

خواننده عزیز،

به انتشارات نیوهارینجر خوش آمدید! نیوهارینجر سعی دارد کتاب‌هایی بر اساس درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی (ACT) و کاربرد آن در حوزه‌های مختلف منتشر کند. این انتشارات سال‌ها است به نشر کتب باکیفیت و علمی شهره است.

عشق در عمل شاید بهترین کتابی در زمینه عشق و روابط صمیمانه باشد که در مسیر حرفه‌ای خود با آن روبرو شده‌ایم؛ این کتاب درباره عشق ورزیدن در تمام روابط صمیمی است، از جمله رابطه‌ای که با خودتان دارید. این کتاب به شما کمک می‌کند از تکرار اشتباهات گذشته و گیر افتادن در الگوهای رفتاری ناکارآمد اجتناب کنید. مهم نیست که رابطه عاطفی خوب یا بدی دارید و یا اصلاً در رابطه هستید یا نیستید؛ این کتاب زیبا و خواندنی در هر صورت برایتان مفید خواهد بود. هرچند برای کسانی نوشته شده که به دنبال بهبود رابطه عاطفی یا برگشت به آن هستند، کمک می‌کند تا رابطه‌تان را با کسی بهبود ببخشید که عمیق‌ترین و بی‌واسطه‌ترین رابطه را با او دارید: خودتان!

کتاب حاضر از بیشتر متونی که به عشق و رابطه عاطفی می‌پردازند پا را فراتر می‌گذارد. آنها معمولاً با ارائه توصیه‌هایی از سر دلسوزی و گاهی ارائه راهکارهای مختلف، روی جنبه‌هایی از روابط تأکید می‌کنند که نیاز به اصلاح دارد. برخلاف آنها که درگیر تحلیل الگوهای روابط، پویایی‌های خانوادگی یا دیگر نظام‌های پیچیده می‌شوند، این کتاب به شکل جالبی ساده (اما نه ساده‌انگارانه) و عاری از اصطلاحات تخصصی روان‌شناسی است. کتاب حاضر آمیدی واقع‌بینانه در دلتان ایجاد می‌کند، بی‌آنکه وعده‌های پوشالی بدهد یا انتظاراتی غیرواقعی در شما ایجاد کند. این کتاب هم، مانند سایر متون ACT، به تبیین، بینش و توصیه اکتفا نمی‌کند، بلکه فرصت‌های فراوان – و کاملاً ملموسی – برای یادگیری فراهم می‌کند تا با استفاده خلاقانه و نوآورانه از اصول ACT در روابط، صاحب روابطی گشوده‌تر، صادقانه‌تر و رضایت‌بخش‌تر شوید. در هر فصل، راس هریس از شما دعوت می‌کند تا با انجام تمرین‌های تجربی و کاربرد جالب، بحث‌های کتاب را برای خود جذاب کنید و آنها را به زندگی شخصی‌تان

مربوط سازید. عنوان هر فصل به اندازه متن آن جالب توجه و تأمل برانگیز است. موضوعاتی که اهمیت بیشتری داشته‌اند در طول کتاب بارها تکرار شده تا بتوانید پیشرفت خود را تثبیت کنید.

هرچند این کتاب بر مبنای پژوهش‌های حوزه ACT نگاشته شده، همانقدر در دانش نویسنده ریشه دارد که در دل او. از این رو، می‌تواند تأثیری عمیق بر شما بگذارد - البته اگر آغوشتان را به پیام آن بگشایید. می‌توانید آن را به‌تنهایی یا با همسران مطالعه کنید. بعضی از تمرین‌های کتاب برای کار دوفره طراحی شده‌اند. با این حال، برای بهره‌مند شدن از کتاب لازم نیست همسری (بانگیزه) کنارتان باشد. شما می‌توانید مهارت‌ها را به‌تنهایی و برای خودتان کسب کنید. مهم نیست در حال حاضر رابطه‌تان در چه وضعیتی است؛ آنچه از این کتاب می‌آموزید زندگی‌تان را روشن‌تر و غنی‌تر خواهد ساخت.

ما به‌عنوان بخشی از تعهد خود به نشر کتب مبتنی بر پژوهش‌های مستدل، علمی و بالینی، بر همه کتاب‌هایی که در مجموعه ACT منتشر می‌شوند نظارت می‌کنیم. همچنین به‌عنوان ویراستاران این مجموعه، در صورت لزوم پیشنهادها و توصیه‌هایی را ارائه می‌دهیم و برای غنی‌تر شدن محتوا، عمق و وسعت هر کتاب، هرآنچه از دستمان برمی‌آید انجام می‌دهیم.

کتاب‌های مجموعه ACT:

- از پایگاه اطلاعاتی قدرتمندی برخوردارند که ادعاهای مطرح‌شده در آنها را تأیید می‌کند.
- به لحاظ نظری منسجم هستند. آنها همسو با مدل ACT و اصول رفتاری زیربنایی آن هستند که تا زمان انتشار کتاب توسعه یافته است.
- با کتاب‌هایی که قبلاً نوشته شده‌اند همپوشی غیرضروری ندارند.
- به زبانی روان و به دور از واژگان تخصصی نوشته شده‌اند و به این ترتیب ACT را خواندنی و قابل فهم کرده‌اند.
- همیشه روی چیزی تمرکز دارند که به نفع خواننده است.

▪ به پیشرفت حوزه‌ای که به آن مربوط‌اند کمک می‌کنند.

▪ اطلاعات را به صورتی کاربردی به خوانندگان ارائه می‌دهند.

این دستورالعمل‌ها بیانگر ارزش‌های کلی جامعه ACT است. در این کتاب شاهد همه این خط‌مشی‌ها خواهید بود. مجموعه حاضر اطلاعاتی را عرضه می‌کند که برای تسکین رنج انسان‌ها مفید است و کتابی که در دست دارید بی‌شک این وظیفه را به‌خوبی به انجام رسانده است.

دکتر جورج اچ. ایفرت

دکتر جان فورسایت

و دکتر استیون سی. هیز

فهرست

قدردانی ۱۱

مقدمه ۱۳

بخش اول:

مشکلات

فصل ۱: مأموریت غیرممکن ۲۳

فصل ۲: مشکل شما چیست؟ ۳۲

بخش دوم:

پایبندی به رابطه

فصل ۳: بمانم یا بروم؟ ۴۵

فصل ۴: آیا یک دست صدا ندارد؟ ۵۲

بخش سوم:

ساختن رابطه

فصل ۵: هر دوی شما رنج می‌کشید ۶۳

فصل ۶: کنترل کردن: یک عادت همگانی ۷۶

فصل ۷: از صمیم قلب چه می‌خواهم؟ ۸۵

فصل ۸:	در میان مه	۱۰۲
فصل ۹:	ماشین قضاوت	۱۱۷
فصل ۱۰:	داستان‌های سمج	۱۲۹
فصل ۱۱:	بوسه زندگی	۱۳۷
فصل ۱۲:	بر رویش اسم بگذارید و رامش کنید	۱۴۴
فصل ۱۳:	به من نگاه کن! به من نگاه کن!	۱۵۹
فصل ۱۴:	کانون جنگ	۱۶۸
فصل ۱۵:	زره را از تن در بیاورید	۱۷۸
فصل ۱۶:	قدرت درخواست محترمانه	۱۹۰
فصل ۱۷:	همیشه نمی‌توانید به خواسته‌هایتان برسید	۲۰۰
فصل ۱۸:	چشم‌هایتان را باز کنید!	۲۱۰
فصل ۱۹:	شرایط دشوار	۲۲۶
فصل ۲۰:	آتش بس موقت	۲۳۶
فصل ۲۱:	صمیمیت	۲۴۳
فصل ۲۲:	واژه‌ای قدیمی با کاربردی تازه	۲۵۴
فصل ۲۳:	اعتماد سازی	۲۵۹
فصل ۲۴:	دست از سر خود بردارید	۲۶۵
فصل ۲۵:	وقت کمی تفریح است!	۲۷۱
فصل ۲۶:	ادامه سفر	۲۷۶
پیوست:	رابطه‌ای که تمام شده، دیگر تمام شده است	۲۸۳
منابع		۲۸۵

قدردانی

در پس هر کتابی که منتشر می‌شود، هزاران دست‌اندرکار وجود دارد. مایلم از برخی از این «دست‌اندرکاران» به طور ویژه قدردانی کنم. اولین تشکر من - و همانطور که به زودی می‌بینید، آخرین آن - از همسرم کارمل بابت همه عشق و حمایتی است که نثار من کرده است. او نه تنها با لطف و مهربانی ساعت‌ها نشستن من پشت کامپیوتر و بارها غیبتم از خانه به خاطر اجرای کارگاه‌ها را تحمل کرده، بلکه هر اطلاعات و کمکی که از دستش برمی‌آمده به من رسانده تا افکارم را پیروانم و با وضوح بیشتری بیان کنم. همچنین از تمامی دوستان، اقوام و همکارانی که نسخه‌های اولیه کتاب را خواندند و بازخوردهای ارزشمندی ارائه کردند متشکرم: مارگارت دنمان، لوییز هیز، جو پارسونز، جنگیز لوید-هریس، کیم پالگ و جوانه استینواچ.

واژه‌ها از بیان حس قدردانی عمیقی که نسبت به استیون هیز (بنیان‌گذار ACT) دارم، عاجزند. صادقانه بگویم، بدون ACT این کتاب (و همچنین حرفه من) وجود نمی‌داشت. طبعاً این قدردانی شامل کلی ویلسون، کرک استروساهل، جان فورثایت، هنک راب و تمامی اعضای دیگر جامعه ACT هم می‌شود. از اینکه به چنین اجتماعی تعلق دارم از صمیم قلب خوشبختم؛ نه تنها به خاطر حمایتگری فوق‌العاده آن، بلکه به این خاطر که بسیاری از ایده‌های این کتاب از بحث‌های آزاد درون این جامعه ریشه گرفته است. البته از افراد زیادی خارج از ACT هم به طور مثبت تأثیر پذیرفته‌ام که برجسته‌ترین آنها کارهای جان گاتمن در زوج‌درمانی و آلبرت الیس در رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی بوده است - جان و آلبرت! از شما ممنونم!

همینطور از مدیر برنامه‌هایم سامی جاستسن برای حمایت و توصیه‌های مداومش متشکرم. از کلیه پرسنل نیوهاربینجر، به خصوص جسی بیب، تسیلیا هانور و مت مک‌کی هم بسیار سپاسگزارم. قدردانی من از ایشان نه فقط بابت ایمانی است که به این کتاب داشتند، بلکه برای «خون دل‌هایی» است که برایش خورده‌اند؛ همچنین از

ویراستار جان بلوم‌کوئیست تشکر ویژه دارم که زوائد کتاب را زدود به شکل کنونی و متناسب خود درآورده است.

آخرین و بیشترین قدردانی من از دو فردی است که بیشترین کمک را به من کرده‌اند تا عشق حقیقی را بیاموزم، در خود بپرورانم و با تمام وجودم تجربه‌اش کنم: همسرم کارمل و پسرم مکس.

مقدمه

که عشق آسان نمود اول ...

رابطه عاطفی هم منشأ رحمت است و هم مایه عذاب؛ در آن هم شیرین‌ترین شهدها را می‌نوشیم و هم تلخ‌ترین زهرها را می‌چشیم. یک روز بر بال‌های عشق سواریم و روز دیگر از عرش به فرش می‌افتیم. اوایل رابطه که همسران را به گرمی در آغوش کشیده‌اید و قبلتان همچون مشت‌زنی حرفه‌ای به حصار سینه‌تان می‌کوبید، باور نمی‌کنید که در آینده‌ای نه‌چندان دور این احساسات نیرومند خاموش می‌شوند و از بین می‌روند. درست است، از بین می‌روند. ناپدید می‌شوند، بدون آنکه ردی از خود به جا بگذارند. شاید جای آنها را خشم، ترس، غم، ناکامی، تنهایی، پشیمانی، ناامیدی یا حتی تلخ‌کامی، نفرت و بیزاری بگیرد.

چرا چنین است؟ خوب، جواب ساده‌ای دارد: احساسات تغییر می‌کنند. آنها شبیه وضعیت هوا هستند. حتی در گرم‌ترین تابستان‌ها یا سردترین زمستان‌ها هم وضعیت هوا مدام تغییر می‌کند. هیجان‌های ما هم چنین خصوصیتی دارند. پس همسران هرچقدر هم که محشر و رابطه‌تان هرچقدر هم که رمانتیک باشد، تب و تاب شروع رابطه دوام چندانی نخواهد آورد. اما نگران نباشید. هرچند این احساسات خواهی نخواهی ناپدید می‌شوند، ممکن است دوباره برگردند. البته باز می‌روند و برمی‌گردند.

آنقدر می‌آیند و می‌روند، می‌آیند و می‌روند، می‌آیند و می‌روند، تا عمرتان به سر برسد! البته این رفت‌وآمد مداوم خصوصیت هر هیجان دیگری — مثل ترس و خشم و لذت — هم هست. احساسات مثل فصل‌های سال از پی هم می‌آیند و می‌روند.

بیشتر ما این را می‌دانیم، اما خیلی زود و ساده فراموشش می‌کنیم. ما شیفته احساسات عاشقانه می‌شویم و انتظار داریم تا ابد بمانند. انتظار داریم که همسرمان نیازمان را برطرف کند، آنطور که دوست داریم رفتار کند، آرزوهای ما را برآورده سازد و در کل زندگی‌مان را بهتر، ساده‌تر و شادتر کند — وقتی هم که امواج واقعیت قلعه‌ی شنی آرزوهایمان را خراب کرد، دلخور می‌شویم. جالب‌ترین طنز انسان بودن این است که همان افرادی که بیشترین وقت خود را با آنها می‌گذرانیم و از همه بیشتر با آنها صمیمی هستیم، همان‌هایی هستند که بیشتر از همه «اعصاب ما را خرد می‌کنند!» هرچند طعنه‌ها، انتقادهای، کم‌محل‌ها و پرخاش‌های رئیس، همسایه یا همکار برایمان ناراحت‌کننده است، وقتی این رفتارها را از عشق زندگی خود می‌بینیم، بسیار بیشتر آزرده می‌شویم. اما از این آزرده‌گی گریزی نیست: عشق ما را آسیب‌پذیر می‌کند. اگر به خودمان اجازه دهیم با کسی صمیمی و نزدیک باشیم — یعنی به او اجازه دهیم از حصارهایمان عبور کند و وارد قلبمان شود — در واقع مجوز آسیب دیدن خودمان را صادر کرده‌ایم. عشق و درد دو یار دیرینه‌اند که دست در دست هم سفر می‌کنند. لطفاً حرف مرا باور نکنید. به خودتان رجوع کنید: آیا شده رابطه‌ای صمیمی با کسی داشته باشید و وقت زیادی را با او بگذرانید و در این تعامل احساسات منفی را تجربه نکنید؟ واقعیت این است: اگر خانه‌ای بخرید، بی‌شک هزینه آب و برق و گازی در کار خواهد بود؛ اگر بچه‌دار شوید، حتماً عوض کردن پوشک و بی‌خوابی کشیدن‌های زیادی در انتظارتان است؛ و اگر ازدواج کنید، بدون تردید میزانی از درد و استرس را تجربه خواهید کرد. این یکی از واقعیت‌های ناخوشایند زندگی بشر است. به اشتراک گذاشتن زندگی‌تان با انسانی دیگر می‌تواند تجربه‌ای جذاب، تعالی‌بخش و پر عظمت — و در سایر مواقع کاملاً ترسناک — باشد. ستارگان موسیقی، شعرا، رمان‌نویسان و شرکت‌های تولید کارت پستال علاقه زیادی دارند که این واقعیت را نادیده بگیرند. آنها می‌خواهند ما افسانه‌ای قدیمی را باور کنیم: اینکه آن بیرون همسری بی‌نقص انتظارمان را می‌کشد و ما بدون او ناقص، ناراضی و محکوم به زندگی نصفه‌نیمه هستیم؛ اینکه

وقتی سرانجام این همسر بی‌نقص را پیدا کردیم، عاشقش خواهیم شد و بدون هیچ زحمتی، تا آخر عمر سعادتمند خواهیم ماند.

البته حرفم کمی اغراق‌آمیز است. اما واقعیت این است که تقریباً همه ما انتظاراتی غیر واقعی از عشق، رابطه و صمیمیت در سر می‌پرورانیم - انتظاراتی که فیلم‌ها، رمان‌ها، نمایش‌ها، قطعات موسیقی، تلویزیون، اشعار، مجلات، روزنامه‌ها، شایعه‌های دروهمسایه، دوستان خوش‌نیت و حتی کتاب‌های خودیاری روان‌شناسی، هر روز به آن دامن می‌زنند. اگر عنان زندگی مان را به دست این تصورات گمراه‌کننده بدهیم و روابطمان را بر مبنای آنها پیش ببریم، متأسفانه در چرخه‌ای معیوب می‌افتیم و همان اقداماتی که برای ایجاد عشق ابدی در پیش گرفته‌ایم، رابطه را نابود خواهند کرد.

تلاش‌های نادرست ما برای پیدا کردن عشق، جامعه مدرن را به ویرانی کشانده است. در بسیاری از کشورهای غربی^۱، نرخ طلاق به مرز ۵۰ درصد رسیده است - این در حالی است که زندگی بسیاری از زوجها که کارشان به طلاق نکشیده هم سرشار از احساس پوچی، تنهایی و بدبختی است. تعداد فزاینده‌ای از افراد از متعهد شدن به یک رابطه طولانی مدت می‌هراسند. آنها می‌ترسند اگر وارد چنین رابطه‌ای بشوند در نهایت کارشان به اشک و آه، پشیمانی یا دادگاه بکشد. تعجبی ندارد که امروزه تعداد بزرگسالان مجرد از هر زمان دیگری در تاریخ بشر بیشتر است.

این حقایق دل‌سردکننده و یأس‌آور به نظر می‌رسند، نه؟ اما نترسید. خبر خوب این است که راهی برای سامان دادن به این اوضاع بی‌سامان وجود دارد. این کتاب به شما نشان خواهد داد که دقیقاً چطور این راه را طی کنید. با خواندن این کتاب کشف خواهید کرد که چطور افکار و احساسات نامؤثر درباره عشق را رها کنید؛ ازدواجی عاشقانه، صمیمانه، اصیل، واقع‌بینانه و طولانی‌مدت را خلق کنید؛ و با افکار و احساسات دردناکی که جزء جدانشدنی اینگونه روابط است، کنار بیایید. شما یاد خواهید گرفت که با خشم، دلخوری، طرد شدن و ترس به‌طور مؤثری مقابله کنید، خودتان و همسران را ببخشید و اعتماد از بین رفته را دوباره زنده سازید. یاد می‌گیرید میزان استرس و تنش ناشی از ابراز نکردن‌ها و کوتاه آمدن‌های گاه‌به‌گاه را کاهش دهید

۱. متأسفانه در کشور ما هم نرخ طلاق رشد نگران‌کننده‌ای پیدا کرده است. آمار رسمی ازدواج و طلاق

را می‌توانید از درگاه ملی آمار ایران دریافت کنید. م. م.

- و سرانجام، درد و رنج ناشی از تعارض را به مهربانی و شفقت تبدیل کنید.

درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی برای روابط

این کتاب بر اساس انقلابی تازه در روان‌شناسی انسان نوشته شده است: رویکردی که به نام درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی^۱ یا ACT . ACT (که بایستی آن را به صورت اکت و نه ای-سی-تی خواند) در ایالات متحده آمریکا و توسط روان‌شناسی به نام استیون هیز ابداع شد و تعدادی از همکاران او از جمله کرک استروسال و کلی ویلسون به پیشبرد و توسعه آن کمک کردند (هیز، استروسال و ویلسون، ۱۹۹۹). ACT یک درمان علمی است که اثربخشی آن برای طیف وسیعی از مشکلات انسان - از افسردگی و اعتیاد گرفته تا استرس و اسکیزوفرنیا- تأیید شده است. جالب آنکه هرچند بنیان ACT در آخرین پژوهش‌های روان‌شناسی رفتاری است، مشابهت‌های شگفت‌انگیزی با سنت‌های شرقی دارد.

ACT از مجموعه‌ای از اصول قدرتمند استفاده می‌کند که در کنار هم «انعطاف‌پذیری روان‌شناختی»^۲ را در شما پرورش می‌دهند. پژوهش‌های علمی فزاینده‌ای آشکار ساخته‌اند که هرچه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالاتر باشد، کیفیت زندگی نیز بیشتر می‌شود. خوب این واژه به چه معنا است؟ *انعطاف‌پذیری روان‌شناختی* یعنی روی آوردن به یک موقعیت با گشودگی، آگاهی و تمرکز و انجام اقدام مؤثری که توسط ارزش‌های شما (عمیق‌ترین تمایلات قلبی شما در مورد اینکه می‌خواهید چه کسی باشید و زندگی‌تان مظهر و نماد چه چیزی باشد) هدایت می‌شود. گیج شدید؟ اجازه دهید ساده‌تر بگویم:

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دو مؤلفه اصلی دارد:

۱. توانایی حضور داشتن به لحاظ روانی: وضعیتی ذهنی که عموماً به نام «توجه آگاهی»^۳ شناخته می‌شود. توجه آگاهی به شما این توانایی‌ها را می‌دهد که:

1. Acceptance and Commitment Therapy
2. psychological flexibility
3. mindfulness

▪ با حالتی از گشودگی و کنجکاوی از تجربه اینجا و اکنون خود کاملاً آگاه باشید،

▪ کاملاً درگیر و مجذوب کاری باشید که دارید انجام می‌دهید،

▪ اثر و نفوذ افکار و احساسات دردناک را روی رفتار تان کاهش دهید.

۲. توانایی انجام اقدامات مؤثر. به عبارت دیگر، اقدامی انجام دهید که:

▪ آگاهانه و عمدی باشد، نه تکانشی یا حاکی از بی‌توجهی،

▪ ارزش‌های اصلی تان به آن انگیزه، جهت و انرژی بدهد،

▪ منعطف باشد و با مقتضیات شرایط سازگار شود.

به زبان ساده، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی توانایی حضور داشتن در لحظه حال، گشوده بودن نسبت به تجربه‌های درونی و انجام آن چیزی است که برایتان واقعاً مهم است. با افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی خود، توانایی بیشتری برای سر کردن مؤثر با احساسات دشوار، شکستن چرخه‌های افکار ناکارآمد، فراتر رفتن از باورهای محدودکننده، تمرکز روی آنچه انجام می‌دهید و مشغول شدن به آن و تغییر رفتارهای نامؤثر یا خودشکن پیدا می‌کنید تا روابط بهتری بسازید.

هرچند ACT در آغاز برای مشکلاتی نظیر افسردگی و اضطراب طراحی شد، می‌توان از اصول بنیادین آن به خوبی برای مشکلات ارتباطی نیز استفاده کرد. همچنان که در این کتاب به پیش می‌روید، متوجه می‌شوید که تأکید زیادی روی پرورش توجه آگاهی داریم؛ منظور توانایی آگاهی کامل به همراه نگرشی از گشودگی و کنجکاوی است. دیگر تأکید عمده کتاب روی روشن‌سازی ارزش‌های شما و استفاده از آنها برای هدایت رفتار هایتان خواهد بود؛ منظور عمیق‌ترین تمایلات قلبی شما است. در مورد اینکه می‌خواهید چه جور انسانی باشید و زندگی تان مظهر چه چیزی باشد. هرچند تأکید ما بر روابط صمیمانه نظیر رابطه با همسر یا شریک عاطفی است، شما می‌توانید از این اصول جهت بهبود و غنی‌سازی هر رابطه‌ای که برایتان مهم است - خواه رابطه با کودکان باشد، خواه با والدین، دوستان، همسایگان یا همکاران - استفاده کنید.

این کتاب برای چه کسی است؟

موضوع این کتاب مشکلات شایع ارتباطی از آن نوعی است که تقریباً همه زوج‌ها تجربه می‌کنند و بحران‌های خاص مثل خشونت خانگی یا اعتیاد شدید را پوشش نمی‌دهد. من این کتاب را برای چهار دسته متفاوت از خوانندگان نوشته‌ام:

- شما رابطه خوبی دارید که می‌خواهید آن را غنی‌تر کنید.
- شما رابطه بدی دارید، اما می‌خواهید آن را اصلاح کنید.
- شما هم‌اکنون رابطه‌ای ندارید، اما می‌خواهید بدانید که در رابطه قبلی‌تان چه اشتباهاتی وجود داشت تا برای بعدی آماده‌تر باشید.
- شما درمانگر، مشاور یا مربی‌ای هستید که به دنبال ایده‌هایی جهت کار کردن با مشکلات ارتباطی می‌گردید.

اگر در دسته اول یا دوم باشید، شاید همسران هم تمایل داشته باشد با شما در مطالعه و انجام تمرین‌های این کتاب همراه شود. با این حال، یکی از نقاط قوت این کتاب آن است که می‌توانید حتی اگر همسران به آن علاقه‌مند نیست، به طور یک‌جانبه رابطه را بهبود ببخشید.

چطور از این کتاب استفاده کنم؟

عشق در عمل به سه بخش تقسیم شده است. در بخش اول، یعنی «مشکلات»، نگاهی می‌اندازیم به اینکه چه چیزی باعث مشکل در روابط می‌شود. در بخش دوم، یعنی «پایبندی به رابطه» به این موضوع می‌پردازیم که آیا بایستی در رابطه خود بمانید یا آن را ترک کنید. همچنین بررسی خواهیم کرد که برای ماندن و ساختن رابطه چه مهارت‌هایی لازم است. در بخش سوم، «ساختن رابطه»، به این نکته خواهیم پرداخت که می‌خواهید چه جور همسری باشید، کدام افکار و احساسات مانع شما می‌شوند و چطور توجه‌آگاهی می‌تواند کمک کند تا با این موانع فکری و احساسی بهتر سر کنید. همچنین به گریزناپذیری تعارض و درد و اینکه چطور می‌توانید به طور مؤثرتری با تفاوت‌های خود و همسران کنار بیایید، می‌پردازیم. در نهایت، خواهیم دید که چطور به طور فعالانه رابطه‌تان را روز به روز قوی‌تر و عمیق‌تر سازید.

در صفحات پیش رو، با زوج‌هایی با گرفتاری‌های جورواجور آشنا خواهید شد که بعضی از مشکلاتشان شبیه مشکلات شما است. با اینکه طی چندین سال با افراد بسیاری با مشکلات ارتباطی کار کرده‌ام، داستان‌هایی که در این کتاب آمده به صورت ترکیبی هستند. من نام و جزئیات داستان این زوج‌ها را تغییر داده‌ام تا اصل رازداری را به طور کامل حفظ کرده باشم. هرچند این داستان‌ها موبه‌مو با زندگی افراد واقعی یکسان نیست، بی‌شک گرفتاری‌ها و موفقیت‌هایی را نشان می‌دهد که اغلب زوج‌ها با آن مواجه‌اند.

ما در سراسر کتاب بارها به اصول بنیادین ACT برمی‌گردیم و شما می‌آموزید چطور آنها را هم برای شکوفایی خودتان و هم برای بهبود روابطتان به کار ببرید. البته صرفاً خواندن کتاب چیزی را تغییر نخواهد داد. شما با خواندن کتاب‌های مربوط به شنا، شناگر نخواهید شد؛ باید به آب بزیند. در مورد روابط عاطفی هم همینطور است. اگر می‌خواهید رابطه خود را بهتر کنید باید آنچه را که در این صفحات می‌خوانید تمرین کنید و به کار ببندید؛ و انجام این کار بعضی اوقات دشوار است. راه میانبری وجود ندارد: ساختن یک رابطه عاشقانه -یا ترمیم و اصلاح رابطه‌ای که خراب شده- نیازمند زمان، تلاش و پابندی است. اما شک ندارم که اگر به‌طور پیوسته رویکردهای این کتاب را به کار ببرید، غنا و عشق بسیار بیشتری وارد زندگی‌تان خواهد شد. اگر فکر می‌کنید به زحمتش می‌ارزد، به خواندن ادامه دهید.

بخش اول

مشکلات

فصل ۱

مأموریت غیر ممکن

عاشق شدن آسان است و هر کسی می‌تواند عاشق شود؛ مانند خوردن غذای مورد علاقه یا تماشای یک فیلم جالب، پر از لذت است و به هیچ تلاشی نیاز ندارد. اما عاشق ماندن چالشی واقعی است و ذهنیات نادرستی که در طی سال‌ها به خوردمان داده‌اند، آن را دشوارتر هم می‌کند. همه جا، از اولین افسانه‌های کودکان گرفته که در آن شاهزاده و شاهدخت، تا آخر عمر خوش و خرم زندگی می‌کردند، تا آخرین نسخه‌های معروف‌ترین فیلم‌های هالیوودی و همچنین آخرین رمان‌ها و سریال‌های تلویزیونی، همان افسانه‌های قدیمی را بارها و بارها می‌بینیم و می‌شنویم. در اینجا به چهار مورد از مهم‌ترین برداشت‌های نادرست از عشق و ازدواج اشاره می‌کنیم:

افسانه ۱: همسر بی عیب و نقص

آیا می‌دانستید در جایی از این دنیای بزرگ، یک جفت کامل برای شما وجود دارد؟ بله، این درست است. مرد یا زن رؤیاهای شما در جایی به جز اینجا است؛ ناامیدانه گم شده و فقط در حال وقت‌کشی است تا شما بگردید و او را پیدا کنید. بگردید و بگردید، آن وقت شریکی پیدا می‌کنید که تمام رؤیاهایتان را به حقیقت تبدیل می‌کند، همهٔ نیازهایتان را برآورده می‌سازد و در سعادت ابدی با شما زندگی خواهد کرد. بله، حقیقت دارد. درست مثل بابانوئل که حقیقت دارد!

واقعیت این است که چیزی به عنوان همسر بی‌عیب و نقص برای زندگی وجود ندارد؛ همانطور که چیزی به عنوان زوج کامل وجود ندارد. (لطیفه معروفی هست که می‌گوید زوج‌ها دو دسته هستند: دسته اول زوج‌هایی که رابطه‌ای عالی دارند؛ و دسته دوم همه زوج‌هایی که می‌شناسیدشان.) اما دست برداشتن از این فکر تا چه حد دشوار است؟ چقدر برایتان سخت است که همسران را با دیگران مقایسه نکنید؟ چقدر سخت است که از خیال‌پردازی در مورد همسری که می‌توانستید یا می‌خواستید یا می‌بایست داشته باشید، دست بردارید؟ یا دست بردارید از فکرتان در مورد همسری که واقعاً داشتید، اما بنا به دلایلی ازدواجتان دوام پیدا نکرد؟ یا اینکه به فکر و صحبت مکرر درباره شکست‌ها، نقص‌ها و کاستی‌های همسران پایان دهید؟ یا به این فکر نکنید که چقدر زندگی بهتر می‌شد اگر همسران تغییر می‌کرد؟

جواب: برای بیشتر انسان‌های عادی، بسیار دشوار است. اما لازم نیست اوضاع همیشه اینطور بماند. کافی است بخواهید تا تغییر و تحول امکان‌پذیر شود. بیایید به عواقبی که گرفتار شدن در این گونه الگوهای فکری برایتان داشته، نگاهی بیندازیم. این موضوع تا چه حد ناامیدی، خشم یا دل‌شکستگی برایتان به وجود آورده است؟ البته حرف من این نیست که به همسران اجازه دهید هر کاری را هر موقع که دلش خواست بدون در نظر گرفتن شما بکنند؛ چنین چیزی به یک رابطه سرزننده و سالم منجر نمی‌شود. حرف من این است که صادقانه به باورهای درونی خود نگاه کنید؛ باورهایی که می‌گویند همسران باید چطور رفتار کند و رابطه‌تان باید چطور باشد. به تمام قضاوت‌های منفی‌ای که درباره همسران یا رابطه‌تان ساخته و پرداخته‌اید توجه کنید. ببینید وقتی در این باورها گیر می‌افتید چه تأثیری بر شما و رابطه‌تان می‌گذارد. آیا این قضاوت‌ها به رابطه شما کمک می‌کنند یا به آن صدمه می‌زنند؟

افسانه ۲: تو مرا کامل می‌کنی

در میان فیلم‌های سینمایی، من شیفته کم‌دی‌های رمانتیک هستم: چهار عروسی و یک مراسم تدفین، خاطرات «بریجت جونز»، وقتی هری با سالی ملاقات کرد. دست خودم

نیست، عاشق این جور فیلم‌ها هستم. یکی از فیلم‌های محبوبم «جری مگوایر» بود. در پایان فیلم جری برای اینکه به نامزدش نشان دهد چقدر دوستش دارد، به او می‌گوید «تو منو کامل می‌کنی». وقتی این جمله را شنیدم، ذرت بوداده توی گلویم پرید!

این برداشت به دردخورتر از آن است که بخواهید باورش کنید. اگر به این افسانه بچسبید و طوری عمل کنید که انگار بدون همسران انسان ناقصی هستید، خودتان را در معرض انواع و اقسام مشکلات قرار داده‌اید. در این صورت نیازمند و وابسته می‌شوید و از تنها بودن می‌ترسید؛ صفاتی که برای داشتن یک رابطه سالم و سرزنده مفید نیست. خوشبختانه در ادامه این کتاب خواهید دید که همین حالا هم موجود کاملی هستید - فارغ از اینکه همسری دارید یا نه. البته ذهنتان دست کم اگر شبیه ذهن بیشتر آدم‌های روی این سیاره باشد - به راحتی با این واقعیت کنار نخواهد آمد. ذهن ما به طور طبیعی از ما انتقاد می‌کند، گویا از اینکه ثابت کند موجود ناقصی هستیم لذت می‌برد. اما صرف نظر از اعتراض ذهن، با عمل به توصیه‌های این کتاب، حسی از تمامیت و کمال را در خود تجربه خواهید کرد که به دیگران وابسته نیست. این روند به شما اجازه می‌دهد در رابطه با دیگری بیشتر با خودتان صادق باشید؛ خودتان را صادقانه ابراز کنید، نیازتان را بیان کنید و بدون اینکه از ترس طرد یا ترک شدن پا پس بکشید، روی پای خودتان بایستید.

افسانه ۳: عشق باید آسان باشد

عشق باید آسان باشد. که اینطور! بیایید از نزدیک نگاهی به این گزاره بیندازیم. وقتی برای مدتی طولانی با انسان دیگری زندگی می‌کنید با (الف) افکار و احساسات متفاوت، (ب) علایق متفاوت، (پ) انتظارات متفاوت در مورد کارهای خانه، رابطه جنسی، پول، مذهب، تربیت فرزندان، تعطیلات، تعادل میان کار و زندگی و اوقات با هم بودن، (ت) سبک و سیاق متفاوت برای ارتباط، مذاکره و ابراز وجود، (ث) واکنش متفاوت به چیزهایی که از آن لذت می‌برید، می‌ترسید یا نفرت دارید، (ج) سلیق متفاوت در مورد غذا، رابطه جنسی، ورزش، تفریح و کار، (چ) معیارهای