

## زوج‌درمانی

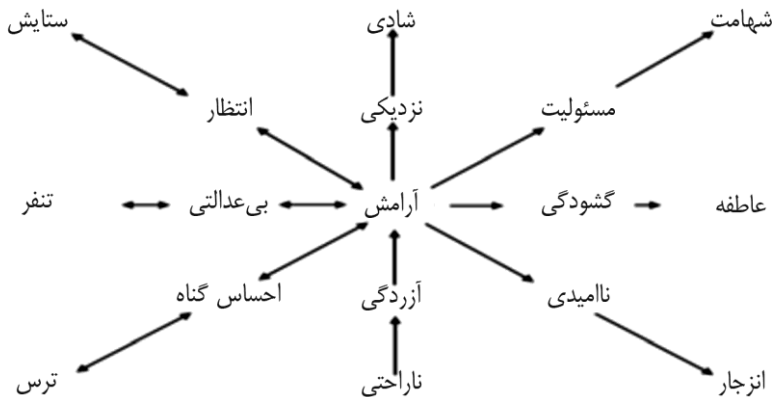
راهنمایی کامل برای درمان و بازسازی  
رابطه‌ای استوارتر، افزایش صمیمیت  
و مدیریت ارتباط میان زوجها  
حل تعارض‌ها برای نجات رابطه

# 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 بداند؟.....
۹۱.....	فصل ۱۱: غلبه بر مشاگره‌ها 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 فراق‌کنی‌ها.....
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
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۲۰۳
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۲۰۵
درباره نویسنده.....	۲۰۷

# فصل ۱ درک هیجان‌ها در روابط



«نامناسب‌ترین حرف‌ها را در ژرف‌ترین لحظات مان بر زبان می‌آوریم.»  
 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 بانگیزه 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 به‌صورت 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 مورد 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 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<sup>۱</sup>

---

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

تغذیه نمی‌شود. بدانید که اینکه کجا مثل کبوتر با همسران زمزمه‌های عاشقانه می‌کنید، اگر همواره از توان، زلالی ذهن و نیکخواهی بی‌بهره باشید، اهمیتی ندارد. بله، ممکن است از تمام هم‌آغوشی‌هایتان لذت ببرید، اما اگر صبح یا روز بعد کم‌انرژی باشید، یک جای کار می‌لنگد.

پس از کجا می‌توانید بفهمید که آیا همسران همان «فرد مورد نظر» است؟ حقیقت این است که همان ابتدا که عاشق می‌شوید باید بدانید که فردی که دارید با او تشکیل خانواده می‌دهید همان «فرد مورد نظر» شما است. اصلاً و ابداً دل‌تان نمی‌خواهد که اشتباه کنید، گرفتار ازدواجی اشتباهی شوید و به وصلتی خالی از زندگی برسید.

چند رهنمود که کمک‌تان می‌کند بفهمید، در اینجا آمده است:

### به بدن‌تان گوش کنید نه به ذهن‌تان

شوربختانه بیشتر افراد همسرشان را به دلایلی برمی‌گزینند که به آنچه احساس می‌کنند هیچ ربطی ندارد و در عوض به آنچه فکر می‌کنند مربوط است. از آن جالب‌تر اینکه معمولاً روابطمان را بر اساس اینکه اوضاع باید چگونه باشد یا می‌بود پیش می‌بریم. اینجاست که به بیراهه کشیده می‌شویم!

حقیقت این است که چون اجازه داده‌اید هیجان‌هایتان بگریزند، در عشق شکست نمی‌خورید، بلکه دلیل شکست این است که گذاشته‌اید ذهن‌تان از دست‌تان در رود.

ممکن به دلایلی پرشمار – مانند شیفتگی، هوس، جایگاه، امنیت یا پذیرش اجتماعی – گمان کنید که عاشق شده‌اید. خیال می‌کنید که عشق حقیقی را یافته‌اید چون همسر کنونی‌تان انتظارات‌تان را و نیز انگاره‌ای را که از همسر رؤیایی در ذهن‌تان ساخته‌اید، برآورده می‌کند. اما باید متوجه باشید که اگر ندانید چه احساسی دارید، انتخاب‌تان محکوم به اشتباه بودن است!

---

اطلاع نداشتن از محیط پیرامونی باعث می‌شود فرد نتواند تمام جوانب را بسنجد و بدین ترتیب تنها روی راه‌حل‌های نزدیک تمرکز می‌کند و به دیدگاه جامع نمی‌رسد.



## بخت خود را با دراز کردن دست‌تان بیازمایید.

در رابطه‌ای تازه که باشید همیشه این احساس وجود دارد که باید آماده و هوشیار باشید. هنگامی که موضوع شناخت عمیق یکدیگر در میان باشد، معمولاً عادت داریم به‌طور خودکار دور تا دور خودمان سد و دیوار بچینیم. وقتی در این بخش از رابطه خود را آزاد و آسیب‌پذیر رها می‌کنیم، معمولاً احساس ترس می‌کنیم، حال آنکه در واقعیت تلاش می‌کنیم که بفهمیم آیا عشقی که نسبت به فرد دیگر احساس می‌کنیم واقعی است یا خیر.

شما باید نخستین کسی باشید که دستش را به‌سوی دیگری دراز می‌کند. این کاری است که از رازی خودمانی پرده برمی‌دارد، عاطفه را به نمایش می‌گذارد؛ وقتی که همه چیز هولناک به نظر می‌رسد، به خودتان بخندید. به این بیندیشید: آیا واکنش‌های طرف مقابل شما را سرشار از سرزندگی و دلگرمی می‌کند؟ اگر چنین است، به احتمال فراوان فردی هم‌سرشت خودتان را یافته‌اید. اگر نه، کسی با هوش هیجانی پایین در برابرتان قرار دارد و اینک نوبت شماست که تصمیم بگیرید می‌خواهید چگونه پاسخ دهید.

## آنچه برای احساس دوست داشته شدن نیاز دارید، در برابر آنچه می‌خواهید.

اگر می‌خواهید کسی را پیدا کنید که واقعاً دوستش دارید، پس حتماً باید تفاوت میان آنچه دوست دارید و آنچه بدون آن نمی‌توانید زنده بمانید را بدانید. اینها چند تا از تمرین‌هایی هستند که کمک‌تان می‌کنند کار را به‌درستی پیش ببرید: با برگزیدن دست‌کم پنج ویژگی یا خصیصه در شریک زندگی‌تان که احساس می‌کنید بیش از همه مهم هستند شروع کنید. این خصوصیات شخصیتی را به ترتیب نزولی رده‌بندی کنید. اینها ممکن است برخی از خصوصیت‌ها باشند: آراستگی، ماجراجویی، شوخ‌طبعی، هیجانی، گشوده، با‌ملاحظه، باهوش، پرعاطفه، موفقیت اقتصادی، مورد احترام، مشهور، پرجذبه، معنوی، توانمند، پرورش‌دهنده، خوش‌صحت و ...

هر خصوصیت را که در نظر می‌گیرید، از خود بپرسید آیا شما را پرانرژی، آرام یا از لحاظ هیجانی برانگیخته می‌کند. ببینید آیا این ویژگی باعث می‌شود احساس خوشایند، ناخوشایند یا بی‌خیالی به شما دست دهد. توجه کنید که خواسته گذرا و سطحی است، ولی چیزی که آن را نیاز برمی‌شمارید به‌طور خودکار در سطح عمیق‌تری از احساسات ثبت می‌شود.

این تمرین را بارها و بارها تکرار کنید تا درباره تفاوت‌های میان آنچه از عشق نیاز دارید و آنچه می‌خواهید، درکی عمیق‌تر به‌دست آورید. از خودتان بپرسید آیا طرف مقابل در رابطه فکر می‌کند شما عاشق برآورده کردن این نیازها هستید.

### چگونه به همسری با هوش هیجانی پایین پاسخ دهیم؟

یکی از چیزهایی که باید به آن توجه کنید این است که ماهیچه‌های هیجانی در همه ما انسان‌ها به یک میزان رشد نمی‌کنند. اگر در مقایسه با همسران هوش هیجانی بالاتری دارید، یادگیری نحوه پاسخ‌گویی به او مهم‌ترین چیز است.

دوست دارید همسران چه حرف‌هایی بشنود؟ باید برای بازنگری حرف‌هایی که می‌زنید زمان بگذارید. اگر مطمئن نیستید دقیقاً به چه چیزی نیاز دارید و دلیل این نیاز چیست، احتمال اینکه پیام‌تان اشتباه شود بالا است.

باید برای کنار هم قدم زدن، قرار دیدار گذاشتن یا صرف وعده چاشت زمانی را برگزینید که شما و همسران عجله ندارید. در طول گفت‌وگو اطمینان حاصل کنید که هر دو نfertan به‌طور صمیمانه گرم گفت‌وگو شده‌اید تا در پایان حرف‌ها هر دو بتوانید بحث را به یاد آورید. در طول روز درباره نیازهایتان پیامک‌هایی با تعبیر «احساس می‌کنم...» برای همسران بفرستید. این به همسران کمک می‌کند ببینند مشکلش چیست و بختی برای بهبود پیدا کند.

احتمال زیادی وجود دارد که همسران به‌صورت تدافعی پاسخ دهد. اگر این کار را کرد، باید دغدغه‌هایش را دوباره به خودش برگردانید. پیام را تکرار کنید و به آنچه در موردش می‌گوید توجه کنید. اگر شدنی بود، آن را بارها و بارها تکرار کنید تا زمانی که از اینکه چیزی را که به او منتقل کرده‌اید، شنیده است، به رضایت برسد.