



هشت

گفت و گو

برای تجربه
عشق پایدار

فهرست

- ۱۱ قدردانی
- ۱۷ گفت‌وگوهای مهم
- ۳۱ گفت‌وگوهای شبانه شما
- ۳۸ چهار مهارت گفت‌وگوی صمیمی
- ۴۵ هنر گوش‌دادن
- ۴۹ گفت‌وگوی ۱: تکیه‌گام‌ها باش: اعتماد و تعهد
- ۷۷ گفت‌وگوی ۲: اختلاف‌ها را بپذیر: حل تعارض
- ۹۵ گفت‌وگوی ۳: بیا رابطه داشته باشیم: صمیمیت
- ۱۱۳ گفت‌وگوی ۴: بهای عشق: شغل و درآمد
- ۱۳۵ گفت‌وگوی ۵: بستر رشد: خانواده
- ۱۴۷ گفت‌وگوی ۶: با من بازی کن: تفریح و ماجراجویی
- ۱۶۷ گفت‌وگوی ۷: باورها: رشد و معنویت
- ۱۸۱ گفت‌وگوی ۸: عشق ابدی: رؤیاها
- ۱۹۵ مؤخره: قدر همدیگر را بدانید
- ۲۰۱ تمرین دیگری برای گفت‌وگوهای شبانه: قدردانی از همسر
- ۲۰۷ پی‌نوشت

قدردانی

قدردانی را از گروه هم‌اندیشی Relationships First آغاز می‌کنیم که ما دو زوج نخستین بار در آنجا همدیگر را دیدیم. این گروه فوق‌العاده را هارویل هندریکس و هلن لاکلی هانت دور هم جمع کرده بودند و جمع بی‌نظیری از متخصصان ارتباط بودند که از آنان خواسته شده بود پیش از اینکه کشمکش‌های گریزناپذیر روابط واقعی زخم‌ها و آسیب‌های ماندگاری به بار آورد آموزش‌هایی دربارهٔ ارتباط برای زوج‌ها تهیه کنند. در یکی از همین دوره‌ها ایدهٔ نگارش کتابی به ذهن‌مان خطور کرد که به زوج‌ها کمک کند با آموختن چند مهارت شانس موفقیت رابطه‌شان را بالا ببرند. هدف چیزی نبود جز ساختن رابطهٔ زناشویی سالم‌تری که خانواده و جامعهٔ سالمی بیافریند.

از دوستان و همکاران‌مان در Relationships First سپاس‌گزاریم که ما را برانگیختند تا این کتاب را به سرانجام برسانیم: هارویل و هلن، ماریون و مت سولومون، کارولین ولش و دن سیگل، الین بیدر و پت پترسون، جودیت و داگ اندرسون، لیلیان بورگس، جف زویگ، تریسی بولدمن - تاتکین و استن تاتکین، میشل وینر-دیویس و جیم دیویس، امی بنکس، جوانی و اسکات کریز، ترسا و اسکات بک، کریس بریکلر، آلانیس موریست و سولی، دیان آکرمن، جت و ریچ سیمون، پگی کالاهان، برایان فریدمن، جنیفر و اریک گارسیا، الیزابت و کوین فیلیپس، جان و جیمز استنلی، جودی جوردن، کلی تامپسون - فراستر و باب فراستر، دن پروسر، پنی جورج، جان دوکلاس و سو جانسون، و گیل اُبر.

جان و جولی مایل‌اند قدردانی وصف‌ناپذیر خود را نثار تیم مؤسسهٔ گاتمن کنند که به آنان کمک کرده‌اند داده‌ها و تحلیل‌هایشان از برج‌شان فراتر برود و به خانهٔ میلیون‌ها نفر نفوذ کند تا روابط بهتری در گوشه‌گوشهٔ دنیا بسازند. آنان از تیم مدیریت مؤسسه گاتمن سپاس‌گزارند: آلن و اتانا کانوفسکی، مایک فولویلر، جن دلبی، کری و دن کوپل، کریستال کرسی، کریس دولارد، کایتلین دوناهو، هانا ایتون، کاتلین ایون، والتر گیتی، کندرا هان، امی لوفتیس، جنیفر لوزر، امی مک‌ماهان، سید پترسون، کتی

رینولدز، بکا سنگوین، عزیزا سیکوتا، و ترزا سودانت. این اثر بدون کمک‌های آنان به زیور طبع آراسته نمی‌شد. از اندرو مام نیز متشکریم که با مؤسسه گاتمن همکاری می‌کند و با نبوغ فنی خود ارتباط ما با زوجها را در پژوهش‌هایمان تسهیل می‌کند.

داگ و راشل از تیم‌شان در Idea Architects و مرکز پزشکی سانتا کروز تشکر می‌کنند: ماریا سنفورد، کلسی شروناس، جولی دان، کاترین واز، کدی لائو، اسم شوال و یگانده، نینا کولب، و گلینیس تورمینا.

از همه زوج‌هایی که جان و جولی در این سال‌ها در مؤسسه گاتمن، آزمایشگاه عشق، کارگاه‌های آموزشی، و جلسه‌های درمانی ملاقات کرده‌اند و همه درمانجویان و زوج‌هایی که راشل در کارگاه‌ها و مرکز پزشکی دیده است سپاس‌گزاری می‌شود. به ویژه از ۳۰۰ زوجی ممنونیم که برای انجام هشت گفت‌وگو داوطلب شدند و داستان‌ها و بازخوردهای بسیار سازنده‌شان را با ما در میان گذاشتند.

از ویراستار توانمندمان، مری الن آنیل، و تیم انتشارات وُرکمن از جمله ربکا کارلیسل، کلو پاتون، مورییا کریگان، امیلی کراسنر، جنی ممندل، بت لوی، باربارا پراگین، و ری آن اسپیتزنیبرگر متشکریم که با تلاش آنان کتاب حاضر منتشر شد. هم‌چنین، به طور ویژه از سوزی بولوتین، مسئول انتشارات وُرکمن سپاس‌گزاریم که در همه این سال‌ها از شکل‌گیری ایده تا چاپ کتاب به ما کمک کرد. محبت او نسبت به این کتاب و سخاوتش در دادن آن به فرزندان، والدینش، و میلیون‌ها زوج دیگر به کتاب واقعیت بخشید.

بیش از همه از لارا لائو هاردین و همسرش، سام هاردین، ممنونیم که در نگارش کتاب به ما کمک کردند. لارا گفت‌وگوهای مضحک و بی‌ربط ما چهار نفر را گرفت و کتابی خلق کرد که در دست شماست. او همکار باهوش و خلاق است که به پالایش و نفوذ ایده‌ها کمک کرده است. زبان ما از بیان شادی و خوش‌اقبالی ناشی از همکاری با لارا قاصر است. آگاهی او درباره ارتباط در کنار رابطه زناشویی شگفت‌انگیزش با سام در این کتاب نیز منعکس شده است. سام از آن شوهرهای حمایت‌گری است که هر زنی آرزو می‌کند. هر کاری که افراد دارای رابطه متعهدانه انجام می‌دهند بدون سخاوت و عشق هر دو همسر به نتیجه نمی‌رسد. لارا و سام از شما متشکریم.

در ضمن، از فرزندانمان نیز متشکریم که ثمره عشق ما به همدیگرند. جان و جولی

عشق و تشکر خود را نثار دخترشان، موریایا، و همسرش، استیون، می‌کنند. احتمالاً همه فکر می‌کنند ارتباط با پدر-زن و مادر-زنی که هر دو روان‌شناس و متخصص ازدواج‌اند دلهره‌آور است، اما آنان از همان ملاقات اول حس کردند استیون بهترین گزینه برای موریاست و از اینکه با هم‌اند خوشحال‌اند. داگ و راشل محبت و قدردانی خود را به فرزندان‌شان جسی، کایلا، و الیانا (و هر کسی که همسر آینده آنان خواهد بود) تقدیم می‌کنند. هیچ ماجراجویی بزرگ‌تر از ازدواج و والدگری در زندگی نیست و آنان شکرگزارند که از نعمت خانواده‌ای بامحبت، مشهور، سرسخت، و شاد برخوردارند.

در پایان، از همهٔ زوج‌هایی تشکر می‌کنیم که این کتاب را می‌خوانند، آن را به دیگران معرفی می‌کنند، و به دنبال خلق عشق، اعتماد، و درک به عنوان ستون‌های ازدواج، خانواده، جامعه، و جهانی‌اند که ما را به هم پیوند می‌زند.

به گفت‌وگوهای شبانه فوش آمدید.

گفت‌وگوهای موم

راز عشق‌های افسانه‌ای در گفت‌وگوهای بی‌پایان است. از اولین پرسش‌هایی که پیش می‌کشیم تا یکدیگر را بشناسیم تا بحث‌های عمیق دلهره‌آور دربارهٔ تعهد و اعتماد، تا کاوش صمیمانهٔ عشق، رنج، و رؤیاهایمان شرایطی می‌آفریند تا سال‌ها یادگیری و رشد ما در کنار هم تداوم یابد؛ و وقتی سروکلۀ تعارض‌ها پیدا می‌شود (که هرگاه دو زندگی را به هم گره می‌زنیم گریزناپذیر است) علاقه به کنجکاوی، و نه ادب‌کردن دیگری، باعث می‌شود، به جای فاصله‌گرفتن، به سوی هم قدم برداریم. شما و همسران چه پرحرف باشید و چه ساکت، کلماتی که بین‌تان رد و بدل می‌شود و ژست‌هایی که همراه آنها می‌آید رابطهٔ شما را تعیین و تعریف می‌کند. عشق حقیقی افسانه نیست و نیازمند آسیب‌پذیری و تقلاست. پاداش آن تجربهٔ عشقی است که در پنجاهمین سالگرد ازدواج‌تان عمیق‌تر از شب عروسی است. می‌توانید تا ابد عاشق هم بمانید.

گویا شکست یا موفقیت در ازدواج یا هر رابطهٔ طولانی‌مدتی چیزی بیش از شیر یا خط نیست. در آمریکا می‌شنویم فرجام بیش از ۵۰ درصد ازدواج‌ها به طلاق ختم می‌شود. در پرتغال این رقم ۷۰ درصد است. در آمریکا این آمار در ازدواج‌های دوم به ۶۵ درصد و در ازدواج‌های سوم به ۷۵ درصد می‌رسد! گویا این زن و شوهرها لنگهٔ هم نیستند پس تصمیم می‌گیرند عطای رابطه را به لقایش ببخشند. زوج‌هایی که با وجود افسردگی، نارضایتی، و کسالت با هم می‌مانند، چطور؟ قبل از اینکه با یأس دست‌هایتان را به نشانهٔ تسلیم بالا ببرید، بدانید همیشه جای امیدواری هست.

مادامی که انتظارات از ازدواج و رابطهٔ زناشویی بالا و چالش‌ها بزرگ و دردسرساز نباشند، ازدواج مثل شیر یا خط نیست. شانسی نیست، بلکه انتخاب است.

الان دیگر خوب می‌دانیم زوج‌ها برای افزایش شانسان چه کارهایی ازشان برمی‌آید. چهار دههٔ دربارهٔ نحوهٔ دستیابی به عشق در آزمایشگاه عشق گاتمن مطالعه شده است. در آزمایشگاه‌مان در سیاتل داده‌های همزمانی از مشاهده، مقیاس‌های خودگزارشی و زیستی از زوج‌ها تهیه، و در نهایت با روش‌های پیشرفتهٔ ریاضی تحلیل

کردیم. پس از مشاهده هزاران زوج، ابعادی از زندگی زناشویی را شناختیم که جرقهٔ بیشترین تعارض‌ها و بحث‌ها را روشن می‌کند. حالا می‌توانیم با اطمینان بگوییم چه چیزی زوج‌های سازنده را از زوج‌های ویرانگر متمایز می‌کند. در ضمن، می‌توانیم شما را در مسیر هشت گفت‌وگوی اساسی راهنمایی کنیم که فرصت بی‌نظیری را برای ساختن یک رابطهٔ شاد و پایدار به شما می‌دهد.

روابط پایدار موفق با کلمات، ژست‌ها، و اقدام‌های کوچک ساخته می‌شوند. عشق پایدار هر روز که در کنار هم هستید ساخته می‌شود. شناخت همسران با نشستن داخل اتومبیل، یا تقسیم فضای کمد، یا آن لحظه که می‌گویید «فلان کار با من» تمام نمی‌شود. عشق هرگز تمام نمی‌شود. می‌توانید در همهٔ عمر نسبت به دنیای درونی همسران کنجکاو باشید، و آن قدر بی‌باک باشید که دنیای درونی خودتان را با او در میان بگذارید و هرگز از کاوش چیزهایی که باید دربارهٔ هم بدانید، دست برندارید. چقدر هیجان‌انگیز! و البته دلهره‌آور! این یکی از بزرگ‌ترین ماجراجویی‌های زندگی شماست. به ما اعتماد کنید، اگر ما ساربان هستیم می‌دانیم شتر را کجا بخوابانیم! مدت زیادی از ازدواج ما می‌گذرد، بیش از سه دهه از ازدواج جان و جولی و بیش از ۲۵ سال از ازدواج داگ و راشل می‌گذرد و ما هنوز چیزهای جدید و حیرت‌انگیزی دربارهٔ هم کشف می‌کنیم که علاقهٔ ما را عمیق‌تر می‌کند. البته به این معنا نیست که رابطهٔ زناشویی ما گل و بلبل است! گاهی با هم می‌جنگیم، و حتی گاهی گستاخ یا بی‌ملاحظه می‌شویم. بهای عشق بی‌نقصی و کمال نیست، بلکه تمرین و عمل است. همواره تمرین می‌کنیم چگونه عشق‌مان را به همسرمان ابراز کنیم و از او محبت بگیریم. عشق بیش از آنکه حس باشد، عمل است. عشق مستلزم اراده و توجه است. این همان اکسیر هماهنگی است.

فوت کوزه‌گری ساخت عشق پایداری که در گذر زمان رشد کند و پروبال بگیرد این است که بی‌چون‌وچرا برای لحظه‌های با هم بودن اولویت قائل باشید، و هرگز دست از کنجکاوی دربارهٔ همسران برندارید. هرگز گمان نکنید چون او همان آدمی است که دیشب کنارش روی یک تخت خوابیده‌اید، پس امروز می‌دانید کیست. خلاصه اینکه هرگز از پرسیدن دست برندارید، اما پرسش‌های درستی انتخاب کنید.

منظورمان پرسش‌های بله - خیر نیست. از پرسش‌های باز - پاسخ حرف می‌زنیم. این پرسش‌ها به نوعی سر بحث را باز می‌کنند و پاسخ‌هایشان یک یا دو کلمه نیست. با کمک آنها جرقه گفت‌وگوهای صمیمانه‌ای زده می‌شود که همسران آنچه در ذهن و قلبش می‌گذرد بیان می‌کند. این گفت‌وگوها فرصت می‌دهد تا بفهمید چرا همسران باور خاصی دارد، رفتار خاصی انجام می‌دهد، و اینکه چطور آدمی است. پرسش‌های باز - پاسخ به گفت‌وگوهایی می‌انجامد که شما را شیفته هم می‌کند، یا برای تصمیم‌گیری درباره پذیرش یک تعهد بلندمدت به شما کمک می‌کند، یا محبت شما را به فردی که می‌خواهید بقیه عمرتان را با او بگذرانید مستحکم می‌کند. کتاب پیش رو به شما نشان می‌دهد چگونه گفت‌وگو کنید تا صمیمیت، آگاهی، و درک عمیق و معناداری از شباهت‌ها و تفاوت‌هایتان به ارمغان آید. این همان جعبه ابزاری است که شما را به سوی سازندگی، و نه ویرانگری در رابطه سوق می‌دهد. ما گفت‌وگوها را در هشت موضوع گنجانده‌ایم که باور داریم برای هر ارتباطی ضروری است: اعتماد و تعهد، تعارض، رابطه جنسی، پول و مسائل مالی، خانواده، تفریح و ماجراجویی، رشد و معنویت، و رؤیاها. ما آنها را در هشت گفت‌وگو آورده‌ایم تا طبق آنها پیش بروید، و تمرین‌های گام‌به‌گام و پرسش‌های باز- پاسخی را طراحی کرده‌ایم تا در هر گفت‌وگو به کار ببرید.

این گفت‌وگوها الگو هستند، و ما از شما می‌خواهیم همه هشت گفت‌وگو را انجام دهید، اما یادتان نرود که این نشست‌ها پایان ندارد. امیدواریم ۱۲۰ سال عمر کنید و این نشست‌ها برقرار باشد، حتی اگر شده در اتاق نشیمن. هرگز از کاوش همسر و ارتباطتان دست نکشید، و باورها، ترس‌ها، امیدها، و رؤیاهایی را که برای آینده دارید بکاوید. یادگیری از یکدیگر، و گفت‌وگو و رشد در کنار همدیگر را فراموش نکنید.

چند دهه پژوهش نشان می‌دهد که بهترین روابط (روابط افراد سازنده ارتباط) بر پایه احترام، همدلی، و درک عمیق از یکدیگر بنا شده است. حتی روابط قوی یا آرام هم بدون گفت‌وگو پایدار نمی‌ماند. این کتاب با ارائه چارچوبی برای هشت گفت‌وگو به شما کمک می‌کند داستان عشق خود را بیافرینید. این گفت‌وگوها را هم می‌توانید پیش از پذیرش تعهد به همسران، و هم وقتی سال‌ها از تعهدتان می‌گذرد و با هدف دمیدن جان تازه به تعهدتان به کار ببرید. حتی وقتی بچه‌دار شدید، وقتی یکی از شما

شغلش را از دست داد، بیمار شد، یا حتی وقتی در رابطه زناشویی حسابی گند زدید، می‌توانید این گفت‌وگوها را به کار ببندید. فراموش نکنید که شادی پایدار به معنای نبود چالش یا تعارض نیست. مگر می‌شود رابطه داشت و تعارض نداشت؟! اگر تعارض ندارید بدانید یک‌جای کارتان می‌لنگد. زندگی همواره با استرس‌ها، فشارها، و بحران‌ها خود را به ما می‌نمایاند، و نحوه مدیریت آنها باعث تحکیم یا تضعیف (که هرگاه با تعارض‌ها درگیر می‌شویم این گزینه به ذهن‌مان خطور می‌کند) رابطه می‌شود. خوشبختی و شادی پایدار یعنی زن و شوهر درک و ارزشمند تلقی می‌شوند، و به خاطر آنچه هستند و آنچه می‌شوند مقبول‌اند. هدف این است که هر لحظه که با هم هستید یکدیگر را عمیق‌تر دوست بدانید.

ماهی را هر وقت از آب بگیرید تازه است

از آنجا که زوج‌های کمی به راهنمایی‌ها و توصیه‌هایی برای خلق رابطه زناشویی پایدار و عاشقانه دسترسی دارند، آستین‌هایمان را برای نوشتن این کتاب بالا زدیم. ما همدیگر را دیدیم و به عنوان بخشی از یک گروه فکری درباره ارتباط با هم دوست شدیم. در این گروه فکری جمعی از متخصصان علم، روان‌شناسی، و تمایلات جنسی حضور داشتند. غالب زوج‌ها آموزشی در زمینه ارتباط دریافت نمی‌کنند، و اغلب تا وقتی پایشان به درمان باز نشده است (عمدتاً وقتی باز می‌شود که کار از کار گذشته است) نحوه ارتباط با هم را نمی‌آموزند. در ابتدا فکر می‌کردیم کتاب مناسب حال زوج‌هایی باشد که در آغاز مسیر تعهد به رابطه زناشویی‌اند، اما وقتی دنبال زوج‌های داوطلب بودیم تا هشت گفت‌وگو را محک بزنند، حیرت‌زده شدیم که زوج‌هایی از هر مرحله رابطه برای انجام هشت گفت‌وگو پیش‌قدم شدند. زوج‌هایی که در آغاز فرآیند تصمیم‌گیری برای تعهد بودند، آنانی که تازه با هم آشنا شده بودند، زوج‌های تازه عقد کرده، و تازه عروس و تازه دامادها همگی هشت گفت‌وگو را دوست داشتند، اما بیش از همه زوج‌هایی لذت بردند که سال‌ها از عمر رابطه زناشویی‌شان گذشته بود و در پی درک عمیق‌تر رابطه رضایت‌بخش قدیمی یا احیای آن بودند. شغل، فرزندان، و بحران‌ها می‌توانند به رابطه لطمه بزنند و زن و شوهر را از هم دور کنند. ایده پشت

هشت گفت‌وگو و تعهد به گوش دادن عمیق به یکدیگر ما را دوباره به هم نزدیک می‌کند.

اگر به تازگی رابطه‌ای را آغاز کرده‌اید و هنوز نمی‌دانید آدمی را که می‌بینید همانی است که می‌خواهید، شما را تشویق می‌کنیم قدری زمان بخرید و دربارهٔ موضوعاتی صحبت کنید که خوشبختی شما را در آینده تعیین می‌کند. اگر با این گفت‌وگوها حس کردید لنگهٔ هم نیستید، خودتان را از سال‌ها اندوه نجات خواهید داد. این گفت‌وگوها کمک می‌کند تفاوت‌های یکدیگر را درک کنید و اجازه ندهید در باتلاق مشکلات پایدار و تفاوت‌های تغییرناپذیر گیر بیفتید. و اگر در رابطهٔ بلندمدت هستید، این گفت‌وگوها به شما فرصت می‌دهد رابطه‌تان را تقویت کنید و تعارض‌هایتان را کاهش دهید. حتی شناخت شما را از هم افزایش می‌دهد و شما را به زمان‌هایی برمی‌گرداند که همهٔ شب را برای گفت‌وگو با هم بیدار می‌ماندید و هیچ فرصتی را برای شناخت بیشتر همدیگر از دست نمی‌دادید.

پژوهش جدیدی دربارهٔ جذابیت عاطفی نشان می‌دهد با هیچ مقیاسی نمی‌توان پیش‌بینی کرد دو نفر از هم خوش‌شان می‌آید یا دل‌باختهٔ هم می‌شوند یا نه. سامانتا جوئل در دانشگاه یوتا این پژوهش جدید را انجام داده است، و بیش از صد متغیر نظیر عزت‌نفس، اهداف، ارزش‌ها، تنهایی، ویژگی‌هایی که فرد در همسرش می‌خواهد و... را ارزیابی کرده است. هیچ چیز نتوانست پیش‌بینی کند افراد پس از گفت‌وگو چه احساسی به هم خواهند داشت.

این یافتهٔ جدیدی نیست. هر تیری که برای جفت‌کردن آدم‌ها انداخته می‌شود به سنگ می‌خورد. چرا؟ یکی از پاسخ‌ها را می‌توان در پژوهش کلاسیک آلمانی یافت که کلاوس ودکاینند انجام داد و به *مطالعهٔ تی‌شرت* معروف شده است. زنان تی‌شرت‌هایی را که مردان مختلف به مدت دو روز پوشیده بودند بو می‌کردند و لباسی را که بوی بهتری داشت برمی‌داشتند. ودکاینند دریافت زنان تی‌شرت‌های مردانی را انتخاب می‌کنند که تفاوت ژنتیکی چشم‌گیری در مجموعهٔ سازگاری بافتی اصلی سیستم ایمنی با خودشان دارند. گویا ما دنبال همزاد خود نیستیم. در واقع، ما جذب آدم‌هایی می‌شویم که تفاوت‌های چشم‌گیری با ما دارند. تحقیقی که در سال ۲۰۰۶ در دانشگاه نیومکزیکو روی ۴۸ زوج انجام شد نشان داد زنان در زوج‌هایی که تفاوت ژنتیکی

بیشتری داشتند رضایت جنسی بالاتری گزارش کردند، اما زنان زوج‌هایی که شباهت ژنتیکی داشتند اعلام کردند خیال‌پردازی بیشتری درباره سایر مردان دارند و احتمال شیطنت‌شان بیشتر است. پس، دریافتند همه محاسبات سایت‌های همسریابی و جفت‌یابی چیزی بیش از وصال تصادفی دو غریبه نیست.

حالا پیشنهاد چیست؟ باید گفت وقتی دو نفر ارتباط برقرار می‌کنند می‌توانیم واقعاً پیش‌بینی کنیم که به آن رابطه امیدوار باشیم یا آن را سرآغاز بدبختی آنان بدانیم. اینک مجموعه‌ای از هشت گفت‌وگوی هدایت‌شده را به شما پیشنهاد می‌کنیم تا با همسر احتمالی‌تان انجام دهید، و با توجه به احساساتی که این گفت‌وگوها در شما برمی‌انگیزاند، می‌توانیم به شما بگوییم این رابطه کام‌بخش خواهد بود یا نه، و (اگر به آن فرد متعهد شده‌اید) می‌گوییم برای تداوم عشق‌تان چه کار کنید. طبق معمول کارمان را با داده‌ها آغاز می‌کنیم. زوج‌هایی برای گفت‌وگوها داوطلب شدند و پذیرفتند صمیمی‌ترین گفت‌وگوهایشان را ضبط کرده و در سایت امنی بارگذاری کنند. جزئیات زندگی زوج‌هایی که روایت‌ها و گفت‌وگوهایشان را در این کتاب آورده‌ایم تغییر داده‌ایم تا گم‌نام بمانند. گفت‌وگوهای کتاب توأم با آسیب‌پذیری و بی‌باکی است، و ما قدردان زوج‌هایی هستیم که پذیرفتند صمیمی‌ترین حرف‌هایشان را ضبط کنند و با ما در میان بگذارند. شرکت‌کنندگانی از ۲۱ تا ۶۷ سال در مطالعه ما حضور داشتند. ۲۵ درصد زوج‌ها تازه همدیگر را دیده بودند، ۱۱ درصد رابطه متعهدانه‌ای داشتند اما قصد ازدواج نداشتند، ۳۲ درصد عقد بودند یا برای ازدواج برنامه داشتند، و ۳۲ درصد ازدواج کرده بودند. ما صدها ساعت مکالمه ضبط‌شده از زوج‌ها گرد آوردیم، و با بسیاری از آنان درباره این گفت‌وگوها در جلسه‌های ویناری پیگیری بحث کردیم.

همه دنبال رابطه سالم، شاد، صمیمی، و پرشور هستیم که به ما فرصت کامیابی و پیشرفت فردی، زوجی، و خانوادگی بدهد. ما در پی مشارکت و همکاری هستیم تا بفهمیم همسرمان در بزنگاه‌ها و فراز و نشیب‌های زندگی کنار ماست. داشتن این گفت‌وگوها مثل ماهی است که هر وقت از آب بگیری تازه است. این گفت‌وگوها فهم شما را از همدیگر، گذشته، و فرهنگ که به ارتباط‌تان می‌آورد عمق می‌بخشد.

گفت‌وگوهایی که می‌خواهیم شما را در آن هدایت کنیم آسان نیستند. تداوم عشق

مستلزم آسیب‌پذیری است که همیشه هم راحت نیست. بعضی‌ها کمیت‌شان در گفت‌وگو دربارهٔ رابطهٔ جنسی و صمیمیت می‌لنگد. عده‌ای نمی‌دانند چطور دربارهٔ رشد و معنویت حرف بزنند. برای بعضی از زوج‌ها گفت‌وگو دربارهٔ پول سخت است. شاید با نگرانی بپرسید: کارمان به دعوا می‌کشد؟ اگر دیدگاه‌های هم را درک نکنیم چه می‌شود؟ اگر دربارهٔ تفاوت‌هایمان به شک بیفتیم چه؟ همهٔ اینها طبیعی‌اند. می‌خواهیم به شما بیاموزیم چگونه پرسش‌های باز- پاسخ مطرح کرده و واقعاً به پاسخ‌های هم گوش کنید. دستورالعمل‌های روشنی برای گفت‌وگوی سازنده و نه جریبحث در اختیارتان قرار می‌دهیم.

به زوج‌هایی که تازه به هم متعهد شده‌اند تأکید می‌کنیم تعارض در هر رابطه‌ای رخ می‌دهد، اما اگر الان از تعارض فرار کنید، قطعاً در آینده تعارض‌های بیشتری در انتظارتان خواهد بود. اولین بخش هر رابطه‌ای، سوای شیفتگی و سرگرمی آن، گذاشتن سنگ بنای اعتماد و آیندهٔ مشترک است. در مسیری که سعی می‌کنید دو زندگی، دورهٔ کودکی، و تاریخچهٔ خانوادگی متفاوت را هدایت کنید ناگزیر موانع ظاهر می‌شوند. به هم گوش کنید و از هم بیاموزید، از هم بخواهید و هر چه دارید با هم در میان بگذارید. اگر قلب و ذهن بازی داشته باشید، گفت‌وگوها و زندگی مشترکتان بهتر پیش می‌رود. به عنوان زوج‌هایی که مدت‌ها از ازدواج‌مان می‌گذرد می‌دانیم بهتر است با مواردی روبه‌رو شوید که گفت‌وگو راجع به آنها برایتان سخت است تا اینکه همدیگر را درک نکنید یا رابطهٔ زناشویی‌تان زیر سؤال برود. همهٔ این‌ها عادی است، و وقتی این گفت‌وگوها را شجاعانه پیش ببرید، وارد رابطهٔ زناشویی قوی‌تر و تاب‌آورتری می‌شوید.

خبر خوب این است که تفاوت‌ها عادی‌اند. تفاوت‌ها رابطه را غنی می‌کند البته به شرطی که آنها را بفهمید و بپذیرید. همان‌طور که گفت‌وگوها را پیش می‌برید، یادتان باشد که اکثر زن و شوهرها بیش از اینکه شبیه هم باشند، فرق دارند. این عادی است. ربطی به یافتن نیمهٔ گمشده یا آمدن شاهزادهٔ سوار بر اسب ندارد. همسر ما همیشه آنطور که ما فکر می‌کنیم فکر نمی‌کند. این همان اکسیری است که زندگی را جذاب می‌کند. ازدواج با کسی مثل خودتان کسل‌کننده خواهد بود. گویی مجردید.

عمدهٔ زوج‌هایی که ارزش‌های بنیادی مشترک دارند، در بعضی حوزه‌ها متفاوت‌اند.

این تفاوت‌ها در ابتدا ما را به هم نزدیک می‌کند، اما بعدها که سعی می‌کنیم آنها را تغییر دهیم به مشکل برمی‌خوریم. یادگیری درک و پذیرش تفاوت‌ها نکته کلیدی خلق پیوندهای ناگسستنی و عشق‌های جاودان است.

یکی از مواهب بزرگ رابطه و ازدواج توانایی دیدن صمیمی‌تر و ژرف‌تر دنیا از چشم یک فرد دیگر است، که در سایر روابط انسانی به دست نمی‌آوریم. اگر با کنجکاوای به همسرتان نزدیک شوید، رابطه و زندگی‌تان بی‌نهایت غنی‌تر خواهد شد.

علم عشق‌ورزی

جان و همکارش، رابرت لوینسون، حدود ۴۵ سال قبل آزمایشگاه کوچکی را در دانشگاه ایندیانا (و بعدها مشابه آن را در دانشگاه‌های ایلینویز، واشنگتن، برکلی، و مؤسسه گاتمن در سیاتل آمریکا) برپا کردند. آزمایشگاه جان در دانشگاه واشنگتن جایی شبیه استودیو-آپارتمان بود، که در واقع محیط پژوهشی مبتکرانه‌ای برای کشف حقایق ازدواج و طلاق بود. جان در آنجا چند پرسش اساسی مطرح کرد: آیا می‌توانیم پیش‌بینی کنیم چه زوج‌هایی، صرف‌نظر از رضایت‌بخش یا نارضایت‌بخشی رابطه‌شان، طلاق می‌گیرند یا با هم می‌مانند؟ و چه چیزهایی باعث کارآمدی رابطه زناشویی می‌شود؟

در یکی از پژوهش‌های اصلی آزمایشگاه (که به آزمایشگاه عشق مشهور شد) ۱۳۰ تازه‌عروس و داماد حضور داشتند و همه کارهایی را که در ۲۴ ساعت شبانه‌روز در خانه خودشان انجام می‌دادند (خوردن، تماشای تلویزیون، گفت‌وگو، گوش دادن به موسیقی، مطالعه، نظافت...) در آزمایشگاه مطالعه می‌شد. همه چیز عادی بود، غیر از اینکه سه دوربین روی دیوار آپارتمان نصب شده بود و هر حرکتی را ضبط می‌کرد. برای هر نفر یک نمایشگر تعبیه شده بود تا اطلاعات فیزیولوژی نظیر ضربان قلبش را ثبت کند. به علاوه، هر بار که توالت می‌رفتند هورمون استرس زوج‌ها با نمونه‌گیری از ادرار آزمایش می‌شد. جان و گروه پژوهشگرانش درباره زبان بدن زن و شوهرها مطالعه کردند، علائم حیاتی آنان را زیر نظر داشتند، و ابراهای چهره‌ای (صدم ثانیه) زوج‌ها را کدگذاری کردند. صبح شنبی که در آزمایشگاه عشق خوابیده بودند، گروه پژوهش از

زوج نمونه خون می‌گرفتند تا عملکرد سیستم هورمونی و ایمنی را آزمایش کنند. در بخش دیگر پژوهش در آزمایشگاه از زوجها می‌خواستند داستان رابطه‌شان را طی یک مصاحبه شفاهی دو ساعته بازگو کنند. جان درباره کیفیت اولین ملاقات و نخستین برداشت و احساسی که نسبت به هم داشتند می‌پرسید. سپس از زن و شوهر می‌خواست آنچه درباره آن ملاقات به یاد می‌آورند بگویند. مثلاً می‌پرسید رابطه‌شان چگونه پیش رفت، و چه کارهای لذت‌بخشی در ابتدای آشنایی‌شان انجام دادند. جان از زوجها می‌خواست بگویند رابطه‌شان در گذر سال‌ها چگونه تغییر کرده است. در ضمن، دوره‌ها و زمان‌های سختی را که پشت سر گذاشته بودند بررسی می‌کرد.

به گذشته که نگاه می‌کنید، چه لحظات سختی را در رابطه‌تان به یاد می‌آورید؟
 چه چیزهایی کمک کرد در کنار هم بمانید؟
 چگونه توانستید از پس آن لحظات سخت برآیید؟
 درباره گذر از این لحظات سخت چه نظری دارید؟

سپس جان از زوج می‌خواست بگویند رابطه‌ای که اینک دارند چه تفاوت‌هایی با اولین دیدارشان دارد، و می‌پرسید چه شد که تصمیم گرفتند با هم بمانند.

این همه آدم در دنیا هست، چه چیزی باعث شد فکر کنید این فرد همانی است که می‌خواهید با او ازدواج کنید (یا به او متعهد شوید)؟
 این تصمیم‌گیری سخت بود یا آسان؟
 عاشق شدن چگونه است؟

هم‌چنین، جان درباره مراسم‌های نامزدی، عروسی، ماه عسل، سال اول ازدواج، بهترین لحظات و سرگرمی‌های مشترک پرس‌وجو می‌کرد. در ضمن، او و همکارانش در افکار و باورهای زوج درباره رابطه زناشویی کاوش می‌کردند. از زوجها می‌خواستند به زوجی که رابطه خوبی دارند، و زوجی که رابطه خوبی ندارند فکر کنند، و آنچه دو ارتباط را از هم متمایز می‌کند بیان کنند.

رابطه خودتان را با رابطه این زوج‌ها چگونه مقایسه می‌کنید؟
 رابطه زناشویی والدین‌تان چه شباهت‌ها و تفاوت‌هایی با رابطه شما دارد؟