

با هم
آری گفتن به یک رابطه
عمیق، نزدیک و عاشقانه

فهرست

مقدمه: چرا «با هم»؟	۷
فصل اول: رمز و رازهای یک ازدواج موفق	۱۶
فصل دوم: حباب زوجی شما چقدر مستحکم است؟	۲۸
فصل سوم: مدیریت ذهن منفی	۵۲
فصل چهارم: سه‌گانه مشکل‌ساز	۶۳
فصل پنجم: سبک ارتباط شما با دیگران چیست؟	۷۶
فصل ششم: تا چه میزان از یکدیگر شناخت دارید؟	۱۰۷
فصل هفتم: بازدارنده‌ها	۱۲۸
فصل هشتم: رابطه جنسی!	۱۴۲
فصل نهم: چطور با یکدیگر مجادله کنیم؟	۱۷۰
فصل دهم: نگاهی به آینده	۱۸۷
فهرست کلیدواژه‌ها	۱۹۴
فهرست اسامی	۱۹۸
فهرست منابع	۲۰۱
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۲۰۴
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۲۰۶

مقدمه

چرا «با هم»؟

به عنوان یک زوج درمانگر دائماً زوج‌هایی را می‌بینم که از همان ابتدای رابطه اشتباه‌های فراوانی مرتکب شده‌اند. مطمئنم که اگر پیش از ازدواج آنها را ملاقات می‌کردم، می‌توانستم مشکل‌هایی را که بعدها با من در میان خواهند گذاشت پیش‌بینی کنم. این ادعا ممکن است دور از واقعیت یا ناشی از ناآگاهی جلوه کند، اما اگر بدانید که در یک رابطه عاشقانه چه چیزهایی شدن و چه چیزهای ناشدنی هستند، می‌توانید مسیر منتهی به شکست را از پیش شناسایی کنید. کاش این موضوع را چندین سال پیش و قبل از به پایان رسیدن ازدواج اولم می‌دانستم، زمانی که هنوز مهارت‌ها و توانایی‌های ذهنی ضروری برای برقراری یک ارتباط سالم و دارای کارکرد ایمن برای هر دو طرف، از جنس رابطه‌ای که امروز با همسرم تریسی دارم، را کسب نکرده بودم. این کتاب را برای پیشگیری می‌نویسم. اگر می‌توانم پیش‌بینی کنم که ازدواج‌هایی که به درستی آغاز نشوند به سرانجام نمی‌رسند، چرا به آنهایی که در آغاز راه متعهد شدن قرار دارند هشدار می‌دهم؟

افراد بسیاری را دیده‌ام که بدون کسب آگاهی‌های لازم، اقدام به انجام کارهای خطیری کرده‌اند. برای مثال، شمار زیادی از کسانی که می‌خواهند فرزند به دنیا آورده و پدر و مادر شوند، از مشاوره گرفتن، کتاب خواندن و یاری جستن از سایر منابع‌هایی که می‌توانند آنها را برای چالش پیش رویشان مهیا کنند، دوری می‌کنند. همچنین افراد بسیاری که در موقعیت پدرخواندگی یا مادرخواندگی قرار می‌گیرند، بدون درنگ این مسئولیت را می‌پذیرند، بی آنکه پیش از پذیرش، با مطالعه و رجوع به سایر منابع‌های در دسترس، خود را آماده این مسئولیت نکنند. برداشتن گام‌های بزرگ در زندگی هر فرد، مانند ازدواج، تربیت فرزند و یا فرزندخوانده نیازمند آمادگی هستند. اغلب ما به طور معمول از مشاوره دوری می‌کنیم. شاید چون افراد، به طور عام، دوست ندارند مورد امر و نهی قرار بگیرند. البته برخی نیز معتقدند که ازدواج و تربیت فرزند و فرزندخوانده در طبیعت و فطرت انسان‌ها قرار دارند، گویی که ما با نوعی نقشه راه در مورد موضوع‌های اینچنینی پای به این دنیا می‌گذاریم. اما من بر اساس شغل و تجربه‌ام می‌توانم به طور قطع به شما بگویم که تعداد بسیار کمی از ما چنین نقشه راهی در اختیار

داریم که به ما نشان دهد که چگونه در مورد کارهای خطیری زندگی موفق عمل کنیم. آنچه تا کنون بیان شد باید شما و زوجتان را با هم تحت تأثیر قرار داده باشد، نه فقط یکی از شما دو نفر را. چراکه اگر فقط یکی از زوجین تمایل به دانستن آنچه در این کتاب آورده شده است، دارد، این خود یک مشکل بزرگ برای رابطه است. اگر این موضوع را نادیده بیانگارید، خیلی زودتر از آنچه فکر می‌کنید، شما را به عنوان یک مراجع در دفتر کارم خواهم پذیرفت!

اگر به قاعده چماق و هویج بنگریم در اینجا فقط به چماق اشاره نمی‌کنم در حالیکه واقعاً هویجی هم هست. مزایای زیادی در مشارکت جستن وجود دارد که در طول کتاب به آنها اشاره خواهم کرد. هدف من در این کتاب ترساندن مخاطب نیست، بلکه آگاهی‌بخشی به وی برای اجتناب از تجربه‌های مکرر دیگران است. اگر با خواندن این کتاب افرادی خوشحال‌تر، موفق‌تر و سالم‌تر باشید، آیا خواندن آن ارزش زمان شما را خواهد داشت؟ قصد من این است که هر آنچه در حال حاضر در مورد روابط عاشقانه، به طور عام و روابط عاشقانه همراه با تعهد، به طور خاص، می‌دانم را به شما عرضه کنم. خواهید آموخت که فرآیند ایجاد یک رابطه دارای کارکرد ایمن، فرآیندی مشارکتی است که در آن با هم و نه تنها پیش می‌رویم و به همین دلیل است که پیشنهاد می‌کنم، هر دو طرف رابطه مطالب این کتاب را با هم خوانده و تمرین‌ها و پیشنهادهای آن را با هم انجام دهند. درست مانند ازدواج، خواندن این کتاب هم امری است دو جانبه و نه پروژه‌ای برای یکی از افراد و این مهم‌ترین پیام این کتاب است. «با هم» دقیقاً به همین معنی است. یا با هم و به عنوان یک تیم این کار را انجام می‌دهیم یا اصلاً انجام نمی‌دهیم.

نکته دیگر اینکه من و بسیاری از محققان حوزه روابط زوجین از جمله هارویل هیندریکس، هلن لاکلی هانت، ماریان سولومون، الین بذر و پیتیر پیرسون، جان و جولی گاتمن، دانیل جی سیگل و سو جانسون با اصول رابطه دارای کارکرد ایمن به شکلی که در این کتاب آورده شده است، هم‌نظر هستیم. اگر چه هر یک از ما رویکرد متفاوتی دارد، اما همه ما اتفاق نظر داریم که فرهنگ حاکم بر جوامع ما بیش از اندازه فرد محور شده و از مامحوری فاصله گرفته است.

چرا «با هم»؟

پیش از آنکه به این بحث ادامه دهم، به شما هشدار می‌دهم که پیام‌های فرهنگی در مورد اصطلاح زوج‌یابی دریافت می‌کنید، اغلب گمراه‌کننده هستند. شادمانی نتیجه یک رابطه دارای کارکرد ایمن است، همچنین نشانگر سلامت جسمی افراد آن رابطه و دوام آن رابطه در گذر زمان نیز هست. در این باره به یک مطالعه ۷۹ ساله (تا زمان نگارش این کتاب) در مورد انسان و شادمانی اشاره می‌کنم. مطالعه گرنِت در سال ۱۹۳۸ و در مدرسه پزشکی دانشگاه هاروارد آغاز شد و به تدریج به شاخه‌های دیگر

علوم گسترش یافت تا به طولانی مدت‌ترین مطالعه بشری در تاریخ تبدیل شود (رجوع کنید به منبع ۱). دکتر جُرج والینت که به مدت سی سال این مطالعه را رهبری می‌کرد و دکتر رابرت والدینگر که در حال حاضر آن را مدیریت می‌کند، هر دو به این نتیجه رسیده‌اند که «گرمای یک رابطه در طول زندگی بیشترین اثر مثبت را بر میزان رضایتمندی از زندگی دارد.» دکتر والینت در ارزیابی خود از این مطالعه این نکته را این گونه خلاصه می‌کند که «شادمانی عشق است. تمام.» (رجوع کنید به منبع ۲)

نرهای پیشگیری

هنوز هم تقریباً ۴۲ درصد از ازدواج‌های اول به طلاق ختم می‌شود و عمر میانگین آنها نیز تنها ۸ سال است. ۶۰ درصد از ازدواج‌های دوم هم به طلاق منتهی می‌شود. ۷۳ درصد از همه ازدواج‌ها به طلاق ختم می‌شود. اگر می‌خواهید از این قاعده پیروی نکنید، چه راهی بهترین راه است؟ پیشگیری! پیشگیری از طریق عمل کردن به موارد زیر:

تبدیل شدن به یک متخصص در ارتباط با یکدیگر،

پذیرفتن یکدیگر «آن گونه که هستید»،

مدیریت مشترک سیستم‌های عصبی یکدیگر در سطحی بسیار بالا،

ایجاد بنیانی مشترک از هدف و چشم‌انداز رابطه،

مدیریت افراد بیرون از رابطه و

التزام به عمل کردن در قالب یک رابطه دارای کارکرد ایمن، همراه با تشریک مساعی به شکلی منصفانه، عادلانه و حساس.

آنچه در این کتاب ارائه می‌دهم، رویکردی زیست‌روانشناسانه به زوج‌درمانی است و در آن به عوامل زیست‌شناسانه و روان‌شناسانه مؤثر در چگونگی ارتباط ما با یکدیگر توجه می‌کنم. از زاویه دید روان‌شناسی، تمرکز من بر سابقه خانوادگی و تجربه‌های آغازین افراد در برقراری ارتباط با دیگران، برای مثال خواهر، برادر، پدر و مادر است. در حیطه زیست‌شناسانه بر اینکه چگونه ذهن، سیستم برانگیختگی و سلامت جسمی بر رویکرد ما در برقراری ارتباط با دیگران اثر می‌گذارد، تمرکز می‌کنم. این رویکرد، «خوانش» فرد از زوجه و نحوه مدیریت هیجانی و سطح انرژی وی در ارتباط با زوجه را نیز شامل می‌شود. مطالعات نشان می‌دهند که زیست‌شناسی و روان‌شناسی هر دو از مؤلفه‌های اصلی پیش‌بینی موفقیت یک رابطه در طول زمان هستند و خوشبختانه هر دو عامل تغییرپذیر هستند. روابط انسانی وضعیت زیست‌شناسی ما را به سمت بهتر یا بدتر شدن تغییر می‌دهند.

زوج‌ها به طور معمول با پند و اندرزهای فراوانی مواجهند که آنها را تشویق می‌کنند تا زودتر با یکدیگر ازدواج کرده و تشکیل خانواده دهند. به عبارت دیگر «متعهد» شوند. ایشان حتماً می‌توانند از

کتاب‌ها، برنامه‌های تلویزیونی، مشاوره‌ها، کارگاه‌ها، دوستان و خانواده کمک بجویند. اما بسیاری از توصیه‌هایی که از این طریق دریافت خواهند کرد، فاقد عمق روان‌شناسانه و جامعیت خواهند بود. همچنین مبتنی بر یک رویکرد سیستماتیک ناشی از تحقیق نیستند. در یک بستر مذهبی، فرد روحانی غالباً مشاوره پیش از ازدواج خود را بر پایه یک فرآیند پرسشنامه یا مصاحبه محور انجام می‌دهد که زوجین را برای راه طولانی که در پیش دارند آماده نمی‌سازد. در بستر غیر مذهبی نیز مشاوره‌های پیش از ازدواج از همین مشکل رنج می‌برند. پیشنهاد من این نیست که اساساً از ملاقات با فرد روحانی برای دریافت اندرزهای آسمانی دوری کنید، بلکه در کنار آن به توصیه‌هایی که این کتاب عرضه می‌کند نیز بپردازید. چرا که این کتاب به زبانی ساده، مطالبی مبتنی بر علم و تحقیق درباره زوج‌یابی در نوع بشر که شامل عصب‌شناسی رشدی، تنظیم‌گرهای برانگیختگی و تئوری دلبستگی است را تشریح می‌کند.

یکی از اهداف اصلی این کتاب پیشگیری زودهنگام است. روش‌های بحث شده در این کتاب همگی بر پایه رویکرد زیست‌روانشناسانه به زوج درمانی است. این رویکرد ریشه در تحقیقات دلبستگی در بزرگسالان و کودکان، مطالعات سرانجام روابط زناشویی و مدل‌های ظرفیت‌های زیست عصب‌شناسی رشدی (افراد از چه ظرفیت‌ها و توانایی‌های در سطح هیجانی-اجتماعی برخوردار هستند) دارد. در چند فصل از این کتاب به موضوع روان‌شناسی روابط می‌پردازیم. زیرا تجربیات پیشین افراد در ارتباط برقرار کردن با دیگران، به خصوص تجربیات دوران کودکی، بر وضعیت امروز آنها اثرگذار هستند. هدف من این است که از شکل‌گیری مشکل‌های زناشویی در آینده پیشگیری کنم به جای اینکه پس از بروز آنها به مراجعینم برای حل کردنشان کمک کنم. البته در عین حال معتقدم که درمان واجد جایگاه باارزشی در طول این مسیر است، اما خطر بزرگ این است که زمانی به این ابزار متوسل می‌شویم که دیر شده است و فرد به نیازهای اساسی، امیال، سبک‌های ارتباطی و اصول مورد توافق در زمینه قدرت و جهت نپرداخته است. بنابراین، بیایید از آغاز، رابطه شما را طوری بسازیم که همه عوامل مورد نیاز برای موفقیت را دارا باشد.

یک پیام بسیار مهم کتاب برای مخاطب‌هایش این است که صرف نظر از موضع شما نسبت به ازدواج و تعهد، روابط شما و کیفیت آنها تأثیر بسزایی (چه بسا تعیین کننده‌ای) بر سلامت و شادمانی شما در زندگی دارد. ما به دیگران به دلایل مهم و گوناگون نیازمند هستیم و همراهی و همدلی تنها یکی از آنهاست. انسان‌های بالغ حداقل به یک انسان بالغ دیگر نیاز دارند تا به ایشان در خودارزشمندی، خودشناسی، خوداکتشافی و رشد فردی کمک کند. هر یک از ما به فرد دیگری نیاز دارد، چه برای موضوع‌های کم اهمیت و روزمره، مثل اینکه به ما یادآوری کند که هنوز تکه‌ای از غذا بین دندان‌های مان مانده است و چه برای موضوع‌های باارزش‌تر، مانند اینکه کمک کند تا بفهمیم چه چیزهایی را نمی‌دانیم (و چه بسیارند موضوع‌هایی که نمی‌دانیم). ما به کس دیگری نیاز داریم تا بتوانیم به او اعتماد کنیم. (مطمئنم منتظر بودید بگویم به فردی دیگری نیاز داریم تا او بتواند به ما اعتماد کند.

اگر چه این ترتیب نیز کاملاً درست است، اما من معتقدم که اعتماد ما به دیگری مقدم است.) ما نیاز داریم که دوست داشته باشیم و نیاز داریم که اعتماد کنیم. این دقیقاً همان جایی است که روابط دارای کارکرد ایمن وارد صحنه می‌شوند که در ادامه به آنها خواهیم پرداخت.

من شخصاً به روابط متعهدانه (ازدواج یا شراکت) معتقد هستم و عمر خویش را صرف کمک کردن به زوجین برای داشتن رابطه‌ای سالم، پایدار و لذت‌بخش کرده‌ام، اما به وضوح می‌بینم که امروزه بنیان ازدواج ناپایدار است. آیا ازدواج کماکان به عنوان یک نهاد اجتماعی در جامعه ایالات متحده آمریکا به طور خاص و غرب به طور عام، به حیات خود ادامه خواهد داد؟ در ژاپن برای مثال، می‌دانم که تا هنگام نگارش این کتاب، افراد جوان جامعه ازدواج نمی‌کنند و برخی حتی زندگی جنسی نیز ندارند. شاید کمی زود باشد که بگوییم «میلنیال‌ها»^۱ در حال تغییر قوانین هستند. آزادی‌های جنسی امروزی، خرده‌فرهنگ‌ها را به سمت تغییر تعریف روابط عاشقانه از تک‌همسری به پلی آموری^۲ سوق می‌دهند. در چنین شرایطی عرضه یک کتاب راهنما-آموزشی پیش از ازدواج به اندازه عرضه کردن یک مگس کش جایگاه خواهد داشت. اما فکر نمی‌کنم که اکنون زمان از بین رفتن زوج‌یابی به طور کلی فرا رسیده باشد، چرا که زوج‌یابی و آمیزش فرآیندهایی نیستند که با فعالیت‌های فرهنگی معین شوند. بلکه آنها انگیزه‌های زیستی هستند که در وجود بشر نهادینه شده‌اند. از این رو، نگارش این کتاب در چنین شرایطی با معنی جلوه می‌کند. چه از واژه ازدواج استفاده کنیم و چه از واژه تعهد، معتقدم که روابط عاشقانه همراه با تعهد هیچ گاه از دور خارج نخواهند شد.

در آغاز این کتاب قولی به مخاطبین می‌دهم. من این کتاب را نوشتم زیرا می‌خواهم شما رابطه‌ای موفق داشته باشید. قول من به شما این است که اگر شما و زوج آینده‌تان اصول و مهارت‌های توضیح داده شده در این کتاب را به درستی به کار بگیرید، رابطه شما نه فقط در کوتاه‌مدت بلکه برای سراسر دوره زندگی مشترک، حتماً رابطه‌ای موفق خواهد بود. شاید چنین برداشت کنید که این قول بسیار بلندپروازانه و دست نیافتنی است. اما چون این کتاب رویکردی بی‌همتا و جامع به مشاوره پیش از ازدواج و پیش از تعهد دارد، به شما و زوجتان اجازه می‌دهد تا در هنگام شکل دادن به رابطه‌تان در قالب «با هم» به طور جدی به سؤال‌ها و ملاحظات مهم بپایانید. باور کنید که شدنی است!

مطمئناً اجرا کردن برنامه‌ای که در این کتاب عرضه شده است در آغاز چالش‌آمیز است که این کاملاً طبیعی است. زیرا در این کتاب، راجع به دو نفر بحث می‌کنیم و نه یک نفر. راجع به دو ذهن متفاوت، نیازهای متفاوت، سابقه‌های متفاوت، علائق متفاوت و شخصیت‌های متفاوت. به عنوان یک

1. Millennials

توضیح مترجم: افرادی که در اوایل قرن ۲۱ به بلوغ می‌رسند.

2. Polyamory

توضیح مترجم: وارد شدن به چند رابطه عاشقانه و جنسی به طور همزمان به گونه‌ای که همه افراد در این روابط مطلع و راضی هستند.

زوج‌درمانگر، من غالباً از سوی یکی از طرفین رابطه مورد پرسش قرار می‌گیرم. هیچ وقت پاسخ مناسبی برای این گونه پرسش‌ها نخواهم داشت، برای اینکه چنین پاسخی، مستلزم مشاهده و مطالعه رفتار هر دو طرف از نزدیک است. برای فهم و درک یک سیستم زوج هیچ راهی وجود ندارد جز مشاهده و مطالعه عمل و عکس‌العمل‌های هر دو طرف به صورت لحظه به لحظه. زوج‌ها باید یکدیگر را عمیق و دقیق بفهمند. این امر تنها از طریق بررسی موشکافانه با مشارکت و توافق هر دو طرف امکانپذیر است. برای انجام یک بررسی اینچنینی البته باید بدانیم که چه چیزی را بررسی می‌کنیم و همچنین چطور به توافقی برسیم که در آن هیچ یک از طرفین مجبور به چشم‌پوشی از چیزی نشوند.

چرا این کتاب را نوشتیم؟

تا قبل از این کتاب، بیشتر نوشته‌های من در مورد زیست‌روانشناسی زوجین و کارکرد ایمن بوده است. در دو کتاب عشق ورزیدن در درون ماست و رابطه عاشقانه در درون ماست به طور مفصل به انواع دلبستگی‌ها، نحوه کارکرد ذهن، بهبود روابط و شیوه صحیح انتخاب زوج پرداخته‌ام و البته در این کتاب نیز به آنها اشاره خواهم کرد. اما کتاب با هم متفاوت از کتاب‌های دیگر است. هدف من در اینجا مهیا کردن هر دو طرف رابطه برای ازدواج، با توجه به همه جوانب آن است تا بتوانند رابطه خود را از آغاز در مسیر درستی قرار دهند. این کتاب جامع‌ترین نوشته من تا امروز است. یادآوری می‌کنم که در این کتاب به مخاطب نمی‌گویم که فرد مورد نظرش مناسب هست یا خیر؟ بلکه در عوض می‌خواهم هر دو طرف را برای مسیر طولانی که در پیش دارند آماده کنم و به بهترین ابزارها و رویکردهای ممکن برای امروز و آینده مجهز کنم.

الگوهای رایج مشاوره‌های پیش از ازدواج، محتوای قابل ملاحظه‌ای برای کمک کردن به زوجین جهت شناخت یکدیگر و موضوع‌هایی که ممکن است از امروز تا بیست سال آینده در مورد آنها مجادله کنند، ندارند. ضمن اینکه این مدل‌ها، ازدواج را در قالب مفاهیم کارکرد ایمن به خوبی تعریف نمی‌کنند. من در این کتاب بنا دارم تا نوعی از مشارکت را به مخاطبین عرضه کنم که به اندازه کافی پیچیده است تا هم ایشان را برای مواجهه با سخت‌ترین مسائل و مشکل‌های ازدواج که تا امروز بر ما مشهود شده است، آماده کند و هم برای لذت‌ها و خوشی‌های پیش رو. کارکرد ایمن به این معنی است که شما و زوجتان می‌توانید به عنوان یک سیستم روان‌شناختی دوفره عمل کنید، به ترتیبی که کاملاً همراهمان و مشارکت‌آمیز باشد و از هر دوی شما محافظت شود.

از این کتاب چگونه استفاده کنیم؟

در دو فصل آغازین، به رموز پنهان در یک ازدواج موفق می‌پردازم. سپس به موضوع‌هایی اشاره می‌کنم

که بیش از سایرین زوجین را به چالش می‌کشند. موضوع‌هایی همانند ذهن منفی، سه گانه مشکل ساز حافظه، ادراک و ارتباط و انواع دلبستگی. در پایان هم به میزان شناخت زوجین از یکدیگر می‌پردازم و در آن به تفصیل بحث می‌کنم که چگونه موضوع‌های حساسی که رابطه شما را تهدید می‌کنند را شناخته و با آنها مواجهه کنید. همچنین به رابطه جنسی اشاره می‌کنم و اینکه چطور سرسختانه مبارزه کنید هم می‌پردازم.

اکثر کتاب‌های خودانگیزی-آموزشی تنها یکی از زوجین را مخاطب قرار می‌دهند. اگر موضوع کتاب خود فرد باشد، این نوع از مخاطب قرار دادن کافی است. اما در سیستم‌های زیست‌روانشناسانه زوجی، هر دو طرف رابطه باید اصول یکسانی را بفهمند و بپذیرند تا از بروز مشکل‌ها جلوگیری شود. مخاطب قرار دادن یک فرد، خود به اندازه کافی پیچیده و چالش‌آمیز است و پر واضح است که این پیچیدگی در سیستم‌های زوجی چند برابر تشدید می‌شود.

زوجین معمولاً یک کتاب را با همدیگر نمی‌خوانند، به این دلیل که بیشتر کتاب‌ها، همان‌طور که پیشتر گفته شد، تنها برای یکی از طرفین رابطه نوشته شده‌اند. این در حالی است که یک نفر نمی‌تواند به تنهایی یک رابطه را به بالاترین سطح از سلامت و سرزندگی برساند. یک دست صدا ندارد! اگر می‌خواهید ازدواج موفق داشته باشید، باید اتفاق نظر داشته باشید. با چهار چشم بخوانید، با چهار گوش بشنوید و با دو قلب با مسائل مواجه شوید.

از این رو، من این کتاب را طوری تنظیم کرده‌ام که به طور همزمان توسط زوجین خوانده شود. اگر این کتاب را به تنهایی بخوانید، کاملاً آن را قبول داشته باشید و به ایده‌های مطرح شده در آن عمل کنید، هنوز از مزایای آن به اندازه زمانی که طرف دیگر رابطه شما نیز چنین کند، بهره‌مند نشده‌اید. پس توصیه می‌کنم که هر دو همزمان آن را مطالعه کنید و یا فصل به فصل آن را با یکدیگر به بحث و گفتگو بنشینید. در پایان اینکه، با هم کتابی است برای روابط همراه با تعهد، خواه ازدواج و خواه هر شکل دیگری از آن. با هم درباره ما است و نه من. جوامع امروزی در حرکت به سمت دوران نوینی از به هم وابستگی و ما محوری هستند که در آن از ایده‌آل‌سازی از استقلال فردی و رجحان وابستگی‌های زوجی بر دیگر به هم وابستگی‌ها، فاصله گرفته می‌شود. امیدوارم که در طول کتاب شما را قانع کنم که این ادعا دور از واقعیت نیست. تلاش می‌کنم تا نشان دهم که شرایط و ویژگی‌های انسانی جهان شمول هستند و به هم وابستگی‌ها رجحان‌پذیر نیستند بلکه بخشی از ذخیره ژنتیکی و زیست‌شناختی ما هستند. با خواندن کتاب به تدریج به این نتیجه خواهید رسید که هر یک از ما برای زندگی سالم‌تر و طولانی‌تر، حداقل به یک نفر دیگر نیاز دارد تا به او وابسته شود و اطمینان کند.

دوباره اصرار می‌کنم که این کتاب را همراه زوجتان و به طور همزمان مطالعه کنید. می‌توانید فصل‌ها را تفکیک کنید و هر یک از فصول را انتخاب کرده و پس از مطالعه، با یکدیگر به بحث و اشتراک بگذارید. نسبت به آراء و عقاید یکدیگر در مورد محتوای کتاب با دیدی باز و عاری از پیش

داوری برخورد کنید. ممکن و بسیار محتمل است که یکی از شما به برخی از مطالب کتاب واکنش شدید نشان دهد، نگران نباشید و کمی زمان دهید تا این ایده‌ها جای خویش را در ذهن شما باز کند. هر چه در خواندن کتاب جلوتر می‌روید، درک آنها به تدریج برای شما آسان‌تر خواهد شد. در هر فصلی، ایده‌ها، توضیح‌ها، مثال‌ها و تمرین‌هایی آورده شده است. برخی از تجربه‌ها، تمرین‌ها و بازی‌ها ممکن است که بیش از سایرین به کار شما بیایند و این تنها به نیازها و علائق فردی شما بستگی دارد. به همین دلیل، باز هم تکرار می‌کنم که آن موارد را حتماً با یکدیگر انجام دهید.

برای آن دسته از خوانندگان که به مباحث علمی علاقه فراوان دارند، باید بگویم که ایده‌های طرح شده در این کتاب تنها نظرات شخصی نیستند. آنها ریشه در مطالعه و تحقیق در مورد دلبستگی در نوزادان و بزرگسالان، سیستم عصبی، روانشناسی رشد و تکامل، تئوری سیستم‌های ساختاری و استراتژیک، تئوری تنظیم تحریک و تأثیر، تئوری روابط اشیا، مطالعات سرانجام روابط زناشویی، مدل‌های زبان بدن و صورت و همین طور مدل‌های معروف مطالعه استرس دارند. به جای غرق کردن خوانندگان در تمام جزئیات ممکن و مرتبط در هر یک از حوزه‌های مذکور، تلاش کرده‌ام تا مخاطب را تا جای ممکن از مباحث تکنیکی دور نگه دارم و بر آن چیزی متمرکز کنم که باید برای ما شدن بفهمند، جستجو کنند یا از آن دوری کنند. به این ترتیب ممکن است شما کتاب را از ابتدا تا انتها بخوانید و از همه آن استفاده کنید و یا فقط برخی از فصل‌ها را انتخاب و مطالعه کنید که معتقدید به آنها نیاز دارید.

اطلاعات فراوانی در این کتاب عرضه شده است تا زوجین بتوانند شناخت بهتری از یکدیگر کسب کنند. برخی، مطالب عمیق روان‌شناسی هستند و درباره آنها این هشدار لازم است: چنین مطالبی نباید به هیچ عنوان دستمایه هر نوع تشخیص روان‌شناختی در مورد خود یا زوجتان قرار گیرند و به همین نسبت نباید به هیچ عنوان برای تخریب یا تخفیف ایشان یا حمله به شخصیت آنها استفاده شوند. دانشمندان و محققین، جمعیت‌های بزرگ را مطالعه می‌کنند تا هنجارها و رفتارهای متداول را بفهمند. بنابراین، مطالعات ایشان تنها تصویری کلی از جامعه هدف عرضه می‌کند که قابل اعمال به تک افراد نیست. هر یک از افراد آن جامعه منحصر به فرد بوده و رفتار ایشان فقط باید توسط فردی مورد تحلیل و تفسیر قرار بگیرد که می‌تواند بین رفتارهای افراد واقعی از جامعه هدف و دسته‌بندی‌های علمی عرضه شده ارتباط برقرار کند. از این رو، در صورت نیاز، به جای قضاوت مبتنی بر مطالب این کتاب از مشاوره یک متخصص بهره‌مند شوید.

در کتاب به نمونه‌های متعددی اشاره می‌کنم تا فراگرفتن مطلب برای مخاطب ساده‌تر شود. یادآوری می‌کنم که همه این نمونه‌ها، ترکیبی از مشاوره‌های مختلف هستند و هیچ یک به افراد حقیقی اشاره نمی‌کنند. ضمن اینکه از آنجایی که من در طول فعالیت حرفه‌ای‌ام با زوج‌های متعددی کار کرده‌ام، هر گونه شباهت بین آنچه در این کتاب آورده‌ام و هر یک از این زوجین فقط و فقط تصادفی است.

نکته دیگر اینکه در کتاب، تمرین‌های فراوانی وجود دارد که در آنها زوجین باید تا در طول تمرین ارتباط چشمی با یکدیگر را حفظ کنند در حالیکه از ارتباط کلامی خودداری می‌کنند. مطمئنم که حتی با درک اهمیت موضوع، برخی از خوانندگان شکایت خواهند داشت. نگاه کردن مستقیم در چشمان زوجتان ممکن است در آغاز کمی آزاردهنده باشد، اما هر چه بیشتر برویم به اهمیت بسزای آن بیش از پیش پی خواهید برد.

فصل اول

رمز و رازهای یک ازدواج موفق

در محراب کلیسا ایستاده و منتظر عروس خود، تریسی، هستم. به عشقی که بین ما دو نفر وجود دارد می‌اندیشم، به عمق و ارزش این لحظه و راه درازی که مرا به اینجا کشانده فکر می‌کنم. تریسی همان دختری موبوری که اولین بار او را در کلاس علوم دوره دبیرستان دیده و عاشقش شده بودم، می‌خواست متعهد شود که زندگی‌اش را پس از این با من شریک شود. البته دوره آشنایی مجدد من با او همزمان با دوران زخم خوردنم بود. ازدواج اولم با شکست مواجه شده بود و پرسش‌ها و تردیدهای درونی زیادی در من برانگیخته بود. دائم از خود می‌پرسیدم که چرا چنین اتفاقی برای من افتاد؟ آیا من مقصر بودم؟ آیا او مقصر بود؟ آیا زمانی که شروع کردیم، تفاهم و اشتراک نظر داشتیم؟ آیا به تدریج از یکدیگر دور شدیم؟ اگر متفاوت عمل می‌کردیم، ازدواج‌مان به شکست منتهی نمی‌شد؟ اگر چنین است، چه باید می‌کردیم و چگونه؟ در هیچ یک از سؤال‌ها «ما» مطرح نبود؛ حتی با وجود اینکه عملکرد ما به عنوان یک زوج، به مراتب مهم‌تر از آن چیزی بود که به طور فردی انجام دادیم یا انجام ندادیم. همین طور که تریسی به محراب و من نزدیک و نزدیک‌تر می‌شود، آماده می‌شوم که «بله» را بگویم. می‌دانم که این بار با دفعه قبل متفاوت است، بسیار متفاوت. چراکه این بار به جای اینکه هر یک از ما بله بگوید، «ما» بله خواهیم گفت.

من در برابر ما

در این کتاب نتیجه مطالعات چندین ساله خود در مورد عوامل موفقیت یک ازدواج را با شما به اشتراک می‌گذارم تا ازدواج شما نیز بنیان محکمی داشته باشد. به دلیل کار کردن با زوج‌های متعدد در دهه‌های گذشته، می‌دانم زمانی که با تعارضی مواجه می‌شویم، اولویت‌های‌مان متفاوت است و یا توانایی ارتباط برقرار کردن نداریم، باید مهارت‌های لازم برای ترمیم یا تقویت آن رابطه را داشته باشیم. این کتاب به «من» یا «تو» نمی‌پردازد، بلکه فرصتی ایجاد می‌کند تا بر «ما» تمرکز کنیم. به یک متخصص در مورد طرف مقابل تبدیل شویم و بدانیم که چگونه بدون استفاده از احساس ترس، تهدید

یا گناه در کنار یکدیگر باشیم. ما از جذابیت برای به دست آوردن چیزی که می‌خواهیم استفاده می‌کنیم و از آنچه نمی‌خواهیم پیشگیری می‌کنیم تا نتیجه‌ای بردبرد حاصل شود. ما مسائل را به تعویق نمی‌اندازیم و با آنها سریع و بهینه، به طوری که برای هر دوی ما خوب باشد، برخورد می‌کنیم. ما فقط با هم به شادی پیش می‌رویم و یا متوقف می‌شویم تا شرایط مساعد را فراهم کنیم.

همه روابط طولانی مدت موفق، روابطی هستند که من آنها را روابط دارای کارکرد/ایمن می‌نامم. آنها روابطی قابل اطمینان، قابل اتکا، امانتدارانه، دوطرفه و از همه مهم‌تر احترام‌آمیز هستند. این نوع روابط به ما امکان می‌دهند تا دلستگی‌های سالمی را نسبت به یکدیگر شکل دهیم. هر یک از طرفین چنین رابطه‌ای، به ترتیبی از طرف مقابل مراقبت می‌کند که وی احساس آرامش و امنیت کند و حس کند که در همه حال دوست داشته می‌شود، مورد پذیرش قرار می‌گیرد و در معرض آسیب و گزند نیست. این نوع روابط را می‌توان در سراسر دنیا و بین همه قشرهای اقتصادی-اجتماعی و حتی بین افرادی که مشکل جسمی یا مشکل روانی دارند نیز مشاهده کرد. رابطه دارای کارکرد ایمن، در واقع مجموعه‌ای است از اصول و تصمیم‌ها میان دو فرد که مبتنی بر بقاست و نقطه شروع آن جایی است که تصمیم به حمایت و مراقبت از یکدیگر می‌گیریم. این نوع رابطه، تنها نوعی از روابط است که در آن رضایت و نیک‌زیستی طرفین قابل پیش‌بینی است، زیرا طرفین این رابطه بر اساس اصول انصاف، عدالت و حساسیت رفتار می‌کنند.

تعریف این کلیدواژه‌ها به عنوان مفاهیمی از «با هم» چنین است. /انصاف در نوعی از مشارکت دیده می‌شود که در آن تعادل، دوطرفه بودن و برابری وجود دارد. با این تعریف امری غیر منصفانه تلقی می‌شود که در آن یک طرف با تحمیل هزینه به طرف دیگر به مقصود خود می‌رسد. عدالت جایی است که طرف دیگر این هزینه تحمیلی را با تغییر، ترمیم یا اصلاح باز پس می‌دهد. حساسیت، آگاهی و توجه طرفین به یکدیگر و تحریک‌پذیری‌ها و تجربه‌های آنها از هم است. به عبارت دیگر، حساسیت این است که من در هر لحظه، در گفتار و رفتار خود تو را در نظر دارم.

همه زوج‌ها، به شرطی که مدت طولانی با یکدیگر بوده باشند، تحت تأثیر فراز و نشیب‌های خوش اقبالی‌ها و بداقبالی‌هایشان در طول مسیر قرار گرفته‌اند. حتی محکم‌ترین زوج‌ها نیز به مرور زمان با ناکامی‌ها، شکست‌ها و چالش‌های ناگهانی آزمایش می‌شوند. خلاصه مطلب این است که: نشانگر یک رابطه خوب میزان فشاری است که این مشارکت می‌تواند بدون فروپاشی تاب بیاورد. من به تجربه دریافته‌ام که آنچه موفقیت یا شکست یک رابطه عاشقانه را تعیین می‌کند، مشکل‌های رایج مانند پول، زمان، نامرتب بودن، رابطه جنسی یا فرزندان نیست. حتی اختلاف در علائق، شخصیت‌ها و تفاوت سنی هم نیست. به عبارت دیگر، این خود عامل استرس‌زا نیست که سبب فروپاشی می‌شود، بلکه نحوه مواجهه زوجین با آن است. اینکه زوجین چطور با هم همکاری می‌کنند، به یکدیگر گوش

می دهند و همدیگر را آرام می کنند، بسیار حائز اهمیت است.

یک رابطه دارای کارکرد ایمن:

- امنیت و اطمینان به ارمغان می آورد.
- بواسطه مدیریت مشترک طرفین در مورد وضعیت های هیجانی حاصل می شود.
- رابطه ای است همراه با مشارکت و همکاری طرفین.
- به این معنی است که طرفین یکدیگر را «همانگونه که هستند» می پذیرند.
- رابطه ای است که در آن افراد خارج از رابطه به خوبی مدیریت می شوند.
- فضا را برای رشد و نیک زیستی طرفین مهیا می کند.
- به دلیل وجود اصول مشترک در زمینه هدف و چشم انداز رابطه، ایجاد می شود.

امنیت و اطمینان

بقا، به معنای نیاز به داشتن احساس امنیت و اطمینان، اصلی ترین هدف فرآیند زوج یابی در انسان ها است. این احساس فراتر از شادمانی، لذت و قسمت کردن خوشی ها و رنج ها با دیگران قرار می گیرد. افراد یک رابطه، هر دو به بقا در این دنیای غیر قابل پیش بینی نیاز دارند. متوجه ام که این جمله ممکن است بدبینانه و بسیار هشدارآمیز جلوه کند، اما واقعیتی اجتناب ناپذیر است. برای ما به عنوان گونه انسان، شکارچی ها هنوز هم در محیط پیرامون ما وجود دارند، شاید الزاماً به دنبال کشتن ما نباشند، اما در هر حال یک تهدید بیرونی محسوب می شوند.

زوج ها کوچکترین واحدهای اجتماعی هستند؛ تیمی دوفره برای بقا. درست همانند گروه های نگهبانی، جان هریک از شما در دستان هم تیمی تان است. شما از یکدیگر هم در برابر یکدیگر و همچنین در مقابل هر کس و هر چیز بیرونی محافظت می کنید. اگر زوجین متوجه نباشند که اصلی ترین کارکرد آنها محافظت از یکدیگر در برابر یکدیگر و آسیب های بیرونی است، معنا و مفهوم مشارکتشان را کم اهمیت کرده و احتمال برقراری یک رابطه مستحکم و دارای وابستگی را کمتر می کنند.

تهدید

مهم است که در ابتدا بین تهدیدهای بنیادین و غیر بنیادین تمایز قائل شویم. تهدیدهای بنیادین شامل خشونت، تهدید به قتل و آزار فیزیکی از هر قسم که شامل آزار جنسی نیز

می‌شود، است. اگر هر یک از این نوع تهدیدها در حال حاضر در رابطه شما وجود دارد، فوراً به دنبال کمک بروید. به دنبال کمک بروید و خواندن این کتاب را تا هنگامی که در محیطی عاری از این تهدیدها قرار گرفته‌اید، فراموش کنید.

اگر در زندگی سابق خود قربانی آزار جنسی یا فیزیکی و یا تهدید به قتل بوده‌اید، حتماً زوج‌امروزتان باید از آن مطلع بوده و باید فردی باشد که به شما در بهبود یاری رساند. راجع به این موضوع مهم در بخش‌های بعدی بیشتر خواهیم گفت.

تهدیدهای غیر بنیادین تهدیدهایی هستند که در زندگی روزمره و در ارتباط با دوستان و آشنایان یا حتی افراد غریبه تجربه می‌کنیم. برای مثال روی گرداندن زوج شما درست زمانی که راجع به موضوع مهمی صحبت می‌کنید یا تندخویی شما با همسران که وی را از مکالمه گریزان می‌کند. به عبارت دیگر این تهدیدها می‌توانند از طریق صورت، چشم‌ها، بدن، صدا، لمس و کلام انتقال داده شده یا دریافت شوند، حتی اگر الزاماً قصد و نیت شومی در میان نباشد.

مدیریت مشترک وضعیت‌های هیجانی

وضعیتی را تجسم کنید که شما و زوجتان روی یک تکه چوب وسط دریا رها شده‌اید. همزمان با وزش باد و شدت گرفتن موج‌ها هر دوی شما باید تکه چوب را متعادل نگه دارید وگرنه هر دو در آب غرق خواهید شد. زندگی روزمره زناشویی نیز این گونه است و حفظ چنین تعادلی به طور روزانه کار سختی است، اما راه دیگری وجود ندارد. جوهره مدیریت مشترک وضعیت‌های هیجانی این است که زوجین با هدف حفظ چنین تعادلی گام بردارند (هم‌تنظیمی).

آنچه موفقیت یا شکست یک رابطه را معین می‌کند و برای دوام رابطه و وجود امنیت و اطمینان در آن اساسی است، توانایی زوجین در کار کردن در قالب یک تیم هم‌تنظیم است. در زندگی مشترک، زوج‌ها، یک تیم دونفره هستند با سیستم عصبی به هم وابسته که همانند یک گیاه پیچک در هم تنیده شده است. این دو سیستم عصبی نماینده اعضای این تیم هم‌تنظیم هستند که برای مدیریت همه وضعیت‌های ممکن هیجانی به یکدیگر وابسته‌اند.

در وضعیت‌های هم‌تنظیمی، یکی از نگرانی‌ها این است که هر یک از زوجین چگونه با سرعت و دقت یک موقعیت تنش‌زا را مدیریت می‌کند یا راهی برای گریز از یک تهدید پیدا می‌کند. زوج‌هایی که دائماً یکدیگر را در معرض تهدید قرار می‌دهند، سیستم زیستی یکدیگر را به سمتی سوق می‌دهند که به شدت تحریک‌پذیر بوده و به کوچکترین علائم تهدید واکنش نشان می‌دهد. این وضعیت، خطاهای محاسباتی افراد در مورد افکار، احساسات و نیت‌های طرف مقابل را افزایش می‌دهد.

من و تریسی توانسته‌ایم به خوبی یکدیگر را مدیریت کرده و از هم مراقبت کنیم. نه به این معنی که همانند حیوانی در باغ وحش به یک نگهدارنده نیازمندیم. بگذارید چنین بگوییم: مثلاً زمانی که