیزی را با هم در میان بگذارید و چه مسائلی را مطرح نکنید. بسیاری از تمرینات را می‌توانید ذهنی انجام دهید، ولی برخی را باید بنویسید چون نگاه مطالعه‌ی کتاب اغلب به آن‌ها اشاره می‌شود. همچنین، پیشنهاد می‌کنم برای خواندن هر فصل وقت کافی صرف کنید تا بتوانید مطالب مطرح‌شده را به‌طور کامل در سطح هیجانی درک کنید. آنچه می‌خوانید حاصل دهه‌ها تجربه و کار بالینی من با بسیاری از اشخاص و زوج‌هاست که در عمل درگیر هرگونه وضعیت قابل تصویری بودند که بتوانید در رابطه‌ها در نظر بگیرید.

مهم‌تر این که، این کتاب درباره‌ی شما و رابطه‌تان است که شاید حساس‌ترین حیطه‌ی زندگی شما به‌شمار آید. این کتاب به موضوعی جدی و اغلب ناکام‌کننده توجه دارد؛ اما به‌شیوه‌ای خوش‌بینانه. از این رو، دوباره از شما می‌خواهم با اجرای تمرینات و به‌کارگیری راهبردهای مطرح، نهایت استفاده را از این کتاب ببرید. بدین طریق، می‌توانید مطالب کتاب را تا حد امکان با هم ترکیب کنید و از خواندن آن لذت ببرید. سپس، درباره‌ی جهت رگام‌های بدنی‌تان دیدی شفاف‌تر خواهید داشت.

بنابراین، تمرکز اصلی این کتاب این است که کمکتان کند در مورد رابطه‌ی جسمانی‌تان با دیگر حیطه‌های مهم زندگی تصمیم بگیرید و از خرد درونی‌تان به‌بهبود شکایت‌ها استفاده کنید. خوشحالم که می‌توانم بخشی از فرایند رشد شما باشم و برایتان آرزوی موفقیت می‌کنم.

دکتر مایکل اس. برودر

فلسفه‌یاء، پنسیلوانیا