

تعهد مشفقانه

رشد در کنار هم از طریق آگاهی، همدلی و مهربانی

تألیف

جیم فارول

ترجمه

دکتر سیده الناز موسوی

دکترای تخصصی روان‌شناسی بالینی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی زنجان

الهام نظری

کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی از دانشگاه علوم پزشکی زنجان

روان‌شناس بالینی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه



فهرست مطالب

پیشگفتار	۵
تقدیر و تشکر	۷
مقدمه	۹

بخش اول: مبانی یک رابطه متعهدانه

فصل ۱: نیاز به مراقبت از باغچه رابطه‌مان	۱۵
فصل ۲: آنچه در رابطه‌مان با خود به ارمغان می‌آوریم	۱۹
فصل ۳: کشش ما برای شریکمان؛ تلاش ما برای ارتباط و تکمیل هم	۲۴
فصل ۴: عاشق شدن و دوران اجتناب‌ناپذیر کشمکش	۲۹
فصل ۵: بعد از شروع مرحله کشمکش سه انتخاب پیش رو است	۳۲

بخش دوم: هنر برقراری ارتباط با دیگران

فصل ۶: استفاده از کلمات مشابه و صحبت کردن به زبان‌های مختلف	۴۱
فصل ۷: ارسال و دریافت پیام‌های تحریف‌نشده	۴۸
فصل ۸: یادگیری گوش دادن به یکدیگر	۵۱
فصل ۹: تمرین هنر ارتباط مشفقانه	۵۳
فصل ۱۰: شفاف‌سازی اجزای خاص «جمله من»	۵۸
فصل ۱۱: شفاف‌سازی اجزای خاص «جملات من»	۶۰
فصل ۱۲: شفاف‌سازی مؤلفه‌های بیشتر در مورد «جمله من»	۶۲

بخش سوم: مسائل زندگی واقعی که هر رابطه‌ای با آن مواجه می‌شود

- فصل ۱۳: اهمیت شخصی نکردن مسائل ۶۷
- فصل ۱۴: درک بیشتر درباره استرس در زندگی ما ۷۳
- فصل ۱۵: ذهن آگاه بودن در همه موارد دقیقاً چیست؟ ۷۸
- فصل ۱۶: مشاهده چشم برای آنچه هست ۸۲
- فصل ۱۷: به اشتراک گذاری جنسی: بسیاری از چهره‌های صمیمیت ۸۹
- فصل ۱۸: ماجراهای پدر و مادر شدن ۹۵
- فصل ۱۹: موارد مربوط به تغییرات هورمونی که خارج از کنترل ما هستند ۹۹
- فصل ۲۰: زندگی با بیماری ۱۰۲
- فصل ۲۱: زیستن با پایان زندگی و مرگ ۱۰۵
- فصل ۲۲: مشاوره در یک رابطه متعهدانه چه جایگاهی دارد؟ ۱۱۰
- فصل ۲۳: برخی از آخرین افکار در مورد تعهد مشفقانه ۱۱۴
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۱۱۷
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۱۱۹

بخش یک

مبانی یک رابطه متعهدانه

فصل ۱

نیاز به مراقبت از باغچه رابطه‌مان

وقتی به این فکر می‌کنم که برای تقویت یک رابطه چه چیزی لازم است، تصویر مراقبت از یک باغ به ذهنم خطور می‌کند. در یک باغ، ما به خاک، آب و علف‌های هرز رسیدگی می‌کنیم تا محیطی سالم برای رشد و شکوفایی را ایجاد و حفظ کنیم. یک رابطه متعهدانه نیازمند نسخه‌ی منحصر به فردی از رسیدگی به خاک، علف‌های هرز و آبیاری است.

در طول پنج سالی که من امتیاز تدریس در زمینه روابط زوجین را به عنوان بخشی از برنامه آموزش سلامت رفتاری با بنیاد خانواده کایزر داشتم، به کرات دیدم که یکی از مسائل تکراری که زوج‌ها تجربه می‌کردند این بود که با گذشت زمان، اوقاتی که با هم صرف می‌کردند هر روز کمتر و کمتر می‌شود. استرس ناشی از کار، مسائل مالی، مراقبت از اعضای مسن‌تر خانواده و مراقبت از فرزندان، همگی بر آنها تأثیر گذاشته است.

در طول کارم در بنیاد کایسر، دو سال و نیم را صرف بازنویسی برنامه آموزشی کردیم. در کتابچه راهنمای شرکت‌کنندگان، صفحه‌ای وجود دارد که در آن دو دایره ترسیم شده است، یکی در سمت چپ صفحه و دیگری در سمت راست. دستورالعمل‌ها عبارت‌اند از:

در دایره سمت چپ روش‌های وقت‌گذرانی را که در اولین اوقات زوجی داشتید یادداشت کنید. زوجین گردش‌ها، زمان تنهایی، صمیمیت مشترک، فعالیت‌ها و مشارکت‌های مختلف را فهرست کردند.

در دایره سمت راست، نحوه گذراندن وقت با هم بودنتان را توضیح دهید. به جای زمان تنهایی، صمیمیت مشترک، فعالیت‌ها و مشارکت‌های مختلف، کار، انجام برنامه‌ها، زمان‌های مختلف و مطالبات هیجانی بین زوجین وجود داشت که فراتر از شراکت آنها

بود.

وقتی از زن و شوهر درخواست شد تا در مورد این دو دایره با یکدیگر گفت‌وگو کنند، مشخص شد که دوران تغییر کرده است و نیازهای زندگی با گذشت زمان، به‌عنوان تیغه‌ای عمل کرده است که آنها را از یکدیگر جدا، مشغول و خسته نگه داشته است. آنچه در این مورد بسیار موزیانه بود این بحث است که فرآیند فاصله‌گیری بین زوجین خیلی ظریف بوده است. برای برخی از زوجین یک، دو یا سه سال از زندگی مشترکشان گذشته بود و در طول کلاس از طریق نوشته‌های دو دایره متوجه شدیم که چقدر از باغ مراقبت شده است و چگونه هیجان بر دونفری که واقعاً برای هم مهم‌اند تأثیر می‌گذارد.

چهار شیوه برای مراقبت از باغچه رابطه‌مان

هنگامی که متوجه شدیم که روابط از هم دور شده است و به نظر می‌رسد متحد ما بیشتر یک دشمن است، چهار فعالیت را پیشنهاد کردیم که راه‌هایی برای مراقبت هیجانی از باغچه‌های ارتباطی آنها بود.

اولین مورد این است که از «کاغذهای یادداشت چسب‌دار» به‌عنوان راهی برای قدردانی از همسر خود به‌صورت روزانه استفاده کنید. اگر دو نفر با عدم برقراری ارتباط هیجانی ناخودآگاه از هم دور شده‌اند، استفاده از یادداشت‌های کوچک برای گفتن «سلام، دوستت دارم» یا یک چهره خندان یا «به تو فکر می‌کنم»، فرصتی را فراهم می‌کند تا به یکدیگر بفهمانند که دیگری هر روز به او فکر می‌کند. این یادداشت‌ها را می‌توان در کلاسوری که همسران در محل کار باز می‌کنند قرار داد، یا می‌توان آنها را روی آینه حمام، یا در یخچال یا روی بوق ماشین، بالش، روی کارتن شیر چسبانند.

این یادداشت‌ها آگاهانه کاری را انجام می‌دهند که شما ناخودآگاه انجام ندادید، به شخص خاص زندگی‌تان توجه کنید. هرچقدر هم که ممکن است احمقانه به نظر برسد، این تمرین «کاغذهای یادداشت چسب‌دار» در واقع باعث می‌شود که افراد احساس کنند مورد قدردانی واقع شده‌اند و برای هردوی آنها و هر یک به‌تنهایی بهتر است. نیاز اساسی ما به‌عنوان انسان این است که با یکدیگر ارتباط برقرار کنیم.

راه دوم برای برقراری ارتباط مجدد با یکدیگر این است که یک «جلسه گفت‌وگوی روزانه» داشته باشید، ترجیحاً این جلسه هنگام استراحت و شب هنگام و قبل از رفتن به رختخواب باشد. این زمان تنها برای این است که اتفاقات زندگی تان را با یکدیگر در میان بگذارید. ایده این است که زوج A به مدت ۱۰ دقیقه به زوج B بدون گفتن کلمه ای گوش دهد. سپس، زوج B صحبت کرده و زوج A گوش خواهد داد.

هدف از این تمرین این است که در کنار همسر خود حضور داشته باشید و به آنچه در زندگی روزمره او می‌گذرد گوش دهید. هدف این تکلیف برطرف کردن نگرانی آنها یا قضاوت کردن نیست، هدف فقط حضور و گوش دادن است. هنگامی که زوجین شروع به دور شدن از هم می‌کنند، زمان گفت‌وگوی آنها به یک قربانی فرایند فاصله‌گیری تبدیل می‌شود. گفت‌وگوی روزانه ارتباط مجدد با یکدیگر را فراهم می‌کند، راهی برای بررسی آنچه همسران در فعالیت‌های زندگی روزمره خود تجربه می‌کند.

راه سوم برای برقراری ارتباط مجدد با یکدیگر، انجام «رفتارهای مراقبتی» برای یکدیگر است. رفتار مراقبتی چیست؟ «رفتار مراقبتگرانه‌ای است که می‌تواند در چند دقیقه انجام شود». اگر می‌دانید که همسران صبح‌ها قبل از بیدار شدن از ماساژ پشت خوشش می‌آید یا دوست دارد شب‌ها قبل از خواب نوازش شود یا دوست دارد هنگام صبحانه برای او یک فنجان قهوه بریزید، یا در راه بازگشت به خانه از محل کار یا بازار یک تکه شکلات تلخ از کیفش بردارد، این کارها را بکنید. کاری برایش انجام دهید که بگوید من به فکرت هستم و به تو اهمیت می‌دهم.

هر بار که این رفتارهای مراقبتی انجام می‌شود، شما را دوباره به هم متصل می‌کند. بدین طریق، شروع به پر کردن شکافی که به دلیل عدم توجه به باغچه رابطه‌تان ایجاد شده است می‌کنید. ایده در اینجا این است که به سادگی کار روزانه‌ای را انجام دهید که در راستای آن به همسران فکر کرده باشید.

پیشنهاد می‌شود باهم بنشینید و کارهایی را که دوست دارید دیگری انجام دهد با هم در میان بگذارید. این راه ساده‌ای است برای شنیدن آنچه که همسران انجام دادن آن را برای شما لذت‌بخش می‌داند. هیچ تقاضایی در کار نیست. ابراز قدردانی برای هر رفتار مراقبتی انجام‌شده، این معامله را مستحکم‌تر خواهد کرد.

راه چهارم برای برقراری ارتباط مجدد، داشتن یک «شب سرگرم کننده» هفتگی است. بارها و بارها در طول دوره روابط زوجین ما، این سخت ترین کار برای انجام دادن بود. چرا؟ تنها به این دلیل که اجرای آن اغلب به معنای دور شدن از فرزندان، تدارک فردی برای مراقبت از کودک و رفتن به جایی خارج از خانه بود. برای برخی، تدارکات این تمرین دلهره آور بود. نیازی به توضیح ندارد. در اینجا چند ایده آورده شده است:

- شام خوردن بیرون از منزل
- نوشیدن یک فنجان قهوه در بیرون
- رفتن به پیاده روی در پارک محله یا در ساحل
- صرف غذا در یک رستوران محلی مورد علاقه
- بیرون بردن سگ
- تماشای ویتترین مغازه‌ها
- تماشای یک DVD در خانه به همراه یک کاسه بزرگ پاپ کورن
- انجام یک بازی رومیزی که هر دو از آن لذت می‌برید

برخی از زوج‌های ما در واقع شرکت در دوره روابط زوجین را یک شب سرگرم کننده به حساب می‌آوردند. ایده این است که برای باهم بودن، به‌طور هفتگی وقت بگذارید و از انجام کاری با محبوبتان لذت ببرید.

تحقیقات نشان داده است که زوج‌هایی که باهم اتفاقات روزمره را در میان می‌گذارند و فعالیت‌های لذت‌بخشی انجام می‌دهند، احساس صمیمیت و محبت بیشتری نسبت به یکدیگر دارند.

نیاز ضروری زن و شوهر حضور در کنار یکدیگر است. ما باید بدون قضاوت یا نیاز به تغییر چیزی به حرف یکدیگر گوش دهیم. ما باید برای شنیدن نیازها، احساسات و نگرانی‌های دیگری گشوده باشیم و نیازهای همسرمان را به اندازه نیاز خودمان مهم بدانیم. به‌طور اساسی ما باید برای آبیاری و کندن علف‌های هرز باغچه رابطه با شخص مورد عشق و علاقه‌مان، وقت و انرژی بگذاریم.