

فهرست مطالب

مقدمه مترجمان.....	۵
فصل اول عامل گمشده.....	۷
فصل دوم بخشش چیست و چرا برایمان خوب است؟.....	۱۸
فصل سوم علم بخشش.....	۳۸
فصل چهارم مراحل چهارگانه بخشش.....	۶۰
فصل پنجم قدم اول: با کسی که همراهت آوردی برقص.....	۸۹
فصل ششم قدم دوم: بپذیرید که هیچ کس کامل نیست... از جمله خود شما.....	۱۰۷
فصل هفتم قدم سوم: بگذار همسرت بداند چقدر خوشبختی.....	۱۳۳
فصل هشتم قدم چهارم: شناختن آنها، عشق ورزیدن به آنها است.....	۱۵۵
فصل نهم قدم پنجم: آنچه را که نمی‌توانید تغییر دهید بپذیرید.....	۱۷۴
فصل دهم قدم ششم: انتخاب کنید تعهدی دوباره بسپارید.....	۲۰۲
فصل یازدهم قدم هفتم: با خودتان مهربان باشید.....	۲۱۱
فصل دوازدهم چند نکته.....	۲۲۸

مقدمه مترجمان

در فصل سوم کتاب تحت عنوان «علم بخشش» پژوهش‌های مرتبط با بخشودن مرور شده است. این فصل ممکن است برای خوانندگان غیرمتخصص کاربردی نداشته باشد. خوانندگان عزیزی که این کتاب را برای درک بهتر مفهوم بخشودن می‌خوانند و قصد دارند از آن به عنوان راهنمایی برای طی فرآیند بخشودن به ویژه در روابط عاشقانه‌شان استفاده کنند می‌توانند از این فصل عبور کرده و به فصل چهارم بروند. پیشنهاد می‌کنیم اگر چنین کردید بعد از اتمام کتاب برگردید و به پژوهش‌های انجام شده در این زمینه نیز نگاهی بیندازید. شاید انگیزه‌ای شود تا تمرین‌های کتاب را متعهدانه‌تر انجام دهید. در متن کتاب گاه از مصدر بخشودن و گاه از مصدر بخشیدن استفاده شده است. در زبان فارسی، از گذشته تا امروز، این دو فعل جای یکدیگر به کار می‌روند. هر چند بخشیدن به معنای دادن و عطا کردن است و بخشودن به معنای خطای کسی را عفو کردن.

در ترجمه این کتاب افتخار داشتیم از همراهی و کمک آقای سیاوش نیک‌پور و دکتر پیوند جلالی بهره‌مند شویم. از این دوستان و همکاران بزرگوار و از دست اندرکاران انتشارات ارجمند بی‌نهایت سپاسگزاریم.

ترانه خداوردی

مرتضی کشمیری

فصل اول

عامل گمشده

دانا و گرگ کمی پس از آنکه در رابطه خود به مشکلات جدی برخوردند، به دیدنم آمدند. علاقه آنها به یکدیگر و نیز احساس تعهدی که به هم داشتند کاملاً آشکار بود، اما این هم معلوم بود که گذشته آنها رفته رفته داشت به روابط فعلی شان آسیب می زد. برای اولین بار که همدیگر را دیدند، گرگ هنوز دچار پریشانی هیجانی ناشی از طلاق اخیرش بود و مثل غریقی که به حلقه نجات چنگ بزند به دانا آویزان شد. رابطه قبلی دانا و طلاق متعاقب آن مربوط به چند سال قبل می شد و اگرچه هنوز به کمک نیاز داشت اما وضعیتش چندان هم بحرانی نبود. در مدتی که با هم بودیم کمک کردم تا گرگ همسر اولش، گلوریا، را ببخشد تا بهتر بتواند دانا را همچون شخصی جدید و متفاوت ببیند. به دانا هم کمک کردم که نیاز گرگ را درک کند و در ضمن خودش را هم به خاطر انتخاب شریکی که در بحبوحه دوران سخت زندگی اش بود ببخشد.

به علاوه دانا متوجه شد بخشیدن گرگ به خاطر احساس ناامنی و مشکلاتی که ایجاد کرده بود کار چندان ساده ای نیست. یادگیری چگونه «بخشیدن» به دانا و گرگ کمک کرد نگذارند گذشته شان به زمان حال شان لطمه بزنند. بخشش، رابطه آنها را نجات داد و مهارتی به آنها آموخت که بفهمند رها کردن کینه ها و آزردها برای حفظ رابطه عاشقانه و پایدار، امری حیاتی است.

گرگ و دانا تنها یک نمونه از زوج هایی هستند که برای عبور از چالش های تمامی رابطه ها، نیاز ضروری به «بخشش» دارند. زمانی که طرفین در مراحل متفاوتی از رشد

و تکامل هستند یا نیازها و انتظارات مختلفی دارند - برای مثال وقتی یکی بچه می‌خواهد و آن یکی نمی‌خواهد یا وقتی یکی می‌خواهد برای کار نقل مکان کند و آن یکی مایل به این کار نیست - ممکن است در روابطشان مشکلاتی بروز کند. بسیاری از زوج‌ها درگیر پرستاری از والدین سالخورده، یا کار بیش از حد هستند. در زندگی‌های پرمشغله و پرتکاپوی امروزی، بسیاری از ما به سختی می‌توانیم انرژی و فرصتی پیدا کنیم تا از پس کشمکش‌های زندگی - حتی کشمکش‌های عادی - برآییم. لوک چهل سالگی را رد کرده بود که با دایان سی و چند ساله آشنا شد. لوک از ازدواج اولش دو فرزند داشت و دایان هم دلش می‌خواست دو بچه از خودش داشته باشند. لوک، دایان را دوست داشت و می‌خواست با او باشد اما بچه دیگری نمی‌خواست. دایان بچه‌های بیشتری می‌خواست و لوک را هم دوست داشت. هر دو به این نتیجه رسیده بودند که دیگری بی‌احساس است، چون هر کدام از آنها فقط می‌دید که طرف مقابل خواسته‌هایش را رد می‌کند. تلاش زیادی لازم بود، اما بالاخره «بخشش» به لوک و دایان این امکان را داد که با یکدیگر حرف بزنند و به خاطر عشقی که به هم داشتند محدودیت‌های رابطه با کسی را که در زندگی‌اش خواسته‌ها و اهداف متفاوتی دارد بپذیرند.

روابط ممکن است به روش‌های بسیاری از تعادل خارج شوند - از علائق مختلف در رابطه جنسی گرفته تا خود را وقف کار کردن، تا ارتباط با والدین و فرزندان. وقتی بدانیم زندگی چقدر می‌تواند پیچیده باشد، می‌دانیم اختلاف نظر با شریک زندگی در مورد بعضی مسائل، مهم باشند یا نسبتاً بی‌اهمیت، امری اجتناب‌ناپذیر است. درک گریزناپذیر بودن این قبیل اختلافات راه حل مسأله است. اینکه باید آنها را بخشید و بعد با عشق و محبت مسیر را ادامه داد. در این کتاب یاد می‌گیرید که چطور این کار را انجام دهید و هنگامی که پی می‌برید بخشیدن مرهمی ضروری برای احساسات جریحه دار شده است، ارزش حیاتی بخشش را در روابط خود مشاهده خواهید کرد.

روابط متعهدانه تلاش زیادی می‌طلبد و باید کار زیادی برای آنها بکنیم. بر اساس نظریه مثلث عشق، حفظ رابطه مستلزم تمایل جنسی، دوستی و تعهد است. وقتی دو

مورد از این سه مؤلفه وجود داشته و سومی مفقود باشد، روابط متزلزل می‌شوند. اگر شریک زندگی‌تان هم برایتان جذاب باشد و هم دوستش داشته باشید اما احساس تعهد نکنید، رابطه‌تان در نهایت به پایان خواهد رسید. در صورتی که نسبت به او تنها حس دوستی و تعهد داشته باشید، چیزی که در نهایت نصیب‌تان می‌شود دوست خوب است، نه عاشق پرحرارت. و در صورتی که تعهد و شور و حرارت جنسی را بدون حس دوستی داشته باشید، با یک طوفان شهوانی روبه‌رو خواهید شد. برای آنکه رابطه‌تان موفقیت‌آمیز باشد لازم است عاشق شریک زندگی‌تان باشید، با او احساس دوستی و صمیمیت کنید و تمایل داشته باشید که تحت هر شرایطی به این رابطه پایبند بمانید.

من (فرد لاسکین)، در نقش مدیر پروژه بخشش دانشگاه استنفورد، احتمالاً بیشتر از هر فرد دیگری در امریکا طی ده سال گذشته به مردم آموزش داده‌ام که یکدیگر را ببخشند. بزرگترین مطالعه موفقیت‌آمیزی را که تا امروز در مورد بخشش صورت گرفته است، اجرا کرده‌ام و تحقیقاتم نشان داده‌اند که «بخشیدن» طیف وسیعی از مسائل هیجانی و روان‌شناختی را - از آسیب‌های شدید مثل قتل فرزند گرفته تا کنار آمدن با از دست دادن پول و سرمایه در بازار بورس - التیام می‌دهد. من موضوع بخشش را در محیط‌های کار، دانشکده‌های پزشکی و حقوق، کلیساها و کنیسه‌های متعدد و بسیاری از مراکز دینی و غیردینی دیگر، تدریس کرده‌ام. همچنین، درمانگران زیادی را با روش‌های بخشایش خودم آموزش داده و به آنها کمک کرده‌ام که کارهای مرا در فعالیت‌های درمانی خودشان به کار بگیرند.

از این گذشته، با هزاران نفر از افراد و زوج‌های ناامید و عصبانی که در روابطشان دچار آسیب شده بودند، کار کرده‌ام و با شنیدن داستان‌های بی‌شمار خیانت، سوء‌مصرف الکل، بدرفتاری با کودکان، بی‌اعتنایی به احساسات و سایر علت‌های طلاق و ناسازگاری، به چشم خود دیده‌ام که اصلاح روابط چه کار مشکلی است. در واقع، با ده‌ها سال تجربه آموزش و تحقیق درباره بخشش فهمیده‌ام که داشتن پیوند عاشقانه و بادوام کار بسیار دشواری است. اما مهم‌تر از آن، این کار به من نشان داده است که

بخشش تا چه حد ضروری است و چرا باید محور روابطمان باشد. کتاب «بخشودن در روابط عاشقانه» نشان می‌دهد که چگونه می‌توانیم کارهایی که در حق عزیزانمان انجام می‌دهیم، ببخشیم. مهارت‌هایی که در این کتاب آموزش داده می‌شود نه تنها به شما کمک می‌کنند که با شکایت‌ها، نارضایتی‌ها و اختلافات گذشته کنار بیایید، بلکه از طریق آنها می‌توانید از بروز مشکل در رابطه فعلی‌تان - هر قدر هم که خوب باشد - پیشگیری کنید.

ابزارهایی که در این کتاب بررسی می‌کنیم مناسب زوج‌هایی است که در رابطه‌ای متعهدانه هستند اما اصول آن را می‌توان برای سایر روابط بلند مدت هم که اختلاف نظر و ناسازگاری در آنها اجتناب‌ناپذیر است به کار بست؛ مثل ارتباط با والدین، فرزندان یا دوستان قدیم.

کمی در آن تأمل کنید. محوریت حس تعهد در یک رابطه از طریق سوگندهای ازدواج ابراز می‌شود؛ پیمان‌هایی که از ما می‌خواهند شریک زندگی‌مان را تا هنگام مرگ در ثروت و تنگدستی، بیماری و تندرستی، آسایش و سختی، دوست بداریم. یعنی قول می‌دهیم شریک زندگی‌مان را حتی وقتی موفق نیست، وقتی شکست خورده است، وقتی که زندگی دقیقاً آن‌طور که امیدوار بودیم پیش نمی‌رود یا وقتی شرایط مالی‌مان زیر و رو شده است، دوست داشته باشیم. چیزی که من در پیمان‌های ازدواج می‌بینم یک توصیه پایه‌ای است: اگر می‌خواهیم رابطه‌مان دوام داشته باشد بهتر است خودمان را مهیای بخشش کنیم. پیمان‌های یادشده کاملاً این نکته را روشن می‌کنند که در طول دوره تأهل، سختی‌ها و رنج‌هایی را تجربه خواهیم کرد و اینکه مسئول حفظ پیوند با شریک زندگی‌مان هستیم. بدون بخشش چگونه چیزی ممکن است؟ چه التیام دیگری قادر است لوح زندگی‌مان را بشوید و نگاهی تازه و قلبی‌پذیرا به ما بدهد؟

متأسفانه اغلب بررسی‌های روابط موفق، موضوع «بخشش» را ندیده گرفته‌اند. تاکنون نقش برجسته‌ای برای بخشش به عنوان عامل کمکی برای یک ازدواج پایدار در نظر گرفته نشده است. کتاب «بخشودن در روابط عاشقانه» اولین کاری است که به

موضوع بخشش، از هر دو نقطه نظر علمی و بالینی می‌پردازد.

کل فعالیت حرفه‌ای من مرا به سوی این باور هدایت کرده است که در یک رابطه شاد و مؤثر، بخشش مولفه محوری است. من، در جایگاه درمانگر، مجوز کار کردن با افراد، زوج‌ها و کودکان را دارم و دو مدرک پیشرفته هم از دانشگاه‌های معتبر گرفته‌ام؛ متخصصان بالینی چیره‌دست و درمانگران درجه‌یک بر کارم نظارت کرده‌اند؛ حدود پانزده سال پیش مدرک کارشناسی ارشد خود را در روان‌شناسی و مدرکی هم در مشاور خانواده و ازدواج دریافت کردم. پس از آن، بعد از گذراندن کلاس‌های متعدد، آموزش بسیار، شش هزار ساعت نظارت بالینی و یک آزمون دو قسمتی، مدرک دکتری‌ام را گرفتم و گواهی روان‌شناس بالینی را نیز دریافت کردم.

در تمام این سال‌های مطالعه و تجربه، حتی یکبار هم درباره اهمیت بخشش و نقش آن در موفقیت زوج‌ها، آموزشی به من ندادند. بخشش در زمره مداخلاتی که آموختم نبود و حتی موضوعی برای نظارت و آموزش بالینی هم محسوب نمی‌شد. وقتی پروژه بخشش در دانشگاه استنفورد را شروع کردم، تنها، مطالعات منتشرشده انگشت‌شماری وجود داشت که اثرات مثبت آموزش بخشش به افراد را نشان می‌دادند. در تحصیلات و آموزش‌های من خلایی در توانایی‌هایم برای کمک به زوج‌ها باقی مانده بود که خودم باید آن را پر می‌کردم.

صدها کتاب خودیاری هست که زوج‌ها را در گذر از مراحل مختلف ازدواج هدایت می‌کنند. همچنین کتاب‌هایی که به زوج‌ها یاد می‌دهند چطور با فراگیری روش‌های حرف زدن و گوش دادن واقعی، مهارت‌های ارتباطی خود را ارتقا دهند. کتاب‌های دیگری هم هست که به همسران یاد می‌دهند چگونه رابطه جنسی بهتری داشته باشند و کتاب‌هایی هم در مورد نحوه مدیریت اختلافات وجود دارد. بسیاری از این منابع مفیدند و من شخصاً از تعدادی از آنها برای آموزش در کلاس‌هایم استفاده کرده‌ام. با این همه، یافتن توصیه‌هایی که به ما بگویند چطور «بخشش» را تمرین کنیم، مثل پیدا کردن سوزن در انبار کاه است. کتاب‌های خوبی وجود دارند که می‌توانند زندگی مشترک شما را پربار کنند، اما این قبیل کتاب‌ها تقریباً همیشه فاقد توصیه‌های

صریح در مورد اهمیت بخشش و گام‌های دقیق برای تمرین و اجرای آن هستند. بسیاری از ما ارزش بخشش در رابطه‌ها را نمی‌دانیم، چه رسد به اینکه بدانیم چطور باید بخشید. داشتن ارتباط مناسب‌تر، بهبود مهارت‌های رفع اختلاف و یاد گرفتن رابطه جنسی بهتر، همگی برای حفظ رابطه‌مان بسیار مهم‌اند. مشکل اینجا است که حتی اگر در همه این جنبه‌ها پیشرفت کنیم، هنوز اختلاف نظرهایی داریم و گهگاه با یکدیگر بد رفتار می‌کنیم. بخشش همیشه لازم است، چون زوج‌ها همواره تفاوت‌ها و تعارض‌های شخصیتی قابل ملاحظه‌ای با یکدیگر دارند.

«بخشودن در روابط عاشقانه» اولین کتابی است که به شما یاد می‌دهد چگونه بخشش را در عمق رابطه خود جای دهید. در این کتاب به شما نشان می‌دهم که «بخشش» همان قطعه گم‌شده پازل دشواری است که برای ایجاد یک ازدواج موفق در اختیار داریم.

جان گاتمن، از مؤسسه گاتمن - که بر تحقیق درباره روابط و اصلاح آن تمرکز دارد - به‌واسطه دانشگاه واشنگتن با صدها زوج مصاحبه و آنها را پیگیری کرد. مطالعه‌ای علمی انجام داد در مورد اینکه چرا بعضی ازدواج‌ها موفق‌اند و بعضی دیگر با شکست مواجه می‌شوند. تا پیش از مطالعه گاتمن، تنها می‌توانستیم حدس بزنیم به چه دلیل بعضی زوج‌ها ازدواج موفق‌تری دارند و بعضی دیگر نه، اما او پژوهش ازدواج را به علم تبدیل کرد. یکی از بحث‌انگیزترین یافته‌های وی این بود که تقریباً ۷۰ درصد از مسائل مورد اختلاف زوج‌ها در ابتدای رابطه، با گذشت زمان تغییر نمی‌کند.

این بدان معنی است که، اگر شما شیفته نظم و ترتیب هستید اما همسران بی‌نظم و آشفته است، سه سال بعد هم هیچ‌کدام‌تان تغییر نخواهید کرد. اگر در اوایل رابطه‌تان، شما ماجراجوتر از همسرتان باشید، در پانزدهمین سالگرد ازدواج‌تان هم احتمالاً این شما هستید که پیشنهاد تعطیلات عجیب و غریب و نامتعارف خواهید داد. بدون بخشش، این قبیل تفاوت‌های شخصیتی می‌توانند بین شما و همسرتان تبدیل به دلگیری‌هایی شوند که به مرور زمان رابطه‌تان را فرسوده خواهد کرد.

من «بخشودن در روابط عاشقانه» را به این قصد نوشتم که حلقه گمشده ضروری

در منابع موجود درباره روابط موفقیت‌آمیز باشد. این کتاب به شما نشان می‌دهد که چگونه از «بخشش» برای برقراری ارتباط بهتر، مدیریت تعارض‌ها به روشی مناسب‌تر، دیدن جنبه‌های مثبت شریک زندگی‌تان و خود را به اشتباهات رایج مجاز دانستن، استفاده کنید. «بخشودن در روابط عاشقانه» همچنین، اهمیت حیاتی بخشیدن خودتان را به شما نشان می‌دهد، ارزش‌الگوی بخشنده بودن برای کودکان‌تان را یادآوری می‌کند و دستورالعملی گام به گام برای انجام این کار در اختیارتان می‌گذارد.

افرادی که بخشش را یاد می‌گیرند روابط موفق‌تری دارند. زوج‌های موفق قادرند راهی برای بخشش یکدیگر به خاطر اینکه «خودشان» هستند، پیدا کنند و این کار را به این دلیل می‌کنند که می‌دانند تغییر دادن دیگران تقریباً غیرممکن است. از آنجا که ما «انسانیم»، بنا به تعریف ناکامل هستیم. زوج‌های ناموفق یاد نمی‌گیرند که چگونه یکدیگر را ببخشند. آنها با کینه‌ها و رنجش‌هایی زندگی می‌کنند که آنها را از هم جدا می‌کند تا جایی که رابطه‌شان به تدریج تحلیل می‌رود یا به سرعت از هم می‌پاشد. [از سوی دیگر] زوج‌های موفق یاد می‌گیرند چگونه با این واقعیت کنار بیایند که هر دو انسان‌هایی هستند با معایب، خصلت‌های عجیب و عادات آزارنده. زوج‌های ناموفق سال‌هایی را با خشم و در تلاشی بیهوده برای تغییر دادن یکدیگر سپری می‌کنند و آنگاه به آتش رنجشی که در این مسیر پدید می‌آید، دامن می‌زنند.

در آمریکا هزینه یک ازدواج نامناسب سرسام‌آور است. بیش از ۵۰ درصد ازدواج‌ها به طلاق منتهی می‌شوند. ۴۳ درصد از ازدواج‌های اول و ۶۰ درصد از ازدواج‌های دوم و سوم طی ۱۰ سال اول پایان می‌یابند. به این ترتیب، کسانی که در ازدواج اول‌شان موفق نبوده‌اند، احتمالاً در ازدواج دوم یا سوم از آن هم ناموفق‌تر خواهند بود. این آمار چشمگیر نشان می‌دهد که ایجاد رابطه خوب با دوام بسیار سخت است. در یک نظرسنجی مشاهده شد که تنها ۲۵ درصد از همسران خودشان را «با یکدیگر شاد و خوشبخت» می‌دانستند. چیزی در حدود ۵۰ درصد از کودکان در مقطعی از زندگی‌شان با یکی از والدین بزرگ می‌شوند و بسیاری از این کودکان در فقر رشد می‌کنند. بدیهی است که در نحوه پرداختن به ازدواج و رابطه‌هایمان، هنوز جای زیادی برای اصلاح و

بهبود داریم.

اگر قرار باشد همسران یکدیگر را به دلیل تفاوت‌هایشان ببخشند یا به خاطر این ببخشند که با وجود اینکه انسانند معایبی هم دارند، کار مشکلی در پیش خواهند داشت. بعضی از معایب و نواقص بشری ما می‌توانند واقعاً آزارنده باشند. شریک زندگی مان ممکن است شلخته باشد، همیشه دیر برسد، تنبل باشد، خودخواه و خودمحور باشد، بدخلق و ترشرو باشد، بد لباس بپوشد، با عجله غذا بخورد و چیزهای دیگر. مشکلات موجود در روابط می‌توانند در اثر ریتم‌های طبیعی متفاوت نیز تشدید شوند - چیزهایی مانند وقت خوابیدن و بیدار شدن، سطح فعالیت فیزیکی و میزان فعالیت جنسی. همچنین ممکن است زوج‌ها در اثر مسائل مرتبط با اهمیت نسبی پول، پاکیزگی و تلاشی که هریک از طرفین برای حفظ رابطه می‌کند، تحت فشار قرار بگیرند. از این گذشته، دو طرف اغلب دیدگاه‌های متفاوتی در خصوص فرزندپروری «عادی»، روابط خانوادگی، سیاست، نمرات خوب و سایر جنبه‌های زندگی دارند.

با این همه، وقتی طرفین ازدواج مشکلاتی بزرگتر از تفاوت‌های شخصیتی و ویژگی‌های فردی را وارد رابطه‌شان می‌کنند، بخشیدن از این هم دشوارتر می‌شود. ممکن است همسران به یکدیگر خیانت کنند، به هم دروغ بگویند، مدتی طولانی رابطه خارج از ازدواج داشته باشند، پول یا دارایی دیگران را سرقت کنند، یا در یک دنیای خیالی ساخته تصورات خودشان زندگی کنند. بعضی دیگر، مبالغ زیادی را صرف چیزهای بی‌اهمیت می‌کنند، یا از داشتن رابطه جنسی سرباز می‌زنند. بعضی دچار سوءمصرف الکل و مواد مخدر هستند، پدر یا مادر بدی هستند، یا نسبت به شریک زندگی خود بی‌اعتنا و بی‌توجهند. کنار آمدن با چنین همسرانی، خودخواه و بدرفتار باشند یا ترسیده و بی‌کس، می‌تواند کار سختی باشد.

تقریباً در همه رابطه‌ها به دلیل تفاوت‌های شخصیتی و در اثر رفتارهای خودخواهانه مشکلات و مسائلی بروز خواهد کرد. اگر یاد بگیرید همه موانعی را که در مسیر رابطه اصلی‌تان ایجاد می‌شوند - صرف نظر از اینکه منشأ آنها چه باشد - ببخشید، به نفع خودتان خواهد بود. برای این کار باید به خودتان فرصت بدهید تا درد

و رنج‌تان را حس کرده و آنچه را که روی داده است بررسی کنید تا بتوانید درباره اقدام بعدی‌تان تصمیم درستی بگیرید. هنگامی که گزینه بخشش را در دستورکار خود قرار می‌دهید، می‌توانید این کار را با قلبی گشوده و ذهنی بازتر انجام دهید. در تمامی روابط پیچیده انسانی، طرف‌های رابطه اغلب نیاز دارند که هم خودشان و هم دیگری را ببخشند. کتاب «بخشودن در روابط عاشقانه» به شما نشان می‌دهد چگونه چطور شریک زندگی‌تان را ببخشید، هم به خاطر انسان بودنش و هم به دلیل نامهربانی‌اش. در اینجا یاد می‌گیرید که چگونه با کسی که خودتان انتخابش کرده‌اید از آشتی درآیید و وقتی با شما بدرفتاری می‌شود، چگونه آسیب‌ها را ترمیم کنید. این کتاب شکاف بزرگی را در دانش‌مان پر می‌کند؛ این که چه کنیم تا روابطمان پایدار بمانند. همچنین، به شما کمک می‌کند با خودتان و با همسران به آرامش و شادی دست پیدا کنید. بخشش یک جزء اساسی و حیاتی در یک رابطه سالم است. ورق بزنید تا با هم یاد بگیریم که چرا و چگونه باید از آن استفاده کنیم.

خودآزمایی بخشودن در روابط عاشقانه

لطفاً به سؤالات زیر با «بله» یا «خیر» جواب دهید:

۱. آیا در مورد شریک زندگی‌تان موضوعی هست که مرتباً شما را آزار دهد؟
بله () خیر ()
۲. آیا هرگز متوجه شده‌اید که حتی وقتی شریک زندگی‌تان حضور ندارد به‌طور کلامی دارید نسبت به او ابراز سرخوردگی می‌کنید؟ بله () خیر ()
۳. آیا هرگز به خودتان قول داده‌اید که با شریک زندگی‌تان به آرامی صحبت کنید و بعد متوجه شوید با لحنی تندتر از آنچه قصد داشتید، دارید با او صحبت می‌کنید؟ بله () خیر ()
۴. وقتی از شریک زندگی‌تان می‌رنجید، آیا بیشتر، از مشکلات او صحبت می‌کنید تا احساسات جریحه‌دارشده خودتان؟ بله () خیر ()
۵. وقتی درباره کاری که شریک زندگی‌تان انجام داده و شما را ناراحت کرده

- است، فکر می‌کنید، آیا این موضوع شما را به یاد اشتباهات دیگر او نیز می‌اندازد؟ بله () خیر ()
۶. آیا اغلب احساس می‌کنید وقتی می‌خواهید با شریک زندگی‌تان صحبت کنید، متوجه حرف‌هایتان نمی‌شود؟ بله () خیر ()
۷. آیا احساس می‌کنید مسائل مشابهی در مورد شریک زندگی‌تان دائماً شما را ناراحت می‌کند؟ بله () خیر ()
۸. آیا دلتان کسی را می‌خواهد که کاستی‌های شریک زندگی‌تان را نداشته باشد؟ بله () خیر ()
۹. آیا وقتی با شریک زندگی‌تان بحث می‌کنید، اشتباهات گذشته او را پیش می‌کشید؟ بله () خیر ()
۱۰. آیا وقتی درباره رابطه خودتان با دیگران صحبت می‌کنید، اغلب این شریک زندگی‌تان است که «آدم بد» ماجرا است؟ بله () خیر ()
۱۱. آیا وقتی شریک زندگی‌تان به حرف‌هایتان خوب گوش نمی‌دهد، ناراحت می‌شوید؟ بله () خیر ()
۱۲. آیا اغلب فکر می‌کنید که یک‌کاش شریک زندگی‌تان تغییر می‌کرد تا رابطه‌تان بهتر می‌شد؟ بله () خیر ()

راهنمای پاسخ‌ها:

اگر پاسخ شما در موارد زیر بله بوده است:

۰-۲: به خوبی توانسته‌اید رنجش‌هایتان را کنترل کنید و می‌توانید اختلافات عادی را در رابطه‌تان با موفقیت مدیریت کنید. تنها در صورتی که وارد رابطه جدیدی شوید، به این کتاب نیاز دارید تا برای مسائلی که هنوز علنی نشده‌اند خودتان را مهیا کنید. همچنین، اگر در حال حاضر رابطه خوبی دارید اما در گذشته مسائلی داشته‌اید، باز هم این کتاب می‌تواند به شما کمک کند. آموختن مهارت‌های بخشش همیشه مفید است.

۳-۵: بسیار مهم است که هر چه زودتر تمرین بخشیدن را شروع کنید. به احتمال

زیاد از نقاط قوت رابطه‌تان باخبر هستید و مشکلات‌تان قابل کنترل است. با این همه، تلخی‌هایی در حال بروز است و چنانچه بخشش را در واکنش‌هایتان نگنجانید ممکن است آسیب بلندمدتی به رابطه‌تان وارد شود.

۶-۱۲: رابطه شما به دست‌انداز افتاده است. یا با مشکلات واقعاً بدی درگیر هستید و یا با منفی‌نگری مزمن دست و پنجه نرم می‌کنید. در هر حال رابطه شما کمک لازم دارد. برای اینکه مطمئن شوید آسیبی که به رابطه‌تان وارد شده تحت کنترل است و لطمه بیشتری به آن نمی‌خورد، یادگیری مهارت‌های بخشش ضروری است. می‌توانید با کمک این کتاب شروع به ترمیم رابطه‌تان کنید. هنوز هم می‌توانید رابطه‌ای پایدار و توأم با عشق و علاقه داشته باشید.