

کمک به زوجها

راهبردهای اثبات شده برای مرییان، مشاوران و مشاوران مذهبی

تألیف

دکتر لز و لزلی پاروت

دکتر دیوید اچ. اولسون

ترجمه

دکتر امید مرادی

شهرزاد دبیر شاه اویسی

دکتر شایسته چارداولی

ویراستار علمی

دکتر شایسته چارداولی



فهرست مطالب

مقدمه: سخنی دلگرم‌کننده با متخصصان ازدواج.....	۹
۱ عشق کافی نیست	۱۵
۲ عامل ۳۱ درصدی	۲۵
۳ آگاهی شفافبخش است.....	۳۵
۴ هر ازدواجی منحصر به فرد است	۴۷
۵ صمیمیت نیازمند دو کلید است.....	۵۷
۶ پیوند خانوادگی ریسمان را می‌کشد.....	۶۹
نتیجه‌گیری: نسبت به همیشه آسان‌تر است.....	۸۵
یادداشت‌ها.....	۸۹
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۱۰۱
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۱۰۳

مقدمه

سخنی دلگرم کننده با متخصصان ازدواج



دو سنگ چخماق برای درست کردن آتش لازم است.

- لوئیزا می‌الکوت

ما اولین بار یکدیگر را در یک روز گرم تابستان در نیواورلان ملاقات کردیم. در نشست سالانه انجمن روانشناسی آمریکا در سال ۱۹۸۹ شرکت می‌کردیم. بیش از صدسال، این گردهمایی کانون تحقیقات و کارهای عملی در علوم اجتماعی پیشرفته بوده است. بیش از ده‌هزار نفر در این نشست بزرگ روانشناسی شرکت و صدها کارگاه و جلسه را برگزار می‌کنند.

من (لز) به‌عنوان یک دانشجوی کارشناسی ارشد مشتاق، در حال اتمام پایان‌نامه دکتری خود بودم. موضوع رساله‌ام عشق بود. یک مطالعه علمی در این زمینه انجام دادم که شامل صدها نفر در مورد موضوع احساسی چون عشق بود. من داشتم اولین ارائه حرفه‌ای خود را برای تعداد معدودی از شرکت‌کنندگان همراه انجام می‌دادم، صادقانه بگویم به احتمال زیاد بیش از آن‌که بر یافته‌های تحقیق من سرمایه‌گذاری کرده باشند، در حمایت از یک دانشمند نوپای اجتماعی سرمایه‌گذاری کردند.

در بخش دیگری از مرکز همایش، دیوید با صحبت در مورد چگونگی پیش‌بینی موفقیت زناشویی از طریق مدل پیشگامانه دایره‌ای خود یک سالن مملو از مردم را محسوس کرده بود. من و لزی این ابزار مشهور را در آموزش بالینی خود مطالعه کرده بودیم، بنابراین البته که می‌خواستیم از خود دیوید، مبتکر این روش، در مورد آن بشنویم.

رابطه ما این‌طور شروع شد. دو معتاد تحقیقاتی - یک مبتدی و یک استاد - که به زبان یکدیگر صحبت می‌کردند. در طول سال‌ها، در کنفرانس‌های زیادی روبروی هم یا با یک تریبون مشترک صحبت کرده‌ایم و تلفنی درباره تحقیقات بحث کرده‌ایم، نوشته‌های یکدیگر را مرور کرده‌ایم و به‌طور اساسی همه چیز را درباره ازدواج بررسی کرده‌ایم.

به همین دلیل است که پس از دهه‌ها مطالعه و تحقیق، خود را ملزم می‌دانیم تا آنچه را که آموخته‌ایم خلاصه کنیم و اینگونه شد که این کتاب را نوشته‌ایم. ما می‌خواهیم آنچه را که در مورد علم عشق پایدار می‌دانیم با شما به اشتراک بگذاریم.

ما فقط درباره عشق نمی‌نویسیم. ما در مورد عشق در طول زندگی می‌نویسیم. ما می‌خواهیم راز زوج‌هایی که سال‌ها در کنار هم هستند را آشکار کنیم. تمرکز ما بر این است که چگونه پیوندی پایدار ایجاد کنیم که حتی در زمان‌های سخت اجتناب‌ناپذیر نیز تاب بیاورد و قوی‌تر ظاهر شود. تمرکز ما بر عشق پایدار است.

گذاشتن کوکی‌ها در قفسه پایین

به ما اجازه دهید خیال شما را راحت کنیم. برای خواندن این کتاب نیازی نیست که یک محققان باشید. ما برای تحت تأثیر قرار دادن نمی‌نویسیم. بلکه هدف ما از نوشتن حمایت است. این کتاب مختص هم افراد آماتور و هم متخصص است و این هدف اولیه ما است. کمک به شما متخصصان

جهت کمک به زوج‌ها. شما ممکن است یک مشاور مذهبی، یک مشاور حرفه‌ای، یک کارآموز تازه کار یا داوطلبی باشید که زوج‌ها را مربیگری یا راهنمایی می‌کند. شما همان افرادی هستید که قرار است ما به شما کمک کنیم.

اگرچه ما شما را به صورت شخصی نمی‌شناسیم، اما حداقل دو چیز در مورد شما می‌دانیم. اول این که شما می‌خواهید یک تفاوت مثبت در زندگی زوج‌ها ایجاد کنید. دوم این که شما هماهنگ با زندگی حرکت می‌کنید و زندگی پر مشغله‌ای دارید؛ البته این ماهیت کار شماست. به همین دلیل این کتاب منبع جامعی برای یافتن اطلاعات جزئی که بتوانید در عمل به کار ببرید، نمی‌باشد. این کتاب مختصر، بدون حاشیه و پر از اطلاعات اثبات شده، روش‌های مبتنی بر شواهد و راهبردهای عملی است. شما فقط باید اطلاعات این کتاب از به اصطلاح قفسه بردارید و شروع به استفاده از آن کنید. ما از چرنیدیات روانشناسانه، پاسخ‌های ساده و آکادمیک اجتناب می‌کنیم. در عوض، ما به خلاصه کردن مهم‌ترین و کاربردی‌ترین برنامه‌هایی که می‌توانید برای زوج‌های تحت مراقبت خود استفاده کنید، پرداخته‌ایم. شعار ما در هنگام نوشتن هر فصل، وضوح و قابلیت در دسترس بودن است. ما می‌خواهیم موارد پیچیده را ساده کرده و استفاده از آن را آسان کنیم.

دانستن این که چه کاری خیلی مؤثر است

یک چیز دیگر که باید از همین ابتدا بدانید این است که ما نظرات خود را به شما ارائه نمی‌دهیم. ما از آن چه که تحقیقات تجربی نشان می‌دهند را می‌نویسیم. چرا؟ اول، به دلیل این که ما از لحاظ ادبیات حرفه‌ای اشباع شده‌ایم، مطالعات مبتنی بر شواهد در مجلات معتبر منتشر شده است. دوم این که، ما سه نفر به برخی از بزرگ‌ترین مراکز تحقیقاتی روی کره زمین دسترسی داشته‌ایم. آنچه ما در حال ارائه آن به شما هستیم حاصل اطلاعات، نظرسنجی‌ها و مطالعات مربوط به آموخته‌های ما از بیش از پنج میلیون زوج می‌باشد.

اگر می‌پرسید چگونه ممکن است، اجازه دهید توضیح دهیم.

در سال ۱۹۸۰، من (دیوید)، در حالی که در دانشگاه مینه‌سوتا تدریس می‌کردم، برنامه‌ای به نام PREPARE/ENRICH (P/E) (برنامه پیشگیری و بهبود رابطه/ غنی‌سازی) را پایه‌گذاری کردم. این برنامه در ابتدا به صورت یک پرسش‌نامه مداد کاغذی شروع شد که در آن زوجین با کمک یک تسهیل‌گر آن را تکمیل می‌کردند و برای بررسی آن را از طریق پست ارسال می‌کردند. در نهایت پرسش‌نامه دیجیتالی شد و به صورت آنلاین پیش رفت. نمی‌دانستم که برنامه P/E به یکی از پرکاربردترین شیوه‌های ارزیابی برای زوج‌ها در سراسر جهان تبدیل خواهد شد. اکنون در بیش از ۱۴۰۰۰۰ کلیسا و توسط بیش از ۶۰۰۰۰ مشاور حرفه‌ای با میلیون‌ها زوج استفاده می‌شود.

در سال ۲۰۰۰، ما (لزو زلی) از بنیانگذاران یک شرکت آنلاین پیشرو بودیم که توسط دکتر نیل کلارک وارن رهبری می‌شد. هدف چه بود؟ هدف کمک به مردم برای یافتن عشق زندگی خود بود. اسمش را eHarmony^۱ گذاشتیم. در این شرایط، به‌طور متوسط روزانه بیش از ۲۳۰ ازدواج به دلیل همسریابی که از طریق روش‌های تطبیق علمی eHarmony انجام می‌شد، برگزار می‌گردید. بعد از این امر داده‌های زیادی در مورد زوج‌ها به ما داد که آزمایشگاه‌های eHarmony را تأسیس کردیم و از برخی از برترین محققان حوزه روابط از دانشگاه‌های مختلف از جمله هاروارد، استنفورد، دانشگاه شیکاگو، UCLA و غیره دعوت کردیم تا در یادگیری هرآنچه می‌توانیم به ما بپیوندند.

در سال ۲۰۱۰، اخباری از ناشرمان دریافت کردیم مبنی بر این که کتاب ما با عنوان *زوج‌های عقد کرده ازدواج خود را قبل از شروع نجات دهید* - مورد استفاده بیش از یک میلیون زوج قرار گرفته است. این یک مرحله مهم در انتشار است و کاتالیزور و تسریع کننده‌ای برای تور ملی شنود متخصصان ازدواج بود. ما می‌خواستیم کشف کنیم که چه چیزی به آنها کمک می‌کند کارشان را مؤثرتر انجام دهند. نتیجه؟ ما در نهایت یک ابزار ارزیابی آنلاین به نام SYMBIS راه‌اندازی کردیم که به‌طور ویژه برای متخصصان ازدواج با استفاده از برنامه آموزشی *نجات ازدواج‌تان قبل از شروع آن* طراحی شده بود. مجدد، این به ما امکان دسترسی به مجموعه بسیار قابل توجهی از داده‌های تحقیقاتی در مورد زوج‌ها را داد.*

بنابراین، در اینجا ما سه نفر از پژوهشگران ازدواج هستیم که خود را ملزم می‌دانیم تا آنچه را که از تحقیقات خود و همکاران بی‌شماری آموخته‌ایم با شما به اشتراک بگذاریم. با این وجود، ما بنیان‌گذار دو ابزار ارزیابی متفاوت هستیم که هر دو به مخاطبان خدمت می‌کنند. برخی حتی ممکن است دو شیوه ارزیابی ما را به‌عنوان رقیب هم در نظر بگیرند، مانند برند فورد و شورلت. اما این در مورد ما صادق نیست و دلیل بزرگی برای آن داریم. ما یک مأموریت داریم. در مجموع، ما می‌خواهیم به کاهش شدید نرخ طلاق ادامه دهیم. ما از افرادی مانند شما انگیزه می‌گیریم، صرف‌نظر از این که از چه منابعی استفاده می‌کنید. ما با کارآفرین جی. سی. پینی موافقیم که گفت: «بهترین کار گروهی از جانب کسانی است که به‌طور مستقل برای یک هدف به‌طور هماهنگ و متحد کار می‌کنند.» این در مورد ما و رابطه ما با شما، متخصصان ازدواج نیز صادق است. همه ما با هم هستیم و به زوج‌ها کمک می‌کنیم تا عشقی پایدار داشته باشند.

۱. eHarmony نوعی سایت همسریابی

* تمام اطلاعات کاربران با استفاده از بهترین شیوه‌های صنعتی، رمزگذاری شده و از هویت کاربران انتزاع شده است.

هر چه بگوییم کم گفته ایم

می‌خواهیم چیزی بگوییم که برای ما مهم‌ترین پیام این کتاب است. دو کلمه: از شما ممنون هستیم. حتی یک لحظه هم فکر نکنید که ما این را سرسری می‌گوییم. ما این یادداشت کوچک «دلپذیر» را به پایان این مقدمه اضافه نمی‌کنیم، که خوشایند یا مناسب به نظر بیاید. این تشکر از ته دل است. ما از آن‌چه که شما انجام می‌دهید خرسندیم و بسیار سپاسگزاریم که این کار را انجام می‌دهید.

سال‌هاست که به‌طور تقریبی هر روز از شما -یا کسانی مثل شما- خبری به گوش ما می‌رسد. ما سؤالات، توضیحات، و گاهی اوقات ناامیدی شما را در رابطه با یک موقعیت دشوار دریافت می‌کنیم. گاهی اوقات نمی‌توانید اشتیاق خود را نسبت به موفقیت یک تکنیک یا بینش جدید مهار کنید و ما را از حال خود باخبر می‌کنید. ما برای موفقیت شما تلاش می‌کنیم و برای شما دعا می‌کنیم. در واقع، ما هر کلمه‌ای را در هر صفحه از این کتاب با توجه به شما نوشته‌ایم.

به معنای واقعی، کل این کتاب یک تشکر بزرگ برای جلسات، کلاس‌ها و گروه‌های بی‌شماری است که در آن به زوج‌ها در هر سن و مرحله‌ای کمک کرده‌اید. این احتمال وجود دارد که شما می‌خواهید بهترین متخصص ازدواج شوید و به این کار ادامه می‌دهید. در غیر این صورت این کتاب را نمی‌خواندید.

مهم نیست چه مدت زمانی مشغول به خدمت هستید، اما احتمال دارد که شام خود را ناتمام گذاشته تا پاسخگوی تماس یک زوج نیازمند به کمک باشید. شاید شما برنامه خود را به گونه‌ای تنظیم کرده‌اید که زوجی را که در بحران هستند، بپذیرید. اگر با زوج‌های عقد کرده کار کرده‌اید، احتمال دارد مجبور شده‌اید زبان خود را گاز بگیرید و به‌سادگی سر تکان دهید تا رابطه برقرار کنید، درحالی‌که زوج گمراه، ایده‌آل‌های دور از دسترس خود را عنوان می‌کنند.

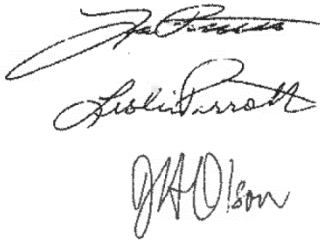
گاهی آنقدر بار دردهای دیگران را به دوش کشیده‌اید که بر شما تأثیر منفی گذاشته است. شما ضمن حفظ رازداری، راهبردهایی برای زوج‌های تحت مراقبت خود ایجاد کرده‌اید. شما ممکن است بعد از اتمام یک جلسه مداخله‌ای در هنگام راندگی از دفتر کارتان به‌طرف خانه، یک نکته آموزشی را بارها مرور کرده و با خود زمزمه کرده‌اید: «دفعه بعد می‌توانم این کار را بهتر انجام دهم.» و در واقع هم انجام می‌دهید. گاهی در کارتان شاهد معجزه بوده‌اید؛ شما زوج‌هایی را که در آستانه جدایی و از هم‌پاشیده شدن خانواده بوده‌اند را مشاهده کرده‌اید که دردهایشان را التیام داده و دوباره به هم پیوسته‌اند. شما با کمک به والدین کودکانی که هرگز آنها را ندیده‌اید، از آنها محافظت کرده‌اید.

شاید شما در آستانه مشاور یا مربی شدن هستید یا شاید در حال استخدام شدن در وزارت خانه^۱

هستید. شاید شما یک دانشجوی مقاطع تکمیلی هستید که در حال انجام یک پروژه تحقیقاتی برای ارتقاء دانش و سطح انجمن خود هستید. صرف نظر از این که چه کسی هستید، شما در حال وقف خود هستید تا به زوج های تازه عقد کرده کمک کنید که عشق مادام العمر خود را آغاز کنند یا زوج هایی که در پریشانی هستند، بتوانند راه حل هایی که به نظر دور از دسترس هستند را پیدا کنند. حتی ممکن است به زوج های با عملکرد بالاتر هم کمک کنید تا رابطه خود را از خوب به عالی ارتقاء دهند.

در هر کجای تجربه، آموزش یا تمرکز خود هستید، می خواهیم این را بدانید: شما بیش از آن چه که فکر می کنید، خوب پیش می روید؛ و ما از خدمات شما سپاسگزاریم. ممکن است هرگز آن را از زبان کسانی که به آنها کمک می کنید نشنیده باشید، هر چند امیدواریم که از شما متشکر باشند. اما هرگز فراموش نکنید که چقدر برای زوج هایی که می خواهند از عشق مادام العمر خودشان لذت ببرند، ارزشمند هستید. شما زندگی ها را تغییر می دهید و تلاش های شما اثری موج دار دارد که حتی ممکن است نسل های بعد را تغییر دهد. ویلیام جیمز، روانشناس قرن نوزدهم، می گوید: «بزرگ ترین استفاده از زندگی این است که آن را صرف چیزی بکنیم که بیشترین دوام و پایداری را داشته باشد» و این به طور دقیق همان کاری است که شما انجام می دهید.

ای کاش شما را از نزدیک می شناختیم. ای کاش نام شما را می دانستیم تا آن را در تقدیم نامه این کتاب چاپ می کردیم. شما دلیل اهمیت این تحقیقات هستید. بینش و دانشی را که در طول ده ها سال مطالعه و تحقیق کسب کرده ایم، با تشکر صمیمانه در اختیار شما قرار می دهیم.



۱

عشق کافی نیست



قلب‌های تشنه به عشق، دروغ را باور می‌کنند.

-پنلوپه داگلاس

چه چیزی باعث یک ازدواج خوب می‌شود؟ اگر شما شبیه به حدود ۹۰ درصد از مردم باشید، ما پاسخ شما را می‌دانیم؛ عاشق بودن. بسیاری معتقدند، یک ازدواج خوب بر اساس یک جذابیت عاشقانه قوی ایجاد، توسط دوستی تقویت و توسط شادی قدرتمند می‌شود. این روزها ما ازدواج نمی‌کنیم به امید این‌که در نهایت عشق ظاهر شود و یا صمیمیت را به‌عنوان یک امتیاز دریافت کنیم. ما ازدواج می‌کنیم چون عاشق شده‌ایم.

با این حال در طول تاریخ، عشق انگیزه اصلی ازدواج نبوده و ارتباط چندانی با آن نداشته است. مردم به‌طور نسبی انتظارات کمی از زندگی زناشویی شاد دارند. به جای عشق، افراد در طول تاریخ ازدواج کردند تا بین خانواده‌ها اتحاد ایجاد کنند، از حمایت اقتصادی برخوردار شوند یا نیروی کار خانواده را گسترش دهند.

اما از آنجا که زمین‌های خانوادگی جای خود را به اقتصاد و بازار داد و پادشاهی‌ها قدرت را به دموکراسی‌ها واگذار کردند، مفهوم ازدواج با گذشت زمان تغییر کرد. امروزه ازدواج پیوندی است که بر مبنای عشق و صمیمیت می‌باشد. عشق پیش‌نیاز اصلی ازدواج است. ما آن را به‌عنوان یک الزام می‌بینیم و آن را در درجه اول اهمیت قرار می‌دهیم؛ علاوه بر این، بسیاری ازدواج را وسیله‌ای برای خوشحالی بیشتر می‌دانند. در واقع، بسیاری معتقدند که عشق یک کلید جادویی برای «خوشحال زیستن» است.

مشکل همین جاست. همان‌طور که می‌دانید، ازدواج هر چقدر هم عاشقانه باشد، اما یک افسانه نیست. هیچ‌کس، حتی یک شاهزاده یا پرنسس هم نمی‌تواند تصور کند تا ابد هرآنچه را که می‌خواهد داشته باشد، حتی یک فرد «ایده‌آل»، «نیمه‌گمشده» هم روزی همسر خود را ناامید می‌کند. آنها می‌گویند: «تو آن شخصی نیستی که من با او ازدواج کردم.» و این به‌طور دقیق همان دلیلی است که بسیاری از زوجها قبل از این‌که بخواهند فصل جدیدی را در ازدواج خود آغاز کنند، داستان عشق خود را خاتمه داده و از هم جدا می‌شوند. آنها این دروغ را که عشق تمام آن چیزی است که شما نیاز دارید باور کرده‌اند و در نهایت دچار ناامیدی می‌شوند.

در سال ۲۰۰۱، ایالت اوکلاهما نرخ طلاق بالایی را تجربه کرد؛ به‌طوری‌که اقتصاد این ایالت را تحت تأثیر قرار داده بود. این مسئله توجه یک سیاستمدار را به خود جلب کرده بود. ما دعوت فرماندار را مبنی بر نقل مکان از سیاتل به اوکلاهما به مدت یک سال جهت خدمت به‌عنوان «سفیران ازدواج»^۱ پذیرفتیم. ما فعالیت یک ساله خود را با مصاحبه با زوجها در هر منطقه ایالت آغاز کردیم. از

ما توسط افسانه‌ها مسموم

شده‌ایم.

-آنایس نین