

با هم  
آری گفتن به یک رابطه عمیق  
نزدیک و عاشقانه

تألیف  
استن تنکین

ترجمه  
مهدي فتحي  
شهره جعفري



# فهرست

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

## 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 برد-برد 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 دونفره برای بقا. درست همانند گروه های نگهبانی، جان هر یک 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 و گرنه 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

درمی یابیم که فرزندمان درگیر مسأله‌ای درونی است، می‌توانیم با رفتار خویش دوست داشتن و در عین حال سخت‌گیری را انتقال دهیم. هم‌تنظیمی این احساس را در ما بر می‌انگیزد که ما در آنچه انجام می‌دهیم و کسی که با او این کار را انجام می‌دهیم مهارت فراوانی داریم و این احساس ما را خوشحال‌تر، هماهنگ‌تر و دوست‌داشتنی‌تر می‌کند. در مقابل، بدون هم‌تنظیمی ممکن است احساس خشم، اضطراب، بازخواست شدن و فاصله گرفتن به سراغ ما بیاید.

به عنوان یک زوج‌درمانگر، هم‌تنظیمی هنوز برای من رازآلود است. پیش‌بینی اینکه کدام زوج در انجام آن خوب عمل خواهد کرد تقریباً غیر ممکن است. زوج‌های بسیاری وجود دارند که در انجام آن با چالش‌های جدی روبه‌رو هستند. در عین حال، افراد بسیاری را دیده‌ام که در هم‌تنظیمی موفق بوده‌اند، افرادی با وضعیت‌های گوناگون، پیر یا جوان، سالم یا دیوانه و افرادی که تازه ازدواج کرده‌اند یا آنهایی که سالیان سال است که ازدواج کرده‌اند. خبر خوب اینجاست که هر دوی شما می‌توانید در هم‌تنظیمی خوب باشید، می‌توانید ترس‌ها و نگرانی‌های ریشه‌دارتان را سریع‌تر و مؤثرتر از یک درمانگر ترمیم و تصحیح کنید.

## همراهی و مشارکت

اگر به خاطر داشته باشید در دوران پیش‌دبستانی به ما می‌آموزند که چگونه با سایر بچه‌ها همراهی و مشارکت کنیم. در روابط دارای کارکرد ایمن، زوجین بر اساس همان آموخته‌ها عمل می‌کنند، اما این بار به عنوان یک بزرگسال. آنها رابطه‌ای کاملاً دو طرفه دارند. تیمی هستند که با همراهی و مشارکت هوای یکدیگر را دارند. این نوع روابط را می‌توان به یک کشتی تشبیه کرد که زوجین با آن با هم به اقصی نقاط دنیای درون و بیرون خود، چه در زمان و چه در مکان، سفر می‌کنند. چنین سفری، بهترین نشانگر است که اگر افراد با یکدیگر به خوبی کار کنند چه امکان‌های بالقوه‌ای می‌توانند بالفعل شوند. روحیه همراهی و مشارکت، یک رابطه دارای کارکرد ایمن را مملو از اعتماد می‌سازد و آن را از نیاز به تعقیب و مراقبت تهی می‌کند. از این رو، اگر یکی از طرفین رابطه به طور کلی قادر به اعتماد کردن به دیگران نیست، احتمالاً در رابطه دارای کارکرد ایمن هم موفق نخواهد بود. همین قاعده در مورد افراد سلطه‌جو نیز صادق است چرا که ایشان تمایلی به مشارکت در انجام امور ندارند.

این نوع روابط فاقد عنصر مشارکت، غالباً تحت تأثیر مدل‌های قدیمی‌تری هستند که در آنها زوجین شاهد بی‌عدالتی و نابرابری بوده‌اند. در برخی از مدل‌های کهن‌تر ازدواج در ایالات متحده، تقسیم وظایف به شکل شفافی مبتنی بر سنت انجام شده است: مرد در خارج از خانه کار می‌کند و زن کارهای خانه و افراد درون آن را انجام می‌دهد. در گذشته، افراد اندکی از این مدل ناراضی بودند و به نظر می‌رسد که اکثریت جامعه با آن مشکلی نداشتند. اما امروزه همه چیز تغییر کرده است و روش‌ها و

باورهای سستی حداقل توسط یکی از زوجین باز پس زده می‌شود.

یکی از مشخصه‌های رابطه‌ی دارای کارکرد ایمن، همراهی است. زوج‌هایی که با یکدیگر همراه نیستند اکثراً زندگی‌هایی جدا از هم دارند، سلطه‌جو می‌شوند و با هم اما مستقل از هم زندگی می‌کنند. از خود بپرسید که آیا یکدیگر را در امور مالی، امور خانه و یا برنامه‌ریزی برای تعطیلات همراهی می‌کنید؟ به خاطر داشته باشید که همراهی کردن به معنای انجام کار با هم نیست. به معنای مشارکت در اتخاذ تصمیم‌هاست حتی این تصمیم که در مورد چه مسائلی باید با هم تصمیم‌گیری کنید.

### پذیرش یکدیگر همانگونه که هستید

اگر ازدواج‌های ناموفق را کالبدشکافی کنیم، تعداد نمونه‌هایی که در آنها حداقل یکی از زوجین در حال تغییر دادن طرف مقابل و یا منتظر تغییر کردن طرف مقابل بوده‌اند، بسیار زیاد است. هیچ چیز به اندازه‌ی یک زوج مردد که حصار پی‌رامون خویش کشیده است به یک رابطه‌ی عاشقانه صدمه نمی‌زند. اگر نمی‌خواهید یا نمی‌توانید زوجتان را همین حالا و در همین شرایط، همانگونه که هست بپذیرید، بی‌آنکه به چیزهایی در مورد او که بیشتر می‌پسندید تکیه کنید، از همین لحظه مشکل شما شروع شده است. هیچ کس برای این ازدواج نمی‌کند که زوجش او را تغییر دهد. هیچ وقت این طور نبوده و هیچ‌گاه نیز اینطور نخواهد بود. یا باید با همه‌ی وجود وارد این بازی شوید یا اساساً بازی نکنید. ازدواج و تعهد تنها زمانی موفق می‌شوند که ما یکدیگر را با همه‌ی وجود بپذیریم.

ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که هیچ انتخابی در آن دائمی نیست. همیشه بیش از یک گزینه پیش روی ماست. از این رو همواره مُرددیم و همواره منتظر ظهور و ورود یک گزینه‌ی کامل‌تر هستیم. کامل وجود ندارد! هیچ زوج ایده‌آلی هم وجود ندارد. آنچه وجود دارد، زوجی است که کاملاً ناکامل است، اما به اندازه‌ی کافی خوب. اگر زوج شما حاضر است که وارد رابطه‌ای با کارکرد ایمن با شما بشود، او همان گزینه‌ی کامل و زوج ایده‌آل است! اما فراموش نکنید که هنوز هر دو طرف باید یکدیگر را، همانگونه که هستند، بپذیرند. همواره به خاطر داشته باشید که همه‌ی آدم‌ها سخت و آزاردهنده‌اند و این شامل شما هم می‌شود! هر آنچه در مورد زوجتان برای شما آزاردهنده است، ممکن است در شما نیز مصداق پیدا کند.

### مدیریت مناسب عوامل بیرونی

*عوامل بیرونی*، هر فرد، چیز یا فعالیتی است که جزئی از زوجین نیست. این عوامل می‌توانند شامل، افراد دیگر، حیوانات خانگی، اشیاء، کار و سرگرمی‌ها باشند. مدیریت مناسب عوامل بیرونی به این معنی است که زوجین از یکدیگر در برابر افراد خانواده، دوستان و آشنایان محافظت می‌کنند تا اتفاقات بیرونی، امنیت و اطمینان آنها را به مخاطره نیاندازد. زوجین بهترین نگهبان‌های آن چیزی هستند که آن



را حباب زوجی می‌نامیم (در ادامه بیشتر خواهیم پرداخت). زوج‌هایی که رابطه‌دارای کارکرد ایمن دارند، به طور جسورانه‌ای از منابع‌ها و رابطه‌شان در برابر درخواست‌های توجه عناصر بیرونی و یا هر نوع رقابت بیرونی که بخواهند هر یک از آنها را تهدید کنند، محافظت می‌کنند. سوءمدیریت عوامل بیرونی به معنای شکست خوردن در محافظت از همسر خود در برابر عوامل بیرونی است. مثال زیر تنها یک نمونه از چنین سوءمدیریتی است که به وفور اتفاق می‌افتد.

مارتا و دیوید که هر دو در اواسط دهه سوم زندگی خود قرار دارند، تا سه ماه دیگر با یکدیگر ازدواج خواهند کرد. دیوید که یک آمریکایی با تبار آفریقایی است، مارتا را که یک دختر جوان با تبار آلمانی است، در یک تئاتر کوچک محلی ملاقات کرد. پدر مارتا که شخصیت اثرگذاری در زندگی وی است، آشکارا مخالف ازدواج آنها بود، آن هم به دلیل شغل دیوید: بازیگر تلویزیونی. همچنین به نظر می‌رسید که این مخالفت، می‌توانست ریشه نژادی هم داشته باشد. پدر مارتا که یک تاجر متمول و بسیار محافظه‌کار بود ترجیح می‌داد تا او با فردی از تبار بهتر (بخوانید: سفید پوست و نه یک بازیگر) ازدواج کند. مادر مارتا در این میان سکوت برگزیده بود و به نظر دیوید این سکوت به معنای تأیید نظرات همسرش بود. مارتا به جای محافظت از دیوید در برابر والدینش، از وی خواست تا رابطه خوبی با پدرش برقرار کند و بدین ترتیب دیوید را در مخاطره قرار داد. حتی با وجود اینکه دیوید به طور محسوسی در زمان حضور پدر مارتا احساس راحتی نمی‌کرد، مارتا اصرار داشت که وی رابطه‌اش را با پدرش بهتر کند. او رفتار ناشایست پدرش را این گونه توجیه می‌کرد که «من همیشه پرنسس کوچولوی او بوده‌ام. او فقط می‌خواهد از من محافظت کند.» به نظر می‌رسد که مارتا از احساس پدر به نامزد سیاه پوستش درک درستی ندارد. او تصور می‌کرد که پدرش به ثبات در زندگی آینده او فکر می‌کند و این چیزی است که یک بازیگر الزاماً نمی‌تواند فراهم کند. اما دیوید می‌دانست که قضاوت پدر مارتا از وی بر اساس نژادش است.

مارتا هیچ‌گاه متوجه نشد که وی از همان آغاز عوامل بیرونی را سوءمدیریت کرده است. او نامزدش را قربانی رضایت پدرش کرد. مدیریت نامناسب عوامل بیرونی حداقل به یکی از زوجین آسیب می‌زند و اگر این سوءمدیریت طولانی شود، حتی ممکن است رابطه را از هم بپاشد. زوجین در آغاز ممکن است آن را به شکل اولویت ندادن به رابطه زناشویی بر هر رابطه دیگری حس کنند، اما اگر یکی از آنها نتواند این حس ناخوشایند را به عنوان مشکل درک کند، این سوءمدیریت به عامل نافرجامی رابطه تبدیل می‌شود.

### مهیا کردن فضا برای رشد فردی و نیک‌زیستی

زمانی که رابطه شما درجات بالایی از یک رابطه‌دارای کارکرد ایمن را از خود بروز می‌دهد، شما و زوجتان، به طور ناخودآگاه، منبع‌های بیشتری برای رشد فردی، سلامت جسمی و روانی، محافظت در

برابر عوامل درونی و بیرونی در اختیار دارید. هر دوی شما، چه در زندگی فردی و چه به عنوان یک زوج، از انعطاف بیشتری در برابر فراز و فرودهای زندگی برخوردار خواهید بود. به افراد بهتری در نقش‌هایی که دارید، همسایه، والدین یا شهروند، تبدیل می‌شوید. خلاقیت و اثرگذاری شما همزمان با میزان شجاعتتان در مواجهه با مخاطرات افزایش پیدا می‌کند. چنین به نظر می‌رسد که من از رابطه دارای کارکرد ایمن نوش‌دارویی ساختم که همهٔ امراض شما را اعم از پیری، تاسی، فقر و غیره مداوا می‌کند. نه اینچنین نیست، رابطه دارای کارکرد ایمن نوش‌دارو نیست. من که خود را در چنین رابطه‌ای می‌بینم هنوز هم تاس هستم و پیرتر شدن خود را هر صبح در آینه مشاهده می‌کنم.

رشد فردی هر یک از زوجین به وجود اطمینان و امنیت در رابطه بستگی دارد، چرا که اگر هر یک از زوجین به اندازهٔ سرسوزنی احساس عدم امنیت و عدم اطمینان داشته باشد، منبع‌های درونی لازم برای رشد فردی را در اختیار نخواهد داشت. بالعکس، ذهن و بدن شما با تردید و تهدید آکنده خواهد شد. عدم وجود یک رابطه دارای کارکرد ایمن، خلاقیت، کارآیی، قدرت و شجاعت شما را برای مواجهه با مخاطرات به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. حتی سلامت جسمی شما هم متأثر از رابطه دارای کارکرد ایمن است. تنها ماندن و نداشتن کسی که بتوانید برای زندگی به او اعتماد کنید به همان اندازه برای شما مضر است که باقی ماندن در یک رابطهٔ سراسر تهدیدآمیز.

### اصول مشترک در زمینهٔ هدف و چشم‌انداز رابطه

زوجین در یک رابطه دارای کارکرد ایمن با هم برابر بوده و از اصولی که مورد قبول طرفین است برای مدیریت رابطه استفاده می‌کنند. فکر می‌کنید که بدون یک هدف مشترک که مطلوب هر دو طرف باشد، چه پیش خواهد آمد؟ چگونه زوجین یکدیگر و اطرافیان را مدیریت و اداره می‌کنند؟ چگونه از خود در برابر هم و اطرافیان محافظت می‌کنند؟

#### اولویت‌ها

بگذارید تا به مفهوم اولویت در یک رابطه دارای کارکرد ایمن بپردازیم. همهٔ ما به اولویت‌ها از بالاترین تا پایین‌ترین می‌پردازیم. البته من در اینجا به وظایف و یا مدیریت سازمانی و مفهوم اولویت در ارتباط با آنها اشاره نمی‌کنم. به سؤال‌های زیر فکر کنید و پاسخ دهید: هم‌اکنون مهم‌ترین اولویت شما در حال حاضر چیست؟ به کدام سمت جهت‌گیری کرده‌اید؟ چشم‌انداز شما برای خود و همسران چیست؟ برای مثال، آیا مهم‌ترین اولویت شما کار و حرفه‌تان است؟ آیا فرزندتان است؟ آیا تشکیل خانواده است؟ آیا رشد فردی، آزادی یا سایر علائق فردی است؟ یا اینکه مهم‌ترین اولویت شما رابطه شما و زوجتان است؟ شفاف‌سازی، هم برای خودتان و هم برای همسران، برای شادمانی و زوجتان