

زوج‌درمانی

راهنمایی کامل برای درمان و بازسازی

رابطه‌ای استوارتر، افزایش صمیمیت

و مدیریت ارتباط میان زوجها

- حل تعارض‌ها برای نجات رابطه -

تألیف

ملانی گیلبرت

ترجمه

محمد حسینی



فهرست مطالب

۹.....	سخن مترجم.....
۱۳.....	دیباچه.....
۱۷.....	فصل ۱: درک هیجان‌ها در روابط.....
۲۴.....	فصل ۲: برقراری رابطه‌ای سالم و سازگار.....
۳۱.....	فصل ۳: چرخه دوام رابطه.....
۳۸.....	فصل ۴: برقراری ارتباط بین زن و شوهر.....
۴۵.....	فصل ۵: فزونی یافتن احساس همدلی و درک.....
۵۳.....	فصل ۶: مدیریت تعارض بین زن و شوهر.....
۶۱.....	فصل ۷: چاره‌جویی مشکلات رابطه از راه درمان شناختی.....
۶۹.....	فصل ۸: غلبه بر مشکلات اعتماد.....
۷۷.....	فصل ۹: راه‌هایی برای بازیابی ارتباط با همسر و از سر راه برداشتن موانع.....
۸۴.....	فصل ۱۰: ترجیح می‌دهید حق با شما باشد یا دوست‌تان بدارند؟.....
۹۱.....	فصل ۱۱: غلبه بر مشاخره‌ها در رابطه.....
۹۸.....	فصل ۱۲: رهنمودهایی برای برقراری رابطه سالم، پایدار و استوارتر.....
۱۰۵.....	فصل ۱۳: نگهداری ثمره تلاش‌تان.....
۱۱۳.....	فصل ۱۴: ماهیت شیمیایی ایمن و شاد.....
۱۲۰.....	فصل ۱۵: خشونت میان زوج‌های جوان.....
۱۲۸.....	فصل ۱۶: رابطه و فرافکنی‌ها.....
۱۳۵.....	فصل ۱۷: تقویت اعتماد به نفس و عزت‌نفس.....
۱۴۲.....	فصل ۱۸: مشکلات رایج در زندگی زناشویی.....
۱۴۸.....	فصل ۱۹: کاری کنید که همسرتان درک‌تان کند.....
۱۵۵.....	فصل ۲۰: غلبه بر مشکل غیرت‌ورزی در رابطه.....
۱۶۱.....	فصل ۲۱: همسر کم‌حرف.....
۱۶۸.....	فصل ۲۲: آمادگی از دست دادن همسرتان را داشته باشید.....

فصل ۲۳: توصیه‌هایی برای زوجها.....	۱۷۴
فصل ۲۴: چیزهایی که شوهرتان می‌خواهد، اما به زبان نمی‌آورد.....	۱۸۱
فصل ۲۵: رازهایی که هرگز نباید در دل نگه دارید.....	۱۸۷
فصل ۲۶: کاوش در صمیمیت.....	۱۹۲
جمع‌بندی.....	۲۰۰
واژه‌نامهٔ انگلیسی به فارسی.....	۲۰۳
واژه‌نامهٔ فارسی به انگلیسی.....	۲۰۵
دربارهٔ نویسنده.....	۲۰۷

دیباچه

زمان که می‌گذرد، ممکن است شما و همسرتان لحظات سخت فراوانی را از سر بگذرانید. این حقیقت که هنوز در کنار هم هستید اثبات می‌کند که هر دو نفرتان راه و رسم مدیریت دریای پرتلاطم تعهد را آموخته‌اید. اما اینک، پس از گذشت این همه مدت، احساس می‌کنید گرفتار روزمرگی شده‌اید. احساس می‌کنید رابطه‌تان سخت یکنواخت شده است. دلیلش این نیست که مسائلی حل نشده میان‌تان باقی مانده، دلیل این است که سرانجام به دام روزمرگی افتاده‌اید.

برای زنده نگه داشتن شعله عشق چه کاری از دست‌تان برمی‌آید؟ چگونه می‌توانید به شریک زندگی‌تان کمک کنید دوباره برای رابطه‌تان هیجان‌زده شود؟ آیا برای برگرداندن عشق چیزی هست که یاد بگیرید؟

آیا هنوز یادتان می‌آید رابطه‌تان در گذشته چگونه بود؟ آیا خاطراتی خوش از زمانی که شروع به دیدار کردید دارید؟ پس این را به سود خود به‌کار بگیرید. با همسرتان آن‌گونه رفتار کنید که در زمان شروع دیدارهایتان رفتار می‌کردید. ممکن است هنوز یادتان مانده باشد که چه جزئیاتی در قرار دیدار نقش داشتند.

در حق او مهربان و عاشق بودید. پس چرا سعی نمی‌کنید با همان توان و هیجان‌زدگی‌ای که زمانی که تازه به هم رسیده بودید احساس می‌کردید، با او صحبت کنید؟ رگبار هدایا و نامه‌ها را دوست داشتید. چرا دوباره دست به انجام آن کارهای ویژه نمی‌زنید؟ دوست داشتید با هم به‌تنهایی یا در کنار دوستان‌تان وقت بگذرانید. چرا سعی نمی‌کنید دوباره این کارها را انجام دهید؟

نامه‌ها و هدایا به همسرتان کمک می‌کند متوجه شود هنوز پس از این همه مدت به او و رابطه‌تان اهمیت می‌دهید. گمان نکنید این کارها بیخودی هستند! چه‌بسا درست همان چیزی باشند که همسرتان نیاز دارد. لزومی ندارد که خودتان را زیادی به دردها و دردسرهای خودتان در ذهن داشته باشید.

خود قرار دیدار گذاشتن هم فکر جالبی است. می‌توانید برای دیدار در همان جایی که نخستین بار همدیگر را دیدید برنامه‌ریزی کنید. اگر این شدنی نبود، به رستوران، پارک یا هر جای دیگری که همسرتان ممکن است از آن خوشش آید فکر کنید. برنامه‌ریزی با همدیگر روی چیزی نیز کمک‌تان می‌کند با یکدیگر هم‌آواز شوید. هم‌پیمانی با دوستان نیز آن را هیجان‌انگیزتر و جالب‌تر می‌کند.

اندیشه‌هایتان را به کارهایی که قبلاً عادت داشتید انجام دهید محدود نکنید. می‌توانید انجام کارهایی تازه را که از مدت‌ها پیش به آن فکر می‌کردید، امتحان کنید. حتی اگر به نظر می‌رسد کاری است که شاید همسرتان خوشش نیاید، چرا دعوتش نکنید تا بفهمید آیا او نیز مشتاق به پیوستن به شما هست یا نه.

تنش هنوز هم مسئله‌ای است که بسیاری از ما باید به‌طور روزانه با آن دست و پنجه نرم کنیم. عاطفه‌ورزی ممکن است آن تنش را فروکاهد. نشان دادن عاطفه هنوز هم به اندازه روزهای نخست رابطه مهم است.

نسبت به ویژگی‌های خوب شریک زندگی‌تان دقت نظر نشان دهید. توجه کنید که چگونه همسرتان پشتکار خود را هنگام رفتن سر کار، تلاشش را هنگام کمک کردن در خانه و عزمش را برای تعهد به رابطه نمایش می‌دهد. ویژگی‌های خوب همسرتان چیزهایی است که او را در چشم‌تان عزیز می‌کند.

سعی کنید با گفتن اینکه درباره‌ی او چه احساسی دارید به همسرتان نشان دهید که چقدر برای ویژگی‌های خوبش ارزش قائل هستید. همچنین باید به آقایان گفته شود که چقدر در رابطه ارزشمند هستند. می‌توانید هنگام تبریک گفتن به او ویژگی‌های خوبش را به یاد داشته باشید. نکته این است که باید این ویژگی‌های خوب را تصدیق کنید و بابت آنها واقعاً سپاسگزار باشید. تیزبین باشید.

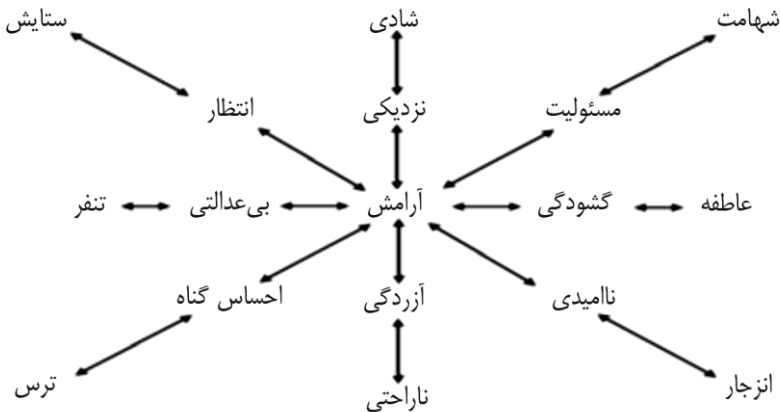
می‌توانید طی هفته آینده تلاش کنید تا بفهمید همسرتان برای افزودن چیزی مثبت به رابطه‌تان چکار می‌کند. حتی چیزهایی را که ممکن است بدیهی بیندارید. پس از گذشتن این همه مدت این خطر وجود دارد که همسرتان را نادیده بگیرید، یا برعکس، او شما را نادیده بگیرد. می‌توانید به‌سادگی شروع به تمرکز کنید؛ نه روی کارهایی که انجام می‌دهد، بلکه روی کارهایی که انجام نمی‌دهد. تأثیری را که سخنان قدردانی ممکن است بر همسرتان بگذارد، هرگز دست‌کم نگیرید. اگر شما شروع به احساس

قدردانی از همسران نکنید، جذب شدن او به کسی که این کار را می‌کند آسان‌تر می‌شود.

همچنین باید مایل باشید گام اول را به‌سوی زنده نگه داشتن عشق بردارید. ممکن است فکر کنید همسران نیز باید ابتکار عملی نشان دهد، چرا که او هم طرفی از این رابطه است. اما شاید همسران نیز در مورد شما دقیقاً همین فکر را داشته باشد! با بیان اینکه واقعاً چقدر به رابطه و همسران اهمیت می‌دهید، ابتکار عمل را به‌دست بگیرید. همسران هم ممکن است به‌گونه‌ای بسیار خوشایند واکنش نشان دهد. اما حتی اگر در آغاز به نظر نمی‌رسید آن‌گونه که انتظار داشتید واکنش دهد، تسلیم نشوید. شاید برای اینکه ببیند شما واقعاً می‌خواهید عشق او را بازگردانید کمی تلاش کردن یا ثبات بیشتر لازم باشد.

پیمان‌شکنی یکی از مسائلی است که بسیاری از افراد را از به دست گرفتن ابتکار عمل بازمی‌دارد. اگر چنین پیشامدی برایتان رخ داده باشد می‌دانید که بازیابی اعتماد چقدر دشوار است. ممکن است احساس کرده باشید که سست‌پیمانی همسران به رابطه آسیب زده است. اگر احساس می‌کنید می‌خواهید به این رابطه بختی دوباره دهید، گام‌هایی وجود دارد که می‌توانید بردارید.

فصل ۱ درک هیجان‌ها در روابط



«نامناسب‌ترین حرف‌ها را در ژرف‌ترین لحظات مان بر زبان می‌آوریم.»

بچه‌ها اِدنا اُبراین - دل پرشور

هوش هیجانی راز رابطه پایدار است. دلیل عمده‌اش این است که هوش هیجانی افراد را نسبت به تغییراتی که پیرامون‌شان رخ می‌دهد - کوچک باشند یا بزرگ - به‌شدت آگاه می‌کند. هنگام ساختن هوش هیجانی‌تان، صرفاً در حال تقویت حساسیتی در خود هستید که همه ما به دنبال این ویژگی در همسرمان هستیم. از راه آگاهی کنشگرانه و همدلی این توانایی را به‌دست می‌آورید که هرگاه تغییری جزئی در پویایی‌های عاشقانه شما رخ دهد احساسش کنید تا بتوانید بر اساس آن اقدام کنید.

بدانید که توانایی دستیابی به عشقی را که همواره رؤیای آن را در سر پرورانده‌اید، دارید. رابطه‌ای که در آن از وجود صمیمیت عمیق، تعهد واقعی، محبت دوسویه و مراقبت پرشور لذت می‌برید. این تنها به‌سبب همدلی است: توانایی ذاتی آشکار برای

در میان گذاشتن تجربه‌های هیجانی‌مان با دیگران.

البته برای آنکه کسی بتواند به این قله صمیمیت و عشق دست یابد، به تمامی مهارت‌های هوش هیجانی بالا - آگاهی هیجانی هشیارانه، پذیرش، آگاهی اجتماعی کنشگرانه و بیدار - نیاز دارد. آگاهی هیجانی کمک می‌کند مبادا با گرفتار هوس‌بازی شدن یا سرمستی از باده عشق، مرتکب اشتباهی شوید. در عوض پذیرش در کمک به ما برای تجربه هیجان‌هایی که اگر به آنها رسیدگی نشود امکان آسیب‌رسانی دارند، تأثیری چشمگیر نشان می‌دهد. در نهایت گوش‌به‌زنگی برخاسته از آگاهی کنشگرانه کمک می‌کند رابطه خود را ارزیابی کنیم تا متوجه شویم چه چیزهایی کارساز است و چه چیزهایی کارساز نیست.

بنابراین چگونه می‌توان روابطی عاشقانه که از لحاظ هیجانی هوشمندانه باشند،

ساخت؟

یکی از چیزهایی که باید متوجه‌اش باشید این است که ناچار نیستید معشوقی اشتباهی را برگزینید و گرفتار ازدواجی ناموفق شوید؛ مجبور نیستید بنشینید و ببینید که عشق از رابطه درازمدت‌تان ذره‌ذره به بیرون نشت می‌کند. نگاهی به درون رابطه‌تان بیندازید و مشخص کنید آیا نیازها و خواسته‌هایی متناقض وجود دارد که شاید میان شما و همسرتان قرار گیرد. حقیقت این است که شما شایسته رابطه‌ای محبت‌آمیز و سالم هستید که سرشار از عشق باشد. اصلاً و ابداً خود را تسلیم ملال‌انگیزی یا مشاجره در زندگی عاشقانه‌تان نکنید.

حقیقت این است که شما توانایی به‌دست آوردن آن نوع عشقی را که همیشه می‌خواستید، دارید. این به آن معنا نیست که پیش از آنکه بتوانید عشق را پیدا کنید هوش هیجانی‌تان باید در اوج باشد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد عاشق شدن بیشتر افراد به آنها کمک می‌کند برای پرورش دادن قلب خود با انگیزه بمانند. این موضوع توضیح می‌دهد که چرا بیشتر دل‌داده‌های بسیار پرشور هشتاد و خرده‌ای‌ساله هستند؛ چون متوجه می‌شوند که هوش هیجانی بالا در هر دو همسر منجر به عشقی می‌شود که هرگز از رشد باز نمی‌ایستد، شعله‌اش هرگز فروکش نمی‌کند و همواره در پی تقویت آنها - چه به صورت فردی یا جمعی - است.

در اینجا چند راه برای تقویت هوش هیجانی در رابطه‌تان آمده است:

- **باجدیت به دنبال تغییر در رابطه‌تان باشید.**

اگر به پیرامون‌تان و تمام افراد آشنایی که در رابطه هستند نگاه کنید، متوجه می‌شوید که هیچ کدام‌شان از تغییر خوشش نمی‌آید. افراد از تغییر می‌ترسند چون خیال می‌کنند تغییر رابطه عاشقانه و جذابیت‌شان برای همدیگر را ویران می‌کند. با این حال خلاف آن درست است. تغییر کمک‌تان می‌کند همه چیزهایی را که از دست داده‌اید متوجه شوید. آنچه باید در نظر داشته باشید این است که تغییر لزوماً به معنای بدتر شدن نیست. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که اوضاع پس از تغییر غالباً بهتر از همیشه می‌شود. رابطه عاشقانه‌تان را مانند موجودی زنده ببینید که به‌طور طبیعی باید تغییر کند. رابطه از راه تغییر است که رشد می‌کند. توانایی شما برای پذیرش تغییر در کمک به شما برای به‌دست آوردن شهامت و احساس خوش‌بینی نقشی برجسته ایفا می‌کند.

یک دقیقه به رابطه خود فکر کنید؛ همسران بیش از همه به چه چیزی از طرف شما نیاز دارد؟ آیا چیز جدیدی است؟ آیا به زمانی برای ارزیابی دوباره مسائل با همدیگر نیاز دارید؟ آیا تأثیراتی بیرونی در زندگی‌تان وجود دارد که نیازمند برخی تغییرات در نقش‌های رابطه‌تان باشد؟ آیا خود را شادتر از گذشته می‌دانید؟

بدون هوش هیجانی پاسخ دادن به این پرسش‌ها بسیار چالش‌برانگیز و هولناک است و به همین دلیل است که بسیاری از دلداده‌ها تا زمانی که اوضاع از اختیارشان خارج می‌شود، نشانه‌های تغییر را نادیده می‌گیرند.

- **به تمامی احساساتی که نسبت به یکدیگر دارید احترام بگذارید.**

حقیقت این است که هیچ کدام‌مان از کشف‌هایی که در خصوص همسرمان انجام می‌دهیم شادمان نمی‌شویم. با این حال باید متوجه این نکته باشیم که وقتی موضوع هیجان‌ها در میان باشد، باید همه‌شان را بپذیریم. عاشق کسی شدن به این معنا نیست که دیگر هرگز هرگز احساس خشم، ناامیدی، غیرت یا آسیب نمی‌کنید.

حقیقت این است که نحوه پاسخ‌دهی شما به این هیجان‌ها به‌طور کامل به خودتان بستگی دارد. آنچه بیش از همه اهمیت دارد این است که احساس‌شان کنید. حقیقت این است که این چیزها یادآورهای بی‌رحمانه ترس، اضطراب و خشم هستند. اگر آنچه را برای ساختن هوش هیجانی لازم است انجام داده‌اید، انتخاب می‌کنید که این هیجان‌ها را با همدیگر تجربه کنید تا بتوانید با همدیگر به زندگی‌تان برسید.

• خنده را در زندگی عاشقانه‌تان نگه دارید.

بسیاری از زوج‌ها حتی بدون اینکه متوجه این موضوع باشند برای هیجان‌هایشان توجیه عقلانی می‌آورند. اگر شما نیز یکی از این زوج‌ها هستید، باید متوجه باشید که پذیرش همان چیزی است که نیاز دارید و بخش بزرگی از آن همراه با خنده بسیار می‌آید. برای پذیرفته شدن در رابطه‌تان، باید یاد بگیرید با همدیگر بخندید. توان پذیرفتن شگفتی‌ها را - هر چقدر هم که ممکن است خوشایند باشند - نخواهید داشت. با این حال، هنگام کار روی رشد هوش هیجانی‌تان، نه تنها اطمینان حاصل می‌کنید که به‌طور پیوسته رابطه‌تان را بهبود می‌بخشید، بلکه اطمینان حاصل می‌کنید که هرگز اسیر انتظارات کمال‌گرایانه نمی‌شوید.

• به احساس خود در زمانی که همسران کنارتان نیست توجه کنید.

خوشبختانه راه‌هایی پرشمار وجود دارد که می‌توانید آنها را برای پایش دقیق چگونگی پیشرفت رابطه‌تان به‌کار بگیرید. وقتی سعی می‌کنید متوجه شوید که قرار است بقیه زندگی‌تان چگونه باشد، اینها ابزار سه‌سنجه‌ای اندازه‌گیری بهزیستی‌تان هستند. یکی از چیزهایی که باید متوجه باشید این است که عشق هرگز از دیدگاهی تونلی^۱

۱. منظور از دیدگاه تونلی (tunnel vision) یا دیدگاه لوله‌ای زمانی است که فرد ضمن حفظ دید مرکزی، دید محیطی خود را از دست می‌دهد و در نتیجه گویی از درون تونل یا از داخل لوله‌ای به بیرون نگاه می‌کند. دید تونلی باعث می‌شود فرد تصویری دقیق از تصویر بزرگ‌تر نداشته باشد، زیرا تنها شواهدی را در نظر می‌گیرد که از دیدگاه مورد نظرش پشتیبانی می‌کنند. دید تونلی مانع تفکر خلاق است، زیرا