

# سر و سامان دادن زندگی زناشویی در هفت گام

راهنمای عملی برای بازسازی زندگی زناشویی

و خوش و خرم زیستن همیشگی همسران

تألیف

آلیس گاردنر

ترجمه

محمد حسینی



# فهرست مطالب



درباره کتاب.....	۷
سخن مترجم.....	۹
دیباچه.....	۱۳
فصل ۱: کدام نشانه‌ها می‌گویند زندگی زناشویی به مشکل برخورد است؟.....	۱۵
فصل ۲: چرا ازدواج‌تان ناکام است؟.....	۱۹
فصل ۳: چرا افراد به ازدواج‌های ناکام ادامه می‌دهند؟.....	۳۰
فصل ۴: برنامه نجات هفت‌مرحله‌ای برای زندگی زناشویی.....	۴۰
فصل ۵: گفت‌و شنود.....	۴۶
فصل ۶: حل تعارض.....	۵۵
فصل ۷: اعتمادسازی.....	۶۴
فصل ۸: بازیابی صمیمیت هیجانی.....	۷۵
فصل ۹: بازافروختن خردک شررها.....	۸۴
فصل ۱۰: مدارا با دردسرهای والدگری.....	۹۲
فصل ۱۱: پیروی از عادت‌های سالم.....	۹۹
فصل ۱۲: بی‌نیاز نگه‌داشتن زندگی زناشویی از کمک‌های حیاتی.....	۱۰۷
جمع‌بندی.....	۱۱۵
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۱۱۸
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۱۱۹
درباره نویسنده.....	۱۲۰

## دیباچه



همگان می‌دانند که پیوند زناشویی یکی از دلنشین‌ترین و صمیمانه‌ترین سرسپردگی‌هایی است که در زندگی به آن متعهد می‌شویم؛ درعین حال، ازدواج ممکن است یکی از پردردسرتین، توان‌فرساترین و برانگیزاننده‌ترین رابطه‌ها برای هدایت کردن باشد. می‌خواهم خیالتان را آسوده کنم که تمامی زوج‌هایی که در دوران حرفه‌ام به آنها کمک کرده‌ام، در مراحل گوناگون رابطه‌هایشان، دوره‌های دشوار خو گرفتن به شرایط تازه و رشد دردناک را از سر گذرانده‌اند. ممکن است این دوره‌ها برای برخی از زوج‌ها به شدت دشوار باشد و چه بسا منجر به بسیاری از دل شکستن‌ها و ناسازگاری‌ها در رابطه شود.

ناگفته پیداست به‌روشنی به همسران عشق می‌ورزید، او را دردانه خود می‌دانید، گرمی می‌دارید، قدر می‌شناسید و از بابت حضورش در زندگی‌تان سپاسگزارید. باین حال شاید گاهی بودن در کنارش - همچون کنار هر کسی دیگر - دشوار شود. ممکن است دلیلش این باشد که به شیوه‌هایی نادرست انگشت روی نقاط ضعف‌تان گذاشته است یا اینکه شما پیامی درباره وجود آن نقاط به او نفرستاده‌اید. در بسیاری از موارد آمیخته‌ای از هر دو دلیل است. همچنین هرگاه یکی از همسران ناخرسند باشد، می‌توان مطمئن بود که احتمالاً هر دو ناخرسند هستند.

اگر به این مرحله از زندگی زناشویی رسیدید، دو گزینه پیش رو دارید. می‌توانید بار و بندیل‌تان را جمع کنید و در بروید؛ یا اینکه آرامش‌تان را حفظ کنید، بنشینید و بخواهید بررسی کنید ریشه این مشکلات در کجا نهفته است و آنگاه شروع به رسیدگی و حل آنها کنید.

صد البته پاسخی درست یا نادرست در کار نیست. اگر به بزنگاهی از رابطه‌تان رسیده‌اید که واقعاً دیگر نمی‌توانید خود را کنار همسران تصور کنید و هیچ‌امیدی به آینده‌ای همراه با هم دیده نمی‌شود، شاید زمان کنار کشیدن فرارسیده باشد. اما چون

کتاب *سر و سامان دادن زندگی زنشویی در هفت گام* را در دست دارید، به گمانم هنوز به آن بزنگاه نرسیده‌اید. هنوز مشتاق هستید دست در دست هم راهی پیدا کنید و رابطه خود را بهبود ببخشید.

پر واضح است که آرزومند آن پیوند پرمهر و معجزه‌وار با همسران هستید و دل‌تان می‌خواهد باقی‌مانده عمرتان را به پای هم پیر شوید. برای همین است که اینجایی و آماده رویارویی و مایل هستید به مسائل‌تان رسیدگی کنید و برای اینکه چگونه دوباره به آن وضعیت شاد بازگردید راهی بیابید. گذشته هر چه باشد، شما و همسران می‌توانید همدیگر را ببخشید، بنیان رابطه خود را بهینه سازید و با یکدلی به زندگی ادامه دهید. کتاب *سر و سامان دادن زندگی زنشویی در هفت گام* می‌خواهد همین کارها را یادتان دهد.

در کتاب پیش رو گام‌هایی عملی را که می‌توانید برای کمک به بهینه‌سازی کیفیت رابطه خود بردارید، به بحث می‌گذارم. خواندنش کمک‌تان می‌کند هرگاه رابطه شما و همسران در آستانه ورود به مشکلات باشد، به‌خوبی بدانید که چگونه باید به مسائل رسیدگی کنید. افزون‌براین خواهید دید که از پیوندی سالم‌تر و پایدارتر که بازتاب‌دهنده عشق، درک و خرسندی دوسویه شماست، بهره‌مند می‌شوید.

پیش از دست‌به‌کار شدن می‌خواهم بگویم از اینکه اینجا هستید و تصمیم گرفته‌اید روی رابطه خود با همراه همسران کار کنید از صمیم قلب سپاسگزارم. گذشتن از تنگناها و پریشان‌حالی‌ها دلیری و استواری فراوانی می‌طلبد، چه رسد به از سر گذراندن دردهایی که میان شما و فردی این‌چنین صمیمی رخ داده است. بدیهی است که آسیب‌پذیر بودن با خود و همسران در حین رویارویی با این چالش‌ها، پرزحمت است. با این حال، یکی از نیرومندترین گام‌هایی است که می‌توان به‌سوی برخورداری از پیوندی سالم‌تر و استوارتر با همسران برداشت. اگر تنها سرمایه کنونی‌تان امید به آینده‌ای بهتر است، پس برای به انجام رساندن آن اندوخته‌ای فراوان دارید.

می‌خواهم روی توضیح گام‌هایی که برای تبدیل آن روزنه امید به موفقیتی ملموس باید بردارید تمرکز کنیم. اگر برای *سر و سامان دادن زندگی زنشویی در هفت گام* آمادگی دارید، ورق بزنید!

## فصل ۱

# کدام نشانه‌ها می‌گویند زندگی زناشویی به مشکل برخوردده است؟



ازدواج‌ها به‌طور معمول همچون رابطه‌های رمانتیک و همیشگی پر از عشق و شادمانی میان بهترین دوستان همدیگر به تصویر کشیده می‌شوند. ازدواج‌هایی که در بهترین حالت خود قرار دارند، جایگاهی امن و پر از شور و آرامش برای هر دو همسر هستند. همهٔ سازمان‌های ضروری برای احساس امنیت در پیوند برقرار شده با دل‌آرام‌تان را در خود دارند و هم‌زمان برای اینکه خودتان باشید و به‌صورت فردی پرورش یابید احساس توانمندی می‌کنید. صد البته که ازدواج جایگاهی جادویی است؛ مگر هنگامی که نشانه‌های بیماری از خود بروز می‌دهد.

هنگامی که ازدواجی شروع به نمایش آن نشانه‌های هشداردهنده می‌کند، ممکن است کم‌کم احساس کنید که باری گران را بر دوش می‌کشید. ممکن است شروع به احساس فشارهای فزایندهٔ مراقبت از خودتان، یکدیگر و رابطهٔ مشترکتان کنید. با وجود جنبه‌های متغیر فراوان آن رابطه، شاید برداشتن گام‌های ضروری برای بازگشت به آن جایگاه سالم بیش از حد توان‌فرسا به نظر برسد. زوج‌هایی که در جایگاهی نکبت‌بار گیر افتاده‌اند معمولاً احساس می‌کنند در نقش همسر، دوست، والد، عضو خانواده یا هر نقشی دیگر که ممکن است در ازدواج با همسرشان بازی کنند، ناکام مانده‌اند. این ممکن است فوق‌العاده دردناک باشد و می‌تواند باعث شود نجات خود و رابطه‌تان از آن چالش غیرممکن به نظر برسد.

پیشنهاد می‌کنم پیش از شروع به مدیریت آنها، دست ننگه دارید و علائم دقیق بیماری را شناسایی کنید؛ زیرا این کار به شما کمک می‌کند نقشهٔ اجرایی داشته باشید. این نقشه

چیستی راهکارها را تعیین می‌کند و شما را قادر می‌سازد هفت گام معجزه‌آسا را به شیوه‌ای کاربردی و پایدار به کار ببندید. اگر به‌درستی از آن پیروی کنید، رابطه خود را به‌طور تمام و کمال التیام می‌بخشید و فضایی امن برای خود و دلارام‌تان خواهید ساخت.

## علائم ازدواجی که به مشکل برخورده است

همکاران درمانگر همچون خود من، باور دارند که بیشتر زوج‌ها، مگر آنگاه که گرفتار مشکلی جدی شوند، متوجه به دشواری خوردن رابطه‌شان نمی‌شوند. به‌جای زمانی که مسئله هنوز تازه و حل آن به‌احتمال ساده‌تر است، هنگامی که بحران دیگر قوام یافته است شروع به دیدن علائم مشکل می‌کنند. اگر زوجی اوضاع را همان اوایل به‌طور کارآمدتر مدیریت می‌کردند، دیگر به مشکلی بغرنج تبدیل نمی‌شد. بی‌گمان ناتوانی آنها در رویارویی بی‌درنگ با مسئله، به دردهایی وخیم‌تر منجر می‌شود.

اگر در مراحل آغازین مشکل در رابطه خود هستید، علائم آن ظریف هستند. کم‌کم احساس می‌کنید میان شما و همسران جدایی افتاده است و بده‌بستان‌هایتان با همدیگر دستخوش دگرگونی‌های چشمگیر می‌شود و رگه‌های احساس دل‌شکستگی و آزرده‌گی کم‌کم میان شما پدید می‌آید. شاید متوجه شدن این در آغاز دشوار باشد؛ زیرا مسائل چنان جزئی‌اند که یقین دارید می‌توان بدون خم به ابرو آوردن از کنارشان گذشت، اما معمولاً با گذشت زمان رشد می‌کنند. طولی نمی‌کشد که احساس می‌کنید خیلی چیزها را همیشه نادیده گرفته‌اید و گویا همسران عین خیالش نیست که شما خم به ابرو نیاورده‌اید. چه‌بسا طرف مقابل نیز چنین احساسی داشته باشد. ممکن است هر کدام‌تان یک گوشه‌کاناپه بنشینید، همدیگر را نادیده بگیرید، سرتان توی گوشه‌هایتان باشد یا هر یک سرگرمی جداگانه‌ای یافته باشید، نتوانید زمانی مفید برای کنار هم بودن برنامه‌ریزی کنید و اجازه دهید پیوندتان به آرامی گسسته شود. گرچه هنوز زیر یک سقف زندگی می‌کنید، شاید احساس کنید هزاران فرسنگ جدا از همدیگر افتاده‌اید.

هر چه احساس گسستگی رشد کند، احساس‌های آسیب دیدن و طردشدگی نیز گسترش می‌یابد. از اینکه گویی همسران شما را پس می‌زند و دیگر به اندازه گذشته دلسوز و مراقبتان نیست، احساس دل‌شکستگی می‌کنید. متوجه می‌شوید شما نیز در

حق او و نیازش به مراقبت و دلسوزی چنین رفتاری داشته‌اید.

ادامه یافتن چنین رفتارهایی در حق یکدیگر منجر به بروز بسیاری از علائم مضاعف در دسر در پیوند زناشویی تان می‌شود. به‌طور پیوسته با هم بگویم می‌کنید، به شیوه‌های نیش‌دار و حتی خبیثانه از هم کناره می‌گیرید، ناجوانمردانه با هم دعوا می‌کنید، مشاجره‌هایی یکسان را پشت سرهم تکرار می‌کنید و آنقدر این بگویم‌گوها پردامنه می‌شوند که دیگر اختیارشان از دست شما بیرون می‌رود. ممکن است کم‌کم احساس کنید که گویی خواسته‌ها، اهداف و انتظاراتی متفاوت دارید؛ تا جایی که دیگر دربارهٔ اینکه دیدگاه چه کسی بیشتر اهمیت دارد احساس نوعی نابرابری می‌کنید.

در موارد وخیم از دواج‌های نابسامان، ممکن است رابطه به‌گونه‌ای باورنکردنی سمی شود. از اعتماد به همدیگر و احترام به یکدیگر و دست‌آخِر از دوست داشتن هم دست می‌کشید. ممکن است شروع به دروغ گفتن به همدیگر کنید، در پی جلب توجه مثبت از سوی کسی دیگر باشید یا احساس کنید شریک زندگی تان اهمیتی به شما نمی‌دهد یا دلش نمی‌خواهد کنار تان باشد. در بدترین نقطهٔ رابطه‌ای نابسامان، به نظر می‌رسد هر دو نفر از همدیگر تنفر دارید و این ارتباط هر اس‌انگیزترین بخش زندگی تان است. به نظر تنها روزنهٔ امید برای خرسندی ترک همدیگر است و ممکن است این موضوع در برخی از موارد درست باشد. اما در ترسناک‌ترین شرایط نیز - مانند زمانی که کاری هولناک چون پیمان‌شکنی یا نام روی هم گذاشتن رخ می‌دهد - باز هم التیام یافتن کاملاً شدنی است و می‌توان از داشتن پیوندی شاد و سالم لذت برد. همه چیز با این تحلیل آغاز می‌شود که آیا واقعاً چنین چیزی را برای خود می‌خواهید و باور دارید که می‌توانید دوباره ازدواجی شاد با آن فرد داشته باشید.

می‌خواهم به شما بگویم تنها کافی است در دل خود بدانید که می‌خواهید راهی برای بخشیدن همسر تان و داشتن پیوندی شادی‌آور با همدیگر پیدا کنید. اگر بتوانید به این باور برسید، رابطه تان قطعاً می‌تواند التیام یابد و بار دیگر شکوفا شود.

## زندگی زناشویی سالم چه شکلی است؟

خوانندهٔ گرامی باید به یاد داشته باشد که ازدواجی سالم با آنچه غالباً در رسانه‌ها به

تصویر کشیده می‌شود متفاوت است. در ازدواج‌های سالم زوجها همانند صمیمی‌ترین دوستان همدیگر رفتار می‌کنند و زمان مفید زیادی را همراه یکدیگر می‌گذرانند و روابط خود را می‌سازند. از در کنار همدیگر بودن لذت می‌برند و حتی به نظر می‌رسد که همه کارها را با همدیگر انجام می‌دهند. باین حال ازدواج و زندگی بسیار فراتر از لحظاتی است که همراه شریک زندگی خود می‌گذرانید. گرچه لذت بردن از کنار هم بودن و با هم انجام دادن کارها شیوه‌ای ارزشمند برای ساخت رابطه است، بسیاری از گام‌های گوناگون می‌توانند به برقراری پیوندی سالم و پاینده با شریکتان منجر شوند. پیوندهای زناشویی سالم، افزون بر گذراندن زمان مفید کنار همدیگر، دربرگیرنده دو نفری هستند که آماده‌اند مشکلات خود را در کمال احترام با هم مطرح کنند و بحث را به نحوی که برای هر دو مناسب باشد مدیریت کنند. رابطه‌های سالم هرگز خالی از تعارض یا ناسازگاری نیستند. در عوض باید تا اندازه‌ای تعارض وجود داشته باشد تا ثابت شود دو همسر به همدیگر و به شادکامی‌شان احترام می‌گذارند و آماده‌اند مشکلات را با هم حل کنند. اگر در رابطه‌ای سالم جربحثی پیش آید، ممکن است از دیدگاه همسر یا برداشت او درباره چیزی خوش‌تان نیاید، اما موافقت که آن را به گونه محترمانه مدیریت کنید. در پی راه‌هایی باشید که هر دو نفرتان را به برد برساند و همیشه با هم مهربان باشید. هدف نخست‌تان این است که هر دو خرسند باشید و به تمام رضایتمندی‌ای که از رابطه مشترک خود نیاز دارید برسید.

به باورم، سازماندهی استقلال راه دیگری است که پیوندهای زناشویی به کمک آن سالم می‌شوند. با توجه به این همه اشتراک‌هایی که با همدیگر دارید، مقداری وابستگی به هم داشتن در ازدواج‌ها گریزناپذیر است. باین حال نباید تمام زندگی و بهزیستی شما وابسته به همسرتان باشد. به همین ترتیب، زندگی و بهزیستی او نیز نباید به شما وابسته باشد. هر کدام‌تان باید سرگرمی‌هایی داشته باشید که مستقل از دیگری انجام می‌دهید. این تجربه‌های مستقل به شما اجازه می‌دهد به‌تنهایی سالم و با اعتماد به نفس بمانید. این نیز به نوبه خود شما را توانمند می‌سازد در رابطه‌ای که با همسرتان دارید فردی شاد و کامل ظاهر شوید. آمیختگی عشق، شفقت و اعتماد هر دو همسر را قادر می‌سازد از داشتن رابطه‌ای سالم و خرسندی‌آور لذت ببرند.



## فصل ۲

# چرا ازدواج تان ناکام است؟



بی چون و چرا درک می‌کنم! پی بردن به اینکه ازدواج تان به مشکل برخوردیده سخت ناگوار است. ممکن است به حدس و گمان بیفتید که کجای راه را کج رفته‌اید، چه رخ داد که شما را به آن مسیر رساند یا اینکه چرا در بسیاری از مسائل دیگر تفاهم ندارید. هنگامی که می‌فهمید رابطه تان که زمانی بالنده بود، اینک در جایگاهی خطرناک یا سمی گیر افتاده است و باید نجات داده شود، دستپاچه شدن آسان است. حتی ممکن است در وهله نخست از خود پرسید آیا اصلاً می‌توانید رابطه تان را نجات دهید. یادتان باشد، مادامی که بتوانید آینده‌ای را پیش چشم خود ترسیم کنید که در آن شما و همسرتان همدیگر را بخشیده‌اید و آموخته‌اید با همدیگر بهتر تا کنید و حتی اگر ندانید چگونه باید به آنجا برسید به پیش بروید، همچنان امید هست.

سرآغاز ترمیم پیوند زناشویی تان، پرده برداری از این است که چرا ازدواج تان به ناکامی رسیده است. بدین ترتیب به جای وقت تلف کردن برای حل مسائلی که سرچشمه مشکلات شما نیستند، به طور مستقیم روی دردسرهایی که با آنها روبه‌رو می‌شوید کار خواهید کرد. هنگامی که رابطه تان به خطر افتاده باشد، تغییرات بی‌درنگ لازم است تا شما و همسرتان دوباره احساس امنیت، دوست داشته شدن و دردانه بودن کنید. با بازگشت این سازماندها، بقیه رابطه شروع به ترمیم یافتن می‌کند و می‌توانید از نو از زندگی با همدیگر لذت ببرید.

### از پیوند زناشویی انتظارهایی غیرواقعی نداشته‌اید.

زوج‌های در حال طلاق بیشترشان چون نتوانسته‌اند خود، همسر یا رابطه‌شان را بپذیرند گرفتار آن شرایط شده‌اند. بسیاری از زوجها با هم آشنا می‌شوند، مدتی رفت‌وآمد

می‌کنند، به هم دل می‌بازند و سپس با هم ازدواج می‌کنند. همواره می‌گویند عشق و احترام دو سازگر بسیار چشمگیر برای ازدواج هستند؛ ولی پذیرش نیز به همان اندازه اساسی است. ناکامی در پذیرش شریک زندگی و رابطه مشترک‌تان در عمل همواره منجر به جریح‌ها می‌شود. همسران را به‌طور پیوسته با انتظاراتی که نمی‌تواند به‌اندازه کافی برآورده کند می‌سنجید. هر چه انتظارات‌تان زمانی طولانی‌تر برآورده نشده باقی بمانند، کمتر از رابطه احساس خرسندی می‌کنید و تنش‌های بیشتری میان‌تان پدید می‌آید.

بنا ندارم این را القا کنم که داشتن انتظاراتی از همسر و پیوند زناشویی چیز بدی است. بلکه برعکس، چشم‌داشت‌ها کمک‌تان می‌کنند بفهمید از ازدواج‌تان چه می‌خواهید و چه نیاز دارید و این امکان را به شما می‌دهند که آن نیازها را با همسران در میان بگذارید و این کار کاملاً سالم است. زمانی که از شریک زندگی یا رابطه خود انتظاراتی غیرواقع‌بینانه داشته باشید، شروع به برخوردن به دردسرهایی در ازدواج می‌کنید.

اگر چون خیال کرده بودید ازدواج تا آخر عمر تنها دربردارنده پروانه‌های شیدایی و دسته‌گل‌های بزرگ و هم‌آغوشی‌های گرم و پرشور است اینک به ناامیدی رسیده‌اید، پس در حقیقت به سبب انتظارات غیرواقع‌بینانه خودتان دلسرد شده‌اید. واقعیت این است که پیوند زناشویی بسیار فراتر از تنها احساسات و هیجان‌های سوزان و آتشین عاشق شدن است. پیوند زناشویی دربرگیرنده خانواده، ثبات، آرامش و آسودگی است. در این میان ممکن است لحظاتی پرشور و آتشین هم در کار باشد؛ اما بیشتر وقت‌ها، آرامش و آسودگی حکم‌فرما خواهد بود. شوربختانه این روند غالباً منجر به دلزدگی و خواری می‌شود و همچنین احساس می‌کنید که گویی از سوی شریک زندگی‌تان - که زمانی انگار هرگز از شما سیر نمی‌شد - پس زده می‌شوید. به‌رحال همه اینها طبیعی است و می‌توان به‌صورت گام به گام به آن رسیدگی کرد. پس از آنکه انتظاراتی واقع‌بینانه از پیوند زناشویی و شریک زندگی‌تان داشته باشید، می‌توانید شروع به جست‌وجو برای رابطه‌ای بهتر با احساس شادی، امنیت و رضایت‌بخشی بیشتر کنید.