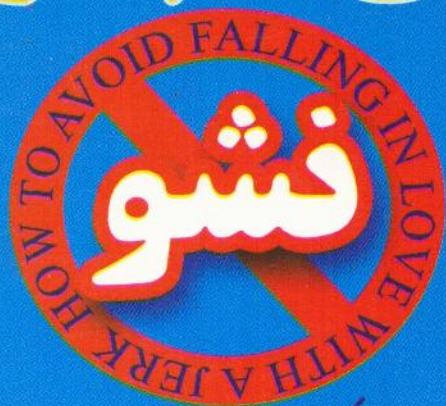
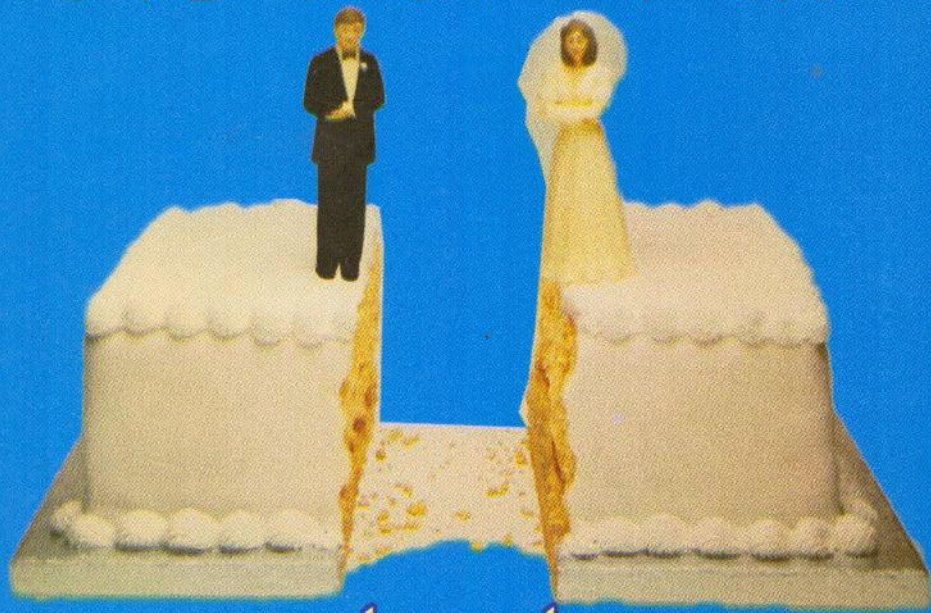


<https://t.me/ketabhayemontakhabe>

عاشق آدم عوضی



روش‌های کاربردی برای ازدواج موفق
دور کردن آدم‌های عوضی و جذب عشق زندگی



جان ون ایپ
نقیسه معتکف

<https://t.me/ketabhayemontakhabe>

HOW TO AVOID FALLING IN LOVE WITH A JERK

کتابی کاربردی برای مجردها و افرادی که قصد ازدواج مجدد دارند

اگر از پیدا کردن یک آدم حسابی برای ازدواج خسته شده‌ای و مدام آدم‌های عوضی سر راحت سبزی می‌شوند، اگر پس از آشنایی با کسی به قصد ازدواج می‌فهمی که او لیاقت همسری تو را ندارد، اگر دلت می‌خواهد عشق زندگی‌ات را پیدا کنی، حتماً این کتاب را بخوان چون روش‌های کاربردی آن به تو نشان می‌دهد چطور به دام آدمی عوضی نیفتی که بخواهد فقط از تو سوءاستفاده یا به بهانه‌ی عشق و عاشقی زندگی‌ات را تباه کند؛ همسری انتخاب کنی که همیشه در کنارش احساس امنیت کنی و عاشقت باشد؛ در دوران آشنایی با شناخت الگوهای خاص، به خصوصیات اخلاقی او پی ببری؛ و از همه مهم‌تر، آدمی عوضی را که حاضر نیست رفتارش را تغییر بدهد، سر جایش بنشانی.



قیمت: ۵۳۰۰۰ تومان
www.nmotakef.com

برای کسب اطلاع بیشتر از انتشارات ما
برنامه QR Code Reader را نصب کرده سپس لوگو را اسکن کنید

عنوان و نام پدیدآور : عاشق آدم عوضی نشو / جان ون ایپ ، نفیسه معتکف
مشخصات نشر : تهران: انتشارات هو، ۱۳۹۷ ۳۳۰ ص
شابک : 978-600-5512-85-4
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
عنوان اصلی : How to avoid falling in love with a jerk
موضوع : انتخاب همسر
شناسه افزوده : معتکف، نفیسه، ۱۳۳۵، مترجم
رده بندی کنگره : ۱۳۹۷ ج ۸ و ۹ / HQ
رده بندی دیویی : ۶۴۶/۷۷
شماره کتابشناسی ملی : ۵۴۲۲۷۸۹



انتشارات هو

نام کتاب: عاشق آدم عوضی نشو

نویسنده: جان وان ایپ مترجم: نفیسه معتکف ناشر: هو
ویراستار: حمیده رستمی حروف‌نگار: پروانه نصرالهی تیراژ: ۵۰۰ نسخه
چاپ اول: ۱۳۹۷ لیتوگرافی، چاپ و صحافی: پنج‌رنگ
شابک: ۴-۸۵-۵۵۱۲-۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۲-۸۵-۴ ISBN: 978-600-5512-85-4

مرکز پخش انتشارات هو:

۰۹۰۲۱۴۱۴۵۵۸-۸۸۴۸۵۰۷۶

فهرست

- بخش اول - قلب و ذهن تو مهم است ۹
- فصل اول - دنبال قلبت برو بی آنکه ۱۳
- چگونه آنچه این قدر در ظاهر درست بود غلط از آب درآمد؟ ۱۳
- علاقه‌ی ده‌ساله‌ی من ۱۷
- عشق کور است ۱۷
- این اصلاً به درد نمی‌خورد ۲۰
- نمودار مسیر عشق ۲۳
- فصل دوم - طرح " الگوی وابستگی در ارتباط " عوضی‌ها ۲۷
- افتادن در دام آدمی عوضی ۳۱
- آیا می‌توان عشق را توصیف کرد؟ ۳۱
- یک تصویر به‌مراتب گویاتر از هزار کلمه است ۳۲
- ارتباط سالم ۳۵
- موارد مفید در زندگی زناشویی می‌تواند برای ایام نامزدی زیان‌بار باشد ۳۸
- فصل سوم - افراد سالم، انتخاب‌هایی سالم می‌کنند ۴۰
- سالم باش، عاقل باش ۴۱
- نیازهای ناسالم ۴۳
- خوب‌ها را نگاه‌دار، بد‌ها را پس بده ۴۵
- آرمان‌گرایی: موارد منفی را نبین ۴۸
- ارتباط مجدد و لطمات روحی ۵۰
- هویت: جذب جنس مخالف ۵۴
- عینیت دادن: وسوس تکرار ۵۸
- فقط خودت می‌توانی در خودت تحول ایجاد کنی ۶۳
- بخش دوم - از عقلت استفاده کن ۶۵
- فصل چهارم - سلام، من عاشقتم؛ اسمت را به من نمی‌گویی؟ ۶۶
- محرک شماره یک الگوی وابستگی در ارتباط: من واقعاً تو را می‌شناسم؟ ۶۶
- قرار ملاقات موشکافانه ۶۷
- مؤلفه‌ی شناخت ۷۰
- همه چیز را نگو ۷۱
- بی‌خبری موجب آسیب می‌شود ۷۳
- حرف زدن در چه مواردی خواهد بود؟ ۷۴

۷۶	منابع اطلاعاتی.....
۷۶	بین و یاد بگیر.....
۷۸	به احساسات توجه کن ولی همیشه به آن اعتماد نکن.....
۸۱	عمیق کردن ارتباط.....
۸۲	تجارب متنوع.....
۸۳	چقدر طول می کشد؟.....
۸۴	قانون سه ماهه.....
۸۵	بازجویی در هنگام قرار ملاقات.....
۸۸	فصل پنجم - پیدا کردن شریک زندگی.....
۸۸	گام اول: شناخت نیروی بالقوهی هماهنگ خودت.....
۹۰	کشش: جذب سرمست کننده.....
۹۱	اول کشش، بعد ارتباط.....
۹۵	اول دوستی، بعد کشش.....
۹۷	باهم جور شدن.....
۱۰۴	شباهت‌ها.....
۱۰۵	مقایسه‌ی شخصیت زوجها.....
۱۱۱	مقایسه‌ی ارزش‌ها.....
۱۲۰	مقایسه‌ی روش زندگی.....
۱۲۱	فایده و تأثیر دوستان در زندگی متأهلی.....
۱۲۳	فصل ششم - حرف دلت را رک و راست بزن.....
۱۲۳	گام دوم: آشنایی با مهارت‌ها برای ایجاد و حفظ رابطه.....
۱۲۴	مهارت ضعیف یا خصومت و سوءنیت؟.....
۱۲۵	مهارت‌های ارتباطی.....
۱۲۷	خودت را نشان بده.....
۱۳۲	عمل مؤثرتر از حرف است.....
۱۳۸	تعادل بین گفتن و شنیدن.....
۱۴۱	حل اختلافات.....
۱۴۲	نگرش تو چگونه است؟.....
۱۴۶	فصل هفتم - " و زن سوم من ..."
۱۴۶	گام سوم: شناخت برگرفته از رابطهای دیگر.....
۱۴۷	دنبال کردن گام‌هایمان.....
۱۴۹	پیدا کردن وجه مشترک.....
۱۵۳	"دیگران" چه کسانی هستند؟.....
۱۵۴	سامری.....
۱۵۷	سالی که نکوست از بهارش پیداست.....
۱۵۹	سناریوی ارتباطی دیر یا زود خودش را نشان می‌دهد.....

۷  فهرست مطالب

۱۶۲.....	رفتار خوب او با دیگران دلیل نمی‌شود که ...
۱۶۳.....	طرز برخورد با دوستان و خانواده
۱۶۶.....	کیوتر با کیوتر، باز با باز
۱۷۰.....	"هرگز این جوری عاشق نشده بودم"
۱۷۳.....	کارگاه بازی
۱۷۵.....	آشنایی با کسی که فرزند دارد
۱۸۲.....	فصل هشتم - گذشته‌ات را با خودت به زندگی متأهلی منتقل نکن
۱۸۲.....	گام چهارم: شناخت الگوهای سوابق خانوادگی
۱۸۲.....	همیشه دنیا روی یک پاشنه نمی‌چرخد
۱۸۵.....	اولین حیطه‌ی اکتشاف: میزان نزدیکی و صمیمیت در خانواده
۱۸۶.....	حلقه‌ی صمیمیت
۱۹۵.....	دومین حیطه‌ی تحقیق: ساختار خانواده
۱۹۶.....	ارتباطهایی که نقش‌های زندگی را متحول می‌کند
۱۹۹.....	نقش تو چیست؟
۲۰۳.....	نقش شریک آینده‌ی زندگی‌ات چیست؟
۲۰۸.....	بذر نهفته سرانجام رشد می‌کند
۲۱۰.....	فصل نهم - همسر دلخواهت را پیدا کن
۲۱۰.....	گام پنجم: شناخت وجدان
۲۱۲.....	نگاشت مغزی
۲۱۴.....	بگذار وجدان راهنمایت باشد
۲۱۶.....	مهارت‌های شسته‌ورفته + بی‌وجدانی = بدبختی
۲۲۱.....	تعریف وجدان
۲۲۲.....	والد درونی شریک آینده‌ی زندگی‌ات
۲۳۲.....	آیا تو وجدان شریک زندگی‌ات هستی؟
۲۳۴.....	ارزیابی مهارت رفتاری و اخلاقی
۲۳۷.....	سه بخش هماهنگی
۲۴۲.....	بخش سوم - ضمن اینکه دنباله‌رو قلبت هستی
۲۴۲.....	فصل دهم - شرح حالی از قرار و مدارها
۲۴۲.....	محرک شماره ۲: الگوهای وابستگی ارتباط
۲۴۷.....	ایجاد چشم‌انداز اعتماد
۲۴۸.....	اعتماد: تمایل به آسیب‌پذیری
۲۴۹.....	وقتی اعتماد تو را به مخاطره می‌اندازد
۲۵۴.....	نامزدهای شبیه دکتر جکیل و آقای هاید
۲۵۶.....	برداشت اولیه
۲۶۰.....	تشخیص میزان اعتماد
۲۶۴.....	پاکسازی پرونده‌هایت

۲۶۶	تقش معین طرفین
۲۷۰	شریک‌های قابل اعتماد
۲۷۰	بیخوش، ولی اعتماد نکن
۲۷۵	فصل یازدهم - اگر لطفی در حق تو بکنم، تو هم در حق من لطف می‌کنی؟
۲۷۵	محرک شماره سه الگوهای وابستگی ارتباطی: آیا نیازهایم را رفع می‌کنی؟
۲۷۶	نیازهای ساندرا
۲۷۸	نیازهای برایان
۲۷۹	رفع نیازهای دوجانبه
۲۸۴	سعی کن به روش من ببینی
۲۸۶	کشف برایان و ساندرا
۲۸۹	شریک زندگی خوب می‌تواند آدمی عوضی شود
۲۹۱	معتاد به عشق جدید
۲۹۴	زوج‌ها در تنگناهای عاطفی
۲۹۸	فصل دوازدهم - قول من قول است - شاید
۲۹۸	محرک شماره ۴ الگوی وابستگی در ارتباط: سرقولت هستی؟
۳۰۰	اساس تعهد
۳۰۱	اجزای تعهد
۳۰۳	تعهد از سر رغبت
۳۰۶	بی رغبتی در تعهد
۳۰۸	تحمل کردن یا اغفال شدن
۳۰۹	چاره جویی به موقع
۳۱۱	نمی‌توانم تنهایی را تحمل کنم
۳۱۲	تعهد اجباری
۳۱۳	تعهد و زندگی مشترک بدون ازدواج
۳۱۶	شرایط تعهد بی‌قیدوشرط
۳۱۸	سرمایه‌گذاری محدود به برگشت محدود منجر می‌شود
۳۲۰	اصالت تعهد
۳۲۲	ازدواج یا طلاق
۳۲۳	تجدیدنظر در مورد موقعیت خودت
۳۲۶	سخن آخر
۳۲۶	دنیا به پیشگامان و پیشتازان نیاز دارد



قلب و ذهن تو مهم است



مقدمه

این کتاب به سه بخش تقسیم شده است. بخش اول شامل سه فصل است که مفهوم کلی کتاب را در برمی گیرد. بخش دوم و سوم مبنای مطالبی است که با عنوان "الگوی وابستگی در ارتباط" با آن آشنا می شوید و برنامه‌ای برای برقراری ارتباط توأم با اعتماد به نفس است.

در مدت ده سال گذشته ایده‌ی "الگوی وابستگی در ارتباط" در قالب برنامه‌ای به نام "انتخاب آگاهانه‌ی همسر" تحقیق و تدریس شد. در فصل اول دلیل انتخاب این برنامه و تأثیر مفید آن در افراد مجرد توضیح داده شده است.

فصل دوم درباره‌ی شناخت "الگوی وابستگی در ارتباط" است که نیروی جاذبه‌ی عشق را به تصویر می کشد. به طور کلی تعریف واژه‌ی عشق مشکل است ولی "الگوی وابستگی در ارتباط" اتصال دینامیکی عشق را به طور شفاف و قابل فهم مشخص می کند. وقتی حوزه‌ی صمیمیت متعادل باشد، احساس امنیت عاطفی و شفافیت در قضاوت در مورد "انتخاب آگاهانه‌ی همسر" به اوج می رسد.

اولین گام برای "انتخاب آگاهانه‌ی همسر" این است که فرد تا

جایی که می‌تواند با مسائل خود به‌طور منطقی برخورد کند و آدم خوبی باشد.

فصل سوم عملکرد لازم در زمینه‌های بخصوصی از زندگی را برای ساختن رابطه‌ای سالم مورد بررسی قرار می‌دهد.

فصل اول

دنبال قلبت برو بی آنکه عقلت را از دست بدهی



چگونه آنچه این قدر در ظاهر درست بود غلط از آب درآمد؟
با شارلوت بیست و پنج ساله آشنا شو که پس از دو سال نامزدی اش
را به هم زد:

وقتی برای اولین بار با جیمز بیست و هفت ساله در شرکت بیمه‌ای
که در آن کار می‌کردم آشنا شدم، او را فردی خوش برخورد، گیرا و
شوخ طبع دیدم. او حسابی مرا مجذوب خود کرد. پس از آشنایی با
جیمز تمام اوقاتم را با او سپری می‌کردم. حاضرم قسم بخورم که او
را مثل کف دستم می‌شناختم. ولی بعد از مدتی او ناگهان تغییر کرد
و بیش از حد با دوستانش بیرون می‌رفت و به من بی‌توجه شده بود.
وقتی در این مورد به او تذکر دادم، حالت تهاجمی به خود گرفت و
فاصله‌اش را با من بیشتر کرد. من تمام مدت امید داشتم او را تغییر

دهم، ولی اوضاع روز به روز بدتر می‌شد. به گذشته که برمی‌گردم، از خودم می‌پرسم که آیا من واقعاً او را شناخته بودم؟

این هم داستان مارک سی‌وهشت ساله که بعد از سه سال نامزدی‌اش را به هم زد:

اولین بار که من و جنل باهم حرف زدیم دلم برایش سوخت. او تازه از یک آدم عوضی که به او خیانت کرده بود، طلاق گرفته بود. دلم می‌خواست بدانم چطور امکان دارد مردی چنین کاری کند. جنل بسیار زیبا و دوست‌داشتنی بود. او به من گفت که هرگز طعم عشق واقعی را با همسرش نچشیده. من که قصد ازدواج با او را داشتم، سعی کردم تا جایی که می‌توانم به او محبت کنم اما به مرور زمان او بنای بداخلاقی و دعوا و مرافعه را گذاشت. او گاهی به شدت دمدمی مزاج می‌شد. من سعی کردم کوتاه بیایم و نهایت تلاشم را کردم تا اوضاع را روبه‌راه کنم. تا چند وقت رابطه‌ی ما خوب بود، ولی بعد از مدتی رفتارهایش برایم غیرقابل تحمل شد. سرانجام چاره‌ای جز جدایی نداشتم.

این هم ماجرای تیشا بیست‌وهشت ساله که بعد از پنج سال زندگی مشترکش به طلاق منجر شد:

آنچه بار اول مرا مجذوب دوین سی‌ویک ساله کرد رفتار بسیار خوب او با پسر شش ساله‌ام بود. او همیشه با پسر من حرف می‌زد، با او بازی می‌کرد و حتی برایش هدیه می‌آورد. من به‌عنوان مادری مجرد خیلی زود تحت تأثیر محبت‌های دوین قرار گرفتم چون او برای پسر من مثل پدر بود. البته او گاهی بداخلاقی می‌کرد ولی من زیاد به روی خودم

دنبال قلبت برو بی آنکه عقلت را از دست بدهی ۱۵

نمی‌آوردم و معتقد بودم که گل بی‌عیب فقط خداست. ما یک سال بعد از آشنایی باهم ازدواج کردیم؛ اما ناگهان او از این رو به آن رو شد! گاهی به شدت خشمگین می‌شد و رفتارش نسبت به من مثل رفتار پدرش با مادرش بود. اصلاً تصورش را هم نمی‌کردم که او تا این حد عوض شود! چطور قبل از ازدواج متوجه عیب و ایرادهایش نشده بودم؟

شارلوت، مارک و تیشا چه وجه اشتراکی دارند؟ آن‌ها هرگز گمان نمی‌کردند آخر و عاقبت کارشان به اینجا ختم شود! آن‌ها چشمان خود را به روی مشکلات ظاهراً پیش‌پافتاده‌ای که در واقع الگویی مخرب بودند، بسته و نشانه‌ها را تشخیص نداده بودند. وقتی کسی عاشق می‌شود، گول خوردن امری طبیعی است.

مسئله این نیست که تو نمی‌دانی چه می‌خواهی. بر اساس تحقیقات دانشگاه روتگرز (Rutgers)، نود و چهار درصد از افراد مجرد دلشان می‌خواهد با شریک روحی خود ازدواج کنند. بسیاری از آنان تأیید می‌کنند که به دلیل عدم اعتماد به نفس نمی‌توانند به این هدف برسند. شاید هم تو اکنون این کتاب را می‌خوانی چون می‌خواهی الگویی را تغییر بدهی، و از خودت می‌پرسی: من می‌دانم چه می‌خواهم، ولی کجای کارم عیب و ایراد دارد؟

تو می‌دانی چه می‌خواهی، اما:

- چرا همیشه جذب آدم‌های عوضی می‌شوی؟
- چرا فقط افرادی را انتخاب می‌کنی که عیب و ایرادهایی مشابه دارند؟
- از کجا بفهمی که چه کسی به درد از دواج می‌خورد؟

- چرا این قدر در مانده هستی؟
- چطور می توانی این قدر واضح آنچه را دلت می خواهد در نامزدت ببینی ولی چنان در برابر حقایق کور می شوی که ذات واقعی او را تشخیص نمی دهی؟
- چرا نامزدت بعد از مدت زمانی کوتاه تغییر می کند؟
- چرا وقتی با کسی ارتباط نداری با وضوح بیشتری فکر می کنی، اعتماد به نفس بیشتری داری و جسورانه تر عمل می کنی؟
- به تو گفته شده بود که همسر سابق آدمی عوضی است ... ولی تازه حالا به فکر افتاده ای؟
- چرا از آن همه نشانه های حاکی از مشکلات چشم پوشی کردی؟
- چرا همیشه بیشتر از همسرت تلاش کردی تا زندگی ات را اصلاح کنی؟
- برای حمایت از خودت تا بیش از حد به کسی اعتماد نکنی، چه باید بکنی؟
- چقدر طول می کشد تا بتوانی از فردی شناخت پیدا کنی؟
- چطور می توانی بفهمی مورد مهر و محبت کسی قرار گرفته ای و با این حال همان فرد تو را سرخورده می کند؟
- چرا بلافاصله بعد از ازدواج رفتار همسرت تغییر می کند؟
- آیا رابطه ی شما به آن خوبی که خیال می کردی هست؟
- آیا همه یا تعدادی از این سؤالات شامل حال تو می شود؟ اگر جواب مثبت است پس تو تنها نیستی.

علاقه‌ی ده‌ساله‌ی من

ده سالی می‌شد که به این کتاب عشق می‌ورزیدم. دوستان و خانواده‌ام به من التماس کردند کمر همت ببندم و کتاب را چاپ کنم؛ اما من به آن‌ها می‌گفتم که باید مواردی را مورد آزمایش قرار دهم؛ من کاملاً آماده نبودم. به وقت بیشتری نیاز داشتم؛ شاید سال بعد. سرانجام عشق ده‌ساله‌ام به ثمر رسید. برایم فرصتی پیش آمد تا روش مشاوره‌ی بالینی‌ام را آزمایش کنم. از همه مهم‌تر، توانستم ایده‌هایم را در قالب برنامه‌ای آموزشی ارائه دهم. این ایده‌ها تحت عنوان دوره‌ی "انتخاب آگاهانه‌ی همسر" در دانشگاه ایالتی اوهایو مورد تحقیق قرار گرفت و در هفت کشور و چهل‌وهشت ایالت و توسط هزاران مربی در پایگاه‌های نظامی، کلیساها و سازمان‌های اجتماعی آزمایش شد. این کتاب برنامه‌ای علمی و موفق و ثابت‌شده را ارائه می‌دهد که اگر راهکارهای آن عملی شود، ضمانتی است مبنی بر اینکه با آدمی عوضی ازدواج نخواهی کرد.

عشق کور است

همه‌چیز از مجموعه‌ای از اظهارات مراجعه‌کنندگان سرخورده و رنجیده‌خاطری شروع شد که خیال می‌کردند بهترین نامزد یا همسر را دارند. ولی بعدها پی‌بردند که چشمان خود را به روی عیب و ایرادهای طرف مقابل بسته بودند. معمولاً از آن‌ها می‌خواستم به ایام آشنایی خود برگردند و به من بگویند که آیا می‌توانند تعدادی از مشکلات و عیب و ایرادهای آن ایام را ببینند؟ بی‌بروبرگرد جواب بیشتر آن‌ها مثبت بود.

تعجب نمی‌کنی که چطور این‌همه آدم در هنگام معاشرت مشکلات و تفاوت‌ها را نادیده می‌گیرند که تازه چند سال بعد همین‌ها معضلی در زندگی زناشویی‌شان می‌شود؟ وقتی می‌بینی دوستت به دلیل رفتار بسیار ناخوشایند نامزدش و تکرار آنچه خیلی واضح همه متوجه آن می‌شوند او را می‌بخشد، زبانت بند می‌آید. اما اگر همین بلا سرخودت بیاید، عشق کورت می‌کند و به جز آن همه چیز برای تیره‌وتار می‌شود. فقط بعد از جدایی است که دوزاریات می‌افتد و احساس حماقت می‌کنی که از اول آشنایی چقدر علائم هشداردهنده را نادیده گرفتی. راستی چرا عشق کور است؟

وقتی از مریض‌های سرخورده‌ام راجع به عدم توجه به علائم هشداردهنده‌ی اولیه سؤال می‌کردم، همه‌ی آن‌ها با استناد به عارضه‌ی "عشق کور است"، دو دلیل دیگر ارائه می‌کردند:

اول، بسیاری از مریض‌ها می‌گفتند: "ای کاش آنچه را حالا می‌فهمم آن موقع فهمیده بودم." آن‌ها در آن موقع نمی‌دانستند که برای "انتخاب آگاهانه‌ی همسر" باید به دنبال چه معیارهایی باشند. جای تعجب نیست که به بیشتر ما مردم در مورد خصوصیات شریک زندگی اطلاعاتی غلط داده می‌شود. تازه در مورد انتخاب همسر آموزش‌های رسمی مفید به کسی داده نمی‌شود. شناخت ما از شریک زندگی، به خانواده، دوستان، فیلم‌های عاشقانه، رمان‌های سطحی و آزمون و خطای خودمان منحصر می‌شود. درحالی‌که دوره‌های زندگی واقعی برای عده‌ای شفاف می‌شود، برای عده‌ای هم موجبات سردرگمی و ترس را فراهم می‌آورد.

هرچه کنجاوتر شدم، تحقیقات بیشتری در مورد عشق و عاشقی

دنبال قلبت برو بی آنکه عقلت را از دست بدهی ① ۱۹

و معاشرت‌های قبل از ازدواج، معیارهای انتخاب شریک زندگی و شاخص‌های رضایت از زندگی زناشویی انجام دادم. بیش از هزار مقاله، تعداد زیادی کتاب خودیاری و مقالاتی متعدد از مجلات مشهور خواندم. در دوره‌های متعدد کارشناسی ارشد در ارتباط با ازدواج و خانواده تدریس کردم و در مورد مشکلات زندگی زناشویی تحقیقاتی صورت دادم و از این تحقیقات به این نتیجه رسیدم که موارد مرتبط با امور زندگی متأهلی به پنج گروه تقسیم می‌شود:

۱- نیروی بالقوه سازگاری- هماهنگی بین تفاوت‌ها و شباهت‌های شخصیتی، معیارها و جور بودن با یکدیگر.

۲- مهارت‌های ارتباطی- برقراری ارتباط، شفافیت، مدیریت تضادها و حل‌وفصل کردن مسائل.

۳- سایر الگوهای ارتباطی- الگوهای ارتباطی از جنبه‌ی عاشقانه و غیرعاشقانه.

۴- الگوهای خانوادگی و سابقه‌ی آن- کیفیت زندگی زناشویی پدر و مادر و اظهار عشق و محبت آن‌ها، روابط و احساسات خانوادگی.

۵- ویژگی‌های شخصیتی و درک و فهم- سلامت روحی و روانی و بلوغ فکری و درک.

دو گروه اول خیلی مشخص هستند و به احتمال زیاد در همان اوایل ارتباط، شناسایی و درک می‌شوند. سه گروه بعدی نامحسوس‌تر هستند و معمولاً تا قبل از ازدواج پنهان می‌مانند. طبق اظهارات مریض‌های ناراضی من، سه دسته‌ی آخر اغلب نادیده گرفته می‌شوند. دومین دلیل نادیده گرفتن مشکلات از نظر مریض‌هایم این بود که

آن‌ها با کشیدن آهی می‌گفتند: "گمان می‌کنم بیش از حد عاشق بودم." آن‌ها به‌جای اینکه از طرف مقابل خود درک بیشتری به دست آورند چنان از نظر عاطفی وابسته می‌شدند که قلبشان بر عقلشان مسلط می‌شد. آن‌ها خیال می‌کردند که "به‌مرور زمان اوضاع بهتر خواهد شد" یا در دل می‌گفتند: *می‌دانم که این یک مشکل است، ولی او عاشق من است و همین برایم اهمیت دارد.* من این توجیه را عدم آگاهی قلبی می‌نامم. وقتی ما در برنامه‌های تلویزیونی این نوع وابستگی‌های شدید را در مورد مجردها می‌بینیم، از دیدن حرکات آن‌ها خنده‌ای بلند سر می‌دهیم. اما در دنیای واقعی چنین چیزی خنده‌دار نیست، مخصوصاً وقتی کسی رابطه‌ای داشته باشد که احساس کند عشقی واقعی است، ولی سرانجام ببیند که عشق و عاشقی نبوده است.

این اصلاً به درد نمی‌خورد

به‌وضوح برایم مشخص شد که آشنایی به روش سنتی از لحاظ فیزیکی و احساسی عملی نیست و زندگی زناشویی رضایت‌بخشی از آب در نمی‌آید. برای برقراری رابطه‌ای سالم در زندگی زناشویی باید هماهنگی لازم بین قلب و عقل ایجاد شود. تا به حال کسی نتوانسته است نقشه‌ای مشخص برای افرادی که می‌خواهند ازدواج کنند، طراحی کند. تحقیقاتی که در زمینه‌ی ازدواج صورت گرفته است هم نمی‌تواند الگویی جامع و عملی را برای همه پیاده کند.

آیا اصلاً می‌شود تحقیقات را عملی کرد؟ این کار لازم است؟ چرا قبلاً چنین کاری صورت نگرفته است؟ من در مورد این سؤالات و

دنبال قلبت برو بی آنکه عقلت را از دست بدهی ۲۱

سؤالاتی از این دست کنجکاو هستیم. در زمان‌های گذشته خانواده‌ها، جامعه و آداب و رسوم، در انتخاب همسر نقش مهمی داشتند. هشتاد درصد آداب و رسوم سراسر تاریخ جهان در مورد انتخاب همسر، به صورت سنتی صورت می‌گرفته یا ازدواج اجباری بوده است. هدف از این گونه ازدواج‌ها صرفاً هماهنگی خانواده‌ها از لحاظ فرهنگی، مذهبی، اقتصادی و خانوادگی بوده است. در ازدواج سنتی به این مسئله که آیا این دو نفر به هم می‌خورند یا نه، توجه نمی‌شود و مسئله‌ی عشق و عاشقی هم مطرح نیست، بلکه بیشتر طبق برنامه‌ای حساب شده پیش می‌روند. می‌توان آن را در یک کلمه خلاصه کرد: تصمیم عاقلانه. از همین چند قرن اخیر بود که ازدواج عاشقانه جای ازدواج اجباری را گرفت. خانواده‌ها و جامعه از دنبال کردن منافع خانوادگی و اجتماعی دست کشیدند. در دهه‌ی ۱۹۰۰، عشق‌هایی به ازدواج منجر می‌شد که از نظر جامعه‌شناس‌ها و کارشناسان امر ازدواج "تجربه‌ای بیمارگونه" بود. در سال ۱۹۲۶، ارنست برگس^۱، جامعه‌شناس و محقق معروف در امور خانوادگی، اظهار داشت که طبق معیارهایی غیرمنطقی، انتخاب همسر بلهوسانه و عشق و عاشقی با نفس ازدواج در تضاد است. به عبارت دیگر، دنبال قلبت نرو، از عقلت پیروی کن.

به هر حال، به اظهارات برگس، زیاد توجه نشد چون مردم به این نتیجه رسیده بودند که هر کسی اختیار دارد یکی از دو روش را انتخاب کند. در قرن بیستم ازدواج بر اساس عشق و عاشقی به اوج خود رسید. مجردها فقط و فقط به فکر عشق بودند. از موسیقی گرفته تا فیلم و

ادبیات، عشق و عاشقی بر همه چیز غالب شده بود. ترانه‌ی کلاسیک " فقط به عشق نیاز داری " گروه بیتل‌ها، عشق را در تمام این قرن به حد کمال رساند.

مسئله این بود که در چنین رویکردی قلب و عقل پایه‌پای هم پیش نمی‌رفتند. در دنیای قدیم ازدواج اجباری بر سوابق خانوادگی، معیارها، مذهب، فرهنگ، و آداب و رسوم خانوادگی تمرکز داشت؛ یعنی زمانه‌ای بود که عقل حرف اول را در ازدواج می‌زد. در دنیای جدید قرن بیستم، برعکس عشق و کشش و نیازها و صمیمیت و وفاداری حرف اول را می‌زد.

عشق موردی غیر منطقی ولی زیبا بود.

به هر حال من اعتقاد دارم که ترکیبی از هر دو لازم است. شعار قرن بیستم " به فکر عشق باش " لازم است با عبارت جدید قرن بیست و یکم "عشق فکر می‌کند" جایگزین شود. امکانش هست که عقل و عشق باهم ترکیب شوند. آیا منطقی‌تر نیست که از هر دوی آن‌ها استفاده شود؟

در بیشتر موارد مردم خیال می‌کنند که اگر عاشق شوند حق ندارند برای دستیابی به شناخت و اطلاعات شریک زندگی‌شان، در مورد او پرس‌وجو کنند. آن‌ها اعتقاد دارند که فقط عشق می‌تواند حلال همه‌ی مسائل باشد و ارتباط آن‌ها را حفظ کند. به هر حال آدم یا عاشق است یا عاشق نیست. وقتی سوئیچ عشق روشن شود، سوئیچ عقل خاموش می‌شود. فرد عاشق به داخل استخری از ذوق و شوق و عشق ناب خودسرانه شیرجه می‌زند و در آنجا می‌ماند تا اینکه دچار احساسی بد

دنبال قلبت برو بی آنکه عقلت را از دست بدهی ۲۳

و ناخوشایند شود که او را به ورطه‌ی هلاکت بکشاند.

نمودار مسیر عشق

پس چاره چیست؟ تو چطور می‌توانی مسیر عشق خودت را مشخص کنی؟ تو به نقشه و الگویی نیاز داری که در آن عقل و قلب همگام باهم پیش بروند تا بتوانند تو را برای ایجاد ارتباطی پرمحتوا راهنمایی کنند. من چندین سال تحقیقاتم را در مورد " الگوی وابستگی در ارتباط " ادامه دادم. فرضیه‌های زیادی در مورد عشق، وابستگی و صمیمیت ارائه دادم که نیروی محرکه‌ی عشق و تأثیر متقابل آن را با عقل به تصویر می‌کشید. الگوی وابستگی در عشق در عین ساده بودن به پیچیدگی عشق احترام می‌گذارد و برای تمام مردم جهان قابل استفاده است. این الگو به‌طور مفصل در فصل بعدی توضیح داده می‌شود. نکته‌ی مهم این است که تمام معیارهای لازم را برای انتخاب آگاهانه‌ی همسر و نقشه‌ی راهنما برای شناخت او را در اختیار می‌گذارد. در این حالت ضمن اینکه رابطه‌ی شما دو نفر شکوفا می‌شود، همزمان از لحاظ فیزیکی و عاطفی نیز در امان هستید، که این مسئله به ازدواجی پربار منتهی می‌شود.

اولین بار در تابستان ۱۹۹۶ بود که " الگوی وابستگی در ارتباط " را مطرح کردم. عنوان همایشم " با آدم عوضی ازدواج نکن " بود. شصت نفر از همکارانم در حوزه‌های مختلف را دعوت کرده بودم - مدرسان، مشاوران - روحانیان، مددکاران اجتماعی و کارشناسان امور طلاق. ظرف یک روز یک دوره درس پنج مرحله‌ای را آموزش دادم که بازده آن به‌طور قابل ملاحظه‌ای مثبت بود. همان گروه‌ها از من دعوت کردند

تا برای سخنرانی به سازمان آن‌ها بروم. من مدتی کوتاه تمام برنامه‌های دیگر را کنار گذاشتم و فقط این دوره را تدریس کردم. یک سال بعد، از همایش من به‌طور مستقیم فیلمبرداری شد و گروه‌ها و شاگردان دیگر توانستند از نوار ویدئویی آن استفاده کنند. یک کتاب راهنما هم نوشتم که شاگردان و شرکت‌کنندگان توانستند همراه با ویدئو از آن استفاده کنند. بعد از مدتی مشخص شد که ویدئوها کافی نبود. چون برنامه‌ی "انتخاب آگاهانه‌ی همسر" فراتر از مرزوبوم و فرهنگ و کشور بود و به دلیل تفاوت و تنوع مربیان که مدرک می‌خواستند، مجبور شدم برای آن‌ها دوره‌های آموزشی بدون ویدئو بگذارم. من یک کتاب راهنما در زمینه‌ی تدریس دوره‌ی "انتخاب آگاهانه‌ی همسر" تدوین کردم و دوره‌ی آموزشی آنلاین هم گذاشتم که به شرکت‌کنندگان گواهینامه داده می‌شد. شرکت‌کنندگان پس از گذراندن این دوره، تدریس دوره‌ی "انتخاب آگاهانه‌ی همسر" را در دیگر ایالت‌ها شروع کردند و خواستند تا کتاب راهنما به سایر زبان‌ها هم ترجمه شود.

از بین گروه‌های حرفه‌ای، سازمان‌های ارتشی و انجمن حمایت از خانواده‌ها بیشترین حضور را در دوره‌های آموزشی داشتند. آن‌ها با ذوق و شوق در مورد مزایای دوره‌ی "انتخاب آگاهانه‌ی همسر" برای افراد مجرد شاغل در ارتش حرف می‌زدند. مقامات نظامی امریکا در پنتاگون با همکاری محققان دانشگاه اوهایو، تأثیر این برنامه را در افراد مجرد نظامی و دانشکده‌ی افسری مورد ارزیابی قرار دادند. ما مربیان دانشکده‌های افسری را آموزش دادیم: دانشکده‌ی افسری در وست پوینت، مؤسسه‌ی زبان دیفنس در پریسیدو مونترای، پادگان‌های

دنبال قلبت برو بی آنکه عقلت را از دست بدهی ۲۵

جکسون و بنینگ. نتایج تمام این آموزش‌ها فوق‌العاده مثبت بود. در نتیجه‌ی حضور در دوره‌ی انتخاب آگاهانه‌ی همسر، شرکت‌کنندگان:

- بر اساس دوره‌ی آموزشی، با نگاهی منتقدانه تجارب روابط گذشته‌ی خود را مورد ارزیابی قرار دادند.

- برای شناخت شریک زندگی، در پنج زمینه‌ی "انتخاب آگاهانه‌ی همسر" توجه بیشتری نشان دادند، از جمله شکل و شمایل،

- سابقه‌ی خانوادگی، رفتار و اقدامات آگاهانه، و مهارت‌های ارتباطی.

- متوجه شدند که عامل مهم برای ازدواج فقط عشق نیست و معاشرت قبل از ازدواج نقش مهمی در شناخت دو طرف دارد.

- به اهمیت درک قوی‌تر و شناخت بیشتر که آیا دو طرف آمادگی ازدواج دارند یا نه، پی بردند.

- تأثیر اصالت خانوادگی در ازدواج را درک کردند.

- فهمیدند که هر نوع تغییر و تحول ارتباطی باید قبل از ازدواج صورت بگیرد، نه بعد از آن.

- به‌وضوح متوجه شدند که داشتن روابط قبلی فرد حاکی از این است که او در زندگی زناشویی با فردی جدید چگونه خواهد بود.

- فهمیدند که نمی‌توانند خیلی به تجارب اولیه‌ی قبل از ازدواج تکیه کنند و فقط با گذشت زمان می‌توان حدس زد که طرف مقابل در

زندگی زناشویی چگونه خواهد بود.

- احساس کردند که با کسب آگاهی و مهارت، رابطه‌ای سالم برقرار کنند که به ازدواج منجر شود.

گذشته از این، نودوهشت درصد از شرکت‌کنندگان قبول کردند

که " الگوی وابستگی در ارتباط " را دنبال کنند و اظهار داشتند که آن را هم به دیگران توصیه می‌کنند.

این کتاب بر اساس یک برنامه‌ی تحقیقی موفق و مؤثر ده‌ساله نوشته شده است. برخلاف سایر اصول سنتی معاشرت قبل از ازدواج، دوره‌ی " انتخاب آگاهانه‌ی همسر " خیلی زود دست آدم‌های عوضی را رو می‌کند و نمی‌گذارد کسی کورکورانه عاشق شود. این کتاب نقشه‌ای راهنما را در اختیار تو قرار می‌دهد تا گام‌به‌گام به سوی رابطه‌ای پرمحتوا پیش بروی که سرانجام به ازدواج ختم شود.

و اما این فصل را با آخرین پیام تمام می‌کنم: خیلی سعی کردم تحقیقاتم در مورد عشق و رابطه‌ی زناشویی و ازدواج، مبنای علمی داشته باشد. چنین تحقیقاتی را نمی‌توان در هر جایی یافت چون تحقیقات بین میلیون‌ها مقاله در کتابخانه‌های دانشگاه‌ها و کالج‌ها پراکنده است. تازه بعضی از آن‌ها کسل‌کننده هم هستند. به‌رحال من تحقیقاتی علمی را انتخاب کردم که هم جالب باشند و هم جنبه‌ی عملی داشته باشند.

یادت باشد

• عدم آگاهی عقلی و قلبی به پدیده‌ی " عشق کور است " منجر می‌شود.

• با شناخت پنج عامل اساسی می‌توان تشخیص داد که طرف مقابل در زندگی متأهلی چگونه خواهد بود.

• دوره‌ی " انتخاب آگاهانه‌ی همسر " ثابت کرده که می‌شود به افراد مجرد کمک کرد تا در زندگی متأهلی دچار مشکل نشوند.



فصل دوم

طرح " الگوی وابستگی در ارتباط "

عوضی‌ها



آدم عوضی زن و مرد ندارد. تنها تفاوت در طرز فکر و اندیشه‌ی آنان است.

به کسی که رفتاری ناجور را یکی یا دو بار انجام دهد برچسب عوضی زده نمی‌شود. اگر با خودمان روراست باشیم، در مواقعی ما هم عوضی می‌شویم. بگذریم، بارزترین خصلت عوضی‌های واقعی این است که به هیچ‌وجه نمی‌خواهند شخصیت ریشه‌دوانده‌ی عوضی بودن خود را تغییر دهند. مهم نیست که آن‌ها چند بار با تو یا دیگران مواجه شوند، به هر حال در الگوی رفتاری آسیب‌رسان خود پافشاری می‌کنند. اگر امکان تغییر و تحول یک آدم عوضی وجود داشته باشد، مستلزم یک بحران اساسی یا رویدادی متحول‌کننده در زندگی است. عوضی‌ها هر قدر سابقه‌ی طولانی‌تری داشته باشند، به همان نسبت امید

به اصلاح آن‌ها کمتر است.

اولین معیار شناسایی یک آدم عوضی، عادت به از بین بردن حدودمرزها و عبور از خط قرمزها است. عبور از خط قرمز انواع و اقسام متفاوت دارد. متداول‌ترین نوع آن بازیکن است. بازیکن‌ها اشتباهی سیری‌ناپذیر برای مورد توجه قرار گرفتن و دلباختگی پرشور و شوق دارند. از نظر بازیکن، زندگی در چارچوب رابطه کسل‌کننده و دشوار است. بازیکن‌ها همیشه حس می‌کنند که به دام تعهد افتاده‌اند و به راست‌ورس کردن رابطه‌ی عاشقانه‌ی کوتاه‌مدت و جدید معتاد می‌شوند. به هر حال از آن‌ها انتظار نداشته باش فوری آتش قدیم را خاموش کنند. جالب این است که بازیکن دوست دارد ضمن حفظ رابطه، آتش رابطه‌ای دیگر را هم روشن کند.

خصلت دیگر بازیکن‌های عبورکننده از خط قرمز، تجاوز به حدودمرز است. شعارشان این است: "هر چه مال من است، مال خودم است و هر چه هم مال توست، مال من است." متجاوزان به حدودمرز مدام در این فکر هستند که توجه، علاقه، پول، وقت و حمایت عاطفی تو را به چنگ آورند. برقراری ارتباط با بازیکن‌ها مثل خیابان دوطرفه نیست. تو باید خودت را با وضعیت او وفق بدهی، وگرنه از دور خارج می‌شوی. اگر از دور خارج بشوی، حسابی شانس آورده‌ای.

دومین خصلت آدمی عوضی این است که نمی‌تواند یک وضعیت را از چشم‌انداز طرف مقابلش بررسی کند. آیا تابه‌حال با چنین کسی ارتباط داشتی؟ شاید بار اول متوجه این قضیه نشوی چون میزان انحراف چشم‌اندازت ناچیز است. تو تا حدی خودخواهی او را حس می‌کنی و زیاد به آن بها نمی‌دهی. چرا؟ چون تو آدم خوش‌قلبی

طرح "الگوی وابستگی در ارتباط" عوضی‌ها ۲۹

هستی که دلش می‌خواهد بعضی از موارد را نادیده بگیرد و ببخشد، نه اینکه آن را در ذهنش نگه دارد.

در ضمن، بزرگ‌ترین خطر برای آدم‌های خوش‌قلب این است که به دام عوضی‌ها بیفتند، چون این گروه از مردم فوری می‌بخشند و مشکلات و عیب و ایرادها را نادیده می‌گیرند و به‌طرف مقابل فرصتی دوباره و سه‌باره و چهارباره می‌دهند. چنین آدمی هیچ شک و تردیدی به دلش راه نمی‌دهد و معتقد است که "انسان جایز الخطاست."

اما بعد از چند بار که آدم عوضی موفق نشود چشم‌انداز تو را هم بشناسد، دست او رو می‌شود و تو می‌فهمی که موارد نادیده گرفتن چشم‌اندازها به دلیل خودشیفتگی آدم عوضی است. در چنین حالتی حفظ رابطه‌ای درازمدت مشکل خواهد بود. تو احساس خلأ می‌کنی و برایت عقده می‌شود که هرگز طرف مقابل احساس تو را درک نمی‌کند و به تو بها نمی‌دهد. به‌مرور زمان می‌فهمی که تو برای او شریکی نامرئی هستی.

سومین خصلت آدم عوضی، عدم کنترل احساس و حفظ تعادل است. ناکامی در ابراز احساسات مناسب و سنجیده مانع ایجاد رابطه‌ای سالم و صمیمی می‌شود. افراد مبتلا به چنین دردی به‌احتمال زیاد نابالغ و از لحاظ عاطفی متلاطم هستند، یا برعکس از لحاظ احساسی بی‌بو و خاصیت و توصیف‌ناپذیرند. دامنه‌ی عواطف آن‌ها دائم در حال نوسان است. از یک‌طرف واکنش عاطفی بیش‌ازحد از خود نشان می‌دهند و از طرفی با صدو هشتاد درجه تغییر، هیچ احساسی از خود بروز نمی‌دهند. آن‌ها حد وسط ندارند. آدم عوضی به لحاظ احساسی بی‌ثبات است. او در اوایل آشنایی آدمی خوش‌برخورد

و گرم است ولی بعداً متوجه سردی و نچسبی او می‌شوی. زنان و مردانی که از لحاظ احساسی بی‌ثبات هستند، معمولاً در مراحل اولیه‌ی ارتباط دست خود را رو می‌کنند. آن‌ها به دلیل ذوق و شوق و شخصیت سرگرم‌کننده‌ای که دارند معروف هستند. آن‌ها به عشق و عاشقی افسون‌کننده‌ی سریع و فوری معتادند و به‌همین دلیل شناخت ذات اصلی‌شان در زیر نقاب ابراز عشق و علاقه مشکل می‌شود. ولی به‌مرور زمان، بخش تیره‌ی آن‌ها خودش را نشان می‌دهد.

اگر با فردی مواجه شدی که از لحاظ احساسی بی‌ثبات بود، دقت کن که چطور رفتارش صدو هشتاد درجه تغییر می‌کند! به‌عبارت‌دیگر، اگر با کسی مواجه شدی که بیش‌از حد احساسات از خودش نشان داد، باید به آن جنبه‌ی دیگرش هم که بی‌اعتنایی خواهد بود، توجه کنی. وقتی با این جنبه‌ی او مواجه شوی، احساس خلأ می‌کنی و انگار که از یک گردباد عاطفی به سمت صحرای برهوت عاطفی سوق داده شده‌ای. این تغییر جهت ناگهانی باعث هرج‌ومرج در زندگی‌ات می‌شود. اینجاست که باید با آدم عوضی قطع رابطه کنی و برای ایجاد یک رابطه‌ی جدید سالم به خودت فرصت بدهی.

تو هم مثل بقیه‌ی مردم وقتی با یک آدم عوضی آشنا شوی، به‌احتمال زیاد همان بار اول نمی‌فهمی که او عوضی است و زمانی متوجه می‌شوی که کار از کار گذشته است. تو باید با مرحله‌ی پیشگیری آشنا باشی. متأسفانه ویروس "عشق آدم را کور می‌کند" بین جوانان عاشق‌پیشه خیلی رایج است، که روابط آنان را به تباهی می‌کشد. اگر برای روابط ایمن خود برنامه‌ای پیاده نکنی و نتوانی خصلت واقعی شریک آینده‌ات را بشناسی، به‌راحتی خودت را گرفتار

طرح "الگوی وابستگی در ارتباط" عوضی‌ها ۳۱

دام عاطفی می‌کنی که حاصل آن دل‌شکستگی و جریحه‌دار شدن احساسات است.

افتادن در دام آدمی عوضی

از رایج‌ترین راه‌ها برای اینکه در دام آدم عوضی بیفتی این است که در گام برداشتن در رابطه عجله می‌کنی. تو خطر می‌کنی و به خیالت از شریک آینده‌ات شناخت پیدا کرده‌ای، در صورتی که تو فقط ظاهراً او را شناختی. احساس صمیمیت و نزدیکی باعث می‌شود مشکلات باطنی پنهان بماند. به دلیل عجله به خرج دادن در رابطه، به عارضه‌ی "عشق آدم را کور می‌کند" مبتلا می‌شوی و این خطر وجود دارد سرسپردگی کسی شوی که بعداً می‌فهمی عوضی بوده است.

اگر وابستگی در رابطه حکم چسب را داشته باشد، عجله کردن در وابستگی مثل چسب قطره‌ای است. این مسئله باعث می‌شود که کاستی‌های عمده‌ی طرف مقابل به نظرت نیاید و بصیرت خودت را از دست بدهی و فقط ظاهر امر را ببینی، و با اتکا به این مسئله در عشق نوپا احساس ایمنی کنی. درک این مطلب مهم است که اگر در رابطه‌ای گام‌به‌گام پیش نروی، بعدها به دلیل ایجاد اتصال عاطفی سرخورده می‌شوی. تنها راه مصونیت در برابر سرخورده‌گی‌های عاطفی، عجله نکردن در روند ارتباط است.

آیا می‌توان عشق را توصیف کرد؟

من بیشتر عمرم را صرف آموزش به زوج‌هایی کرده‌ام که چگونه زندگی زناشویی خود را اصلاح کنند. ولی اجزای تشکیل‌دهنده‌ی

عشق و عاشقی چیست؟ آیا می‌توان آن را همان‌طور که تینا ترنر ترانه‌اش را خواند، "حالت عاطفی دست‌دوم" نامید یا ترکیبی پیچیده از عواملی بی‌شمار است؟ یکی از مشکلات این است که عاشق شدن و خلاص شدن از آن تجربه‌ای غیرقابل‌توصیف است. ما چطور می‌توانیم آنچه را از آن سر در نمی‌آوریم کنترل کنیم و آن را به‌درستی به‌کار ببریم؟

در مورد روابط عاشقانه تحقیقاتی انجام‌شده، ولی تا به حال به‌طور شفاف کسی نتوانسته است نیروی مرموز عشق را توصیف کند. ادعایی ندارم که توصیفی شسته‌ورفته از عشق دارم، ولی به‌طور تجربی نمونه‌ای را از دل تحقیقات کشف کردم که نیروی عشق و صمیمیت را خلاصه و دسته‌بندی می‌کند. افراد مجرد با استفاده از این الگو می‌توانند احساس سردرگمی در عشق و ارتباط را به‌وضوح بشناسند.

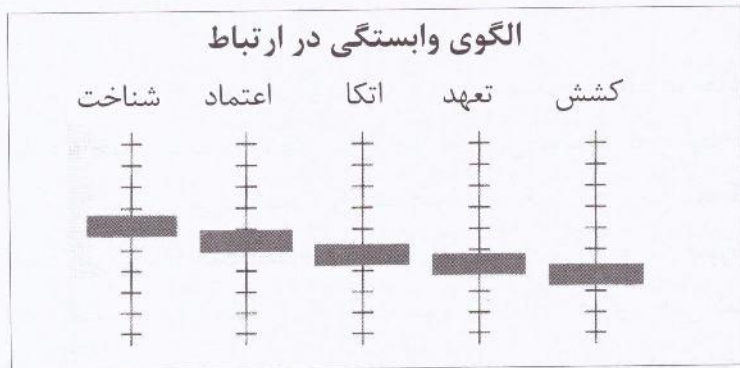
یک تصویر به‌مراتب گویاتر از هزار کلمه است

بیش از بیست سال پیش، من یک الگوی تعامل و رابطه‌ی متقابل درست کردم که نیروهای متفاوتی را به تصویر می‌کشید که تعهد در روابط را به وجود می‌آورد. این الگو را "الگوی وابستگی در ارتباط" نامیدم و از آن در مشاوره‌هایم برای نشان دادن تضاد نیروهای مرتبط به عشق و مفهوم آن، استفاده کردم و چنان بازخوردهای مثبتی از مراجعه‌کنندگانم دریافت کردم که تصمیم گرفتم همین الگو را در تدریس دوره‌ی فوق‌لیسانس در مبحث ازدواج و روابط خانوادگی پیاده کنم. من از این الگو به‌عنوان ابزاری برای ارزیابی روابط و متغیرهای آن استفاده کردم. برای دریافت بازخوردی درست و حسابی از

طرح "الگوی وابستگی در ارتباط" عوضی‌ها ۳۳

دانشجویانم تا آخر ترم صبر کردم و بعد هم به آنان به‌طور ناشناس برگه‌ی ارزشیابی این الگو را دادم، که خوشبختانه این روش برای بیشتر آنان عملی و مفید بود.

من معمولاً فردی باملاحظه هستم و سعی می‌کنم راه‌هایی پیدا کنم تا مفاهیم پیچیده و نظری را به‌صورت تجربی ارائه دهم. تعهدات و الزامات رابطه شامل اعتماد، اتکا، تعهد، محبت، عاطفه، عشق، نیاز و صمیمیت است. برای تک‌تک آن‌ها می‌توان کتاب‌ها نوشت. به اعتقاد من، تمام این موارد به هم متصل و محصول پنج محرک اساسی است که دست‌به‌دست هم داده‌اند. این پنج عامل در رابطه‌ی اساسی و پویا عبارتند از: شناخت، اعتماد، اتکا، تعهد و برقراری رابطه‌ی نزدیک. الگوی وابستگی در ارتباط، پنج عامل رابطه‌ی اساسی و پویا را که عوامل تشکیل‌دهنده‌ی عمده‌ی هر رابطه‌ای هستند، به تصویر می‌کشد.



شکل ۱-۲ الگوی وابستگی در ارتباط

یک ابزار صوتی را با پنج شاخص که روی صفحه‌ای بالا و پایین

می‌روند، در نظر بگیر. علامت شاخص در منتهی‌الیه سمت چپ نشان‌دهنده‌ی شناخت تو از یک شخص است. وقتی به‌مرور زمان این شاخص را رو به بالا حرکت بدهی، در اصل شناختی پربار و به‌مراتب شخصی‌تر را مشخص می‌کنی. علامت شاخص بعدی نشان‌دهنده‌ی اعتمادی است که تو به شخص داری. با بالا رفتن این شاخص، اعتماد تو نسبت به شخص قوی‌تر و مثبت‌تر می‌شود. سومین شاخص نشان‌دهنده‌ی میزان اتکای تو به شخص است. هر چه این شاخص بالاتر برود، نشان می‌دهد که به آن شخص برای رفع مهم‌ترین نیازهایت وابسته هستی. شاخص چهارم میزان تعهد و سرسپردگی تو را نسبت به شخص نشان می‌دهد. بالا رفتن شاخص نشان‌دهنده‌ی میزان تعهد تو در قبال شخص است. شاخص منتهی‌الیه سمت راست، نشان‌دهنده‌ی کشش بین تو و شریک آینده‌ات خواهد بود. بالا رفتن این شاخص حاکی از عشق و دلدادگی و کشش جنسی بین دو نفر است.

با توجه به این الگو، می‌فهمی که میزان وابستگی‌ات به‌طرف مقابل تا چه حد است. به‌عنوان مثال، صمیمی‌ترین دوستت تو را بهتر از هر کس دیگری می‌شناسد. این شناخت، وابستگی ایجاد می‌کند که باعث می‌شود تا حدی سفره‌ی دلت را پیش او باز کنی و به این صورت به صمیمی‌ترین دوستت متصل می‌شوی. به‌عبارت دیگر، وقتی شما دو نفر بهتر از هر کسی یکدیگر را بشناسید، این اتصال تشدید می‌شود. همین مسئله در مورد اعتماد هم صدق می‌کند. هر قدر بیشتر به کسی اعتماد داشته باشی، احساس ارتباط با او در تو قوی‌تر می‌شود. وقتی آن فرد هم کاملاً به تو اعتماد کند، اعتماد متقابل حس یکی بودن

طرح "الگوی وابستگی در ارتباط" عوضی‌ها ۳۵

را تقویت می‌کند. وابستگی به فردی که او هم به همان نسبت به تو وابسته شود، نیازهای عاطفی و شخصی را رفع و حس قوی وحدت را تشدید می‌کند. تعهد و کشش جنسی جهت تجربه‌ی وابستگی اسرارآمیز از عوامل روابط اساسی پویا به حساب می‌آیند.

این روابط اساسی پویا نه تنها حکم کانال‌های ارتباطی را دارند، بلکه در واکنش به یکدیگر ترکیبی از وابستگی کلی در ارتباط را به وجود می‌آورند. همین که احساس کنی تعدادی از این شاخص‌ها بالا و پایین می‌روند، سریع به ترکیبی از ماهیت عشق و وابستگی می‌رسی. وقتی هر پنج شاخص در بالاترین سطح باشند، احساس وابستگی در قوی‌ترین حد است. ولی اگر یکی از شاخص‌ها پایین باشد، وابستگی ضعیف است و تعادل احساس صمیمیت و نزدیکی به هم می‌خورد، خیلی سریع سردرگم می‌شوی، لطمه می‌خوری و به شک می‌افتی. هماهنگی پنج شاخص ارتباطی، رابطه‌ای سالم و چشم‌اندازی شفاف از شریک زندگی‌ات را مشخص می‌کند.

مهم‌ترین عامل برای ایجاد رابطه‌ای سالم این است: باید بین پنج عامل رابطه‌ی اساسی و پویا هماهنگی ایجاد کنی. هرگاه تعادل این پنج عامل ارتباطی به هم بخورد، تو احساس ناامنی، رنجش، فریب‌خوردگی، سردرگمی، بی‌اعتمادی، عصبانیت، تنهایی یا ترکیبی از تمام این‌ها می‌کنی. اگر این پنج عامل در تعادل باشند، دیگر می‌فهمی که در منطقه‌ی امن ارتباطی قرار گرفته‌ای.

ارتباط سالم

یک قانون اصلی برای حفاظت از منطقه‌ی امن وجود دارد: اگر در رابطه‌ی قبلی‌ات در هر کدام از این پنج عامل افراط کرده‌ای، در

رابطه‌ی جدیدت هرگز این کار را نکن، چون این پنج عامل نظم و انضباط خاصی دارند: مثلاً هر آنچه در مورد کسی می‌دانی، میزان اعتماد تو را به آن شخص مشخص می‌کند. با این اعتماد نیاز شخصی خود را بر اساس میزان اتکای خود به آن فرد انتخاب می‌کنی. فقط باید تا حدی که او را می‌شناسی و به او اعتماد داری، میزان وفاداری خود را نشان دهی.

بیرون آمدن از منطقه‌ی امن، بزرگ‌ترین اشتباه مردم در برقراری ارتباط است. وقتی سطح پنج عامل رابطه‌ی اساسی و پویا متعادل نباشد، ارتباط عاطفی ناسالم خواهد شد و باعث می‌شود که تو سایر خصلت‌های عمده‌ی فرد را که باید به آن‌ها توجه کنی، نادیده بگیری و عشق تو را کور می‌کند! وقتی قوانین منطقه‌ی امن دنبال شود، رابطه‌ای سالم و پایدار شکل خواهد گرفت که به ازدواجی پایدار منجر می‌شود.

در هر موقعیتی هم‌نوایی بین قلب و ذهن باید حفظ شود. قلب و ذهن هماهنگ با هم کار می‌کنند. هرکدام از آن‌ها نقشی بسزا در رابطه‌ای توأم با عشق و وابستگی دارد. عدم پیروی از منطقه‌ی امن یعنی عدم تعادل بین قلب و ذهن. عشق ناسالم فرد را کور می‌کند، چراکه ذهن یکه‌تاز می‌شود و در ادامه به قطع ارتباط بین ذهن و قلب می‌انجامد. عشق سالم، آدم را کور نمی‌کند چون در این حالت ذهن و قلب با یکدیگر هم‌نوا هستند.

تحقیقات دانشگاه کالج لندن در عکسبرداری از مغز نشان داده است که احساس عشق موجب سرکوب فعالیت‌های بخشی از مغز می‌شود که افکار حیاتی را کنترل می‌کند. چنین به نظر می‌رسد که

طرح "الگوی وابستگی در ارتباط" عوضی‌ها ۳۷

وقتی با کسی نزدیک و صمیمی شوی، مغز تصمیم می‌گیرد که نیاز به ارزیابی شخصیت و مسائل خصوصی فرد را کاهش دهد. عشق رمانتیک، فعالیت عصبی مربوط به توانایی قضاوت درست از طرف مقابل را که تو در موردش احساسی منفی پیدا کرده‌ای، سرکوب می‌کند. به علاوه، ترشح بیش از حد هورمون‌های اکسی‌توسین، دوپامین و سایر هورمون‌ها و نوروپپتیدهای^۱ موجود در مغز، احساس سرخوشی ایجاد می‌کند که فضای قضاوت عاقلانه را کدر می‌کند و مانع از آن می‌شود که فرد علائم هشداردهنده‌ی واضح در مشکلات را ببیند.

البته گاهی باید بین این پنج عامل رابطه‌ی اساسی و پویا عدم تعادل هم وجود داشته باشد، مخصوصاً در زندگی زناشویی. زوجها در زندگی زناشویی می‌توانند از طریق تضادهای خود، این پنج عامل را تقویت کنند. به هر حال بعضی اوقات معاشقه می‌تواند زخم‌های ناشی از بگوومگوهای زندگی زناشویی را التیام بخشد، چون احساس و حال و هوای عشق برای زدودن دلخوری‌ها و نزدیکی زوجها به یکدیگر بیش از حد مؤثر است. گاهی باید از اعتماد چشم‌پوشی کرد و از طریق تعهد، طوفان بر هم زنده‌ی زندگی را از بین برد. در چنین شرایطی تعهد توأم با استقامت فرد را به قدری توانمند می‌کند که به راحتی می‌تواند در برابر بحران ایجادشده در زندگی قد علم کند و عاقلانه آرامش دوباره را به زندگی برگرداند.

۱ - پروتئین‌های کوچکی که توسط نورون‌ها برای ارتباط با یکدیگر به کار می‌روند. نوروپپتیدها برگرفته‌های سطح نورون‌ها عمل می‌کنند. برخی از نوروپپتیدهای معروف عبارتند از: برادی‌کینین، گاسترین، انسولین، کلسیتونین و وازوپرسین.

موارد مفید در زندگی زناشویی می تواند برای ایام نامزدی

زیان بار باشد

در هر حال آنچه در زندگی زناشویی مفید واقع می شود، می تواند به دوران معاشرت قبل از ازدواج ضرر برساند. در زندگی زناشویی مقاومت در برابر وابستگی و تعهد، از اصول اساسی برای غلبه بر کاستی ها و مناقشات زندگی مشترک است؛ اما در ایام نامزدی و آشنایی قبل از ازدواج، هر قدر احساسات جاذبه ی جنسی و وفاداری قوی تر باشد، به احتمال زیاد باعث چشم پوشی از کاستی ها و عیب و ایرادهای شریک زندگی بالقوه می شود، که همین امر مشکلات زیادی را به وجود می آورد. هر چند عدم تعادل در بعضی موارد در زندگی زناشویی ضروری است، هنگام برقراری ارتباط برای پیدا کردن شریک زندگی نباید چنین موردی پیش بیاید.



یادت باشد:

- آدم عوضی می‌تواند زن یا مرد باشد.
- مهم‌ترین خصلت آدم عوضی این است که در برابر تغییر رفتارهای عوضی خود سماجت به خرج می‌دهد.
- سه خصلت برجسته‌ی آدم عوضی عبارتند از: عادت به شکستن حدود مرزها، عدم توانایی در درک و فهم چشم‌انداز طرف مقابل، عدم کنترل عاطفی و احساسی و نداشتن تعادل.
- یکی از متداول‌ترین روش‌هایی که اسیر دست آدم عوضی شوی، عجله کردن و گام برداشتن سریع در ارتباط و معاشرت است.
- اگر در ایجاد رابطه‌ای جدید آگاهانه گام برداشته نشود، در ادامه سرخوردگی به همراه خواهد داشت.
- الگوی وابستگی در ارتباط از پنج عامل رابطه‌ای اساسی و پویا - شناخت، اعتماد، اتکا، تعهد و جاذبه‌ی جنسی - همگی در پیشرفت رابطه نقشی بسزا دارند.
- قوانین منطقه‌ی امن را به خاطر بسپار: اگر در رابطه‌ی قبلی خودت در هر کدام از این پنج عامل رابطه‌ای اساسی و پویا افراط کرده‌ای، در رابطه‌ی جدید هرگز این کار را نکن.

فصل سوم

افراد سالم، انتخاب‌هایی سالم می‌کنند



اولین گام برای برقراری رابطه‌ی سالم این است که حتی‌الامکان بهترین باشی. در بیشتر مواقع آدم‌های سالم انتخاب‌هایی سالم دارند. در عوض، افراد ناسالم هم انتخاب‌هایی ناسالم دارند. شرط داشتن یک شریک زندگی سالم، سالم بودن خود فرد است. امکان دارد مسائل شخصی جدی و حادی وجود داشته باشد که تو هرگز از آن‌ها اطلاع نداشته باشی و همین موارد می‌تواند تأثیر مهمی در انتخاب شریک زندگی‌ات بگذارد.

اولین بار که در مورد سن متوسط ازدواج برای مردان و زنان فکر می‌کنی (بیست‌وشش‌سالگی برای مردان و بیست‌وچهارسالگی برای زنان)، از مسائل شخصی بسیاری که با آن مواجه یا آشنا می‌شوی، حیرت می‌کنی. بهترین زمان برای بررسی و تغییر تأثیرات ایام کودکی، دقیقاً دوران مستقل شدن خودت است - بین هجده‌سالگی تا بیست‌وپنج‌سالگی. به‌هرحال بیشتر مردم در این سن‌وسال درگیر

۴۱ (۱) افراد سالم انتخاب‌هایی سالم می‌کنند

درس خواندن و جا افتادن در حیطة‌ی شغلی هستند. عده‌ی کمی هستند که می‌خواهند با برقراری ارتباطی سالم، گذشته را جبران کنند و حتی یادآوری معاشرت و روابط ناسالم آنان در سن و سال خامی، موجب آشفتگی‌شان می‌شود. متأسفانه بیشتر افراد بعد از دو یا سه دهه که از ایام بزرگسالی‌شان سپری شده و زندگی زناشویی و خانوادگی‌شان شکل گرفته، مسائل شخصی ایام گذشته که سرسری از کنارش رد شده‌اند برای‌شان معضل می‌شود.

سالم باش، عاقل باش

عده‌ای از مردم خیال می‌کنند تنها شرط لازم سلامت جسمانی است و خیال می‌کنند اگر کسی سرپا باشد، برای انتخاب شریک واجد شرایط است! من مخالف این نظریه هستم. بله، سالم بودن اولین گام است؛ اما من شاهد بوده‌ام که چه تعداد افراد سالم بعد از گرفتار شدن در دام عشق به یک عوضی ناسالم تبدیل شدند.

کرت برای مشاوره پیش من آمد. مجبور بود بعد از طلاق خودش را پیدا کند. او بیش‌ازحد به دلیل اینکه زنش او را برای خاطر مردی دیگر ترک کرده بود، لطمه خورده بود و برای التیام روحی خود حسابی تلاش می‌کرد؛ کتاب‌های خودشناسی می‌خواند، در جلسات بهبود بعد از طلاق شرکت می‌کرد و به‌طور مرتب هم برای درمان پیش من می‌آمد. کرت کم‌کم اعتماد به‌نفس خود را به‌دست آورد. درد ناشی از ازدواج اولش تا حدی برطرف شد. او حتی در مورد مسائل دوران کودکی‌اش هم که قبلاً آن‌ها را نادیده گرفته بود، کار کرد و بعد از تمام شدن جلسات مشاوره‌اش، تصمیم گرفت دوباره معاشرت

کند. او با ماریا آشنا شد. ابتدا، ماریا خصوصیاتِی داشت که همسر اولش فاقد آن‌ها بود. اما بعد از چند ماه مشخص شد که ماریا فردی سلطه‌گر و فرصت‌طلب است. هرچند کُرت به‌موقع متوجه شد و قبل از اینکه کار به جاهای باریک بکشد با او قطع رابطه کرد، هنوز مشکلی جدی داشت.

متأسفانه وضعیت کُرت قصه‌ای متداول است. من متوجه شدم که بسیاری از افراد خوب در معرض خطر گیر افتادن در دام شریک ناسالم هستند. چرا؟ چون آدم‌های خوب بیش‌ازحد از خودشان مایه می‌گذارند، بیش‌ازحد کوتاه می‌آیند و خیلی مسائل را نادیده می‌گیرند. آن‌ها خیال می‌کنند مردم تغییرپذیر هستند و هرکسی حق دارد به او فرصتی دوباره و سه‌باره داده شود. در نتیجه، آدم‌های خوب در یک رابطه زیاد دوام می‌آورند، بیش‌ازحد لطمه می‌خورند و هرگز هم نمی‌بینند که شریک آنان تغییری اساسی کرده باشد. اگر این قضیه برایت آشناست، تنها کار لازم این است که تو هم عقلت را به‌کار بیندازی و در روابط عاقلانه عمل کنی. از طرفی، شاید تو هستی که مشکلاتی جدی داری که هرگز درست‌وحسابی با آن‌ها مواجه نشده‌ای. همین حیطه‌های حل‌وفصل نشده‌ی گذشته‌ات، نیازهایی ناسالم را به‌وجود می‌آورد که به رابطه‌ای ناسالم منجر می‌شود. اگر با کسی صمیمی شوی که از قضا مشکلاتی مشابه مشکلات تو را داشته باشد، در این صورت مجذوب نیازهایی ناسالم شده‌ای. بنابراین، باید تلاش کنی تا این مشکلات را برطرف کنی و آمادگی انتخاب شریک زندگی سالم را داشته باشی.

نیازهای ناسالم

نیازهای عاطفی ناسالم دقیقاً چیست؟ به زبانی ساده، نیازهای عاطفی ناسالم نیازهایی عادی هستند که شکل افراطی به خود می‌گیرند. همه‌ی ما دوست داریم مورد مهر و محبت قرار بگیریم. اگر این نیاز عادی در حد افراط پیش برود، جنبه‌ی وابستگی پیدا می‌کند. همه‌ی ما به ابراز عشق نیاز داریم. افراط در این نیاز عادی، برای طرف مقابل مشکل ایجاد می‌کند و باعث می‌شود او بیش‌ازحد به ما متکی شود. همه‌ی ما به اعتماد نیاز داریم. اما اعتماد بیش‌ازحد، شخص را ساده‌لوح می‌کند. همه‌ی ما نیاز داریم که اعتماد را محک بزنیم. ولی عدم موفقیت در آزمون اعتماد، موجب بدگمانی می‌شود.

نیازها مواردی عادی و ذاتی برای تجربه‌ی بشری است. وقتی از نیاز دست‌بکشی یعنی پایان‌زندگی. یک نوزاد را در نظر بگیر. نوزاد نیازهایی جسمانی، عاطفی و منطقی دارد. هرگز کسی به او نیازهایش را یاد نمی‌دهد. مثلاً نوزاد دختر را در نظر بگیر. او نیاز دارد که در آغوش گرفته شود، غذا بخورد و از او مراقبت شود. وقتی به چیزی نیاز دارد گریه می‌کند. وقتی نیازهایش برطرف نشود، وحشت‌زده و متزلزل است؛ بنابراین یک‌ریز گریه می‌کند و آن‌قدر گریه می‌کند تا به دادش برسند. به‌محض اینکه پدر یا مادر سراغش بیاید و مسئله‌ی او حل شد، دوباره احساس رضایت و امنیت می‌کند.

برآورده شدن نیاز موجبات رشد کودک و تقویت اعتمادبه‌نفس او را فراهم می‌آورد و در نتیجه، نیاز بعدی او به‌گونه‌ای موفقیت‌آمیز برطرف می‌شود. این اعتماد پایه و اساس خودپنداره و باور او به محیط اطرافش می‌شود (این تصور که «دنیا جایی امن است که نیازهایم را

برطرف می‌کند» یا «زندگی بر وفق مراد پیش می‌رود.»
به‌هر حال وقتی نیاز به‌طور مرتب نادیده گرفته شود، الگویی متفاوت به وجود می‌آید. نیاز شکل مطالبه و تحکم را به خود می‌گیرد. اگر این مطالبه‌ی عاطفی برآورده نشود، آن‌قدر ادامه پیدا می‌کند تا به یک ضرورت مطلق تبدیل می‌شود.

روان‌شناسی به‌نام هری هارلو^۱ تحقیقاتی در مورد نوزادان و اهمیت لمس و نوازش انجام داد. او بلافاصله بعد از تولد چندین نوزاد، آن‌ها را از مادرشان جدا کرد و در انزوا گذاشت. هرچند به نوزادان غذا داده می‌شد و جایی نرم و گرم داشتند، چون کسی آن‌ها را بغل نمی‌کرد، در آن‌ها نیازهای عاطفی نامتعارفی ایجاد شد. آن‌ها در اجتماع فردی خجالتی و دست‌وپا چلفتی و افسرده بودند و نمی‌توانستند به‌صورت عادی مهر و محبت خود را ابراز کنند.

هرچند من با استفاده از مثال نوزادان خواستم این مسئله را به تصویر بکشم که چگونه نیازهای عادی می‌تواند به‌شکل نیازهایی ناسالم دربیاید، همین مسئله در روابط بین افراد هم پیش می‌آید. من به مراجعه‌کنندگانی مشاوره داده‌ام که در رابطه‌ای مانده بودند چون در حسرت رفع نیازهای عادی‌شان بودند. درست مانند نوزادان، نیازهای آنان هم کم‌کم شکل نیازهای ناسالم را به خود گرفته بود، که در نتیجه رابطه‌ی آن‌ها را هم ناسالم کرده بود. ولی ممکن است آن‌ها چنین چیزی را انکار کنند، افسرده شوند یا صرفاً به طریقی حامل نیازهای ناسالم بشوند. به‌هر حال نیازهای برآورده نشده حکم بذری را دارد که وقتی رشد کند، مشکلاتی را در روابط ایجاد می‌کند که باعث می‌شود فرد در دام

۱- Harry Harlow

آدمی عوضی بیفتد یا خودش عوضی شود.

خوب‌ها را نگه‌دار، بدها را پس بده

به هر حال مسائل گذشته می‌تواند در وضعیت فعلی تو تأثیر بگذارد، ولی خودت هم می‌توانی منشأ تغییر باشی. تأکید بر "تغییر" مهم است. تغییر امکان‌پذیر است، ولی تو نمی‌توانی بدون چهار عامل اصلی، زندگی‌ات را تغییر دهی. اول، برای تغییر به بینش نیاز داری. اگر مشکل زندگی‌ات را تشخیص ندهی، نمی‌توانی زمینه‌هایی از زندگی‌ات را سروسامان بدهی. سال‌ها پیش سازمان الکلی‌های گمنام این مسئله را تأیید کرد. تا وقتی فردی الکلی به اعتیاد خود اعتراف نکند، هرگز نمی‌تواند در روند سلامتی پیشرفت کند. (این قضیه در مورد هر نوع اعتیادی صدق می‌کند.) این بینش را می‌توان از راه‌های بی‌شماری به دست آورد. متأسفانه برای کسب بینش و بصیرت در مورد خود، به‌نقش تجربه اهمیت چندانی داده نمی‌شود.

بعد از به دست آوردن بینش، برای تغییر و تحول اساسی به اطلاعات جدید نیاز است. ما در بیشتر جنبه‌های زندگی به اهمیت آموزش و تجربه پی برده‌ایم. در هر حرفه‌ای کسانی محترم شمرده می‌شوند که بیشترین آموزش را دیده‌اند و تجربه را دارند. وقتی بحث عشق و عاشقی پیش می‌آید، عده‌ای خیال می‌کنند که حتی نیاز به آگاهی و یادگیری در این زمینه توهین است.

در نظر بیاور که خودت معمولاً از کدام حالت تدافعی روانی استفاده می‌کنی. بهترین حالت تدافعی سالم این است که به کاستی‌ها و عیب و ایرادهایت توجه کنی، نه اینکه منکر آن‌ها بشوی. بعضی اوقات شاید

تو چنان حالت تدافعی به خودت بگیری که تمام کاستی‌هایت را انکار کنی. اگر بیش از حد حالت تدافعی به خودت بگیری، برقراری ارتباط با تو بسیار مشکل خواهد بود. وقتی چنین دیدگاهی داشته باشی، توانایی‌ات برای تغییر و تحول محدود می‌شود و از دیدن مشکلات چشم‌پوشی می‌کنی.

عده‌ای از مردم در ارتباط با رشد شخصی نسبت به دیگران انعطاف‌پذیرتر هستند. اگر تو هم جزء این افراد هستی، احتمالاً تمایل داری که از دید دیگران به خودت نگاه کنی و این امر از سوابق تو مشخص است. به کلاس‌های خودشناسی رفتی، سی‌دی‌های خودیاری گوش کردی، کتاب خواندی، فیلم‌های آموزشی تماشا کردی یا به هر طریق تلاش کردی چیزهایی یاد بگیری. در دوران برقراری ارتباط، به دلیل نگرش جدید و بصیرت و چشم‌انداز تازه، تغییراتی اساسی در تو ایجاد می‌شود.

دو عامل مهم دیگر برای تغییر و تحول انگیزه و زمان است. سنجش پیشرفت و تلاش در کارهای فیزیکی قابل مشاهده است. به عنوان مثال، اگر بخواهی بخشی را به بنای خانه‌ات اضافه کنی، بعد از اتمام کار همه ناظر این تلاش و تغییر خواهند بود. کسی ضرورت زمان را در این تلاش زیر سؤال نمی‌برد. بحث در مورد بازسازی خانه و این انتظار که بدون صرف وقت و تلاش کار تمام می‌شود، احمقانه است. ولی در نظر بگیر که چند بار از زبان کسی که با او قرار ملاقات گذاشتی، شنیدی که به عیب و ایرادهای خودش اعتراف کرده و قول داده که آن را تغییر دهد ولی بعد تظاهر به آن کرده است - اگر نه بلافاصله - شاید تغییر در مدت یک‌هفته یا تدریجی صورت گرفته باشد. همان‌طور

۴۷  افراد سالم انتخاب‌هایی سالم می‌کنند

که برای ساخت‌وساز یک بنا به تلاش و زمان نیاز است، تغییرات شخصی هم به این صورت است. هر قدر مشکل پیچیده‌تر باشد، برای از بین بردن آن به زمان بیشتری نیاز است.

در داستان کرت، او بارها به ماریا در مورد رفتار کنترل‌کننده‌اش تذکر داد، ولی هیچ تغییری در او ایجاد نشد. فقط زمانی که کرت به ماریا گفت که می‌خواهد رابطه‌اش را با او قطع کند، ماریا تغییر روش داد. آن موقع بود که ماریا حاضر شد بیشتر به دل کرت راه برود و حالت سلطه‌گری نداشته باشد. این تغییرات باعث شد که کرت امیدوار و خوش‌بین شود، اما خوشحالی او زودگذر بود. ماریا مدت یک ماه به تغییر روش خود ادامه داد، ولی بعداً دوباره به همان الگوی سابق خود برگشت. در این مورد، مثل وضعیت‌های مشابه دیگر، ماریا حالت تدافعی به خود گرفت و حتی در برابر تغییر رفتارش مقاومت کرد و در نتیجه رفتار او مثل سابق شد.

تغییرات به روش ماریا صرفاً تغییراتی ظاهری و رفتاری است. ماریا از ته دل نمی‌خواست و واقعاً انگیزه نداشت خود را تغییر دهد. او برای تغییر بنیادی در رفتار و باورهایش، تلاش واقعی نکرد. گاهی فرد می‌تواند به دلیل احساسی شدن در وضعیتی موقت، انگیزه پیدا کند که خودش را تغییر دهد - مثلاً در وضعیتی مثل ترس، هول و هراس، غم و غصه یا عصبانیت - اما به محض تغییر حالت و احساسات، انگیزه‌ی او هم از بین می‌رود. این مسئله کاملاً با عملی که از روی انگیزه و اراده‌ی قوی انجام شود، متفاوت است. آخرین عامل تغییر، به زمان مربوط می‌شود.

اگر تو هم مثل ماریا بخواهی تغییراتی موقت در خود ایجاد کنی،

به احتمال زیاد از ترس اینکه مبادا نامزدت را از دست بدهی انگیزه‌ی تغییر در تو ایجاد می‌شود، ولی همین که ترس تو فروکش کرد، تغییر را به امان خدا رها می‌کنی و رفتار سابق خود را از سر می‌گیری. البته با توجه به بیشتر قوانین، گاهی استثناهایی هم وجود دارد. من می‌خواهم منصفانه بگویم که گاهی به‌غیراز چهار قانون - بینش، اطلاعات جدید، انگیزه و زمان - مواردی استثنا هم هست. در مواردی نادر، تجارب مهم زندگی باعث تغییرات مثبت دائمی خواهد شد. فلاکت‌ها و بحران‌های خاص زندگی، تجارب معنوی و عاطفی، و تغییرات فیزیکی و شیمیایی می‌تواند در تغییر فرد مؤثر باشد. در تمام این موارد استثنایی، زمان نقش مهمی در تغییرات اساسی دارد. به‌رحال در بیشتر مواقع، رشد معنوی مستلزم سرمایه‌گذاری در زمینه‌ی بینش، اطلاعات جدید، انگیزه‌ی تلاش و کوشش در طول زمان است.

آرمان‌گرایی: موارد منفی را نبین

نیازهای عاطفی ناسالم به ایجاد یکی از سه الگوی ارتباطی ناسالمی منجر می‌شود که تو می‌خواهی آن را از طریق ارتباط میان‌فردی حل و فصل کنی. به عبارت دیگر، وقتی مستقیماً با مسئله‌ی خودت مواجه نشوی، همین مسئله در ارتباط تو با دیگری ریشه می‌دواند. در این مرحله، آن را به‌صورت یک معضل مدنظر قرار نمی‌دهی چون مسئله به دلیل پویایی ارتباط حالت کدر به خود گرفته است و از عیب و ایراد آن چشم‌پوشی کرده‌ای. از یک طرف دلت می‌خواهد با چنگ و دندان رابطه‌ات را حفظ کنی و از طرف دیگر، مجبوری به داد خودت

۴۹ ○○ افراد سالم انتخاب‌هایی سالم می‌کنند

برسی. متأسفانه در چنین مواردی رابط‌ها متزلزل و موجب رنج و آزار خود می‌شود. این وضع همین‌گونه باقی می‌ماند تا اینکه به خود بیایی و تغییرات لازم درونی را انجام دهی.

اولین الگوی ارتباط ناسالم، آرمان‌گرایی است؛ یعنی دلت می‌خواهد از هر نوع احساس سرخوردگی و درد و رنج دوری کنی و همه چیز را زیبا بینی. نمونه‌ی بارز آن در مورد زنی جوان به نام الی است. او در کودکی مادرش را از دست داده و پدرش دوباره ازدواج کرده بود. در ایام نوجوانی پدرش به طرز بدی کشته شده بود. نامادری‌اش فرزندان‌ش را بیشتر از الی دوست می‌داشت و او تشنه‌ی محبت و توجه بود. عجیب نبود که وقتی الی با مردی آشنا شد، فوری با او ازدواج کرد در حالی که فقط مدت زمانی کوتاه بود که او را می‌شناخت. در ایام کوتاه نامزدی، آن مرد شیفته‌ی الی بود و الی او را شاهزاده‌ی رؤیاهایش صدا می‌زد.

حتماً خودت تا آخر قضیه‌ی الی را خواندی (دوستان صمیمی الی خیال می‌کردند او سیندرلا است و او را سیندرلا صدا می‌زدند). الی در هر موردی آرمان‌گرا بود. او به این شکل می‌خواست از ناخوشایندی زندگی‌اش جان سالم به در ببرد. الی در عالم رؤیا به سر می‌برد و خود را سیندرلایی می‌دانست که وقتی بیدار می‌شد، پرندگان در گوشش می‌خواندند: "مهم نیست چقدر غصه‌دار هستی، اگر باور خود را حفظ کنی، رؤیاهایت به حقیقت می‌پیوندد."


منظورم این نیست که پایان این قصه‌ی شاه‌پریان را مکدر کنم. ولی واقعاً متعجب نمی‌شوی که چطور الی عینک مافوق آرمان‌گرایی به چشم زده بود و با آن به شاهزاده‌ی رؤیاهایش نگاه می‌کرد؟ او در

دنیای تخیل سیر می‌کرد. چنان در رؤیاهایش غرق شده بود که از علائم هشداردهنده چشم‌پوشی می‌کرد. در واقع او چنان در دنیای آرمان‌گرایی فرورفته بود که چشمانش در برابر واقعیت کور شده بود. شاهزاده‌ی او مردی ثروتمند، وفادار و تک‌فرزند بود که به دنبال زنی تمام‌عیار می‌گشت. معمولاً مردهایی که سبک و سیاق شاهزاده‌ها را دارند، افرادی سلطه‌جو، خودشیفته و از لحاظ عاطفی سوءاستفاده‌چی هستند. آن‌ها به محض مشاهده‌ی کوچک‌ترین عیب و ایراد در عشق آرمانی‌شان، با یک تغییر جهت صدوهشتاد درجه‌ای از شیفتگی و شیدایی به سمت استقلال و جدایی می‌روند. سرانجام آرمان‌گرایی الی باعث شد او دقیقاً همان موارد مشابه در چارچوب خانوادگی‌اش را تجربه کند.

به‌منظور از بین بردن نیاز ناسالم عشقی آرمانی، فرد باید تلاش کند تا با درد و رنج خود و کسانی که باعث‌وبانی آن بوده‌اند، مواجه شود و مستقیماً با فقدان عشقی که به‌شدت به آن نیاز داشته و می‌خواسته و سزاوار آن بوده است، برخورد کند. بسیاری اوقات چنین تلاش و تقلایی به شهادت نیاز دارد تا بتوان فقدان عشق و مواجه‌شدن با ناملایمات را احساس کرد. ترکیبی از واقعیت و آرمان‌گرایی توأم با احتیاط می‌تواند محک اعتماد برای طرف مقابل باشد تا تو بتوانی خیال را از واقعیت جدا کنی.

ارتباط مجدد و لطمات روحی

آیا از آن دست افرادی هستی که بیش‌ازحد به همه اعتماد می‌کنند؟ همیشه خوبی‌ها را می‌بینی و سریع به نتیجه‌گیری مثبت می‌رسی؟ آیا به محض برقراری ارتباط، فوری مسخ فضای عشق و توجه

۵۱  افراد سالم انتخاب‌هایی سالم می‌کنند

می‌شوی؟ آیا چنان دل‌باخته‌ی طرف مقابل می‌شوی که بیشتر وقت را با او می‌گذرانی یا به‌وسیله‌ی تلفن و کامپیوتر دائم با او در تماس هستی، یا مدام در ذهنت با او صحبت می‌کنی؟ اگر جوابت مثبت است، باید دست نگه‌داری و به سابقه‌ی خودت نگاهی بیندازی. اگر تو در جوگیر عشق شدن، سابقه‌ای طولانی داری که بعد هم برایت به کابوسی تبدیل می‌شود، در این صورت فردی هستی که می‌خواهی با تصورات ذهنی‌ات از درد و رنج گذشته‌ات خلاص شوی و به طرف مقابل خودت بیش‌از حد امید می‌بندی، در صورتی که او فردی عادی است.

تونیا بعد از پنج سال که زندگی مشترکش داشت به طلاق می‌کشید، یک‌دفعه با کابوس سیندرلا مواجه شد. ماجرا از زمانی شروع شد که او با ویل در باشگاهی محلی که به‌طور مرتب به آنجا می‌رفت، آشنا شد. ویل در آن باشگاه کار می‌کرد و چندین بار به‌طور مختصر با تونیا حرف زده بود، اما هرگز مکالمه‌ای عمیق با او نداشت. یک‌شب تونیا سفره‌ی دلش را پیش ویل که شنونده‌ای مشتاق بود، باز کرد و قصه‌ی ارتباط طولانی و متزلزل خودش را برای او گفت. بعد از یک ساعت، تونیا متوجه شد که ویل چه آدم فهمیده و باملاحظه‌ای است و احساسش در کنار او چقدر با تجربه‌ی سابقش فرق دارد. آن شب آن‌ها باهم بیرون رفتند و تا کله‌ی سحر باهم حرف زدند.

از اینجا بود که رابطه‌ی رمانتیک آن‌ها شروع شد. دقیقاً بعد از سی روز، ویل از تونیا درخواست ازدواج کرد و او هم با ذوق و شوق پذیرفت. قرار بر این شد که آن‌ها مدتی نامزد بمانند تا بتوانند برای ازدواج خود پولی پس‌انداز کنند. تونیا برایم درددل کرد که ویل

سابقه‌ی زیادی درناکامی در روابط داشت و هرگز به‌طور واقعی عاشق نشده بود و هرگز هیچ زنی احساس خوبی به او نداده بود. وقتی پرسیدم که ویل قبلاً با چند زن دیگر ارتباط داشته، تونیا از خجالت سرخ شد و گفت که او با بیش از صد زن در ارتباط بوده است. من به تونیا هشدار دادم که تاریخ خودش را تکرار می‌کند. ولی او ناراحت شد و طوری واکنش نشان داد که انگار من نمی‌خواستم او سعادتمند شود.

روزی که ویل به خانه‌ی تونیا نقل مکان کرد، اولین و آخرین روزش بود. او با خودش یک صندلی آورده بود که از نظر تونیا به چیدمان خانه‌اش نمی‌آمد. وقتی تونیا سعی کرد در این مورد با او حرف بزند، ویل به او تشر زد و گفت که این صندلی خودش است. تونیا هم سر او داد زد که آنجا هم خانه‌ی اوست. در این لحظه ویل متوجه شد که تونیا آنجا را خانه‌ی خود می‌داند، نه خانه‌ی آن‌ها.

البته در چنین بگوومگوهای هیج چیز غیرعادی به نظر نمی‌رسد. در اصل شاید خیال کنی که تحت شرایطی باید همین‌طور باشد. نتیجه این شد که ویل تمام احساس خود را نسبت به تونیا از دست داد و تصمیم گرفت که همان روز از آن خانه بیرون برود. تونیا داغان شد (هرچند من معتقد بودم که خدا به او رحم کرد.) او سر درنیاورد که چطور یک نفر می‌تواند یک لحظه عشقی آتشین داشته باشد و لحظه‌ای بعد مثل یخ سرد بشود.

تونیا با آثار آرمان‌گرایی ناسالم مواجه شده بود. چطور چنین اتفاقی افتاد؟ همه چیز از اینجا شروع شد که او در حال التیام از جراحات ارتباط سابق خودش بود و داشت بر درد و رنج بعد از طلاق غلبه

۵۳  افراد سالم انتخاب‌هایی سالم می‌کنند

می‌کرد و نتیجه گرفته بود که در دنیا از مرد خوب خبری نیست. او امیدش را برای پیدا کردن عشقی تمام‌عیار از دست داده بود. وقتی برحسب اتفاق ویل به روشی آرمانی با او رفتار کرد، تونیا خیال کرد که او آینه‌ای تمام‌عیار از عشق واقعی است، و به مردی متکی شد و اعتماد کرد که درواقع هیچ شناختی از او نداشت.

از طرف دیگر، ویل هم از آرمان‌گرایی رنج می‌برد. او هم دقیقاً مثل پدرش به خودشیفتگی مزمن دچار بود. درهرحال در سنین جوانی خلق‌وخوی پدرش را از خود بروز نمی‌داد. در عوض، زنان را مجذوب خود می‌کرد. **افراد خودشیفته در آغاز رابطه خودمحور جلوه نمی‌کنند.** به‌عنوان مثال، ویل در حسرت عشقی آرمانی بود و مَنیت او به نهایت اوج خود رسید. وقتی تونیا به دیده‌ی "عاشق تمام‌عیاری که تمام نیازهایش را بهتر از هرکس دیگر برآورده می‌کند" به او نگاه کرد، این مسئله باعث شد که ویل در مراحل اولیه‌ی برقراری ارتباط، خودش را در زندگی تونیا خدا تصور کند.

بعد از مدتی خصلت افراد خودشیفته به‌نحوی آشکار می‌شود که انگار از همه طلبکار هستند. همین‌که افراد خودشیفته با ناامیدی و سرخوردگی مواجه شوند، دیگر نمی‌توانند دوباره احساس عشق واقعی را از خود بروز دهند و به مرحله‌ی محرومیت و عصبانیت می‌رسند و از عشق خود احساس رضایت و شادکامی نخواهند داشت. بنابراین ویل در آغاز ارتباط محشر و عالی بود، ولی به‌محض پیش آمدن مسئله‌ای، از همه‌چیز دست کشید. افراد خودشیفته انعطاف‌پذیر نیستند و با بروز اولین عیب و ایراد، عشق در آن‌ها می‌میرد.

هویت: جذب جنس مخالف


قصه‌ی ماهی و ماهیگیر را یادت هست؟ این قصه دومین الگوی ارتباط ناسالم، یعنی **هویت** را به تصویر می‌کشد. اجازه بده داستان را شرح بدهم. روزی روزگاری ماهیگیر فقیری بود که یک ماهی جادویی را که حرف می‌زد، به تور انداخت. ماهی قول داد که اگر مرد او را به دریا بیندازد، تمام آرزوهایش را برآورده می‌کند. ماهیگیر از حرف زدن ماهی به قدری مات و مبهوت شده بود که پیشنهادش را رد کرد و قسم خورد که به آن لطمه‌ای نخواهد زد.

آن شب وقتی ماهیگیر به خانه رفت و ماجرای آن روز را برای زنش تعریف کرد، زن متعجب شد که چرا او از ماهی نخواست تا آرزوهایش را برآورده کند و با توجه به اینکه آن‌ها فقیر بودند، از مرد خواست برگردد و همان ماهی را دوباره به دام بیندازد و از او بخواهد کلبه‌ای زیبا به جای آلونک خرابه به آن‌ها بدهد.

او خواسته‌ی همسرش را اجابت کرد. از ماهی معذرت خواست و با فروتنی توضیح داد که زنش کلبه‌ای نو می‌خواهد. ماهی خواسته‌ی مرد را برآورده کرد. ماهیگیر هم به آرامی او را به دریا برگرداند.

بعد از مدتی، زن بی‌قرار شد و به شوهرش گفت که برگردد و دوباره ماهی را بگیرد و این دفعه از او بخواهد به جای کلبه به آن‌ها قصری بدهد. هرچند مرد از داشتن کلبه خوشحال بود، همیشه سعی می‌کرد زنش را خشنود کند؛ بنابراین طبق خواسته‌ی زن عمل کرد و خانه‌ی آن‌ها به قصر تبدیل شد.

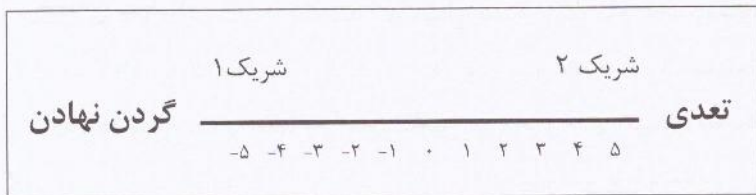
زن باز هم راضی نبود. به شوهرش اصرار کرد که دوباره ماهی را به چنگ بیاورد و از او بخواهد آنان را حاکم سرزمین خود کند. زن

۵۵  افراد سالم انتخاب‌هایی سالم می‌کنند

به ثروت رسیده بود و حالا در طلب قدرت بود. مرد که دلش نمی‌آمد زنش را سرخورده کند، به خواسته‌اش گردن نهاد. آن‌ها شاه و ملکه‌ی سرزمین خود شدند.

زن دوباره اظهار نارضایتی کرد و به شوهرش گفت ماهی را بگیرد و از او بخواهد آنان را حکمرانان دنیا کند. هرچند مرد تمایلی به این کار نداشت، یکبار دیگر به ماهیگیری رفت. این بار ماهی که از خواسته‌های متعدد آن‌ها جان به لب شده بود، آن‌ها را به آلونک قدیمی‌شان برگرداند.

شاید خیال کنی این قصه در مورد حرص و طمع است. ولی اشتباه می‌کنی! این قصه در مورد ازدواج است! این قصه در مورد ارتباطی است که در آن فردی نامتعادل اسیر دست یک فرد نامتعادل دیگر شده است. در این باره فکر کن، زن سلطه‌گر بود ولی مرد هم به‌اندازه‌ی او مطیع بود. هر دوی آن‌ها نامتعادل بودند ولی در جهاتی برعکس. عدم تعادل در تصویر ۳-۱ نشان داده شده است. اگر صفر نشان‌دهنده‌ی تعادل بین اعداد باشد، میزان عدم تعادل هرکدام مساوی و مخالف یکدیگر است. اگر عدد زن +۵ باشد، عدد مرد -۵ است.



شکل ۱-۳ جذب متضاد ناسالم غیر متعارف

مشکل جذب متضاد پویا این است که به جای اینکه هریک از طرفین به فکر اصلاح عدم تعادل عاطفی خود باشد، آن‌ها خصلت متضاد در طرف دیگر را شناسایی و خیال می‌کنند با برآورده شدن هر کمبود، ارتباطشان کامل می‌شود. ولی برعکس، مشکلات ارتباطی این افراد چند برابر می‌شود و فرد را از حالت تعادل خارج می‌کند. پیام واضح است: اول خودت را درست کن، وگرنه مشکلات عاطفی حل و فصل نشده برای هر دو نفرتان معضل درست می‌کند.

این مشکل را با ارتباط مکمل که آن‌هم دارای جذب متضاد پویاست اشتباه نگیر. در ارتباط مکمل، خصلت‌های متضاد در حد عادی هستند. هرچند بعضی اوقات تفاوت‌های بین تو و طرف مقابلت اعصاب را خرد می‌کند، در بیشتر مواقع تفاوت‌های مکمل باعث کامل شدن دو نفر و استحکام رابطه می‌شود. ولی نیازهای عاطفی افراطی ناسالم موجب به هم خوردن تعادل رابطه می‌شود، مخصوصاً وقتی فردی با خصلت‌های متضاد به طرف مقابل متصل شود.

مشکل تام هم همین بود. او در خانه‌ای با مادری الکلی بزرگ‌شده بود که بیشتر به بچه شباهت داشت تا مادر! تام که فرزند بزرگ‌تر بود، خواهران و برادرانش را در اتاق خواب جمع می‌کرد تا آن‌ها ناظر بگوومگوهای ناخوشایند نباشند. در طول هفته برای تام عجیب نبود که به خانه بیاید و مادرش را ببیند که روی مبل غش کرده است. او به بچه‌ها می‌رسید و اوضاع را سروسامان می‌داد و حتی بیشتر شب‌ها شام می‌پخت. او به قدری باوجدان بود که رفت و آمد با دوستانش را قطع کرد چون نمی‌خواست در غیاب او، کسی از اهل خانه لطمه بخورد.

افراد سالم انتخاب‌هایی سالم می‌کنند ۵۷

وقتی او با کسی قرار ملاقات می‌گذاشت بسیار آرام و محتاط بود. به‌هرحال او مجذوب دخترهای پرسروصدا و آتش‌پاره می‌شد. او در دبیرستان عاشق کارا شد که دختری بازاده و صریح بود و سرانجام باهم ازدواج کردند و صاحب دو فرزند شدند. کارا زن خانه و خانواده نبود. ماندن در خانه و بچه‌داری کردن حوصله‌اش را سر می‌برد. او غالباً بعد از کار به خانه‌ی دوستانش یا به رستوران می‌رفت و تام را در خانه با بچه‌ها تنها می‌گذاشت. هرگاه تام به او در مورد اهمیت وقت گذراندن با بچه‌ها تذکر می‌داد، کارا حالت تدافعی به خود می‌گرفت و تام را به نق‌نقو بودن متهم می‌کرد. تام متوجه شد او دقیقاً همان کاری را که قبل از ازدواج در خانه‌ی مادری‌اش انجام می‌داد، در زندگی زناشویی انجام می‌دهد. بی‌وجدانی کارا متضاد مسئولیت‌پذیری تام بود.

پس چرا تام مجذوب کارا شده بود؟ چون تام ناخودآگاه دلش می‌خواست عذاب وجدان کمتر و آزادی بیشتری داشته باشد. به‌هرحال تام و کارا در الگوی ناسالم ارتباطی، دو متضاد نامتعارف بودند که به‌نوعی تبادلات محترمانه را از یکدیگر یاد نگرفته بودند. عوض، به‌طور نیابتی کمبودهای خود را در دیگری جبران می‌کردند. در اصل تام حکم وجدان کارا شده بود و کارا حکم استقلال تام را پیدا کرده بود. اگر تام قبل از برقراری رابطه با کارا در مورد مستقل شدن و ماجراجویی خودش بیشتر کار کرده بود، مجذوب کسی تا این حد افراطی نمی‌شد.

در شکل ۳-۱، عدد صفر میزان عادی بودن را نشان می‌دهد. شخصیت‌های سالم انواع و اقسام متفاوت دارد. ولی همه‌ی آن‌ها در

نقطه‌ای بین سمت راست و سمت چپ نمودار قرار می‌گیرند. بعضی شخصیت‌ها بی‌قیدتر و بعضی‌ها اهل تلاش و کوشش هستند. آنچه فرد را ناسالم می‌کند این است که او خارج از نقطه‌ی تعادلی قرار می‌گیرد که در اینجا صفر تعریف شده است. لازم است که هر نوع غیرعادی بودن و ناسالم بودن شخصیت بی‌درنگ مورد توجه قرار بگیرد و در مورد آن کار شود تا شخصیت به حالت تعادل دربیاید.

عینیت دادن: وسواس تکرار

سومین الگوی ناسالم ارتباطی **عینیت دادن** است که نشان می‌دهد در جایی که نیازهایت برآورده نشود، تو مستعد هستی که پویایی رابطه‌ی حل‌وفصل نشده را دوباره خلق کنی. زیگموند فروید به این پدیده عنوان وسواس تکرار را داد. انگار که تو سناریوی الگوی ناسالمی را داری که در ذهنت نوشته شده است و مدام نقش خودت را بازی می‌کنی و تفاوت آن فقط در تغییر شخصیت‌هایش است. عده‌ای این الگوی ناسالم را پیشگویی صادق یا معطوف به مقصود می‌نامند. قصه‌ی قدیمی با همان پایان مخرب تکرار می‌شود. به هر حال هر بار که چنین اتفاقی بیفتد، طبیعی است که شوکه بشوی، انگار که در عمرت با چنین چیزی مواجه نشده بودی. تو به خودت قول می‌دهی هرگز دوباره درگیر چنین رابطه‌ی ای نشوی، ولی دست خودت نیست و بازهم همین آش است و همین کاسه، منتها با بازیگرانی جدید.

از خودت می‌پرسی: چرا درگیر رفتارهای خود - ویرانگر می‌شوم؟ چرا هر بار شریکی مشابه انتخاب می‌کنم؟ چرا شریک خوب و به‌دردبخور حوصله‌ام را سر می‌برد و مجذوب شریک بد می‌شوم؟ جواب سردرگمی و بلاتکلیفی تو این است که ضمیر ناخودآگاهت

۵۹  افراد سالم انتخاب‌هایی سالم می‌کنند

دوست دارد پایان پدیده‌ی ارتباطی اصلی را تغییر دهد. لطمه‌ی روحی تو به دلیل سرخوردگی‌های ارتباطی کاملاً التیام نیافته است و هنوز هم نیازهای برآورده نشده‌ات را نپذیرفته‌ای.

وسواس تکرار یک نوع واکنش دفاعی برای اجتناب از مواجه شدن با روند سرخوردگی است. کسی نمی‌تواند گذشته را تغییر دهد. به هر حال وسواس تکرار تلاشی ناسالم برای انجام این کار است. دوباره با کسی وارد رابطه می‌شوی که مسائلی مشابه با فردی در گذشته‌ات دارد، تا اینکه متوجه می‌شوی که شریک فعلی‌ات مانند آن قبلی واقعاً تغییری نمی‌کند. یک‌بار دیگر درد و رنج زمان گذشته با جراحاتی عمیق‌تر و وسیع‌تر برایت جان می‌گیرد، در صورتی که تو به این امید بودی که به رابطه‌ای تمام نشده و خوفناک خاتمه بدهی. روابط برجسته‌ی ایام کودکی که نیازهایت را برآورده نمی‌کرد، غیرقابل تغییر است ولی آثار آن روابط را می‌شود تغییر داد. تا زمانی که این فقدان را شناسایی و برایش کاری نکنی، همین مسئله چندین و چند بار برایت تکرار می‌شود به این امید که قضیه با پایانی خوش تمام شود. بشر پویاست. جسم ما درگیر زمان است، ولی روح ما چنین نیست. وقتی آواز موردعلاقه‌ی ایام کودکی و نوجوانی‌ات را بشنوی، به این حقیقت پی می‌بری. ممکن است آن را ده‌ها سال پیش شنیده باشی، ولی فقط کافی است چشمانت را ببندی و به آن گوش بدهی تا به ایام گذشته برگردی.

خاطرم هست زمانی با پدر هفتادساله‌ام تنیس بازی می‌کردم که کم‌کم در بازی گُند شد. ما در مسابقه‌ای دوبه‌دو باهم یار بودیم و یکی از حریف‌های ما ضربه‌ای به توپ زد که مستقیماً در زمین سمت

پدرم فرود آمد و او فقط توپ را تماشا کرد. بعد به من نگاهی کرد و گفت: "می‌دانی، من بامهارت در ذهنم این توپ را برگرداندم، ولی مسئله این بود که جسمم با ذهنم همراه نبود."

بعد از آن مسابقه، او مشاهدات پا به سن گذاشتن خود را با من در میان گذاشت. گفت: "خیلی خنده‌دار است. ولی من احساس نمی‌کنم که پیرتر از ایام بیست‌سالگی‌ام شده‌ام. اما می‌دانم که پیر هستم، چون اخیراً یک پسر بیست‌و‌خنده‌ای ساله مرا آقا صدا زد. گاهی آدم از طرز رفتار دیگران متوجه می‌شود که پا به سن گذاشته."

با پیر شدن جسم، فرد در درون بدنش صرفاً تجارب زیادی کسب کرده است. این تجارب متعدد روی هم که جمع شود حکم لنزی را پیدا می‌کند که با آن می‌توان چشم‌انداز وضعیت فعلی یا رابطه‌ای را تغییر داد. خطر در تجاربی از گذشته نهفته است که بدون حل و فصل و ناتمام باقی‌مانده است. در نتیجه، گذشته در حسرت این است که خط بطلان رویش کشیده شود و تو را وامی‌دارد تا الگوی مشابه قدیم را باهدف رسیدن به نیازهای برآورده نشده‌ات تکرار کنی.

نمونه‌ی بارز آن ماجرای ژاکلین است. ژاکلین از کلاس نهم دبیرستان با سام دوست بود. سام خصوصیتی داشت که پدر ژاکلین فاقد آن بود. ژاکلین از شیوه‌ی ابراز خشم و سلطه‌گری پدرش متنفر بود. در عوض، سام فردی با ملاحظه، دلسوز، حامی و وفادار بود. ژاکلین اغلب در این فکر بود که چقدر خدا به او لطف کرده بود که در ایام جوانی سام را سر راهش قرار داده بود.

ژاکلین در بیست‌و‌یک‌سالگی، درست یک سال قبل از ازدواج‌شان، با جف آشنا شد که دانشجویی طلاق گرفته، مسن‌تر از ژاکلین و در

۶۱  افراد سالم انتخاب‌هایی سالم می‌کنند

چند درس با او هم‌کلاس بود. از آنجا که آن دو در کلاس کنار هم می‌نشستند، ژاکلین با او دوست شد. اولین موردی که ژاکلین در جف دید این بود که جف می‌خواست هر وضعیتی را تحت کنترل خود دریاورد. ژاکلین از اینکه جف دوازده سال از خودش بزرگ‌تر بود و همیشه هم سرشار از اعتمادبه‌نفس و کنترل‌کننده بود، خوشش آمد. هرچند اوایل نمی‌خواست اعتراف کند، به‌مرور فهمید که جف حالت سلطه‌گری دارد و می‌خواهد در او اعمال نفوذ کند. او از دوستی با سام خوشحال بود و می‌دانست که هر نوع ارتباط با جف می‌تواند مخرب باشد، اما نمی‌توانست در برابر اعمال نفوذ جف هم مقاومت کند. هر قدر زمان بیشتری می‌گذشت، ژاکلین بیشتر به‌سوی سردرگمی و افسردگی مشابه دوران کودکی‌اش پیش می‌رفت.

ژاکلین توضیح داد که ارتباط او با جف، بدرفتاری پدرش در ایام کودکی او را برایش تداعی می‌کرد. او پدری بود که از فرزندش فاصله می‌گرفت و هرگز ژاکلین را تشویق نمی‌کرد و تنها هنرش انتقاد و عیب‌جویی بود. او در حسرت تأیید پدرش بود ولی همیشه احساس بی‌لیاقتی می‌کرد. از آنجا که هرگز رابطه‌ای مؤثر با پدرش نداشت، همین امر باعث تضعیف خشنودی او از همراهی با شریکی سالم می‌شد. در بیشتر مواقع، حتی اگر کسی قبلاً با شریکی سالم سروسامان گرفته باشد، باز هم تکرار ناخودآگاهانه‌ی الگوهای ناسالم رخ می‌دهد. سام توانست بیشتر این وضعیت‌ها را متوازن کند و غالباً رابطه‌ی آن‌ها سالم بود. به‌رحال این ارتباط مثبت درد ژاکلین را دوا نکرد چون او نیاز داشت غصه‌ی فقدان‌هایی را بخورد که پدرش باعث‌وبانی آن‌ها بود.

ژاکلین توانست رابطه‌اش را پیش از اینکه ازدواج آینده‌اش را با سام به خطر بیندازد، قطع کند. او از همان ابتدا می‌بایست با مسائل مواجه می‌شد و بابت آنچه همیشه دلش می‌خواست داشته باشد و نداشت، ماتم بگیرد. این ماتم چیزی فراتر از تأیید سطحی مشکلات ایجادشده از طرف پدرش بود. او بایست به خودش اجازه می‌داد تا غم و غصه و عصبانیتش از پدرش را احساس کند. کار به جایی کشید که او آرزویش را برای داشتن پدری بهتر رها کرد و کاستی‌هایش را پذیرفت.

دوم، او می‌بایست در درد و رنج خود چیزی ارزشمند پیدا می‌کرد. بیشتر اوقات بخش‌هایی پراکنده و بی‌ربط از گذشته‌ی ما، در وضعیت فعلی‌مان تداخل و مزاحمت ایجاد می‌کنند. بعد از رسیدگی به این موارد، همین بخش‌ها منبعی عمیق‌تر در شخصیت ما می‌شوند و در ما تعهد ایجاد می‌کنند. در مورد ژاکلین، آنچه او به‌عنوان یک دختر حق داشت دریافت کند و از آن محروم شده بود، حکم نیرویی محرک را داشت که می‌خواست وقتی مادر شد آن را به‌عنوان رؤیای خود عملی کند. او نداشته‌هایش را به عزمی راسخ تبدیل کرد. در نتیجه، اتصال بیشتری با گذشته احساس کرد و تا حدی بابت تجربیاتی که از سر گذارنده بود، به خود می‌بالید. در ضمن او برای تقویت ارتباطش با مادرش، گام‌هایی برداشت.

سوم، او منطقه‌ی امن خود را دوباره تعریف کرد. هرچند او با مردی به‌مراتب سالم‌تر از پدرش نامزد شده بود، هنوز هم در ارتباط با عشق و تأیید نامزدش ناراحتی‌هایی نهفته و احساس عدم امنیت داشت. او از ته دل تمام حرف‌های پر از مهر و محبت سام را باور نداشت.

افراد سالم انتخاب‌هایی سالم می‌کنند ۶۳

احساس می‌کرد که با سام فرق دارد و به خوبی او نیست و لیاقت عشق او را ندارد. به‌رحال وقتی او در مورد خودپنداره‌اش کار کرد، جنبه‌های مثبت زیاده‌تری را در خودش پرورش داد و عشق سام را بیشتر پذیرا شد.

فقط خودت می‌توانی در خودت تحول ایجاد کنی

یک‌بار دیگر تأکید می‌کنم که رابطه باعث تغییر هیچ‌کس نمی‌شود، بلکه فرد در رابطه است که خودش را تغییر می‌دهد. بعد از حل‌وفصل چندین رابطه‌ی ناسالم در ایام گذشته، رابطه‌ای جدید صحنه‌ی سناریوی جدید می‌شود. تو باید برای این مورد تمرین و به سناریوی جدید عادت کنی. با انجام این کار دیگر مطمئن باش حاضر نیستی به روش قدیم خودت برگردی.

قصه‌ی " دختر زیبا و هیولا " اهمیت تغییرات درونی را قبل از ایجاد رابطه‌ای آرمانی به تصویر می‌کشد. هیولا زمانی شاهزاده‌ای جذاب و خودخواه و خودمحور بود. وقتی جادوگر در هیبت پیرزنی فقیر به درِ خانه‌اش آمد، شاهزاده با خشونت زن را از خود راند و به او کمک نکرد. در عوض، جادوگر با جادو و جمل او را به هیولایی تبدیل کرد، یعنی در اصل باطن شاهزاده را رو کرد و زشتی درونش جایگزین زیبایی ظاهرش شد.

بنا بود شاهزاده‌ی نفرین‌شده به همین صورت باقی بماند تا زمانی که خصلتی جدید در او به‌وجود بیاید، یعنی در او حس همدلی و ایثار واقعی ایجاد شود. می‌بایست زنی تغییر درونی او را تشخیص می‌داد و علی‌رغم ظاهر ترسناکش، با تمام وجود عاشق او می‌شد. او محکوم

بود تا زمانی که مشکلتش را برطرف نکرده است، در انزوا زندگی کند. سرانجام آن زیبارو نبود که هیولا را نجات داد، بلکه هیولا بود که با حل و فصل دلخوری‌هایش و ایجاد زیبایی درونی از عشق بی‌قید و شرط، خودش را نجات داد.

حل و فصل ضرورت‌های عاطفی اولین گام برای ازدواج نکردن با یک عوضی است. همچنین گامی ضروری برای این است که تو خودت هم در زندگی زناشویی به یک آدم عوضی تبدیل نشوی. وقت و نیرویی که صرف اصلاح خودت می‌کنی، هر نوع خصلت ناسالم و ناآگاهانه‌ای همچون آرمان‌گرایی، هم‌ذات‌پنداری و عینیت بخشیدن را از بین می‌برد و به تو ثبات موردنیاز برای انتخاب شریک زندگی را می‌دهد تا ذهن و قلب هردوی شما هماهنگ باهم پیش برود.

یادت باشد

- افراد سالم، انتخاب سالم دارند. پس واجب است که برای برقراری رابطه‌ای سالم خودت بهترین فرد باشی.
- صرفاً سالم بودن خودت کافی نیست. باید در روابطت هم سالم و عاقل باشی.

• نیازهای عاطفی ناسالم در اصل نیازهایی عادی هستند که به حد افراط درآمده‌اند. اگر این نیازها برآورده نشوند، در روابط بعدی مشکل‌ساز می‌شوند.

• تحول امکان‌پذیر است، ولی نه بدون این چهار عامل: بصیرت، اطلاعات جدید، انگیزه و زمان.

• اگر تو نیازهای عاطفی ناسالم داری، شاید دلیل آن شکل دادن یکی از سه الگوی ناسالم ارتباطی است که از طریق رابطه‌ی بین فردی به حل و فصل مسائلی مبادرت می‌ورزد که فقط می‌توان درون فردی به آن پرداخت: آرمان‌گرایی، هم‌ذات‌پنداری، عینیت بخشیدن.





از عقلت استفاده کن



فصل چهارم

سلام، من عاشقتم؛

اسمت را به من نمی گویی؟

محرك شماره يك الگوی وابستگی در ارتباط:

من واقعاً تو را می شناسم؟



آرایشگر هنگام کوتاه کردن موهایم به من گفت که گوش هایم هم تراز نیستند. فقط همین یکی را کم داشتم که از زبانش بشنوم. او به من قوت قلب داد که بسیاری از افراد بخش هایی از صورتشان باهم هماهنگ نیست. من درباره ی کلمه ی هماهنگ فکر کردم. از خودم پرسیدم چه می شد اگر مجرد بودم و در اولین قرار ملاقات همه چیز را موشکافانه بررسی می کردم. این صحنه را مجسم کردم: سر شام مشغول گپ زدن با طرف مقابل هستم. هر بار که او به من نگاه می کند، دقیقاً می فهمم که در چه فکری است. این همان گوشه ی

سلام من عاشقتم سمت را به من نمی‌گویی؟ ۶۷

است که پایین تر از گوش دیگر است؟ آیا دلم می‌خواهد بقیه‌ی عمرم هرروز صبح که از خواب بیدار می‌شوم، به‌چهره‌ی همسرم نگاه کنم و سرم را یک‌وری کنم تا از نظر او گوشم حالت توازن داشته باشد؟

قرار ملاقات موشکافانه

در واقعیت، موشکافی تو به مراتب فراتر از مشاهدات ظاهری و شکل و قیافه است. طبیعی است که در اوایل رابطه، به همه‌چیز بیش از حد توجه کنی و حتی از مواردی هم به نتیجه‌گیری برسی. مشکل بیشتر مردم در مورد موشکافی و دقیق بودن این است که پس از مدتی کوتاه از آشنایی به نتیجه‌گیری می‌رسند و نهایتاً چشمان جستجوگر خود را می‌بندند. به‌رحال برجسته‌ترین الگوهای رفتاری فرد که در روابط درازمدت تأثیر می‌گذارد، در اوایل برقراری ارتباط و معاشرت آشکار نمی‌شود. برای شناخت خصلت‌ها به زمان نیاز است. به‌رحال خصلت‌های فردی معمولاً رو نمی‌شود، مگر اینکه میزان وابستگی دو طرف به هم زیاد شود و به مرحله‌ی چشم‌پوشی و به حداقل رساندن حیطه‌های مشکل برسد.

این تجربه‌ای بود که پاولین از سر گذراند. با اینکه کاملاً مراحل طلاق را طی نکرده بود، با تشویق همکارش با تام که از او شناختی نداشت قرار ملاقات گذاشت. تام تازه به آن شهر آمده بود و پاولین پیشنهاد کرد که شهر را به او نشان دهد. تام مردی راحت، خودمانی و قابل‌اعتماد بود. پاولین ظرف سه هفته به‌قدری با تام صمیمی شد و با او درد دل می‌کرد که در عرض سه سال زندگی زناشویی چنین کاری با همسرش نکرده بود. هرچند تام به دلیل موقعیت شغلی‌اش

بیشتر در سفر بوده آن‌ها از هر فرصتی برای باهم بودن و حرف زدن استفاده می‌کردند. وقتی پاولین صدای تام را می‌شنید، سراپا ذوق و شوق می‌شد و در قلبش عشق واقعی نسبت به او را حس می‌کرد. در یک بعدازظهر آفتابی تابستان، تام با برگزاری بساط پیک‌نیک به مناسبت سومین ماه آشنایی‌شان پاولین را غافلگیر کرد. سپس آن‌ها به آپارتمان تام رفتند. پاولین چشمش به نامه‌ای باز شده روی میز افتاد. می‌دانست که خواندن نامه‌ی دیگران کار درستی نیست ولی وقتی تام در اتاقی دیگر بود، حس کنجکاوی‌اش او را واداشت که نامه را بخواند. در کمال تعجب، نامه از طرف همسر تام بود. وقتی تام از اتاق بیرون آمد، او با عصبانیت نامه را به‌سویش پرت کرد. تام توضیح داد که از همسرش جدا شده ولی از ترس اینکه مبادا پاولین را از دست ندهد به او چیزی نگفته است. او به التماس افتاد و اعتراف کرد که عاشق همسرش نبوده و همه‌چیز بین آن‌ها تمام شده است.

هرچند پاولین می‌خواست از خانه بیرون برود، ارتباط قلبی او قوی‌تر از شک و تردید ذهنی‌اش بود. هرچه تام بیشتر التماس می‌کرد او بیشتر باورش می‌شد. دل او برای تام سوخت و بابت قضاوت بیجا و اینکه حتی خودش هم هنوز مراحل طلاقش را کاملاً طی نکرده بود، دچار عذاب وجدان شد. به‌رحال اگر او نامه را نخوانده بود تا این حد از زندگی تام سردر نمی‌آورد.

دوازده ماه بعد، پاولین در مطب من نشسته بود و از این مثلث عشق و رابطه‌ی فلج‌کننده‌اش با تام، مات و مبهوت بود چون هنوز کارهای طلاق بین تام و همسرش نهایی نشده بود. او امیدوار بود که تام به‌زودی از همسرش طلاق بگیرد، اما همیشه تأخیری در کار بود.

سلام من عاشقتم اسمت را به من نمی‌گویی؟ ۶۹

در ضمن، پاولین به‌طور پنهانی در این فکر بود که بعد از پایان یافتن مراحل طلاق تام، خودش چه کسی را مدنظر قرار خواهد داد. تام در قبال همسرش سرد و بی‌اعتنا بود و پاولین از این مسئله می‌ترسید که مبادا تام بعد از طلاق همین رفتار را با او هم در پیش بگیرد. بعد از تمام شدن مشاوره‌اش با من، پاولین سردرگمی خود را با مطرح کردن این سؤال خلاصه کرد: "آیا من واقعاً از این مرد شناخت دارم؟" در ابتدا، گمان می‌کنی فقط با کسی ارتباط برقرار خواهی کرد که از او شناخت داشته باشی، در صورتی که در فرآیند آشنایی و شناخت است که ارتباط شکل می‌گیرد. چند سال پیش در یک سفر هوایی به نبراسکا، زنی میانسال کنار من نشسته بود. بعد از معارفه‌ای کوتاه از او پرسیدم عازم کجاست و توضیح داد که برای دیدار فرزندان و خانواده‌ی آنان به نبراسکا می‌رود. بعد، او از برنامه‌ی من سؤال کرد و به او گفتم که جهت برگزاری دوره‌ای آموزشی برای دانشجویان فوق‌لیسانس در دانشگاه کنکور دیا سفر می‌کنم. او کنجکاو شده بود، بنابراین به او گفتم که این برنامه مربوط به شناخت شریک آینده و انتخاب همسری به‌دردبخور است و عنوان دوره‌ام هم "با آدم عوضی ازدواج نکن" است. خنده‌ی بلندی سرداد و گفت: "وقتی به تو نیاز داشتم کجا بودی؟ من پنج بار ازدواج کرده‌ام!"

دو ساعت بعد که به مقصد رسیدیم، او موقع خداحافظی چنان گرم با من برخورد کرد که انگار صدسال بود یکدیگر را می‌شناختیم، چون آن زن با من احساس یکرنگی کرده و عقده‌ی دلش را گشوده بود.

اصل پویایی پیوند در هر رابطه‌ای در واژه‌ی کوچک "شناخت"

خلاصه شده است. شناخت مستلزم فرآیند درک و آگاهی از کسی است که می‌خواهی با او رابطه برقرار کنی. منشأ همه‌چیز به شناخت مربوط می‌شود، که به دنبال آن صمیمیت می‌آید.

تعریف واژه‌ی شناخت بر اساس تجارب ذهنی، قلبی و جسمی است. به عبارتی، شناخت دو نفر از یکدیگر خیلی فراتر از این است که فقط پیوند ذهنی داشته باشند. شناخت کامل یک فرد، مستلزم کسب تجربه در درازمدت است. هیچ راه میانبری وجود ندارد و عوامل مهم دیگری مثل اعتماد، اتکا، وفاداری و جاذبه‌ی جنسی نیز نقشی بسزا دارند.

با فاکتور گرفتن از مفهوم اصلی شناخت و توجه به آن صرفاً به‌عنوان عملکردی ذهنی، ساختار ارتباط سالم خدشه‌دار می‌شود. در نتیجه به خیالت می‌توانی در مدتی کوتاه از کسی به‌خوبی شناخت پیدا کنی چون خیلی چیزها در مورد طرف مقابل یاد گرفتی. این بلایی بود که سر پاولین آمد. چون او با تام خیلی درد دل کرده بود، خیال می‌کرد حسابی از او شناخت دارد. این احساس خیلی گول‌زننده است و به نتیجه‌گیری‌هایی در مورد شخص منجر می‌شود که زمان ثابت می‌کند درست نبوده است.

مؤلفه‌ی شناخت

عامل مهم شناخت یک فرد، شامل سه مؤلفه‌ی اساسی است که به‌مراتب فراتر از احساس شناخت از یک فرد است. این سه مؤلفه را می‌توان به‌صورت یک فرمول ریاضی درآورد. گفت‌وگو + همبستگی + زمان = شناخت کامل؛ که سه عامل مهم مشخص برای شناخت کامل

سلام من عاشقتم اسمت را به من نمی‌گویی؟ ۷۱

از یک فرد است. جالب است که عده‌ی زیادی یک یا تمام این مؤلفه‌ها را نادیده می‌گیرند. برای این سه مؤلفه هم مثل پنج عامل ارتباط پویا، باید قانون منطقه‌ی امن اساسی پیاده شود. حفظ تعادل بین هر آنچه شخص از طریق حرف زدن طرف مقابل دستگیرش می‌شود و هر آنچه او به واسطه‌ی تجربه‌ی رابطه‌ای جدید یاد می‌گیرد، یا به عبارتی باید بین حرف و عمل تعادل برقرار شود. "به عمل کار برآید، به سخن دانی نیست."

همه چیز را نگو

سر هم کردن حرف‌های متناقض و ناجور و باهم بودن باعث می‌شود که رابطه از دو جنبه به حد افراط کشیده شود. اولین افراط تمایل در گفتن تمام حرف‌ها در کوتاه‌ترین زمان است. در دهه‌های شصت و هفتاد میلادی، کتاب‌های زیادی در مورد گفت‌وگو و ارتباط نوشته شد که بر صراحت بین زوجها تأکید می‌کرد. مسئله این است که بسیاری از مجردها در مقایسه با متأهل‌ها کارهایی را در حد افراط انجام می‌دهند. در مشاوره‌های زندگی زناشویی من غالباً به زوجها کمک می‌کنم تا راه‌هایی برای هم‌صحبتی بیشتر پیدا کنند. از سوی دیگر، بسیاری از مجردها به من می‌گویند که در آغاز آشنایی هر چه سر زبانشان می‌آید تعریف می‌کنند. هرچند اینترنت ابزاری مناسب برای آشنایی با همسر دلخواه است، از طرفی احساس نزدیکی و سفره دل را باز کردن از این طریق کاری خطرپذیر است.

دو سال پیش ایمیلی از شلی دریافت کردم که در آن نوشته بود به صورت آنلاین با استیو آشنا شده است. آن‌ها مدت چند هفته با

ایمیل باهم در تماس بودند تا تصمیم بگیرند که تلفنی حرف بزنند. شلی به من گفت درددل کردن با استیو از طریق ایمیل برایش راحت تر بود چون می توانست راحت و بدون هیچ فشاری افکار خود را به رشته‌ی تحریر در بیاورد. او توضیح داد که این کار برایش مثل نوشتن خاطرات روزانه بود، با این فرق که از ایام گذشته می نوشت.

شلی باورش نمی شد که در این مدت کوتاه این همه راز را با او در میان گذاشته و رابطه شان آن قدر پرمعنا شده بود. در واقع او هنوز به اهمیت و خطر درددل کردن پی نبرده بود هر چند جواب های استیو بسیار محافظه کارانه بود. در واقع، استیو از طریق مسائلی که شلی با او در میان گذاشته بود، حساسی او را شناخته و رگ خوابش را به دست آورده بود. شلی برایم توضیح داد که در آن سه ماه آشنایی با استیو حرف هایی را به او زده بود که در عمرش با کسی دیگر در میان نگذاشته بود.

آن ها می خواستند اولین دیدارشان بیش از حد خاص باشد، بنابراین راهی لاس وگاس شدند و دو اتاق مجزا در یک هتل گرفتند. خیال می کردند که این دیدار فرصتی است برای هر دوی آن ها تا بیشتر باهم آشنا شوند. برخلاف برنامه شان، بیشتر وقتشان را در اتاق شلی به سر بردند (تعجب کردی؟) وقتی شلی به خانه برگشت، مطمئن بود که همسر دلخواهش را پیدا کرده است و در یک ایمیل بلند تمام احساساتش را برای استیو بیان کرد. بعدش چه شد؟ هیچی. از استیو خبری نشد و دیگر جواب او را نداد.

شلی که اعصابش خرد شده بود، با من تماس گرفت و پرسید که استیو در تمام این مدت چگونه توانسته بود با احساسات او بازی کند؟

سلام من عاشقتم اسمت را به من نمی‌گویی؟ ۷۳

شلی احساس می‌کرد فریب مردی را خورده که بیش از هر کسی دیگر به او اعتماد کرده بود. او پشیمان شده بود که بیش از حد با او درد دل کرده و دلش می‌خواست بداند چه عاملی باعث شده بود که استیو از او روگردان شود. او در انتهای ایمیل خود به این نتیجه رسیده بود که دیگر نمی‌گذارد کسی احساساتش را جریحه‌دار و از او سوءاستفاده کند.

ماجرای شلی در واقع جریحه‌دار شدن احساسات و عدم تعادل بین حرف زدن و نزدیک شدن بیش از حد را به تصویر می‌کشد. این مورد باعث می‌شود که فرد به دلیل تجربه‌ی تلخش، در رابطه‌ای جدید در لاک خود فرو برود و زیاد در مورد خودش افشاگری نکند. فرآیند کشف معمولاً مهیج و مایه‌ی تفریح است. شنیدن قصه زندگی طرف مقابل وسوسه‌کننده است، درست مثل سریال‌های تلویزیونی که آدم بی‌صبرانه منتظر دیدن قسمت بعدی است. موضوع برای کسی که می‌خواهد خیلی چیزها از طرف مقابلش بداند، خیلی انرژی‌زا است. تا وقتی کسی از طرف مقابل خود شناخت کامل نداشته باشد، درد دل کردن و حرف زدن کاری نامناسب است. فرد با احساس قوی ارتباطی با طرف مقابل، خیال می‌کند که در مدت کوتاه آشنایی حسابی او را شناخته است.

بی‌خبری موجب آسیب می‌شود


دومین حد افراط این است که در مدت زمانی طولانی حرف‌های بسیار کمی ردوبدل می‌شود. در بعضی از قرار ملاقات‌ها، دو طرف بیشتر بر فعالیت‌هایی تمرکز می‌کنند که باهم انجام می‌دهند، نه

بر حرف‌هایی که بین‌شان ردوبدل می‌شود. شاید هم‌اکنون تو هم چنین رابطه‌ای داشته باشی - رابطه‌ای که شما دو نفر سرتان با یک سری تفریحات گرم است و هرگز در مورد مسائلی جدی‌تر باهم حرف نمی‌زنید. شاید هم خودت با این شیوه عشق و عاشقی احساس راحتی می‌کنی چون دوست نداری فعلاً رابطه‌ات جدی باشد. به دلیل یک سری وجه اشتراک از این فرد خوش‌آمد است. او مورد تأییدت است و حساب می‌کنی که فعلاً همنشینی به همین صورت با او برای لذت‌بخش است و صحبت‌های جدی را به فرصتی دیگر موکول می‌کنی.

مراقب باش. اگر تجارب باهم بودن شما ایجاب کند که از این آدم شناخت پیدا کنی در هرکدام از زمینه‌های ارتباطی - اعتماد، اتکا، تعهد یا کشش جنسی زیادی پیش بروی، ممکن است خطرناک باشد. چنین رابطه‌ای از نوع وابستگی شتاب‌زده است و حاصل آن عدم هماهنگی بین حرف زدن و باهم بودن است، که وزن آن بیشتر در جهت باهم بودن سنگینی می‌کند. جنبه‌ی افراطی قضیه این خواهد بود که شناخت تو از فرد مقابل صرفاً به تجاربی که باهم داشتید منحصر می‌شود.

حرف زدن در چه مواردی خواهد بود؟

خود افاشگری متقابل یعنی نیاز به باز کردن مسائلی در مورد تجارب گذشته و حال، و نیز امید و آرزوهای آینده. حرف زدن یعنی توانایی ارائه‌ی دنیای منحصربه‌فرد درونی به زبانی عادی که برای طرف مقابل قابل‌فهم باشد. با این کار اجازه می‌دهی فردی دیگر به

۷۵  سلام من عاشقتم اسمت را به من نمی‌گویی؟

افکار و احساسات درونی‌ات دسترسی پیدا کند. این وسیله‌ای است که دو فرد را به هم متصل می‌کند. با کم‌ترین حرف، فرد شناخت محدودی از طرف مقابل خود خواهد داشت.

مردم عاشق این هستند که دیگران افکار و احساساتشان را درک کند. شکایت عمده‌ی زنان و شوهران در زندگی زناشویی این است که احساس می‌کنند طرف مقابل احساسشان را درک نمی‌کند. کارل راجرز (Carl Rogers)، مشاور برجسته در امور زناشویی، روشی به نام مشاوره‌ی غیرمستقیم با تأکید بر اساس درک متقابل را برای درمانگری ابداع کرد. او در روش گوش دادن به معنای واقعی درک گفته‌های دیگران، نه فقط به صورت کلامی، خیره شد. به زعم او اگر کسی در رابطه‌ای طوری احساس امنیت کند که بتواند کاملاً درک و پذیرفته شود، حالت‌های ذهنی و احساسی‌اش بهتر و پرورده‌تر می‌شود. او به سؤال نکردن و پند ندادن معروف بود و صرفاً آنچه را فرد به صورتی تأثیربرانگیز می‌گفت، دوباره بیان می‌کرد. هرچند بیشتر درمانگران روش راجرز را دنبال نکردند، تقریباً همه‌ی مددکاران سلامت روان روش گوش دادنِ تأکیدی را به کار بردند.

فقط افراد تحت درمان نیستند که می‌خواهند کسی صدای آن‌ها را بشنود، این خواسته‌ی هر فردی است. به‌مرورزمان، این روش افشاگری در جنبه‌های ارتباطی گسترده‌تر شد. در فصل ششم در مورد مهارت‌های ارتباطی توضیح بیشتری خواهیم داد، آگاهی از میزان صراحت کلام که باید تمرین شود، برای ساختن رابطه‌ای سالم بسیار مهم است.

منابع اطلاعاتی

دو زمینه‌ی تجربه‌ای یا قلمروهایی که منابع اطلاعاتی را مهیا می‌کند تا فرد را در حرف زدن و وقت گذراندن با طرف مقابل راهنمایی کند، دو **قلمرو وضعیتی و ارتباطی** است. این دو قلمرو به دلیل شناخت منحصربه‌فرد شخص از طرف مقابل، قابل تشخیص است. تمرکز عمده‌ی منبع وضعیتی راه‌هایی است که فرد در موقعیت‌های مختلف دست به اقدامی می‌زند. تمرکز عمده‌ی منبع ارتباطی بر شیوه‌های رفتاری است که شخص در دوران ارتباط از خودش بروز می‌دهد.

بین و یاد بگیر

با بررسی قلمرو وضعیتی، درک تو از طرف مقابل به مشاهده‌ی رفتار فرد در وضعیت‌های گوناگون برمی‌گردد. بیشتر اوقات نقش تماشاچی را داری. تقریباً انگار در بیرون گود نشسته‌ای و تماشا می‌کنی.

بیشتر فیلم‌های عاشقانه این خط را دنبال کرده‌اند: پسری دوست‌داشتنی که همیشه حضور دارد، ولی هرگز دست دختر به او نمی‌رسد مگر در آخر فیلم. هر دو نفر در موقعیت مشاهده قرار دارند و قبل از رد شدن از حدومرز خود، هر دو نفر رفتار دیگری را در وضعیت‌های مختلف می‌بینند و از این طریق سرانجام احساسی متقابل نسبت به هم پیدا می‌کنند.

به‌عنوان مثال، رابطه‌ی من با همسرم شرلی را در نظر بگیر. اوایل، من طرز رفتار او را با دیگران زیر نظر داشتم و از این چشم‌انداز،

سلام من عاشقتم اسمت را به من نمی‌گویی؟ ۷۷

چیزهایی در مورد شخصیت او دستگیرم شد. در ضمن حرف‌هایی را که دیگران در مورد او می‌زدند و مثلاً می‌گفتند در مورد او چه نظری دارند و او چه رفتاری با دیگران دارد، شنیدم. این منابع اطلاعاتی، عقیده‌ی اولیه‌ی مرا در مورد شرلی و این که باید توقع چه رفتاری را از او داشته باشم، شکل داد. بعد در قرار ملاقات‌هایمان، من در قلمرو وضعیتی حسابی او را مورد مشاهده قرار می‌دادم.

اولین بار که شرلی را در خانه‌ی پدر و مادرش دیدم، متوجه شدم که او موقع ناهار خوردن چهره درهم می‌کشد. بعد که از او پرسیدم هنگام صرف غذا چه چیزی او را آزار می‌داد، گفت از طرز غذا جویدن پدرش که گاهی مثل کشیدن ناخن روی تخته‌ی سیاه است، و ادامه داد: "انگار موقع غذا خوردن آرواره‌اش ترک برمی‌دارد، و این مرا دیوانه می‌کند."

به یاد ندارم که در طی ملاقات‌هایمان شرلی از طرز غذا جویدن من معذب شده باشد. اما بعد از ازدواج، حساسیت او به سروصدای جویدن تشدید شد. اگر آن موقع کسی از من می‌پرسید که کدام حیطة در ازدواج آتی شما نقش داشته است، اطلاعات وضعیتی یا رابطه‌ای، مسلماً در جواب می‌گفتم که به احتمال زیاد طرز رفتار شرلی با من ارتباط ما را در زندگی زناشویی پیش‌بینی می‌کرد. در هر حال حوزه‌ی وضعیتی مطرح بود، که در اصل به موسیقی پس‌زمینه در هنگام غذا خوردن ما گواهی می‌داد.

باید به تضاد بین قلمرو وضعیتی و ارتباطی به‌منظور آشنایی با طرف مقابل توجه کنی. به کمک قلمرو ارتباطی بیشتر مردم قانع می‌شوند. امکان دارد تو با کسی قرار ملاقات بگذاری که پدر و مادرش

را به دیده‌ی حقارت بنگرد ولی کاری کند که تو احساس کنی مورد مهر و محبت او هستی. مراقب باش. این شخص بعد از ازدواج صدو هشتاد درجه تغییر جهت می‌دهد. مگر اینکه مدرکی واضح وجود داشته باشد، وگرنه اطلاعات وضعیتی غالباً قدرت پیش‌بینی قوی‌تری نسبت به آنچه فرد در حوزه‌ی ارتباطی تجربه کرده است، دارد. این مطالب در فصل هفتم و هشتم مفصل شرح داده می‌شود.

به احساسات توجه کن ولی همیشه به آن اعتماد نکن

همان‌طور که قبلاً گفتم، دانش ارتباطی از چگونگی رفتار فرد با خودش حاصل می‌شود. مطمئنم با این منابع اطلاعاتی آشنا هستی که هرکس با عملی که انجام می‌دهد یا حرفی که می‌زند، در تو احساسی ایجاد می‌کند. اطلاعات ارتباطی یکی از قدرتمندترین موارد تأثیرگذار در گزینش‌های ارتباطی است.

احساس عشق و محبت از جمله منابع قوی شمشهود و پیش‌بینی در روابط است. وقتی در مورد کسی حس خوبی داری، دقیقاً نمی‌توانی چون وچرای آن را توضیح بدهی ولی نمی‌توانی انکار کنی که چنین حال و هوای واقعاً خوبی داری. وقتی قبل از ازدواج ارتباطی خوب داشته باشی، مطمئن باش که انرژی بالقوه مهمی هم برای ازدواج خواهی داشت.

باگذشت بیست و پنج سال از ازدواجم با شرلی، هنوز همان احساس قوی و دوستی نزدیک مثل ایام نامزدی را با او دارم. گمان نمی‌کنم که این قبیل احساسات رنگ ببازند، بلکه با بسیاری از موارد دیگر ادغام می‌شوند. مجموعه‌ای از تجارب مثبت در رابطه‌ای پر بار، موجب

سلام من عاشقتم اسمت را به من نمی‌گویی؟ ۷۹

اتصال پیوندی و رضایت خاطر بیشتری می‌شود. در این صورت موارد خوب و مثبت بیشتری خود را نشان می‌دهند. می‌دانم خوش‌شانس هستم که بعد از این همه سال زندگی مشترک، هنوز ارتعاش احساسات را حس می‌کنم. برای دوام عشق، آدم نباید بیش از حد آرمان‌گرا یا غیرمنطقی باشد، بلکه باید عاقلانه تلاش بکند.

اگر طرف مقابل برایت کشش نداشته باشد چه؟ این مسئله‌ای است که باید به آن توجه کنی. در بعضی از روابط، کشش و جاذبه به مرور زمان و با شناخت تدریجی، ایجاد می‌شود. به‌هرحال اگر با کسی ملاقات کردی ولی بعد از چند جلسه طرف مقابل تو را جذب نکرد، باید این قضیه را به‌طور جدی مدنظر قرار بدهی.

دوم، حتی اگر نامزدت در ایام نامزدی رفتاری مهربانانه با تو داشته باشد و تو از این وضعیت راضی باشی، شاید بعد از ازدواج اوضاع تغییر کند. من به افراد متأهل و مطلقه‌ی بسیاری مشاوره داده‌ام که برایم توضیح دادند بلافاصله بعد از ازدواج رفتار همسرشان کاملاً تغییر کرد. هرچند این غیرمنصفانه به نظر می‌رسد، به‌هرحال ایفای نقشی عالی در دوران قبل از ازدواج از پیش‌فرض‌های ایام نامزدی است، ولی ایفای نقش خوب را در زندگی زناشویی ضمانت نمی‌کند.

نمونه‌ی بارز آن، رفتارهای مردان در روابط قبل از ازدواج است. من همیشه خیال می‌کردم که در قرار ملاقات‌های قبل از ازدواج اکثراً زنان حرف‌های عاشقانه را شروع می‌کنند، تا اینکه دخترهایم قرار ملاقات گذاشتند. یادم می‌آید که یکی از دخترانم یادداشتی را که پسری بعد از اولین قرار ملاقات به او داده بود به ما نشان داد که چنین نوشته بود:

تو فرشته هستی و از هر جهت کاملی. تو خیلی باحال، زیبا و باهوش هستی. حتی تصورش را هم نمی‌کردم که چنین حسی نسبت به کسی داشته باشم، تا اینکه با تو آشنا شدم. بی‌صبرانه منتظرت هستم تا باز هم فردا تو را ببینم. عاشق ابدی تو.

دخترم معتقد بود که آن یادداشت دلنشین است ولی او برای اولین ملاقات بیش از حد اغراق کرده است. بعداً به تحقیقی برخوردیم که روی مردهای بیست و چندساله انجام شده بود و نشان می‌داد آن‌ها سریع‌تر از دخترها عاشق می‌شوند و در همان مراحل اولیه آشنایی عشق خود را ابراز می‌کنند. تحقیق حاکی از این بود که در واقع وقتی مردی در همان مراحل اولیه ابراز عشق کند، زنان هیچ نگرانی و ترسی از این بابت به دل خود راه نمی‌دهند. محققان به این قضیه عنوان "مدیریت در روابط" را داده بودند که به فردی اشاره می‌کرد که در مراحل اولیه آشنایی در ابراز عشق و علاقه پیشقدم می‌شود و در این زمینه مردها بیشترین نقش را داشتند.

مسئله‌ی نگران‌کننده در این تحقیق این بود که نتیجه‌ی کار در "مدیریت در روابط" هنگام رسیدن به مرحله‌ی ازدواج تغییر می‌کرد؛ یعنی همچنان که زنان در رابطه بیشتر احساس امنیت می‌کردند، در ابراز عشق و محبت پیشقدم می‌شدند. به عبارت دیگر، وقتی مرد خیالش از بابت رابطه راحت می‌شد، خودش را عقب می‌کشید و میدان را برای زن باز می‌کرد تا ابراز عشق کند. در زمان ازدواج، نتیجه کاملاً معکوس می‌شد. یعنی عروس به‌نوعی دچار آرزوهای برآورده نشده و

۸۱ ○ سلام من عاشقتم اسمت را به من نمی‌گویی؟

سرخورده می‌شد.

شاید تو هم در رابطات متوجه این مشکلات شده بودی ولی بعد به قضاوت خود شک کردی. به‌هرحال برای بیشتر زوج‌های متأهل، مشکلات ایام نامزدی در بعد از ازدواج بزرگ جلوه می‌کنند.

عمیق کردن ارتباط

برای شناخت بیشتر از کسی که با او قرار ملاقات می‌گذاری، با پررنگ‌تر شدن ارتباط، باید جدی‌تر و عمیق‌تر به قضیه نگاه کنی و چهار حوزه‌ی ارتباطی و وضعیتی را عمیق‌تر مورد بررسی قرار دهی. به‌عنوان مثال، می‌توانی در مورد این رابطه به‌طور مختصر با یکی از اعضای خانواده حرف بزنی. به‌هرحال کم‌کم حرف‌های بیشتری بین شما ردوبدل می‌شود و روی شما بیشتر به هم باز می‌شود. مشخصات چهار حوزه که می‌تواند عمق متفاوت ارتباط را نشان دهد، به شرح زیر است:

۱- **مشاهدات و حقایق** - این موارد به انواع ارتباط، حقایق و

آنچه می‌بینی و می‌شنوی، اشاره می‌کند. مثلاً نمونه‌ای از گفت‌وگو در این سطح می‌تواند به این صورت باشد: "ما چهارخواهر و برادر هستیم."

۲- **چشم‌اندازها و عقاید** - مواردی را که بر مبنای آن تعبیر و

تفسیر و اظهارنظر می‌کنی، مورد بررسی قرار می‌دهد. مثلاً: "گمان می‌کنم که کل خانواده از مرگ مادر به‌شدت تحت تأثیر قرار گرفت."

۳- **تجارب و عواطف** - این بخش شامل موارد شخصی و

احساسی در مورد حقایق و نظریات است. مثلاً: "در سه سال

اول بعد از مرگ مادرم خیلی عزادار بودم."

۴- **نیازها و واکنش‌های ارتباطی** - در این مرحله تو عمیق‌ترین

احساسات را در قالب کلمات بیان می‌کنی. هر دوی اینها به

تجارب فعلی‌ات اشاره دارد که آنها را به صورت احساسات بیان

می‌کنی. مثلاً: "حتی با اینکه وقتی از مرگ مادرم حرف می‌زنم

احساس تنهایی می‌کنم، در عین حال احساس می‌کنم که تو

افکار و احساساتم را درک می‌کنی."

کم‌کم و بر اساس حوزه‌های وضعیتی و ارتباطی، چرخه‌ی روابط

سالم تداوم خواهد داشت. پیش رفتن گام‌به‌گام باعث می‌شود که

احساسات تو جریحه‌دار نشود. بر اساس شناختی که از طرف مقابل

داری، می‌توانی حرف دلت را به او بزنی. حواست باشد که خیلی زود

و در جلسات اولیه بیشتر از حد سفره‌ی دلت را برای طرف مقابلت

باز نکنی.

تجارب متنوع

به رفتار خودت توجه کن. برای شناخت بهتر یک فرد لازم است

تجارب مختلفی را از سر بگذرانی. با رفتن به رستوران و سینما

می‌توانی چیزهایی را در مورد طرف‌مقابل خود کشف کنی. سعی کن

از فعالیت‌های متنوع لذت ببری. اگر موقع قرار گذاشتن نتوانی خلاق

باشی، توقع داری زندگی زناشویی‌ات در چه وضعی باشد؟ اگر امکانش

هست، با خانواده‌ی یکدیگر هم معاشرت کنید. شنیدن در مورد

خانواده‌تان یک مسئله است و معاشرت با آنها قضیه‌ای کاملاً متفاوت

سلام من عاشقتم اسمت را به من نمی گویی؟ ۸۳

است. حواست باشد که تجارب تو بتواند پاسخگوی پرسش‌های اساسی باشد.

شما دو نفر علائق مشترکی دارید؟

همفکر هستید؟

وقتی با هم هستید خاطرات خوشی را برای هم رقم می‌زنید؟

چگونه از عهده‌ی استرس، استیصال و موانع برمی‌آیید؟

همه می‌توانند در مورد تک‌تک موارد بالا حرف برای گفتن داشته باشند، ولی با سپری کردن اوقات با یکدیگر است که می‌توانی چیزهایی در مورد طرف مقابل کشف کنی.

چقدر طول می‌کشد؟

برای صمیمیت زیاد عجله نکن. تا وقتی با طرف مقابلت وقت زیادی سپری نکنی، نمی‌توانی واقعاً او را بشناسی. تحقیقات این نظریه را تأیید می‌کند. میزان طلاق در زوج‌هایی که بعد از کمتر از دو سال آشنایی با هم ازدواج می‌کنند، بیشتر از زوج‌هایی است که بیش از دو سال از آشنایی‌شان می‌گذرد. علاوه بر این، زوج‌هایی که قبل از بیست و دو سالگی ازدواج می‌کنند بیشتر از کسانی که در سن بالاتر ازدواج می‌کنند، طلاق می‌گیرند. دلیل آن چیزی فراتر از پختگی است. لازم است که فرد قبل از تشکیل خانواده اول مزه‌ی استقلال را بچشد. وقتی کسی از یک خانواده بیرون برود و فوری به خانواده‌ای دیگر وارد شود، به احتمال زیاد مسائل حل‌وفصل نشده را به خانواده‌ی

جدید منتقل می‌کند. استقلال هم مثل صمیمیت و پختگی به زمان و تجربه نیاز دارد. در واقع میزان طلاق بین زوج‌هایی که بعد از بیست‌وهشت‌سالگی ازدواج می‌کنند، کمتر است. این زوجها به احتمال زیاد مدت‌زمان بیشتری را باهم گذرانده و به‌نوعی حس استقلال شخصی قوی را در خود پرورش داده‌اند.

البته منظور این نیست که اگر کسی کمتر از دو سال نامزد باشد زندگی مشترکش به طلاق ختم می‌شود. منظورم این است اگر شخص تجاربی متفاوت با نامزد خود نداشته باشد، که میزان آسیب‌پذیری این بالاتر می‌رود. اگر برای نامزدی زمان کافی در نظر گرفته نشود، شناخت فرد از طرف مقابلش محدود خواهد بود. هرچند عده‌ای هستند که با مواردی دیگر خلأی را که از آن شناخت نداشتند به نحوی پر می‌کنند، از نظر بیشتر افراد این امری مهم است چون متوجه خصلت‌هایی آزاردهنده و غیرقابل قبول نشده‌اند، که بعداً تأثیری بسزا در زندگی زناشویی‌شان خواهد گذاشت.

قانون سه‌ماهه

چه هجده‌ساله باشی و چه هشتادساله، شناخت یک نفر به زمان نیاز دارد. عده‌ای هستند که در همان نخستن جلسات آشنایی سفره‌ی دل خود را برای طرف مقابل باز می‌کنند و از لحاظ عاطفی درگیر می‌شوند و حتی در مورد ازدواج هم حرف‌هایی بین‌شان ردوبدل می‌شود، ولی به سه ماه نرسیده دست یکی از آن‌ها رو می‌شود. سه ماه "عددی جادویی" است. تا قبل از سه ماه الگوهای رفتاری عمیق خودشان را نشان نمی‌دهند. الگوی رفتاری بخصوص به‌مرور زمان

سلام من عاشقتم اسمت را به من نمی گویی؟ ۸۵

آشکار می شود. پس اگر از آن آدم‌هایی هستی که فقط در لحظه و زمان حال زندگی می کنند، وقتی بحث شناخت الگوی رفتاری طرف مقابل پیش بیاید به مشکل برمی خوری. قانون سه ماهه می گوید: "سه ماه طول می کشد تا هر نوع الگوهای رفتاری جدی ظاهر شود." استدلال قانون سه ماه این است که در آغاز رابطه هر فرد سعی می کند بهترین جنبه های خودش را رو کند. به مرور زمان است که پرده ها کنار می رود و رفتارهای عمقی فرصت خودنمایی پیدا می کنند. بنابراین حتماً باید تا قبل از این مدت از لحاظ اعتماد، اتکا، وفاداری و کشش جنسی تأمل کرد.

با الگوهای رفتاری زمان حال و گذشته است که می توان آینده را پیش بینی کرد. عجله کردن در روابط تا قبل از سه ماه و عدم هماهنگی بین حوزه های وضعیتی و ارتباطی، مسائلی ایجاد می کند. تا سه ماه اول باید همه ی رفتارها سنجیده و حساب شده باشد تا از این طریق ضریب ایمنی ارتباط بالا برود و باید بر الگوهای رفتاری شکل گرفته بیشتر تمرکز شود.

بازجویی در هنگام قرار ملاقات

می دانم در چه فکری هستی. دلت می خواهد در اولین قرار ملاقات این کتاب را با خودت ببری. قبل از سفارش پیش غذا، این کتاب را بیرون می آوری و سؤالات خود را مطرح می کنی؛ "راستی، کتابی در مورد روابط می خوانم که در آن مواردی را مطرح کرده تا از این طریق طرفین بیشتر یکدیگر را بشناسند. فکر کردم تا رسیدن پیش غذا بتوانیم این موارد را بررسی کنیم. خوب، بگو ببینم تو از کجا فهمیدی

که پدرت عاشق مادرت شد؟"

ای کاش به همین سادگی بود؛ ولی قرار ملاقات‌های قبل از ازدواج به مراتب فراتر از مصاحبه‌ی شغلی است. قرار ملاقات‌ها گام‌های اولیه‌ی دوستی هستند. بسیاری از افراد دقیقاً جواب‌هایی را که در آن لحظه دلت می‌خواهد بشنوی به خورد تو می‌دهند، اما سرانجام همین‌ها جواب واقعی نخواهند بود. تو نمی‌توانی از ضرورت زمان فرار کنی. وقتی به مجموعه‌ای نتیجه‌گیری خام برسی، به دنبال آن کار به جنبه‌های فضولی و گستاخی کشیده می‌شود که گاهی به لطمه‌ی روحی می‌انجامد. فقط زمان است که الگوهای رفتاری را آشکار می‌کند که فرصتی است تا بتوان موارد مختلف وضعیتی و ارتباطی طرف مقابل را مدنظر قرار داد و رابطه‌ای توأم با ایمنی و خاطر جمع‌ی و شفافیت بیشتری را شکل داد.



یادت باشد

- الگوهایی رفتاری که در روابط طولانی‌مدت تأثیر می‌گذارند از همان ابتدا خود را نشان نمی‌دهند.
- از طریق جنبه‌های مختلف شناخت است که در روابط پیوند ایجاد می‌شود.
- صمیمت مساوی است با حرف زدن (خود افشایی دوجانبه) به‌اضافه‌ی باهم بودن (کسب تجربه به دلیل صرف وقت و باهم بودن).
- باید از افراط پرهیز شود، یعنی نه در آغاز رابطه همه‌چیز گفته شود و نه در طولانی مدت خیلی حرف‌ها گفته نشود.
- حسابی حواست جمع باشد که نامزدت در موقعیت‌های مختلف چگونه رفتار می‌کند.
- موارد خوب همیشه دوام ندارند ولی موارد بد همیشه بدتر می‌شوند.
- چهار عمق روراست بودن شامل مشاهدات و حقایق، چشم‌اندازها و نظریات، تجارب و عواطف و نیازها و واکنش‌ها است.
- تو نمی‌توانی در ایجاد صمیمیت عجله کنی.
- - الگوهای رفتاری عمیق تا قبل از سه ماه آشکار نمی‌شوند.
- زمان موجب آشکار شدن الگوهای رفتاری می‌شود و فرصتی ایجاد می‌کند که شخص طرف مقابلش را در وضعیت‌های مختلف مورد بررسی قرار دهد تا در ادامه، ارتباط جنبه‌ی عمیق‌تری به خود بگیرد.

فصل پنجم

پیدا کردن شریک زندگی

گام اول: شناخت نیروی بالقوهی هماهنگ خودت



بیش از دو هزار سال پیش، افلاطون، فیلسوف یونانی و یکی از درخشان‌ترین و مؤثرترین نویسندگان تاریخ فلسفه، مجموعه مقالاتی شامل سخنرانی‌های سقراط، رساله‌ی فایدروس و مکالماتش با سایر فلاسفه در مورد منشأ و ذات اروس، خدای عشق را به رشته‌ی تحریر درآورد.

یکی از این سخنرانان آریستوفان کمدی‌نویس یونانی بود. او طبیعت عشق و آرزوی بشر را برای مصاحبت با نوشتن قصه‌هایی از اساطیر – که چهار دست و چهار پا و دو صورت و دو سری اندام جنسی داشتند – به تصویر کشید. این نوع مخلوقات ابتدا نمی‌توانستند صاف راه بروند و به دلیل چهار دست و پا راه رفتن پهلوی آن‌ها شکل قوسی به خود گرفته بود. ولی این موجودات به قدری با حرکات دست سریع

حرکت می کردند و قوی بودند که حتی خدایان هم از آنها وحشت داشتند. آنها سه نوع بودند: مذکر و مؤنث و دوجنسیتی.

این مخلوقات به دلیل قدرت و سرعت و عظمتشان به خدایان حمله می کردند و آنها را می ترساندند. خدایان هم با فرستادن صاعقه به زمین می خواستند آنها را نابود کنند، تا اینکه زئوس میانجی شد و از بابت دلسوزی برای این مخلوقات برنامه ای جدید را توصیه کرد: " بگذارید این مخلوقات به زندگی خود ادامه دهند، ولی با دونیم کردن آنها مثل یک سیب خوار و خفیفشان کنید."

برنامه اجرا شد و هر مخلوقی دونیمه شد و به صورت بشری درآمد که امروز می شناسیم - دودست و دو پا و یک صورت - با آپولو که زخم های آنها را التیام می دهد. ولی خدایان این جنبه را در نظر نگرفته بودند که این بشر جدید با داشتن احساس ناقص از بین می رود و دلش می خواهد حتی اگر غذا و آب هم نخورد، با جنس مخالف خودش یکی شود. با اینکه خدایان نقشه ای کشیدند تا این احساس را تضعیف کنند، نتوانستند شعله ای آن را برای یکی شدن با دیگری و ردوبدل عشق به طور کامل از بین ببرند.

به دنبال شریک زندگی گشتن در قرن بیست و یکم شروع نشد. این مسئله قضیه متفکران قرن چهارم قبل از میلاد را هم هاج و واج کرده بود اما در ده سال گذشته، تلاش برای پیدا کردن شریک زندگی مناسب به اوج خود رسیده است. همسریابی اینترنتی غوغا می کند و فقط یکی از سایت های همسریابی اینترنتی پانزده میلیون نفر عضو دارد. گذشته از این، سی میلیون مجرد به دنبال پیدا کردن همسر دلخواه خود هستند.


تحقیقات چهل ساله‌ی دانشگاه آیوا در ایالت ایلی‌نویز حاکی از آن است که نیازی نیست دو نفر وجوه اشتراک زیادی باهم داشته باشند تا بتوانند به هم نزدیک شوند و رضایت خاطرشان فراهم شود. در عوض، تضاد نقشی مهم در روابط دارد. در واقع به نظر می‌رسد که در موفقیت‌آمیزترین روابط، دو طرف باید ترکیبی از شباهت‌ها و تفاوت‌های شخصیتی، سابقه‌ی خانوادگی و شیوه‌ی زندگی داشته باشند. هماهنگی و تعادل موجود این ترکیب باعث می‌شود که رابطه‌ای شکل بگیرد یا ازهم‌پاشیده شود.

سازگاری واقعی در رابطه شامل سه بعد است: کشش، مکمل بودن و هماهنگی. با حذف هر یک از این موارد، سازگاری واقعی زیر سؤال می‌رود. توضیح مختصر در مورد سازگاری به این طرز تفکر منجر شده است که "لازم است من کسی مثل خودم را پیدا کنم." این در واقع چشم‌اندازی نابه‌جا است. در عوض، فرد باید به دنبال شریکی باشد که با او تفاوت‌هایی داشته باشد و هر دو نفر یکدیگر را تکمیل کنند و در مجموعه‌ای از ارزش‌های اساسی زندگی و اهداف باهم سهیم شوند که باعث رشد شخصیتی آنان می‌شود.

کشش: جذب سرمست کننده

به‌طور حتم تا کسی برای دیگری کشش و جاذبه نداشته باشد رابطه‌ای برقرار نمی‌شود. در تحقیقاتی در مورد ده هزار زن و شوهر در سی‌وسه کشور، معلوم شد که یکی از عوامل مهم انتخاب همسر کشش و جاذبه متقابل است.

عده‌ی بسیار کمی هستند که طعم کشش و جاذبه را نچشیده‌اند.

۹۱  پیدا کردن شریک زندگی

به هر حال اکثریت هم نمی‌توانند توضیح بدهند که کشش و جاذبه چیست و چگونه ایجاد می‌شود. کشش یعنی جذب قوی و ایجاد حال و هوای خوب در هر دو طرف. هر چند نمی‌توان زیاد در مورد کشش شرح و تفصیل داد، به هر حال هشدارهایی هم در این مورد داده شده است:

۱- کشش همیشه نمی‌تواند مبنای قضاوت برای شخصیتی خوب

باشد-همه‌ی ما با زنانی خوب و زیبا مواجه شده‌ایم که اسیر دست شوهری بد شدند. یا مردی فوق‌العاده خوب بوده که همیشه زن‌ذلیل به نظر می‌رسیده است. در هر دو مورد کشش بیش از حد یکی از طرفین است که باعث می‌شود فرد نتواند به خوبی خصلت‌های واقعی و شیوه‌ی زندگی‌اش را که در اصل با کشش او در تضاد است، متوجه شود.

۲- کشش آنچه را دلش می‌خواهد می‌بیند-حواس به خیال‌پردازی‌های

کشش باشد. کشش قوی باعث می‌شود فرد نتواند خصلت‌های خاص طرف مقابلش را ببیند و کشش فقط زمانی هم از بین می‌رود که جنبه‌ی دیگر طرف مقابل آشکار شود.

۳- حتی در بهترین روابط هم کشش همیشگی نیست- من

زوج‌هایی را دیده‌ام که هنگام محک‌زدن رابطه، کشش خود را نسبت به هم از دست دادند به این امید که بعد از حل و فصل مسائل خود، کششی به مراتب قوی‌تر در آن‌ها ایجاد شود.

اول کشش، بعد ارتباط

باید اعتراف کنم که من سرمست معجون عشق در نگاه اول هستم.

تازه به یک کالج کوچک خصوصی در فیلادلفیا منتقل شده بودم که در طول آخر هفته مجذوب یک دانشجوی زیبای دلفریب سال اولی شدم. به نظر می‌رسید با هر حرفی که می‌زد، آتش عشق در من شعله‌ورتر می‌شد. لبخندش هم گیرا و دلربا بود.

تا شش هفته بعد فرصتی پیش نیامد تا او را ببینم. وقتی می‌خواستم به دانشکده‌ای دیگر بروم که دو تا ساختمان از من فاصله داشت، متوجه شدم که او با فاصله‌ای کم پشت سرم می‌آید. اگر قرار بود که دوباره او را ببینم، این فرصتی مناسب بود. بنابراین مجبور شدم خیلی آهسته راه بروم.

سر راه خود به این‌ور و آن‌ور نگاه کردم، به زباله‌های جالبی که در پیاده‌رو افتاده بود چشم دوختم و کمی هم پشت ویتترین یک مغازه ایستادم و تماشا کردم. به محض اینکه می‌خواستم در را بازکنم، صدایی به گوشم خورد که گفت: "چقدر آهسته راه می‌روی!" خوب، تیر به هدف خورده بود.

حالا می‌فهمم با اینکه حرف او عادی بود، مفهوم دیگری هم داشت که من خیلی سریع آن را گرفتم. بیشتر مردم به معنای باطنی کلمات توجه نمی‌کنند، ولی من فوری منظور او را درک کردم که در زیر همان گفتار ساده گفته بود: "من عاشق تو هستم." به هر حال دو سال بعد ما باهم ازدواج کردیم!

من با بقیه‌ی کسانی که عاشق می‌شوند هیچ فرقی ندارم. آن شب از شدت ذوق و شوق خوابم نبرد. همه‌اش در فکر او بودم. در تمرکز دچار مشکل شده بودم و هر موقع تلاش می‌کردم حواسم را جمع کنم، لبخند او یا صدایش حواسم را پرت می‌کرد. اشتهای عاشقانه‌ام

۹۳  پیدا کردن شریک زندگی

رضایت بخش نبود. نمی توانستم آن طور که دلم می خواست دستم به او برسد. در حسرت بودن با او می سوختم. هر چند امکان نداشت، دلم می خواست با او حرف بزنم. در این حالت، از واقعیت و عقلانیت خبری نیست. من این بخش از زندگی ام را برای شما نوشتم تا بدانید که زوجها از این دو مجرا عاشق می شوند: اول کشش و بعد هم ارتباط. یکی از برجسته ترین محققان روابط زناشویی دکتر تد هوستون^۱ از دانشگاه تگزاس است. او چهارده سال زندگی صدوشصت و هشت زوج را از ایام نامزدی تا ازدواجشان دنبال کرد و چهار نوع الگوی ارتباطی را شناسایی کرد:

۱- **سرمستی زودرس** - این دسته از زوجها هرگز نمی بایست باهم ازدواج می کردند. دوران نامزدی آنان به دلیل تخلیه ی عاطفی که شور و شوق و سرمستی در پی دارد، خدشه دار شده بود.


۲- **تب تند عشق و عاشقی** - این دسته از زوجها به شدت عاشق یکدیگر بودند ولی عشقشان عاقلانه نبود و ازدواجشان دوام نیاورد. هر چند تب تند عشق و عاشقی را داشتند، بعداً با توقعاتی غیرمنطقی تفاوت هایی که متوجه آنها نشده بودند، مواجه شدند.

۳- **کنار آمدن با وضع موجود** - این دسته از زوجها در دوران نامزدی آن طور که باید و شاید عشق و عاشقی نداشتند، ولی شک و تردید خود را کنار گذاشته بودند و باور داشتند که

می‌توانند در فضای ازدواج نفسی تازه کنند. بیشتر این زوجها در کنار هم مانده بودند ولی شاد نبودند. در بیشتر موارد، مشکلاتی که در ایام نامزدی مشخص شده بود خودش را با شدت بیشتری در ایام بعد از ازدواج نشان داده بود.

۴- سرمایه‌گذاران ثابت‌قدم- این دسته از زوجها دوران نامزدی عاشقانه نداشتند ولی برای ساختن رابطه‌ای گرم و صمیمانه وقت صرف کردند. آن‌ها سیزده سال بعد از ازدواج هنوز هم از زندگی متأهلی خود راضی بودند. ازدواج آنان رضایت‌بخش و پردوام بود چون هر دو نفر به‌مرورزمان عاشق هم شده و خیلی خوب یکدیگر را درک کرده بودند. هوستون این گروه را زوج‌های بادوام دینامیکی نامید چون در یکی دو سال اول ازدواج الگویی موفقیت‌آمیز را در رابطه‌شان پیاده کرده بودند که به‌ندرت در طی ده سال بعد تغییری کرده بود. عاشق شدن عامل اصلی عاشقی درازمدت بود که در عین حال ساختن یک رابطه دوستانه‌ی قوی را هم ایجاد می‌کرد.

ایجاد رابطه‌ی صمیمانه و دوستانه بین من و شرلی، پایه و اساس زندگی آینده‌مان شد. در طول دو سال بعدی حس عشق و عاشقی ما باعث گفت‌وگو و تجاری‌بی‌حدو حصر شد که شناخت عمیق از یکدیگر را به دنبال داشت. ما سعی کردیم باهم مثل دوتا دوست باشیم و در عشق و عاشقی لوس‌بازی در نمی‌آوردیم. وقتی برمی‌گردم و به گذشته نگاه می‌کنم، از اینکه می‌بینم هرگز رابطه‌ی جنسی نداشتیم مات و مبهوت می‌شوم. به طور قطع این مسئله‌ی طبیعی است، ولی ما در

۹۵  پیدا کردن شریک زندگی

درجه‌ی اول به هم قول داده بودیم که رابطه‌مان را به‌صورتی دیگر مستحکم کنیم. ما عقیده داشتیم که رابطه‌ی جنسی باید بخشی از رابطه‌ی زناشویی باشد، نه پایه و اساس زندگی. به دلیل همین این عقیده بود که دوران کوتاه نامزدی ما بر اساس دوستی و اعتماد و آرامش بنا شد و آن قدر قوی بود که توانست زندگی زناشویی درازمدت ما را حفظ کند.

به سؤالات زیر در مورد کشش و جذبۀ توجه کن...

- کشش تو تا چه حد قوی است؟
- کشش بین شما تا چه حد دوام دارد؟
- کدام خصلت همسرت را بیشتر دوست داری؟
- عیب و ایرادهای همسرت چیست؟
- همسرت چقدر نسبت به تو کشش دارد؟
- نقاط قوت و ضعف زندگی زناشویی تو چیست؟
- مجذوب همه‌ی خصلت‌های همسرت هستی یا مجذوب بعضی از خصلت‌هایش؟

اول دوستی، بعد کشش

بعضی اوقات در ابتدا دو نفر باهم دوست می‌شوند و بعد بین‌شان کشش ایجاد می‌شود. نمونه‌ی بارز آن فیلم عاشقانه‌ی " وقتی هری سالی را دید " است، که پیدایش کشش را به واسطه‌ی دوستی عمیق به تصویر می‌کشد. فیلم با برخورد تنش‌زای سالی و هری شروع

می‌شود. به دلیل کله‌شقی و نچسبی و رک‌گویی و طعنه زدن‌های هری، در ابتدا کششی بین او و سالی ایجاد نمی‌شود و نظر سالی در مورد عشق و زندگی هم به باد فنا می‌رود.

در سومین دیدار تصادفی این دو نفر که دوازده سال بعد صورت می‌گیرد، آن‌ها کم‌کم باهم دوست می‌شوند. در طول فیلم مراحل مختلف وابستگی نشان داده می‌شود. اولین مرحله‌ی شناخت آنان از یکدیگر، با گفت‌وگو و ابراز عقیده در مورد زندگی و در میان گذاشتن تجارب زندگی‌شان صورت می‌گیرد. هرچند سالی در مورد اخلاق و رفتار هری تردید داشته، صداقت هری باعث می‌شود که کم‌کم نظرش نسبت به او تغییر کند و دوستی بین آن‌ها شکل می‌گیرد.

وقتی سالی خبردار می‌شود که نامزد سابقش ازدواج کرده است، به اولین کسی که زنگ می‌زند تا بیاید و او را دل‌داری بدهد، هری است. از همین‌جا وابستگی و مراحل مختلف آن دو به تصویر کشیده می‌شود تا عاقبت به ازدواج می‌انجامد. صحنه‌های آخر فیلم در مورد ایجاد کشش بین این دو نفر پس از برقراری دوستی است. هری رد پای سالی را در مهمانی سال نو پیدا می‌کند و به او می‌گوید که عاشقش است. در آغاز سالی احساساتی از خودش نشان نمی‌دهد، تا اینکه هری حرف دلش را می‌زند و احساس خود را بیان می‌کند:

سالی: تو حق نداشتی که سروکله‌ات اینجا پیدا شود و بگویی که عاشق منی.

هری: خوب، مگر حالا چه شده؟

سالی: نمی‌دانم، ولی نه این طوری.

۹۷  پیدا کردن شریک زندگی

هری: خوب این طوری خوب است که بگویم: عاشقتم وقتی در هوای سی درجه سردت است؛ عاشقتم وقتی برای سفارش یک ساندویچ یک ساعت ونیم معطل می کنی؛ عاشقتم وقتی نگاه عاقل اندر سفیه به من می کنی؛ عاشقتم وقتی بوی عطرت به مشامم می خورد؛ عاشقتم وقتی آخرین نفری هستی که قبل از خواب با تو حرف می زنم. این عشق و عاشقی به این دلیل نیست که من مجرد هستم و سال نوست. اصلاً و ابداً. من امشب به اینجا آمدم چون متوجه شدم که دلم می خواهد بقیه ی عمرم را در کنار تو سپری کنم و دلم می خواهد سپری کردن بقیه عمرم در کنار تو هر چه زودتر شروع شود.

حرف های هری باعث دلگرمی سالی می شود و عصبانیتش فروکش می کند. سالی به هری می گوید او هری کاری کرد که نفرت از او غیرممکن است.

باهم جور شدن

ماجرای سالی و هری حاکی از این واقعیت بود که نه تنها کشش ممکن است بعد از دوستی ایجاد شود، بلکه این ضرب المثل رایج را که جنس مخالف یکدیگر را جذب می کند به اثبات رساند. تفاوت های شخصیتی و فلسفی بین این دو نفر، به نفع دوستی آنان بود که بعداً به ایجاد کشش منجر شد. سازگار بودن یعنی که دو طرف با یک سری تفاوت ها بازهم مجذوب یکدیگر شوند. مثلاً سالی فردی جدی بود و هری فردی شوخ طبع. به دلیل تفاوت هایشان بود که سالی شاد و

سبکبار شد و هری هم رشد معنوی کرد.

من و شرلی هم فهمیدیم به دلیل تفاوت‌ها و شباهت‌هایمان بود
مجنوب یکدیگر شدیم. در عرض چند جلسه احساس کردیم که از
هم شناخت کامل داریم. ولی خیلی چیزها بود که می‌بایستی از هم
یاد می‌گرفتیم. شرلی مسلماً خوب یادش می‌آید که من قبل از تعهد
به ازدواج، خیلی بر خصوصیات اخلاقی، ارزش‌ها و سوابق خانوادگی
او دقیق شده بودم. در همان چند جلسه‌ی اول متوجه شدم که شرلی
به مراتب از من بااراده‌تر است. می‌فهمیدم که گاهی خصلت تحلیل‌گر
بودنم کلافه‌اش می‌کند ولی او قدر تفاوت‌هایمان را هم می‌دانست.
قدرت شرلی ناشی از بینش و اراده‌ی قوی او بود. الگوی ارتباطی ما
در صمیمیت طوری بود که احساس می‌کردیم در کنار هم می‌توانیم
رشد کنیم. تعجب می‌کنم که او چطور مسئولیت‌ها را با قاطعیت و از
روی خلوص نیت به عهده گرفت تا من توانستم مدت ده سال وقت
صرف نوشتن این کتاب کنم.

وقتی باهم به رستوران می‌رویم، من همچنان مشغول تماشای
عکس‌های دسر در صورت‌غذا هستم که او غذا را سفارش می‌دهد. اگر
نقطه‌ضعف من این باشد که قبل از اقدام خیلی فکر می‌کنم،
نقطه‌ضعف شرلی هم این است که او قبل از فکر کردن بلافاصله اقدام
می‌کند. هرچه بیشتر باهم زندگی می‌کنیم، بابت تفاوت‌هایمان بیشتر
خدا را شکر می‌کنیم. نمونه‌ای دیگر از باهم جور بودن را می‌توان در
فیلم "همین‌جوری هم خوب است" دید. جک نیکلسون در نقش
ملوین، نویسنده‌ای بی‌ادب، وسواسی و منزوی است که عاشق کارول
می‌شود. هلن هانت نقش کارول را بازی می‌کند. در اولین ملاقات،

ملوین با انتقاد غیرمستقیم از لباس پوشیدن کارول او را آزرده خاطر می‌کند و به او می‌گوید قانون رستوران این است که مردها کتوشلوار بپوشند. البته حرفی در مورد لباس اسپرت کارول به میان نمی‌آید و از حضور او در رستوران جلوگیری نمی‌شود. ملوین از روی ناچاری تلاش می‌کند تا خودش را جمع‌وجور کند و طوری عمل نکند که کارول رستوران را ترک کند. ملوین بعداً از او تعریف می‌کند و می‌گوید با شناختی که از کارول دارد تصمیم گرفته است که به دلیل وسواسی بودنش پیش دکتر برود تا برای رفع وسواس به او دارویی بدهد. وقتی کارول تعریف او را جدی نمی‌گیرد، او آگاهانه می‌گوید: "مگر دلت نمی‌خواد من آدم بهتری بشم."

این فیلم نمونه‌ای بارز از سازگاری را نشان می‌دهد. حالا تو هم خیال می‌کنی که اگر با شریک آینده‌ی زندگی‌ات باشی فردی بهتر از ایام مجردی‌ات خواهی بود؟ آیا قدرت شریک آینده‌ی زندگی‌ات تو را توانمند می‌کند یا نابود؟ آیا به دلیل تفاوت‌هایت در کنار شریک آینده‌ات حال و هوای خوشی خواهی داشت؟ آیا تفاوت‌های شما دو نفر به نفع‌تان است؟ اصلاً چرا کسی باید بخواهد با فردی که بازتابی از خودش است، ازدواج کند؟ معمولاً مردم جذب خصلت‌های فردی می‌شوند که در خودشان وجود ندارد و دلشان می‌خواهد آن‌ها را تجربه کنند و چیزی یاد بگیرند. در بسیاری از موارد، تو نقاط قوت شریک زندگی‌ات را می‌گیری چون با او یکی شده‌ای.

قبلاً در فصل سوم در مورد باهم جور شدن توضیح داده شد که گاهی زمانی کار به‌جاهای باریک می‌کشد که کمی‌ها و کاستی‌های فرد در رابطه‌ی شخصی تأثیر می‌گذارد. به‌هرحال هیچ‌کس کامل

نیست. ترکیب شخصیت‌های متفاوت سالم باعث دیدگاهی می‌شود که اعتماد به نفس و تفاهم را در هر دو طرف تقویت می‌کند.

گروهی از دانشمندان در مورد شباهت‌ها و تفاوت‌های زوجها تحقیق کردند و مشخص شد که بسیاری از خصلت‌های به‌ظاهر متفاوت در دو رده‌ی جداگانه شخصیتی قرار نگرفته، بلکه کم‌وبیش خصلت‌هایی مشابه بوده است. مثلاً یک زوج عقیده داشتند که خیلی صادق هستند (شباهت) ولی یکی از آن‌ها به این مسئله اشاره کرد که شریک زندگی‌اش بیش از حد صادق است (تفاوت). همسر او با این عقیده موافق بود و این مسئله به این بحث کشیده شد که چطور هر یک منطقه‌ی راحت متفاوت خود را در موردی مشابه حفظ کرده بود. زوجی دیگر گفت که هر دو عاشق موسیقی هستند (شباهت) ولی آن‌ها دو ساعت تمام در مورد اینکه چه عواملی در موسیقی مهم است باهم بحث کردند (تفاوت‌ها). زوج سوم اعتراف کردند که اگر تحت فشار قرار بگیرند از کوره در می‌روند (شباهت) در صورتی که دیگری بیش از حد از کوره در می‌رود (تفاوت‌ها) و در این صورت یکی از آن‌ها کوتاه می‌آید تا هماهنگی ایجاد شود. به‌طور کلی شباهت‌ها و تفاوت‌های شخصیتی زوجها عامل عمده‌ی موفقیت در زندگی زناشویی نیست، بلکه این است که چطور همه‌چیز را دوباره به حالت تعادل درآورند.

پس تو از کجا باید بدانی که بعضی از تفاوت‌ها به نفع توست یا به ضررت؟ راه‌های متعددی برای این مسئله وجود دارد، ولی راهنمای مشخصی هم هست که طبق آن می‌توانی تفاوت‌ها و شباهت‌هایی را که مکمل هستند، امتحان کنی.

۱۰۱  پیدا کردن شریک زندگی

اول از همه باید تفاوت بین خودت و شریک زندگی‌ات را شناسایی کنی. همان‌طور که می‌دانی گاهی بعضی از تفاوت‌ها به دلیل قرار گرفتن در زیر لایه‌ی احساسات قوی و کشش قابل‌شناسایی کامل نیستند. تفاوت‌ها به‌مرور زمان خود را نشان می‌دهند. خیلی مهم است که تفاوت‌ها در ایام نامزدی آشکار شوند، نه بعد از ازدواج. یکی از فرضیه‌های سازگاری "الگوی توهم‌زدایی" است؛ یعنی زوجها در ایام نامزدی ماهیت اصلی خود را رو نمی‌کنند. همین‌که ماه‌عسل تمام شود و رودربایستی آن‌ها از بین برود، مشکلات مربوط به سازگاری به‌مراتب چشمگیرتر می‌شود. شناسایی تفاوت‌ها در ایام نامزدی به تو کمک می‌کند تا اطلاعاتی در مورد نقاط ضعف و قوت تفاوت‌ها به‌دست بیاوری.

مثلاً مایک و جولی خیلی باهم جور بودند. آن‌ها از شوخ‌طبعی یکدیگر لذت می‌بردند، فعالیت‌های تفریحی و علائق فکری مشترکی داشتند و روش‌های یکدیگر را تحسین می‌کردند. در ماه پنجم نامزدی، مایک پیشنهاد کرد که به کازینو بروند و جولی ترجیح داد در خانه بماند و فیلم تماشا کند. تفاوت علائق بین این دو نفر قبلاً هم مورد توجه قرار گرفته بود، ولی با گذشت چند ماه از نامزدی، این مسئله به یک معضل تبدیل شد. مایک مدعی شد که جولی او را گول‌زده است چون در اوایل بیشتر با او همراهی می‌کرد و بیرون می‌رفتند. جولی هم به مایک تهمت زد که آرام و قرار ندارد و او دلش می‌خواهد بیشتر در خانه در کنار هم به سر ببرند تا بیرون از خانه. این تفاوت‌ها برای بسیاری از زوجها امری غیرعادی به حساب نمی‌آید، ولی برای عده‌ای هم مسئله‌ای مهم است که می‌تواند در

روابطشان تأثیر بگذارد. آنچه نتیجه را مشخص می کند میزان تفاوتها است. تو نباید خیال کنی که تمام تفاوت های بین تو و طرف مقابلت حل و فصل می شود. بسیاری از تفاوتها به قدری شدید است که حاصل آن عدم رضایت خواهد بود. بدترین کار ممکن برای مایک و جولی این است که بخواهند قضیه را کم اهمیت جلوه دهند. آنها باید به دنبال راه چاره باشند. یادت باشد هر رفتاری که در ایام نامزدی تو را رنج می دهد، بعد از ازدواج پررنگ تر می شود. تو باید تفاوتها را بشناسی و با خودت در مورد اینکه دنبال چه هستی و چطور می توانی با آن کنار بیایی، روراست باشی.

دوم، سازگاری زمانی وجود خواهد داشت که تفاوتها از راههایی مفید و دوجانبه باهم ترکیب شوند. به هر حال تو و شریکت به دلیل تفاوتهایی که دارید چالشهایی هم خواهید داشت. اگر خیال داری روش سازگاری را در پیش بگیری، این جروب بحث نباید باعث برتری و غلبه یکی بر دیگری شود؛ یعنی برای برنده شدن در زندگی زناشویی باید "قرار داد صلح دوجانبه" بین دو نفر امضا شود.

مایک و جولی دوست داشتند باهم سازش کنند. قرار بر این شد که به نوبت خواسته های یکدیگر را اجابت کنند. آنها به مرور زمان متوجه شدند که حاصل ترکیب تفاوتها باهم می تواند زندگی توأم با آرامش باشد.

نکته ی سوم در مورد سازگاری در ارتباط، احترام عمیق و دوجانبه به تفاوتها است. در مثال بالا مایک و جولی با احترام متقابل به تفاوت های خود، از لحاظ معنوی رشد کردند. آنها معمولاً در مورد تفاوت های خود نظریاتی مثبت و قابل قدردانی ارائه دادند. البته بعضی

۱۰۳ پیدا کردن شریک زندگی

اوقات هم اصلاً باهم کنار نمی‌آمدند، ولی به‌طور کلی خیال‌شان راحت بود که تفاوت‌ها به نفع هر دو نفرشان است. این باور باعث شد که خیلی راحت‌تر باهم کنار بیایند و زیاد بحث نکنند.

مرحله‌ی آخر سازگاری بیشتر به نتیجه‌ی مربوط می‌شود تا خط‌مشی. زوج‌هایی که باهم جور هستند به‌مرور زمان تفاوت‌هایشان کمتر و شباهت‌هایشان بیشتر می‌شود. حتماً زوج‌هایی را می‌شناسی که باهم کنار آمده‌اند درحالی‌که خیلی هم از زندگی خود راضی نیستند و با هم هم‌خوانی ندارند. در چنین مواردی آن‌ها سعی می‌کنند از هم فاصله بگیرند تا زیاد با هم درگیر نشوند. از طرفی، زوج‌هایی هم هستند که علی‌رغم تفاوت‌هایشان باهم سر سازگاری دارند. هر قدر بیشتر کنارهم باشند، احتمالش که مثل یکدیگر شوند بیشتر است. این مسئله حتماً تو را به یاد حیوان خانگی می‌اندازد که به‌مرور زمان شبیه صاحبش می‌شود.

هیچ‌کس کامل و همه‌چیزتمام نیست. تفاوت‌هایت با شریک زندگی‌ات می‌تواند موجب رشد تو شود. تجربه‌ی جور بودن و سازگاری به‌خوبی در آثار آریستوفان، کمدی‌نویس یونانی، به‌صورت داستان‌های بشری در جست‌وجوی شریک زندگی‌اش به تصویر کشیده شده است.

سؤالات قابل توجه در مورد جور بودن زوج‌ها

- تفاوت تو با همسرت در چیست؟
- چطور تفاوت‌ها برایت فایده دارد؟
- همسرت قدر این تفاوت‌ها را می‌داند؟
- تفاوت‌های بین خودت و همسرت را می‌پسندی؟

● به دلیل تفاوت‌هایتان بیشتر اوقات باهم کنار می‌آیید یا جدل

می‌کنید؟

● کدام خصلت همسرت تو را ناراحت می‌کند؟

● چه مواقعی به دلیل تفاوت‌هایتان جنگ قدرت به راه

می‌اندازید؟

● آیا همسرت تو را تحقیر و تمسخر می‌کند؟

● کدام ویژگی همسرت برایت قابل احترام است؟

● کدام ویژگی همسرت برایت قابل احترام نیست؟

شباهت‌ها

حالا که دو قطب مخالف یکدیگر را جذب می‌کنند، آیا عکس آن‌هم وجود دارد؟ صددرصد. در اینجا مشکل این است که تشخیص داده شود کدام شباهت مهم‌ترین است. می‌توان با خیال راحت گفت که مفهوم شباهت برای هر فردی متفاوت است. طی تحقیقات سی‌ساله‌ی محققان، سه زمینه‌ی مهم شباهت بین زوج‌ها از لحاظ شخصیتی، ارزشی و شیوه‌ی زندگی از صدها مقاله تحقیقی آشکار شده است. حداقل می‌توانی از میان این سه دسته شباهت خودت را با همسرت پیدا کنی.

نمی‌خواهم بگویم که تو و همسرت باید در هر موردی مثل هم باشید. تفاوت بین تو و همسرت است که باعث سازگاری در روابط می‌شود. این سه زمینه بارها و بارها خودش را در تحقیقات در مورد

۱۰۵  پیدا کردن شریک زندگی

زندگی زناشویی شاد و بادوام نشان داده است. این سه زمینه به شرح زیر است:

مقایسه‌ی شخصیت زوجها

بعضی از خصوصیات شخصیتی به شعور و آگاهی افراد مربوط می‌شود تا به خود خصلت‌های شخصیتی. شاید این مسئله مفهومی به نظر برسد، ولی من می‌خواهم بیشتر این بخش را به خصوصیات شخصیتی اختصاص دهم که درک و شعور ما را مشخص می‌کند. اولین خصلت شخصیتی شریک زندگی‌ات که باید در مورد آن تحقیق کنی، خلق‌وخوی اوست. شریک زندگی‌ات درون‌گرا است یا برونگرا؟ خونگرم است یا خونسرد؟ سرسخت است یا انعطاف‌پذیر؟ خوش‌بین است یا بدبین؟ دمدمی‌مزاج است یا ثابت‌قدم؟ پرسروصدا است یا آرام؟ پرشر و شور است یا بی‌روح؟ پراحساس است یا بی‌احساس؟ احساساتش را ابراز می‌کند یا سرکوب؟ پارانرژی است یا بی‌حال؟ فعال است یا تنبل؟ این‌ها جنبه‌هایی از خلق‌وخو است که باید آنها را در شریک زندگی‌ات تشخیص دهی و توجه کنی در چه مواردی با او شباهت یا تفاوت داری؟ اگر تو حراف هستی و شریک زندگی‌ات آدمی بی‌سروصداست، حواست باشد که تو به کسی که فقط دو گوش شنوا داشته باشد، نیازی نداری.

تحقیقات زیادی در مورد خصوصیات شخصیتی صورت گرفته و چند نمونه از این ویژگی‌ها هست که زوجها آنها را ترجیح می‌دهند و پایه و اساس بقا و دوام زندگی زناشویی خواهد شد. قبلاً در مورد تحقیق جهانی پنجاه محقق از ده هزار شرکت‌کننده از سی‌وسه

فرهنگ مختلف شرح دادم. تمام آن‌ها به این نتیجه رسیدند که تقریباً تمام فرهنگ‌ها به ویژگی‌های قابل اعتماد بودن، ثبات اخلاقی، محبت و درک و تفاهم، و فهم و شعور خیلی اهمیت می‌دهند. یک تحقیق دیگر از هفتصد زن و مرد نشان داد که ویژگی‌های مشابهی مثل خونگرم بودن، ابراز علاقه کردن، شعور و بذله‌گویی مهم است. اگر تو بتوانی بگویی که فردی خونگرم و مهربان هستی، تا حدی کارت درست است. اگر این‌طور نیستی، از منطقه‌ی امن خودت بیا بیرون و باملاحظه بودن، محبت، و درک و تفاهم را یاد بگیر. بعد کسی را پیدا کن که با خصلت‌های جور دربیاید.

از دو تحقیق بالا مشخص می‌شود که مجردها کسی را ترجیح می‌دهند که از لحاظ خلق و خو سالم باشد. ظاهراً وقتی یک فرد مجرد بداند که از شریک زندگی آینده‌اش چه می‌خواهد، بعداً رابطه‌شان می‌تواند به رابطه‌ای مستحکم منجر شود. خوب، پس مشکل چیست؟ چرا به آنچه دلت می‌خواهد نمی‌رسی؟ مشکل به نوع رابطه‌ی شکل گرفته و معیار به کار برده شده در روند تصمیم‌گیری ایام نامزدی مربوط می‌شود. اگر تو هم مثل اکثریت مجردها باشی، آن شریک زندگی را ترجیح می‌دهی که خصلت‌های سالم داشته باشد. تعجب می‌کنی که فردی سالم از لحاظ روحی و روانی، شریک زندگی بهتری پیدا می‌کند تا کسی که مشکلات روحی و روانی دارد؟ مسلماً نه. بر کسی پوشیده نیست که اگر با یک فرد دیوانه ازدواج کنی، ازدواج تو مسلماً احمقانه و دیوانگی است.

حتماً الگوهای احساسی و خلق و خوی شریک آینده زندگی‌ات را بررسی کن. استفانی سی‌وچهارساله و مجرد بود ولی قبلاً در چند

پیدا کردن شریک زندگی ۱۰۷

مورد شکست عشقی داشت. او یک سال بعد از مشاوره با کارشناس امور زناشویی با مت آشنا شد. در مورد خلق و خوی متغیر و دمدمی مزاج بودن مت چیزهایی شنیده بود ولی خودش از او چیزی ندیده بود. او که در خانواده‌ای با احساس و بامحبت بزرگ شده بود، قبلاً هم با روحیه‌ی تندوتیز و عصبانیت‌های مادرش کنار آمده بود؛ بنابراین از دست و پنجه نرم کردن با کمی تضاد نمی‌ترسید.


مت مردی پرنرزی، پرشور و شوق، و باروحیه بود. با این تفصیلات باور اینکه او خلق و خویی متغیر دارد، سخت بود. اولین نشانه‌ی خلق و خوی واقعی او در شرایطی آشکار شد که به نظر می‌رسید از دست استفانی کفری شده بود. اول خودش را عقب کشید و زیاد به روی خودش نیاورد. اما بعد از چند ساعت از شلختگی و عدم رعایت نظافت استفانی خونس به جوش آمد و بنای داد و قال گذاشت. استفانی از بددهانی مت شوک شده بود و بعداً سعی کرد که در این مورد با او حرف بزند. مت رفتارش را توجیه کرد و بهانه آورد که دچار استرس شده بود. بعداً هم همه‌چیز به حالت عادی خود برگشت و ظاهراً قال قضیه کنده شد.

سپس مت زمانی که انتظارش نمی‌رفت، با انتقادهای بی‌رحمانه‌اش بیش از حد واکنش نشان می‌داد و احساسات استفانی را جریحه‌دار می‌کرد. استفانی او را تشویق کرد که به دکتر خانوادگی‌اش مراجعه کند، ولی به نظر می‌رسید که چیزی عوض نشد. در فصل بهار رفتار تحقیق‌آمیز مت اختلاف ایجاد کرد و استفانی برای مشاوره پیش من آمد.

استفانی پرسید: "چطور می‌شود که او تا چند هفته اخلاقی عالی داشته باشد ولی یک‌دفعه کسی بشود که انتظارش را ندارم؟"

او جوابش را چنین گرفت: الگوهای اخلاقی زمانی آشکار می‌شوند که وقت کافی برای تکرار الگو وجود داشته باشد. اگر الگویی در سه نوبت تکرار شود، در این صورت به‌وضوح بعد از یکی دو هفته بازهم دیده می‌شود؛ اما اگر الگو به مدت سی یا چهل و پنج روز تکرار نشود چه؟ استغافی بعد از دو ماه در مورد خلق و خوی مت به نتیجه‌ای رسید. در اصل او فقط بخشی از کل را دیده بود و نتیجه‌گیری اولیه‌اش او اشتباه و گمراه‌کننده بود.

حواست باشد که به الگوی خلق و خوی شریک آینده زندگی‌ات بیش از حد توجه کنی. این مسئله به زمان و صبر نیاز دارد. در بیشتر موارد سه ماه طول می‌کشد تا الگوهای خلق و خو رو شود. به هر حال گاهی این موارد مدت بیشتری پنهان می‌ماند. من اخیراً در مصاحبه‌ای در مورد مقررات سه‌ماهه صحبت می‌کردم که خبرنگار خندید و گفت که بیشتر مجردها فقط قانون سه دیدار را به کار می‌برند و بعد از آن خیال می‌کنند طرف را شناخته‌اند. درست است که کشش ممکن است در مدت زمانی کوتاه ایجاد شود، ولی هر نوع شباهت اخلاقی به زمان بیشتری نیاز دارد. نگه داشتن حدومرز احساسات چالشی است که فرد با آن مواجه می‌شود. هیچ اشکالی ندارد فرد با کسی ازدواج کند که دمدمی مزاج است و زود از کوره در می‌رود. ولی مهم این است قبل از اینکه درگیر عشق و عاشقی شوی، بدانی که اوضاع از چه قرار است. دومین حیطه‌ای که باید به آن توجه کنی طرز فکر و نگرش طرف مقابلت است. از خودت بپرس آیا دلت می‌خواهد بقیه‌ی عمرت را با کسی سپری کنی که چنین طرز فکری دارد؟ آیا طرز فکر شریک آینده زندگی‌ات عینی است یا انتزاعی؟ طرز فکر خودت چگونه؟ چگونه؟

۱۰۹  پیدا کردن شریک زندگی

باهم هماهنگ می‌شوید؟ چطور مسائل را حل و فصل می‌کنید؟ به نظرت شما دو نفر از لحاظ عقیدتی مثل هم هستید؟ آیا طرف مقابلت باهوش‌تر از توست یا تو از او باهوش‌تر هستی؟

بیشتر ازدواج‌های خوب سالیان سال دوام دارد. از خودت بپرس: "آیا باید به شریک زندگی‌ام موضوعی را چندین و چند بار توضیح بدهم و در عوض فقط نگاه خیره‌ی مات و مبهوت او را دریافت کنم؟" تو می‌توانی این صحنه را مجسم کنی: "عزیزم، منظورم را متوجه شدی؟ نه؟ بسیار خوب، برای بار چهارم برایت توضیح می‌دهم." تو هر قدر هم صبور باشی، این مسئله سرانجام رنگ کهنگی به خود می‌گیرد.

مسلماً دلت نمی‌خواهد همسری داشته باشی که مافوق تو باشد و بیشتر وقت‌ها از حرف‌هایش سر در نیاوری. این ناهماهنگی معمولاً باعث ایجاد اختلال در ارتباط می‌شود و سرانجام اتصال صمیمیت را که باید گسترده شود، سرکوب می‌کند.

آیا تو و نامزدت حرف‌های یکدیگر را می‌فهمید؟ آیا حس می‌کنی که از ارتباط با نامزدت سر ذوق و شوق می‌آیی؟ تعدادی از ازدواج‌ها بر اساس ذهنیت و رؤیاپردازی است. پس باید توجه کنی که تو و نامزدت از لحاظ فکری تفاهم داشته باشید.

سومین خصوصیت شخصیتی که باید مدنظر قرار بدهی، شوخ‌طبعی طرف مقابلت است. تحقیقات نشان داده است زوج‌هایی با بیش از پانزده سال زندگی زناشویی، به دلیل شوخ‌طبعی است که دوام آورده‌اند، البته همراه با دوستی و صمیمیت و تعهد بین‌شان. در تحقیق اونر زیو و اریت گدیش، نود درصد از زوج‌ها گفته بودند که شوخ‌طبعی یکی از عوامل مهم رضایت در زندگی زناشویی‌شان بوده

است. در تحقیقی دیگر، صد زوج که بیش از چهل و پنج سال زندگی زناشویی شادی را سپری کرده بودند، اظهار داشته بودند که راز و رمز دوام زندگی‌شان شوخ‌طبعی و خندیدن باهم بوده است.

من در خانواده‌ای بزرگ شدم که علت ارتباط صمیمانه‌ی ما شوخ‌طبعی بود. پدرم هم در این مورد سردمدار بود. او عاشق مزاح بود. به خاطر ندارم که پیش او بوده باشم و در هر شرایطی مزه‌پرانی نکرده باشد. یکی از کارهای موردعلاقه‌اش این بود که وقتی می‌خواست از پیراهن جدیدم تعریف کند، پارچه را لمس می‌کرد و همراه با آن کمی از پوست بدنم را می‌کشید و می‌گفت که جنشش حرف ندارد. موقعی هم که می‌خواستم موز پوست بکنم، مزه‌پرانی می‌کرد و می‌گفت: "خدایا، چه موز تودل‌برویی!"

مزه‌پرانی در خانواده‌ام مُسری بود. همه سعی می‌کردند با دیدن چیزهای ساده مزه‌ای بپراندند تا دیگران را بخنداند. مادرم که از شوخ‌طبعی پدرم قدردانی می‌کرد، خدای واژه و کلمه بود و در هر صورت نمی‌خواست در این مورد از پدرم کم بیاورد. دبیرستانی بودم که مادرم درگذشت و پدرم با خانمی ازدواج کرد که از مزه‌پرانی ظریف پدرم سر در نمی‌آورد. یادم هست می‌خواستم به آشپزخانه بروم که صدای پدرم را شنیدم که می‌گفت چه موز تودل‌برویی، و نامادری‌ام گفت: "اصلاً هم این طور نیست؛ سیاه شده!"

خوب، من بیش از صدبار از پدرم عبارت "موز تودل‌برو" را شنیده بودم و کار به جایی رسیده بود که پیش پدرم جرئت نداشتم موز پوست بکنم. به هر حال جواب‌های بی‌سروته نامادری‌ام به جایی رسید که به نوبه‌ی خود جنبه‌ی شوخی پیدا کرد و به نظر می‌رسید که پدرم پیش

او بیشتر شوخ‌طبعی‌اش گل می‌کند.

در ایام زندگی متأهلی خودم هم شوخ‌طبعی امری اساسی بوده است. من و زخم هرروز باهم می‌خندیم. اخیراً زخم به سرطان سینه مبتلا شده که این فعلاً بزرگ‌ترین چالش زندگی ما است. ولی روزی نیست که ما موضوعی را بهانه نکنیم و به آن نخندیم. برایم عجیب است که بیماری او تأثیری در شوخ‌طبعی‌اش نگذاشته است.

روزی مشغول خواندن دفتر خاطرات ایام دبیرستانش بودیم که همکلاس‌هایش در آن نظریات خود را در مورد او نوشته بودند. بیشتر دانش‌آموزان در مورد اینکه او چقدر آن‌ها را می‌خنداند نظر داده بودند. انتخاب شریک زندگی که با شوخ‌طبعی‌هایش زندگی را برایم پرمعنا کرده، قابل قدرانی و شکرگزاری است. همین شوخ‌طبعی باعث شده است که بر مشکلات زندگی و مخصوصاً مسئله‌ی آخری غلبه کنیم و جانی تازه بگیریم.

تو هم حتماً شخصیت شریک آینده‌ی زندگی‌ات را بررسی کن. با یک حساب سرانگشتی متوجه می‌شوی که وقتی پای خصوصیات شخصیتی به میان می‌آید، شباهت‌های شما باید بیشتر از تفاوت‌هایتان باشد. دقت کن که حال‌وهوای پذیرش در تو ایجاد شود تا در کنار یکدیگر احساس آرامش کنید.

مقایسه‌ی ارزش‌ها

دومین زمینه‌ی مقایسه که به بررسی و تحقیق نیاز دارد، به ارزش‌های تو و شریک آینده‌ی زندگی‌ات مربوط می‌شود. دسته‌بندی ارزش‌ها که شامل ارزش‌های خانوادگی، مذهبی و مالی است، در

رابطه‌ای جدی باید مدنظر قرار گیرد.

ابتدا در مورد شباهت ارزش‌های خانوادگی و نقش آن‌ها در زندگی‌تان تحقیق کن. برای مشخص شدن شباهت ارزش‌های خانوادگی بسیار مهم است که از خودت بپرسی که باورهای تو در مورد ازدواج چیست؟ نظرت در مورد جمله‌ی: "تا روزی که مرگ ما را از هم جدا کند" چیست؟ نظرت در مورد اهمیت شغلت در زندگی متأهلی چیست؟ گمان می‌کنی ازدواج مثل یک مؤسسه‌ی دنیوی است یا عنصری معنوی در ساختار آن؟

عامل عمده در زندگی زناشویی ناموفق این بوده که طرفین خیال کرده بودند بعد از ازدواج می‌توانند باورهای همسر خود را تغییر دهند. میزان طلاق در میان کسانی که زندگی زناشویی را امری معنوی می‌پندارند، کمتر است. باورهای عمیق شریک زندگی‌ات در مورد دوام و تقدم زندگی زناشویی، به طور جدی به صورت رفتار در ازدواج شکل بیشتری به خود می‌گیرد. پس لازم است که بیشتر به جنبه‌ی ارزش‌های متعدد توجه کنی تا توقعات تو از همسرت مناسب و به‌جا باشد.

آیا تو یا همسرت قبلاً ازدواج کرده‌اید و این ازدواج دوم‌تان است؟ این مسئله برای گسترش رابطه‌ای جدید می‌تواند تفاوتی مهم ایجاد کند. به‌هرحال اگر تو یک یا چند فرزند داری، مخصوصاً فرزند زیر هجده سال، باید سؤال بعدی را مدنظر قرار دهی: "باورهای تو در مورد پدر و مادر بودن چیست؟" موضوعاتی در مورد روش‌های ضدبارداری، برنامه‌ریزی خانوادگی و تعداد فرزندان که دوست داری داشته باشی، تجربه و لذت نقش والدین و بقیه‌ی موارد مربوط به این زمینه باید

قبل از اینکه رابطه‌تان جدی‌تر شود، مورد بحث قرار بگیرد. اگر قبلاً ازدواج کرده و طلاق گرفته‌ای و فرزند داری، حتماً در مورد فرزندت و اینکه رابطه‌ی شریک آینده‌ی زندگی‌ات با او چگونه خواهد بود، حرف بزن. با این کار بین عشق و عاشقی فعلی‌ات و مسئولیت تو به‌عنوان والد هماهنگی ایجاد می‌شود. از طرفی، لزومی ندارد خودت را از دیدارها و آشنایی با فردی محروم کنی صرفاً چون فرزند یا فرزندانی از ازدواج قبلی‌ات داری که وقتت را خیلی می‌گیرد. این روش را در نظر بیاور - اگر قبلاً متأهل بودی، حتماً در کنار شغل طاقت‌فرسا و پرورش فرزند، زمانی را هم به تفریح خودت یا معاشرت با دوستان اختصاص می‌دادی. خوب چرا باید این مسئله به این دلیل که پدر یا مادری مجرد هستی فرق کند؟ برای خودت برنامه‌ریزی کن تا زمانی را به‌عنوان تفریح بیرون بروی. اگر فرزندت کوچک است، برای او پرستار بچه بگیر یا از دوستت تقاضا کن تا چندساعتی فرزندت را نگه دارد و اگر هم دوستان مجرد هستند، به آن‌ها خاطر نشان کن که مواظبت از فرزندت باعث کسب تجربه‌ی آنان در بچه‌داری برای آینده‌شان می‌شود. تا زمانی که خودت نخواهی، قرار ملاقات تو در اولویت نخواهد بود. برنامه‌ریزی درست و حسابی به تو کمک می‌کند تا به راحتی از زندگی پرفرازونشیب عبور کنی، وگرنه اعتماد به نفس و عزت نفس خودت را از بین می‌بری و رابطه‌ی عاشقانه‌ات به خطر می‌افتد.

از سوی دیگر، چون تو پدر یا مادر هستی باید توجه و رسیدگی به فرزندت مهم‌تر از قرار ملاقات و دیدارهایت باشد. شدیداً توصیه می‌کنم که برای خودت و فرزندت قانون سه‌ماهه و توجه به

خلق و خوی طرف مقابل را از واجبات قرار بده. قانون را به خاطر داری؟
"الگوهای شاخص منفی تا سه ماه اول رابطه‌ی جدید پنهان باقی می‌ماند." بهتر است در سه ماه اول که قرار ملاقات می‌گذاری، فرزندت را درگیر این ملاقات‌ها نکنی. با توجه به سن و سال فرزندت، می‌توانی او را به طرف مقابلت معرفی کنی ولی بیش از این فرزند را درگیر نکن تا کاملاً مطمئن شوی آن آدم چه شخصیت و خلق و خویی دارد.

اخیراً با پدری مشاوره کردم که از همسرش جدا شده بود و مراحل طلاق را سپری می‌کرد. او با فرزندانش به سفر خارج از شهر رفته بود که وکیلش زنگ زد، و به او خبر داده بود که روزنامه‌ی صبحگاهی اعلام کرده که دوست همسرش برای سومین بار به دلیل مستی هنگام رانندگی دستگیر شده است. این پدر حسابی با این فکر وحشت‌زده شده بود که اگر فرزندانش در خودرو مردی باشند که همسرش به او اعتماد کرده بود، چه خواهد شد. هزاران فکر و سؤال به ذهن این مرد آمده بود و دلش می‌خواست بداند که چه مدت از آشنایی همسرش با چنین مردی می‌گذرد و اگر قرار باشد این مرد فرزندانش را با خودرو به جایی ببرد، باید از بابت احتیاط چه کار کند. بزرگ‌ترین هدیه‌ای که می‌توانی به فرزندت بدهی این است که او را در انتخاب اینکه پیش پدر بماند یا مادر، آزاد بگذاری. بچه‌ها اعتمادی را که تو نسبت به شریک زندگی‌ات داری، بازتاب می‌دهند. اگر تو نسبت به او اعتماد نشان دهی، بچه‌ها هم همین کار را می‌کنند. قبل از اینکه از بچه‌ها بخواهی به شریک زندگی‌ات اعتماد کنند، خودت زمان کافی برای امتحان اعتماد خودت به او صرف کن. این کار باعث ایجاد امنیت برای فرزندانت می‌شود.

۱۱۵  پیدا کردن شریک زندگی

سومین سؤال این است که در مورد نقش زن و شوهر چه عقیده‌ای داری؟ هر زوجی که می‌خواهند به ازدواج تن بدهند، اگر نظرشان را در مورد وظایف زن و شوهر بنویسند خیلی به نفعشان است. زوج‌های متأهلی که در مورد این نقش نظریات و انتظارات متفاوتی دارند، اختلافات بیشتری را در زندگی تجربه می‌کنند.

سؤالات قابل توجه در مورد مقایسه زوج‌ها:


- چگونه شخصیت شریک آینده‌ی زندگیت را با شخصیت خودت مقایسه می‌کنی؟
- چگونه طرز فکر و سطح هوش خود را با او مقایسه می‌کنی؟
- هر یک از شما چگونه بر احساسات خود غلبه می‌کنید؟
- سطح انرژی تو چه میزان است؟
- تو هم مثل طرف مقابل شوخ طبع هستی؟
- تو و طرف مقابل دیدگاه معنوی مشابهی دارید؟
- ارزش‌های خانوادگی طرف مقابل تو چیست؟
- میزان رشد تو تا چه حد است؟
- چگونه منابع مالی خود را مدیریت می‌کنی؟
- چگونه از متعلقات خود نگهداری می‌کنی؟
- چند کار را دوست دارید باهم انجام بدهید؟
- عادت‌های کاری تو چیست؟

البته حرف زدن درباره‌ی این موارد در قرار ملاقات‌ها چیزی را تضمین نمی‌کند. ولی با همان حرف‌های معمولی می‌توانی انتظارات

خود را مشخص کنی، در مورد تفاوت‌های حرف بزنی و توافق‌های را تأیید کنی. بنابراین وقتی به دنبال مشخص شدن ارزش‌های خانوادگی هستی حواست باشد که این سه سؤال را مطرح کنی تا به جواب برسی.

بخش دوم ارزش‌های قابل‌مقایسه، مربوط به ارزش‌های معنوی و مذهبی است. دکتر دیوید اولسن از دانشگاه مینه‌سوتا دو نمونه تحقیق انجام داد. تحقیق اول روی افراد در مرحله‌ی نامزدی بود که آن را گروه آمادگی نامید. تحقیق بعدی روی افراد متأهل بود که آن را گروه توانمندی نامید. او به مدت دو سال در مورد بیست‌وچهارهزار زوج متأهل از گروه توانمندی تحقیق کرد و آن‌ها را به دو گروه تقسیم کرد. اولین گروه شامل زوج‌هایی بود که امتیاز زیر سی درصد در زمینه‌ی توافق روی مسائل معنوی و باورهای مذهبی آورده بودند و گروه دوم شامل زوج‌هایی بود که در این زمینه که امتیاز بالای هفتاد درصد آورده بودند. این مسئله باعث حذف یازده هزار زوج شد که امتیاز پنجاه درصد آورده بودند. کلمه اصلی در اینجا " تفاهم مذهبی " بود. تحقیقات متعددی در مورد باورهای مذهبی و رضایت زندگی زناشویی انجام شده ولی بیشتر این تحقیقات در مورد مذهبی بودن توصیفی مبهم داشته است. مثلاً هشتاد درصد تحقیقاتی که در سال ۱۹۹۴ در این رابطه انجام شد، فقط یک سؤال در مورد مذهب مطرح شده بود که مثلاً فرد مذهبی است یا نه. این مسئله باعث سردرگمی می‌شد، چرا که نظریه‌ی زوج‌ها را که نقش مذهب در زندگی‌شان خوب بوده است یا بد، مشخص نمی‌کرد.

اولسن دوازده هزار زوج را که بین دودسته‌ی بالا و پایین " موافقت

۱۱۷  پیدا کردن شریک زندگی

با مذهب " تقسیم کرده بود، در دوازده زمینه مورد مقایسه قرار داد: او تمام زمینه‌ها را به‌طور کامل شرح داده است، به‌خصوص بخش صمیمیت، ارتباط و رضایت زوجها را. زوج‌هایی که در رده‌ی امتیاز هفتاددرصدی در ارتباط با تفاهم مذهبی قرار گرفتند، در دوازده بخش دیگر هم امتیازی بسیار بالا آوردند که نشان می‌دهد وقتی زوجها در مورد مذهب باهم تفاهم داشته باشند، از زندگی زناشویی مستحکم‌تری برخوردار خواهند بود. به‌طورکلی از تحقیقاتی که در مورد بیست‌وچهارهزار زوج انجام شده بود، نودوهشت درصد از زوج‌هایی که گفته بودند زندگی زناشویی شادی دارند، از لحاظ مذهبی باهم تفاهم داشتند.

با اینکه ممکن است موضوع مذهب و ایمان شخصی در همان اولین جلسه‌ی قرار ملاقات پیش کشیده شود، به‌مرور زمان پررنگ‌تر و بامعناتر می‌شود. اختلاف عقیده‌ی مذهبی عامل ازهم‌پاشیدگی بیشتر ازدواج‌ها است. اختلاف عقیده‌ی مذهبی را برای خودت توجیه نکن و از آن‌هم چشم‌پوشی نکن. در این مورد رک و راست باش. به‌طور حتم میزان اعتقاد و باورهایت و اهمیتی را که برایت دارد، بررسی کن. افراد بی‌شماری برای مشاوره پیش من آمدند که به دلیل عقیده‌ی مذهبی مشابه به مکان عبادتی یکسانی می‌رفتند، ولی میزان و مفهوم ایمان آن‌ها نادیده گرفته شده بود. در نتیجه تفاوت دیدگاه در باورهای مذهبی‌شان باعث دوقطبی شدن آن‌ها شده بود.

فیلم " عروسی بزرگ و پردردسر یونانی من " که در سال ۲۰۰۲ پخش شد، به شکلی گم‌دلی تفاوت‌های معنوی، خانوادگی و فرهنگی زوجی عاشق را به تصویر کشید. تولا که دختری یونانی و سی‌ساله

بود، در مقابل خانواده‌اش جبهه گرفت و با ایان که مردی آمریکایی بود، آشنا می‌شود. برخلاف تولا که از خانواده‌ای پرجمعیت است، ایان تک‌فرزند خانواده است که اعتقادات مذهبی محکمی ندارد. از طرفی تولا از آن دست مسیحی‌های دوآتشه است. بالأخره قضیه‌ی ملاقات این دو نفر لو می‌رود و در خانواده‌ی تولا غوغایی به پا می‌شود. اگر بخواهی فیلم را تجزیه و تحلیل کنی، تنها دلیل موفقیت رابطه‌ی این دو نفر این بود که ایان خانواده‌ی تولا و اعتقادات مذهبی او را پذیرفته بود. ایان توسط کشیش کلیسایی که تولا به آنجا می‌رفت غسل تعمید می‌شود و پس از آن از اعضای رسمی کلیسا می‌شود. او خانواده‌ی تولا، از جمله خاله‌ی دیوانه‌اش را به گرمی می‌پذیرد، چون خودش از داشتن چنین خانواده‌ای محروم است. مثلاً در یک مهمانی خانوادگی که هر کس غذایی می‌آورده، خاله‌ی ولا خبردار می‌شود که ایان گیاهخوار است و با تعجب می‌گوید: "یعنی چه که او گوشت نمی‌خورد؟ بسیار خوب، من خوراک بره درست می‌کنم." که باعث می‌شود همه در اتاق از حرف او مات و مبهوت شوند.

ایان سعی نمی‌کند ارزش‌های خانوادگی و مذهبی خودش را حفظ کند. در عوض، نه تنها مسیحی می‌شود بلکه همسایه‌ی پدر و مادر تولا هم می‌شود. اگر تو هم در رابطه‌ای هستی که از لحاظ عقیدتی با طرف مقابلت تفاوتی فاحش داری، باید یک نفر به نفع دیگری کوتاه بیاید. بخش سوم ارزش‌هایی که باید مدنظر قرار دهی، در مورد **مدیریت امور مالی و دیدگاه تو در برابر مادیات است**. راجع به نگرش طرف مقابل در مورد مادیات خیلی چیزها باید یاد گرفت.

هر دو دختر من در ایام دبیرستان با دوستانی خسیس بیرون

۱۱۹ ○ پیدا کردن شریک زندگی

می‌رفتند. من و همسر دست‌ودلباز بودیم و حواس‌مان به دخترانمان بود که وقتی می‌خواهند سر قرار ملاقات بروند، به حد کافی پول داشته باشند. هرچند دخترانم توقع داشتند که پسرها پول رستوران یا این‌وروآن‌ور رفتن آن‌ها را بپردازند، وقتی آن‌ها این کار را نمی‌کردند مجبور می‌شدند دست در کیف خودشان کنند.

یادم هست که یک روز دخترم به بهانه‌ی روز ولنتاین دعوت شد تا با دوستش برای شام به رستوران برود. آن‌ها به رستورانی رفتند که خود پسر انتخاب کرده بود. ولی وقتی صورت‌حساب را آوردند، پسرک آن صورت‌حساب را جلوی دخترم گذاشت و با لحنی مظلومانه به او گفت: "اشکالی ندارد که تو پول غذاها را بدهی؟"

خوب حالا بگذار از تو سؤال کنم. به نظرت حرکت این پسر در قبال پول شاخصی هست که نشان بدهد او در زندگی متأهلی چگونه خواهد بود؟ با تعریفی که کردم، گمان می‌کنم جواب سؤالم را دادی. وقتی که آن پسر به دخترم کرم ضدآفتاب هدیه داد، آن هم بعد از سه ماه رفت‌وآمد دخترم از حرکت او بسیار متعجب شد. او به دخترم گفته بود: "این هدیه را بگیر و وقتی می‌خواهی آن را به پشت من بمالی، ازش استفاده کن."

وقتی دخترم این حرف را به من و مادرش زد، مات و مبهوت شدیم. سر میز آشپزخانه بهت‌زده نشستیم و فقط به هم زل زدیم! سپس هر دو قهقهه‌ای بلند سردادیم. طرز برخورد این پسر در برابر پول بسیار ناشیانه و خام بود. آن شب به این صورت تمام شد که دخترم با عصبانیت به سمت اتاق خوابش رفت و گفت: "بسیار خوب، به نظرم بهتر است که من نامزدی را به هم بزنم و بی‌خیالش بشوم و

یکی دیگر را پیدا کنم."


سی و هفت درصد از افراد متأهل گله دارند که مشکل اصلی آنان در زندگی پول است. نکته‌ی جالب این است که بیشتر زوج‌هایی که به‌طور رسمی ازدواج نکرده‌اند، تمایل دارند که حساب و کتاب مالی‌شان از دیگری جدا باشد.

مسئله‌ی دیگری که باید هنگام نامزدی مورد توجه قرار دهی این است که مشخص کنی بعد از ازدواج دخل و خرج خانه و پرداخت قبوض به عهده‌ی چه کسی است. حتی اگر مایل باشی حساب و کتابتان از هم جدا باشد، بهتر است که در امور مالی باهم همکاری کنید. از خودت بپرس: "اگر من اختیار تمام امور مالی‌ام را به دست همسرم بدهم، او چگونه می‌تواند از عهده‌ی این کار بر بیاید؟ او چگونه می‌تواند نیازها و خواسته‌هایم را تأمین کند؟ آیا جای نگرانی نیست؟"

مقایسه‌ی روش زندگی

آخرین بخش مقایسه در زندگی، به شباهت‌های طرز زندگی مربوط می‌شود: امور کاری، فعالیت‌های اوقات فراغت و علایق. لذت بردن از فعالیت‌هایی مشابه یکی از اصول زندگی زناشویی شاد است. در یکی از تحقیقات در مورد زوجها این نتیجه حاصل شد: آن‌هایی که باهم به تفریحات و سرگرمی‌های لذت‌بخش مشابه می‌پردازند، رابطه‌ای دوستانه‌تر و عاشقانه‌تر دارند.

ازدواج یعنی همدم و شریک زندگی در تمام امور. هر قدر زوجها فعالیت‌های ورزشی و تفریحی مشترک داشته باشند، عشق آنان نسبت به هم قوی‌تر است. این قضیه مخصوصاً در مورد مردها بیشتر صدق

۱۲۱  پیدا کردن شریک زندگی

می‌کند. آن‌ها ترجیح می‌دهند شریکی برای خود انتخاب کنند که علایق تفریحی مشابه آنان را داشته باشد. هماهنگی فعالیت‌ها در زندگی باعث می‌شود که زن و شوهر عشق و آرامش خاطر بیشتری احساس کنند.

فایده و تأثیر دوستان در زندگی متأهلی

از من دعوت شد تا در فیلمی مربوط به رابطه‌ی عاشقانه در زندگی زناشویی، با افراد مجرد و متأهل مصاحبه کنم. تمام روز خود را صرف سؤالاتی از آن‌ها کردم. تصمیم گرفتم چند سؤال مشابه را از همه‌ی آنها که در رده‌های سنی متفاوت بودند، بپرسم. در پایان روز به کشف قابل توجهی رسیدم. آن‌ها جوابی مشابه به سؤال داده بودند. سؤال این بود: "اگر بنا باشد مهم‌ترین عامل زندگی متأهلی (یا زندگی متأهلی آینده) خود را شناسایی کنی، چه چیزی خواهد بود؟"

همه جواب داده بودند که مهم‌ترین عامل، ارتباط عمیق دوستانه خواهد بود. من از تصور اینکه همگی مفهوم دوستی را به تصویر کشیده بودند - که مثلاً مثل دو دوست باهم به خرید بروند، تفریح کنند، قدم بزنند، به سینما بروند، باهم بخندند و گریه کنند و کارهای موردعلاقه‌شان را باهم انجام دهند - خیلی متعجب شدم. برای آن‌ها مهم نبود که در مسیر زندگی با چه مواردی مواجه می‌شدند، ولی برای‌شان مهم بود طرز زندگی‌شان طوری باشد که هر دو نفر حضوری پررنگ داشته باشند.

این همان چیزی است که در جست‌وجوی رابطه‌ای خوب باید به دنبالش باشی. بله، درست است که تو به کشش و جذب هم نیاز

داری. تو نمی‌توانی فوری حال‌وهوای عاشقی را در خودت ایجاد کنی، ولی این را بدان که روند ایجاد رابطه‌ای عاشقانه دقیقاً مثل روند ایجاد رابطه‌ای دوستانه است. عشق و کشش دو عامل جادویی هستند. ولی مسئله‌ی به‌مراتب جادویی‌تر، ایجاد دوستی در زندگی زناشویی است که تا سالیان سال دوام خواهد داشت. باید شریکی برای زندگی‌ات پیدا کنی که سه چیز مهم داشته باشد: کشش؛ مکمل بودن و قابلیت مقایسه. شریک زندگی‌ات باید برایت خواستنی باشد. تو و طرف مقابلت باید در مواردی شباهت‌هایی داشته باشید و اگر هم تفاوت‌هایی بین شما وجود دارد، باید به نفع هر دو نفر باشد. زمینه‌های هماهنگی باعث پربار شدن رابطه‌ی زناشویی می‌شود و همیشه در حال‌وهوای عشق و عاشقی می‌مانی و با او رشد می‌کنی و به تکامل می‌رسی.

یادت باشد

- باهم جور بودن به‌مراتب مهم‌تر از شبیه به هم است.
- هماهنگی واقعی شامل سه عامل است: کشش؛ مکمل بودن و قابلیت مقایسه.
- کشش همیشه نمی‌تواند قاضی خوبی در مورد شخصیت باشد. کشش فقط آنچه را می‌خواهد می‌بیند و پایدار نیست، حتی در بهترین روابط.
- مکمل بودن واقعی زمانی ایجاد می‌شود که احساس کنی در کنار همسرت فردی به‌مراتب بهتر شده‌ای و به‌مرور زمان ترکیبی از تفاوت‌های شما فایده‌ی دوجانبه داشته باشد و در این صورت باگذشت زمان، زن و شوهر مثل هم می‌شوند.
- سه حیطة‌ی اصلی که باید خودت را با شریک آینده‌ی زندگی‌ات مقایسه کنی، شامل: خصوصیات شخصیتی، ارزش‌ها و شیوه‌ی زندگی است.



فصل ششم

حرف دلت را رک و راست بزن

گام دوم: آشنایی با مهارت‌ها برای ایجاد و حفظ رابطه



در این سال‌هایی که مشاور هستم، زوج‌هایی را دیده‌ام که به دلیل مهارت ارتباطی ضعیف موفق به برقراری رابطه‌ای صمیمانه یا حل اختلافات نشده بودند. هرچند این زوج‌ها سالیان سال است با هم زندگی می‌کنند، تمام مدت ارتباط آن‌ها در مخاطره است. آن‌ها مثل آسمان‌خراشی هستند که روی ایستگاه مترو بنا شده باشد که هر آن احتمال دارد بر اثر زمین‌لرزه منهدم شود. همینکه بلرزد و شکاف بردارد، دیگر قابل تعمیر نخواهد بود.

اغلب این نوع زوج‌ها در بحبوحه‌ی بحران که رابطه‌ی شکننده‌ی آنان را نامتعادل کرده است سراغ مشاور می‌آیند. خیال آن‌ها بابت قطعه‌ی گم‌شده در روابطشان راحت است. ولی بعد از اینکه بحران شروع شد، می‌فهمند که به دلیل عدم برخورداری از مهارت ارتباطی لازم، تضادها خود را نشان می‌دهند و در این موقع یادشان می‌آید

که باید شکاف ایجادشده را التیام دهند.

هرقدر قبل از ازدواج بتوانی مهارت ارتباطی سالمی را ایجاد کنی؛ بیشتر می‌توانی ازدواج آینده‌ات را پر بار کنی و زمینه ساختاری زندگی‌ات را بابت بحران‌ها و تضادهای غیرقابل‌پیش‌بینی آینده بیشتر تقویت کنی. بزرگ‌ترین شکایتی که زوج‌ها هنگام مشاور مطرح می‌کنند عدم تفاهم و ارتباط است. مهارت‌های ارتباطی برای گسترش و حفظ رابطه‌ای سالم بسیار لازم و اساسی است.

مهارت ضعیف یا خصومت و سوءنیت؟

این مسئله دقیقاً با توانایی‌های یک کارگر و ابزارهای دم دست او قابل‌قیاس است. یا مثل تفاوت بین مهارت یک پزشک جراح و وسایل جراحی است. مثلاً در نظر بگیر که جراحی برای گذراندن تعطیلاتش به جزیره‌ای دورافتاده رفته است و هنگام شام خوردن در رستوران، یکی از مشتریان بر اثر دل‌درد غش می‌کند. جراح سریع متوجه می‌شود که دل‌درد او به خاطر آپاندیسش است که باید فوری جراحی شود وگرنه جان‌اش به خطر می‌افتد. مدیر رستوران به جراح می‌گوید که در آن جزیره از بیمارستان و دکتر خبری نیست و تا بیست‌وچهار ساعت بعد هم وسیله‌ی نقلیه‌ای به آنجا نخواهد آمد. اگر تو آن مریض بودی، در آن وضعیت دلت می‌خواست چه اقدامی صورت گیرد؟

مجسم کن که در آشپزخانه آب برای ضدعفونی کردن کارد که تنها وسیله‌ی جراحی برای پزشک جراح است، غلغل می‌جوشد. به‌احتمال‌زیاد عمل جراحی موفقیت‌آمیز خواهد بود، هرچند اگر این جراحی در اتاق عمل صورت می‌گرفت، تفاوت از زمین تا آسمان بود.

حرف دلت را رک و راست بزن ۱۲۵

حالا صحنه‌ای دیگر را مجسم کن. تو در بیمارستانی مجهز بستری هستی که کارکنانی باتجربه ندارد (برفرض، همه‌ی آن‌ها برای آخر هفته به جزیره‌ای دورافتاده رفته‌اند). همه نوع وسایل جراحی دم دست است. کارگر کافی‌شاپ خودش را برای عمل جراحی داوطلبانه آماده می‌کند. تو با دیدن این صحنه چه حال و روزی پیدا می‌کنی؟ کدام‌یک را ترجیح می‌دهی؟ یک جراح ماهر با حداقل وسایل جراحی یا فردی بی‌تجربه که تمام وسایل لازم جراحی دم دستش هست؟ این یک قیاس دم‌دستی در مورد تفاوت افکار و احساسات درونی (مهارت جراح و کارآزمودگی او) و مهارت ارتباطی (وسایل مورد استفاده در عمل جراحی) است. مهارت‌های ارتباطی ابزاری ضروری برای استفاده از فکر و احساس است. در فصل نهم مفصل در این مورد توضیح خواهم داد.

مهارت‌های ارتباطی

ارتباط شامل پیام‌های کلامی و غیرکلامی و همچنین مهارت‌های گفتاری و شنیداری است. شناخت همه‌جانبه‌ی شریک زندگی مانند پوست کندن پیاز است - وقتی یک لایه را برداری، می‌بینی که لایه‌ای دیگر وجود دارد. بعضی اوقات پیاز در چندلایه‌ی اول خراب نیست و هر چه لایه‌های بیشتری کنده شود، خرابی پیاز هم واضح‌تر می‌شود. لکه‌های روی سطح را که می‌شود فوری دید. مسئله لکه‌های لایه‌های زیرین است که باید گند و پیش رفت تا آن را پیدا کرد.

ده سال پیش بود که تحقیقاتی را در مورد زندگی زوجها شروع کردم و برحسب اتفاق یک کانال تلویزیونی را آوردم که فیلمی قدیمی

از استیو مارتین به نام "آدم عوضی" را نشان می‌داد. حسابی خندیدم و فهمیدم که این برایم نشانه‌ای است. سپس خودکارم را برداشتم و مواردی را یادداشت کردم.

در این داستان استیو مارتین نقش یک آدم عوضی به نام نوین جانسون را بازی می‌کرد. اگر دلت می‌خواهد یک آدم عوضی را تجزیه و تحلیل کنی، حتماً این فیلم را ببین. در این فیلم نوین از ارتباط چیزی سرش نمی‌شد. او در مدیریت امور مالی، تصمیم‌گیری و برقراری ارتباط بی‌تجربه و ناشی بود.

در قسمتی از فیلم، نوین می‌خواهد به دختری اظهار علاقه کند تا دلش را به دست بیاورد، و سر صحبت را به این صورت باز می‌کند:

می‌دانم که چهار هفته و سه روز است که یکدیگر را می‌شناسیم، ولی از نظر من انگار نه هفته و چهار روز است. ببین، از نظر من روز اول مثل یک هفته بود، روز دوم مثل پنج روز بود و روز سوم دوباره مثل یک هفته بود. روز چهارم مثل هشت روز بود. روز پنجم که تو برای دیدن مادرت رفتی، یک روز به نظرم رسید. بعدش هم که تو آمدی و همان شب هم به نظرم دو روز بود. خوب، شب که مثل دو روز برایم طول کشید و روز بعدش هم مثل چهار روز از شش روز طول کشید. روز هفتم هم مثل پنج روز طول کشید و سرجمع شش روز مثل یک هفته و نیم طول کشید. من همه‌ی اینها را نوشتم. فردا می‌توانم به تو نشانش بدهم.

تو هم دوست داری با کسی که هنر و مهارتش در گیج کردن

حرف دلت را رک و راست بزن ۱۲۷

آدم‌ها است، ارتباط برقرار کنی؟ راستی، یادم رفت بگویم در تمام مدتی که نوین حرف می‌زد آن دختر خوابیده بود، که جای تعجب نداشت.

خودت را نشان بده

اولین اصل مهم در برقراری ارتباط، مهارت خودافشایی است. این یعنی که باید افکار و احساسات و تجارب خودت را برملا کنی. بسیاری از مردم مثل شیشه شفاف هستند و درون و بیرون‌شان یکی است. عده‌ای هم برعکس، هر کاری کنی نمی‌توانی آن‌ها را بشناسی. در بیشتر روابط بروز دادن افکار و احساسات در قالب کلام امری ضروری است.

زندگی مشترک مارک و ملانی بعد از چهار سال با هم بودن در حال فروپاشی بود. ملانی می‌دانست که قصد و نیت مارک خوب است ولی به دلیل عدم ارتباط کلامی مارک سراپا خشم و درماندگی بود. در اولین جلسه‌ی مشاوره، ملانی چهل دقیقه و مارک فقط سه دقیقه حرف زد. من این مسئله را به آن‌ها خاطر نشان کردم و موافقت کردند که جلسه‌ی بعد به گونه‌ای متفاوت باشد. مشخص شد که مارک فاقد مهارت کلامی مناسب است. ملانی همکاری کرد و در بیشتر جلسات مشاوره ساکت بود. گفتن ندارد که آن یکی از جلساتی بود که بیشترش به سکوت گذشت.

زمانی مارک سعی کرد کاری را که با عصبانیت انجام داده و بعداً از انجام آن پشیمان شده بود، تعریف کند ولی فقط به این کلام اکتفا کرد که: "من متأسفم، تو لیاقت بیشتر از اینها را داری." وقتی از او پرسیدم چرا بیشتر حرف نمی‌زند، در جواب گفت که دلش می‌خواهد این کار را بکند ولی نمی‌تواند افکارش را سروسامان دهد.

به او پیشنهاد دادم که جمله‌ای را در سمت چپ کاغذی بنویسد، از بالا تا پایین - اولین کلمه در بالا و آخرین کلمه در پایین. یادش دادم که فقط بر اولین کلمه از آن جمله‌ی شش کلمه‌ای تأکید کند و سپس در کنار آن کلمه، تمام افکاری را که با توجه به معنی کلمه به ذهنش می‌آید بنویسد. سپس بر کلمه‌ی دوم تأکید کند و همین کار را برای آن هم انجام دهد. وقتی مارک این کار را برای تمام کلمات انجام داد، سپس از او خواستم که حالا تمام این افکار را در یک پاراگراف بنویسد و آن را برای همسرش بخواند. نوشتن افکارش ده دقیقه طول کشید و بعد آن را برای همسرش خواند. وقتی مارک آن را می‌خواند، اشک از چشمان ملانی جاری بود.

من - من مسئول کارهایی هستم که کردم، نه کسی دیگر. من بابت کاری که کردم حس بدی دارم. حتی با اینکه این قضیه مربوط به چند روز پیش است، هنوز آن حس بد با من است.

متأسفم - شرمندهام که این عمل ناخوشایند را انجام دادم.

تو - تو تنها عشق من هستی. تو برایم عزیزی.

لیاقت - تو کاری نکردی که من مجبور شوم آن رفتار ناخوشایند را بکنم.

بیشتر - دلم می‌خواهد خیلی بیشتر به تو مهربانی کنم.

از اینها داری - دفعه بعد طوری رفتار می‌کنم که تو لطمه‌ی روحی نخوری.

من می‌دانستم که مارک نمی‌تواند با چند ورق کاغذ و خودکار

حرف دلت را رک و راست بزن ۱۲۹

این طرف و آن طرف برود و هر موقع که مجبور شود حرف بزند، آن‌ها را بنویسد. به‌رحال اوقاتی بسیار مهم وجود داشت که مجبور بود احساسش را بیان کند و می‌باید افکارش را در قالب جملاتی ماهرانه بر زبان می‌آورد.

مارک همیشه شخصیتی ساکت داشت و ملانی هم به همین دلیل مجذوبش شده بود. ملانی یادش آمد که وقتی برای اولین بار مارک را ملاقات کرده بود، مجذوب توجه و شنونده بودن او شده بود. اما به‌مرور زمان احساس کرده بود که درست‌وحسابی مارک را نمی‌شناسد. مارک هم نیاز داشت که به مهارت گفتاری خود پردازد و دنیای درونش را در قالب کلمات بیان کند. او دقیقاً نماد کسی بود که می‌بایست فکر و احساسش را بیشتر ابراز می‌کرد، ولی در این زمینه مهارت کافی نداشت. به‌مرور زمان توانست اعتمادبه‌نفس خود را تقویت کند و حرف زدن و درد دل کردن برایش راحت‌تر شود. ملانی هم با گوش دادن به حرف‌های مارک و در انتظار واکنش او ماندن، صبر و حوصله‌اش بیشتر شد.

اگر مارک و ملانی بخواهند توصیه‌ای برایت داشته باشند، به‌احتمال زیاد نمی‌گویند از کسی که می‌خواهد حرف دلش را بزند دوری‌کن، بلکه توصیه می‌کنند از کسی که مهارت ارتباطی ندارد دوری‌کن. آن‌ها به تو نمی‌گویند صبر کن تا ازدواج کنی و بعداً به چنین ایرادی پی ببری. برای کسب مهارت ارتباط کلامی و مخصوصاً برای خود افشایی راه‌های متعددی وجود دارد. بیشتر افراد خجالتی و بی‌سروصدا که همه‌چیز را در دل خود نگه می‌دارند، فاقد این مهارت هستند. به‌رحال شناخت دو طرف امری اساسی است. افرادی که

زیاد خود را آشکار نمی کنند دست به پنهانکاری می زنند. به مرور زمان تمام این پنهانکاری ها رو می شود. باید در برابر شریک زندگی بی سروصدا، با احتیاط رفتار کنی تا زمانی که مسئله پنهانی آشکار شود.

به هر حال ملانی حراف بود و اساساً خدا را بابت گوش شنوای مارک شکر می کرد. هرگز به ذهنش خطور نکرده بود که حرف نزدن مارک باعث لطمه‌ی روحی اش می شود چون افرادی که در گذشته به او لطمه زده بودند با گفتارشان بود، نه سکوتشان. ملانی به مرور متوجه شد که نیاز دارد حرف‌های مارک را در مورد اختلافاتش با اعضای خانواده اش یا اختلافاتی که بین خودشان پیش می آمد و اینکه مارک چه احساسی نسبت به او دارد و نظریات و دیدگاهش در مورد زندگی متأهلی بشنود.

تو باید تعادل روراست بودن با شریک زندگی ات را در نظر بگیری. مطالب فصل چهارم را در مورد اینکه تا چه حد باید خودت را در چهار حوزه‌ی ارتباطی ابراز کنی، مرور کن. چهار حوزه‌ی ارتباطی شامل مشاهدات و حقایق، چشم‌اندازها و عقاید، تجارب و عواطف، نیازها و واکنش عاطفی می شد.

سه تای اول بسیار رایج و درک آن راحت است. مثل تعریف در مورد روز خودت، نظرت در مورد دوستانت، شرایطی که با آن مواجه شدی، دیدگاهت در مورد رویدادهای جاری، توصیف احساساتت در شرایط متفاوت و حرف‌هایی که بازگو می کنی. این سه مورد را هرکسی می تواند با دیگران در میان بگذارد. ولی مورد آخری، یعنی نیازها و واکنش‌های ارتباطی مسئله‌ای است که برای ایجاد رابطه‌ی

حرف دلت رازک و راست بزن ۱۳۱

عاشقانه و دوستی مستحکم درازمدت از اهمیت خاصی برخوردار است. نیازها و واکنش‌های ارتباطی یعنی راه‌هایی که تو و شریک زندگی‌ات به‌طور کلامی باهم ارتباط برقرار می‌کنید و از این طریق به نیازهای شخصی پاسخ می‌دهید. باید احساسات خودت را در قالب کلمات بیان کنی - عشق، قدردانی، احترام و تحسین خودت - که موجب تحکیم دوستی در زندگی متأهلی می‌شود. یکی از تحقیقات به این امر مهم برجسب "مهارت احساسی" را زد.

جان گوتمن محقق نامدار در مورد کیفیت ارتباطات زندگی زناشویی و مؤسس لابراتوار تحقیقاتی خانواده است که آن را لابراتوار عشق می‌نامد. این لابراتوار که بر پایه‌ی اصول عملی پایه‌گذاری شده، از واکنش و رفتار زوجها فیلم می‌گیرد و بررسی‌ها و تحقیقاتی انجام می‌دهد. بر اساس تحقیقات، گوتمن به این نتیجه رسید که نسبت عمده‌ی احساسات بیان شده‌ی مثبت که از جنبه‌ی منفی خارج شده باشد، نقش مهمی در کاهش طلاق دارد. به عقیده‌ی او، دلیل اصلی نودوشش درصد از طلاق‌ها همین مسئله است. معمولاً یک زوج باید پنج برابر واکنش احساسی مثبت یا تبادل کلامی داشته باشند تا احساس مثبت برای هر پیامد احساسی منفی تولید شود. ابراز احساسات مثبت باعث گرمی و امنیت فضای ارتباطی می‌شود. از خودت بپرس که تا چه حد در ابراز احساسات عاشقانه به‌صورت عملی و کلامی مهارت داری؟ بنابراین افرادی که تربیت شده‌اند تا بتوانند ابراز احساسات کنند، برنده هستند.

در ضمن، تو باید به چگونگی ابراز احساس عشق و احترام و قدردانی و امنیت از طرف شریک زندگی‌ات توجه کنی. او برای اینکه

نشان دهد به فکر توست، از کلمات استفاده می‌کند؟ آیا او روشی مخصوص برای ابراز احساساتش دارد؟ رفتار او در طی سال اول بدتر شده است؟ آیا او با حرف‌هایش به تو روحیه می‌دهد یا تو را کُنف می‌کند؟ جواب این سؤالات، قدرت مهارت ارتباطی شریک زندگی‌ات را مخصوصاً در زمینه‌ی صمیمیت مشخص می‌کند.

همه‌ی ما دوست داریم که شناخته شویم و احساساتمان درک شود. رابطه‌ای محکم است که همه‌چیز آن دوجانبه باشد- تبادل بین بده و بستان، حرف زدن و گوش دادن، حمایت کردن و حمایت شدن، خود افشاگری و درک متقابل، به دست آوردن بینش در مورد خودمان و طرف مقابل. برای پیشرفت در ابراز احساسات متقابل لازم است فرد از لاک خودش بیرون بیاید، خودش را ابراز و سعی کند رفتاری جدید در پیش بگیرد و حتی زمینه‌هایی را که بابت آن با شریک زندگی‌اش وارد مرحله‌ای جدی شده است، مورد توجه قرار دهد.

عمل مؤثرتر از حرف است

نظریه‌پردازهای ارتباطی، مقایسه‌ی پیام‌های کلامی و غیرکلامی را به‌عنوان معیار همخوانی تلقی می‌کنند. زمانی همخوانی وجود دارد که بین این دو جنبه‌ی پیامی تضاد زیادی نباشد. همخوانی ضعیف در بین پیام‌های کلامی و غیرکلامی مفهوم ارتباط را تیره‌وتار می‌کند، که به عدم تفاهم منجر می‌شود.

گسترش و حفظ صمیمیت در زندگی زناشویی مستلزم هماهنگی، خودافشاگری و گوش‌دادن همدلانه است. میزان مهارت در این سه زمینه بیان‌کننده‌ی استعداد بالقوه‌ی تو در درک و شناخت خود

و طرف مقابلت از راه‌هایی غیرقضاوتی است.

بنابراین، همخوانی عبارت است از انسجام بین حرفی که از دهان طرف مقابل بیرون می‌آید و افکار و احساسات او. حتماً این ضرب‌المثل را شنیده‌ای که می‌گوید: "عمل تو آن قدر بلند حرف می‌زند که اصلاً نمی‌شنوم چه می‌گویی." مطمئنم کسی که این حرف‌ها را زده، حتماً بار اول از تضاد کلامی و رفتاری طرف مقابلش کفری شده بوده است. وقتی با چنین کسی رابطه داشته باشی، خیال می‌کنی خل شده‌ای. گاهی تجارب زندگی باعث می‌شود آدم به قدری به خودش شک کند که تلاش می‌کند از ناهماهنگی طرف مقابلش رمزگشایی کند.

حواست به رابطه‌ای که همخوان نیست باشد. این‌گونه روابط همیشه نمونه‌ای است از اینکه همه‌چیز از اول تا آخر عالی است. بدون شک فرد خودش را در موضع احساسی سازشکارانه می‌بیند چون بعضی از موارد عوضی و اشتباهی را می‌پذیرد که به دلیل تعدادی موارد مناسب و به‌جا هموار شده است. اگر در چنین رابطه‌ای باشی، بی‌درنگ متوجه می‌شوی چون هرگز احساس امنیت نمی‌کنی. به هر حال خیال می‌کنی که هرگز کل جنبه‌ی طرف مقابل را نمی‌شناسی و بعضی مسائل برایت مبهم است و مدام مردد هستی ولی دلیلش را هم نمی‌دانی. در این مواقع است که بدجور دچار خودناباوری می‌شوی. تصور کن که تو و شریک زندگیت به مهمانی رفته‌اید. او تو را تنها می‌گذارد و سراغ دیگران می‌رود تا با آنان بگوید و بخندد. در راه برگشت به خانه که از رفتارش گله می‌کنی، او حتی دست بالا هم را می‌گیرد و تو می‌ترسی که مبادا شریک زندگیت در سخنوری از تو پیشی بگیرد. انگار که او خوب می‌داند چطور با حرف‌هایش در

واضح‌ترین مورد که خودت هم حضور داشتی، تو را به شک بیندازد. اینجاست که عدم اعتماد به نفس و خودناباوری بروز می‌کند. خیال می‌کنی دچار پارانویا و بدگمان شده‌ای و در دل می‌گویی: "راستی من بدگمان شده‌ام یا شریک زندگی‌ام واقعاً در مهمانی با دیگران بگو و بخند می‌کرد؟ آیا این‌ها ذهنیت من بود یا شریک زندگی‌ام این کارها را کرد؟"

مراجعه‌کنندگانی داشته‌ام که دچار کج‌خیالی شده بودند و مدام می‌خواستند خودشان را قانع کنند که نباید مشاهدات خود را باور کنند و نباید به شم و شهود خود توجه کنند. این تجارب را با مراجعه‌کنندگانی داشتم که برای مشاوره در مورد طلاق پیش من آمده بودند.

مورین نمونه‌ای عالی بود که دچار خودناباوری شده بود. او مدت هشت ماه رفتارهای ضدونقیض کوین را تحمل کرده بود. هر موقع که به‌خوبی با برنامه‌ی کوین هماهنگ نمی‌شد، کوین از کوره درمی‌رفت و وقتی مورین سعی می‌کرد خودش را توجیه یا به او حالی کند، کوین حتی ناراحتی خود را انکار می‌کرد. اما او خوب می‌دانست که بیست و چهار ساعت هم طول نمی‌کشد که کوین دنبال چیزی می‌گردد تا بخواهد تلافی کند.

به‌مرور زمان، هر وقت مورین با کوین بود مثل کودکی به شدت دستپاچه و عصبی می‌شد که پدر و مادری عصبانی دارد. کوین می‌توانست با به‌کارگیری جاذبه‌اش مورین را آرام کند. به‌هرحال هر وقت مورین برنامه‌اش با برنامه‌ی کوین جور نمی‌شد، کف‌ری شدن کوین را با تمام وجود حس می‌کرد. سرانجام، عدم همخوانی کوین با

حرف دلت را رک و راست بزن ۱۳۵

او و اینکه مورین نمی‌توانست با حرف زدن احساسش را بیان کند، باعث شد که تضاد بین آن‌ها غیرقابل حل شود.

پرسش‌هایی در مورد احساسات و تفاهم:

- آیا حس می‌کنی با حرف‌هایت همخوانی داری؟
- نسبت به افکار و انگیزه‌هایت تا چه حد بینش داری؟
- آیا می‌توانی احساسات و دیدگاه طرف مقابل را به‌طور دقیق بر زبان بیاوری؟

- آیا می‌توانی احساسات خودت را بیان کنی؟
- آیا به دیدگاه طرف مقابلت احترام می‌گذاری؟
- چگونه احترام خودت را به طرف مقابلت نشان می‌دهی؟
- وقتی طرف مقابل تو احساساتی شود چه می‌کنی؟

وقتی کسی سعی کند حرف‌های ناراحت‌کننده‌اش را با اعمال و رفتارش پنهان کند، باعث عدم همخوانی می‌شود. البته این حرکت زمانی مؤثر و جالب است که ادای کلام ناراحت‌کننده مقطعی باشد و فرد بخواهد با رفتارش خطای خود را جبران کند. در غیر این صورت به قول معروف، سرانجام دستش رو می‌شود. به‌هرحال کار درستی نیست که کسی بخواهد با رفتارش حرف‌های ناراحت‌کننده را که زده است، ماست‌مالی کند.

بعد از اینکه گریگ از روی عصبانیت حرف‌هایی زد، بث در مورد رفتار و خلق‌وخوی ملاحظه‌کارانه و بامحبت او دچار شک و تردید شد. او کم‌کم گریگ را مثل صاحب ناکارآمد یک سنگ دید که وقتی

حال و هوای بدی داشت به سگش لگد می زد. ولی بعد که دچار عذاب وجدان می شد، او را نوازش می کرد. گریگ هرگز و کاملاً به تاخت و تاز کلامی خود اعتراف نکرد. در عوض، می گفت که برای دلجویی از وضعیت ناراحت کننده ی بٹ است که چنین رفتاری را بروز می دهد. فردای آن روز خیلی مهربان و با ملاحظه می شد، هر چند که بٹ هنوز از کلام ناخوشایند روز قبل او آزرده خاطر بود. اگر بٹ از گریگ می پرسید آن چه حرف هایی بود که موقع عصبانیت زده بود، گریگ ابتدا طوری رفتار می کرد که انگار نمی داند بٹ راجع به چه چیزی حرف می زند. اگر بٹ اصرار می کرد، او حالت دفاعی به خود می گرفت و بٹ را ملامت می کرد که چرا در منفی بافی گیر کرده و در برابر خوبی گریگ این همه ناسپاس است. این رفتار چنان در رابطه شان نفوذ کرده بود که امکان تغییرش نبود. همین که بٹ موضوع را پیش می کشید، گریگ از کوره در می رفت. اگر هم بٹ حرفی نمی زد و خوب بودن گریگ را بعد از تهاجم کلامی می پذیرفت، گریگ احساس می کرد تبرئه شده است. از آنجا که گریگ احساس می کرد دین خود را ادا کرده است، هرگز انگیزه ای برای تغییر و تحول در او ایجاد نمی شد.

کلام پنجره ای به سوی قلب است. تو می توانی از کلام یک فرد به افکار و انگیزه ها و احساسات و خواسته های او پی ببری. کلام تجارب درونی فرد را توصیف می کند، به آن شکل می دهد و پیام های قلبی را منتقل می کند. کلام می تواند التیام بخش یا آسیب رسان، دلسرد کننده یا الهام بخش باشد. حرف بدون عمل بی فایده است. در وهله ی اول، شاید افراد قانع شوند ولی به مرور زمان کلام بدون پشتیبانی عملی،

حرف دلت را رک و راست بزن ۱۳۷

ارزش خود را از دست می‌دهد. باید بین حرف و عمل هماهنگی باشد. پس حواست به گفتار و اعمالت باشد.

من با بیشتر پسرهای همسن و سالم فرق داشتم. از شکلات و کره‌ی بادام‌زمینی بدم می‌آمد ولی در عوض عاشق عسل بودم. دوساله بودم که پدرم مزرعه‌ای خرید و ما از شهر به آنجا نقل مکان کردیم. ما از صاحبان قبلی مزرعه این عادت را به ارث بردیم که باید همیشه در قفسه‌ی زیرزمین مان شیشه‌های پر از عسل باشد. من خیلی دوست داشتم نان برشته‌ی گرم را با عسل بخورم. حواسم بود که عسل باید روی نان برشته آب شود. من خوش‌شانس بودم که در خانواده کسی به اندازه‌ی من عسل نمی‌خورد. به همین دلیل هم سوخت‌وساز بدن من همیشه عالی بود.

ده‌ساله بودم که آخرین شیشه‌ی عسل را از زیرزمین به طبقه‌ی بالا آوردم. نیازی به گفتن نیست که چقدر وحشت کرده بودم. بدتر از همه این بود که زنبوردار مزرعه هم بازنشسته شده بود. ظاهراً اگر قرار بود اعتیاد دوران کودکی‌ام را ادامه دهم، می‌بایست خودم دست‌به‌کار امور زنبورداری می‌شدم. بنابراین با پدر و مادرم صحبت کردم و با پول قرضی، وسایل و تجهیزات زنبورداری را همراه با کتابی که از سیر تا پیاز زنبورداری در آن نوشته شده بود، خریدم.

همان موقع یاد گرفتم که زنبورها ارتباط غیرکلامی دارند. زنبورهای کاوشگر برای پیدا کردن مناطق پر گل و گرده، کیلومترها پرواز می‌کنند. سپس به کندو برمی‌گردند و صدها زنبور دور آن‌ها را می‌گیرند. آن‌ها با چرخیدن، محل اکتشاف خود را که مطابق با نور خورشید و فاصله است، نشان می‌دهند. آن‌ها بدون هیچ کلامی باهم

ارتباط برقرار می‌کنند.

مردم هم بدون حرف زدن به نحوی پیام خود را منتقل می‌کنند. لازم است که تو هم از ارتباط غیرکلامی فردی که با او قرار ملاقات می‌گذاری، سردر بیاوری چون اگر دیر متوجه شوی، درجایی گیر می‌کنی که راه برگشتی ندارد.

تبادل بین گفتن و شنیدن

شنیدن هم شامل حرکات زبان بدن می‌شود. تا حالا با فردی برخورد کرده‌ای که هنگام صحبت مدام به ساعتش نگاه کند؟ یا کسی که نتواند چشم از تلویزیون بردارد؟ یا بی‌قرار و بی‌صبر شود؟ تو پیام را گرفتی؟

بسیاری از اوقات پیام‌های غیرکلامی خیلی بیشتر از خود کلام حرف می‌زند. بنابراین وقتی در حضور نامزدت هستی باید خیلی به حس ششم و ششم و شهودت دقت کنی. احتمالاً پیامی غیرکلامی از او دریافت می‌کنی که حواست به آن نبوده است. دقت کن که پیام او را درست دریافت کنی تا ناگهان نتیجه‌گیری غلط نکنی. در فصل‌های بعدی در مورد تعبیر و تفسیر پیام‌های غیرکلامی مفصل شرح خواهم داد تا به خوبی منظور طرف مقابلت را که با زبان بدن است، درک کنی. پس شنونده‌ی خوب کیست؟ گوش دادن چیزی فراتر از سکوت منفعلانه است. اگر شنونده‌ی خوبی باشی، باید بتوانی فردی را که به حرف‌هایش گوش می‌دهی قانع کنی که حرف‌هایش را شنیده و درک کرده‌ای. موضوع هرقدر شخصی‌تر و بامفهوم‌تر باشد، مهارت گوش سپردن مهم‌تر خواهد بود. تو به‌عنوان شنونده‌ای ماهر، باید مثل

حرف دلت را رک و راست بزن ۱۳۹

یک نویسنده باشی که در مورد شخصیتی تحقیق می‌کند تا بفهمد چه طرز فکر و احساسی باید داشته باشد. با گوش دادن به حرف‌های طرف مقابلت می‌توانی از افکار و احساسات و باورهای او سر در بیاوری. این نوع گوش دادن بی‌نهایت مؤثر است. باید به‌طور موقت نظریات و عقاید خودت را کنار بگذاری تا به‌خوبی متوجه حرف طرف مقابل بشوی. اگر به‌طور طبیعی چنین مهارتی را نداری، می‌توانی آن را به دست بیاوری. در دوره‌ی فوق‌لیسانس واحدهای مربوط به مهارت‌های ارتباطی را برداشتم. اصولی که باید برای گوش دادن رعایت شود به شرح زیر است:

حواست باشد در برابر کسی که حرف می‌زند صاف بنشین و قوز نکنی.

پاهایت را روی هم نینداز و دست‌به‌سینه هم نباش تا حالتی غیردفاعی داشته باشی.

کمی به سمت گوینده خم شو.
به چشمان گوینده نگاه کن.
هنگام گوش دادن آرام باش.

بیشتر مردم باید برای کسب مهارت ارتباطی تمرین کنند. تو هم اگر می‌خواهی در این زمینه پیشرفت کنی، کتاب‌هایی در این مورد بخوان و دوره‌های مهارت‌های ارتباطی را بگذران. البته باید برایش وقت صرف کنی. حواست باشد که طرف مقابلت چگونه به تو گوش می‌دهد. گمان می‌کنی که شریک زندگی‌ات می‌تواند به‌طور دقیق احساسات و افکار تو را به‌غریبه‌ای که تو را نمی‌شناسد، انتقال بدهد؟ اگر جواب منفی باشد، شما دو نفر باید در مورد مهارت‌های گفتن و

شنیدن خودتان کار کنید.

در دوران زندگی زناشویی به شریکی نیاز داری که افکار و احساسات تو را درک کند. در تحقیقاتی جهانی درباره‌ی این مسئله، زن‌ها گفته بودند که آرزو دارند شوهرشان احساس آنها را درک کنند. تا کسی به مهارت‌های گوش سپردن دست نیابد، این آرزو برآورده نمی‌شود.

تفاوت بین میزان حرف زدن و گوش دادن شریک زندگی‌ات را مشخص کن. باید بین این دو هماهنگی وجود داشته باشد. عدم هماهنگی به‌مرور زمان آدم را کلافه و حس انزوا ایجاد می‌کند. سعی کن کسی را به‌عنوان شریک زندگی پیدا کنی که در علایق، ارزش‌ها و دیدگاه‌هایت در زندگی با تو سهیم باشد و نیز حرف و عمل او با هم هماهنگ باشد.

چند سؤال در مورد گفتن و شنیدن:

- چقدر دوست داری حرف بزنی؟
- وقتی کسی در مورد عقایدش حرف می‌زند، احساس می‌کند که حرف‌هایش از نظر تو ارزشمند است؟
- تو شنونده‌ی خوبی هستی؟ چگونه؟
- تا چه حد یک روز از زندگی و کل زندگی‌ات را برای کسی باز می‌کنی؟
- وارد جزئیات شدن تو چگونه است؟
- چگونه نشان می‌دهی که عقیده‌ی کسی برایت ارزشمند است؟
- تو و طرف مقابلت می‌توانید مثل دو دوست صمیمی حرف بزنید؟

حل اختلافات

تا اینجا یاد گرفتیم که ارتباط با شریک آینده‌ی زندگی‌ات باید دوجانبه باشد. دوم اینکه باید بین خود افشاگری، گوش دادن و حرف زدن تعادلی وجود داشته باشد. سوم اینکه حواست باشد به‌دقت متوجه کلام و رفتار و پیام‌های غیرکلامی او بشوی. سعی کن بین پیام‌های کلامی و زبان بدن همخوانی لازم را پیدا کنی. طرف مقابل تو باید بتواند احساسات و افکارش را در قالب کلمات ادا کند. باید با کلام و رفتار او، در کنارش احساس امنیت و ارزشمند بودن کنی.

مهارت‌های ارتباطی باعث ایجاد صمیمیت بین زوجها می‌شود و مهارت حل اختلافات می‌تواند رابطه‌ی آنان را بعد از پاشیده شدن، درست کند. عدم این مهارت‌ها، صمیمیت و پیوند زوجها را از بین می‌برد. بزرگ‌ترین وظیفه‌ی درمانگر این است که به زوجها مهارت‌های ارتباطی و روش حل اختلافات را بیاموزد. اگر همسری داری که در حل اختلافات مهارت ندارد، باید این قضیه را جدی بگیری و هر جور شده مشکل را حل کنی.

چند سؤال در مورد حل اختلافات:

- تا چه حد تدافعی و اهل بحث و جدل هستی؟
- می‌توانی عشق خود را ابراز کنی؟
- بیشتر وقت‌ها کوتاه می‌آیی؟
- بیشتر وقت‌ها سرزنش و دعوا می‌کنی؟
- آیا حالت تهاجمی - منفعل داری؟
- در چه نوع مهارت‌هایی خیلی ضعیف هستی؟
- چه مواقعی می‌گویی که متأسفی؟
- در آشتی کردن مهارت داری؟
- آیا در گفت‌وگو، عذرخواهی و محبت کردن پیشقدم می‌شوی؟

نگرش تو چگونه است؟

بیشتر زوج‌هایی که با آنان مشاوره داشتم و مشکل حل اختلاف داشتند، نگرش منفی هم داشتند که این موضوع تلاش و کوشش آن‌ها را به باد فنا می‌داد. عده‌ای بیش‌ازحد تدافعی بودند، عده‌ای هم خیلی کله‌شوق بودند و عده‌ای هم فوری نتیجه‌گیری می‌کردند. عده‌ای هم که اصلاً گوش شنوا نداشتند. بیشتر مراجعه‌کنندگان چیزی به‌دردبخور و بارزش و در شریک زندگی‌شان نمی‌دیدند.

پنج ویژگی اساسی وجود دارد که می‌تواند جلوی کلمات ناروا و ایام سخت را بگیرد که بیشتر آن از روش حل اختلافات درست‌شده است. دقت کن که تو و طرف مقابلت این ویژگی‌های درونی را داشته باشید. اول، شما دو نفر باید هر چه را در ذهن دارید به زبان بیاورید. تو می‌توانی این را جرئت دوجانبه بنامی. می‌توانی بهترین شنونده باشی، ولی اگر طرف مقابلت مایل نباشد حرف دلش را بزند، به‌هرحال تو تا چند روز در فکر هستی که چه بکنی و به شک می‌افتی که خطایی از تو سرزده؟ آیا حرفی زدی که او دلخور شده؟ خلاصه هر طور شده دلت می‌خواهد از زیر زبانش بیرون بکشی که چه اتفاقی افتاده است!

ویژگی دوم احترام متقابل به نظریات یکدیگر است. تو می‌توانی به‌طرف مقابلت بگویی: "به نکته‌ای اشاره کردی که باید درباره‌اش فکر کنم."

بنابراین بیشتر زوج‌هایی که به آن‌ها مشاوره می‌دهم و ناظر جروبحث‌شان هستم، ظاهراً به این نکته اشاره می‌کنند که طرف مقابلشان اصلاً عقیده یا فکری ندارد که ارزش شنیدن داشته باشد.

حرف دلت را رک و راست بزن ۱۴۳

وقتی سؤال می‌کنم: "چرا با فردی ازدواج کردی که کمتر از توست؟" این سؤال آنها را به فکر فرو می‌برد و بعد می‌گویند که در انتخاب خود اشتباه نکردند؛ بعد من می‌پرسم: "پس اگر همسر تو ذهنیت خوبی دارد، مسئله چیه؟"

روش بازگوکردن نظریات شریک زندگی‌ات باید مقدم بر باور و احترامی باشد که او مطالبی دارد که ارزش گوش دادن دارد.

سومین ویژگی متواضع بودن است که در بین زن‌ها و شوهرهای اهل جروب‌بحث وجود ندارد. خیلی خنده‌دار است که کسی اول عقیده‌ی شریک زندگی‌اش را تأیید کند و بعد هم خودش موضوعی را مطرح کند تا روی دست او بلند شود و انگار که نظر شریک زندگی‌اش باد هوا بوده است. این‌گونه افراد ظاهراً به نظریات طرف مقابل گوش می‌دهند، ولی منتظر فرصت هستند تا حرف او تمام شود و حرف خودشان را بزنند. متواضع بودن یعنی کسی به اشتباه خود اعتراف کند و بداند که همیشه هم برحق نیست. من همیشه سعی می‌کنم با ترکیب نظریات زوج‌ها به نتیجه‌ای برسم.

دو ویژگی آخر به‌شدت به هم مرتبط هستند؛ تمایل به بخشش و انعطاف‌پذیری که بعد از حل اختلافات امری مهم است. زوج‌هایی که سریع قضیه را فراموش می‌کنند و فوری می‌توانند به حال‌وهوای خوب قبل برگردند، معمولاً اجازه نمی‌دهند اختلافاتشان روی هم جمع شود.

این پنج ویژگی درونی از عوامل مهم حل اختلافات به حساب می‌آید. توجه به آنها سبب می‌شود که فرد دیدگاه طرف مقابلش را متوجه شود بدون اینکه در دیدگاه خودش خللی ایجاد شود. می‌توان

با ابراز افکار و احساسات و گوش دادن، جنبه‌ی مثبت قضیه را تقویت کرد. چنین رفتاری باعث می‌شود که تو برای نظریه و دیدگاه طرف مقابلت ارزش قائل شوی.

به‌هرحال با رعایت نکردن این پنج ویژگی، بازار جنگ و جدل زوج‌ها داغ می‌شود. حواست باشد که حل اختلافات و نیز روراستی و گوش دادن دوجانبه باشد. اگر فقط تو تمام مدت مشغول عذرخواهی و کوتاه آمدن و گوش دادن باشی و خودت را خوار کنی، لازم است دست از این کار برداری و عدم هماهنگی در زندگی‌ات را مورد توجه قرار دهی. ارتباط سالم عامل اصلی صمیمیت و تفاهم است و راه تمام سوءتفاهم‌ها و لطمه‌های روحی را می‌بندد. حتی با اینکه شاید این مهارت و انگیزه را داشته باشی و بدانی که چطور از پس قضایا بریایی، در برابر برانگیختگی درونی مقاومت کن و دست نگه‌دار تا ببینی که آیا حرکات طرف مقابلت با تو هماهنگ است یا نه. تو سزاوار همسری هستی که مهارت‌های ارتباطی‌اش مشابه خودت باشد و دلش بخواهد که از آنها به‌طور صحیح استفاده کند.



یادت باشد:

- مهارت‌های ارتباطی ابزار مهم تفاهم است.
- اولین حیطه‌ی ارتباط که با آن مواجه می‌شوی توانایی شریک زندگی‌ات در خودافشاگری است.
- همخوانی، خودافشاگری و گوش دادن توأم با همدلی از زمینه‌های اصلی ارتباط است.
- حواست به ارتباطی که ناهماهنگ است، باشد.
- ارتباط متعادل شامل مقدار مشابهی از گوش دادن، حرف زدن و خودافشاگری بین دو طرف است.
- مهارت حل اختلافات عالی شامل باجرت از خود دفاع کردن، احترام به دیدگاه‌های دو طرف، انعطاف‌پذیری، تواضع و تمایل به بخشش است که پس از حل اختلاف باید مورد توجه قرار بگیرد.

فصل هفتم

" و زن سوم من ... "

گام سوم: شناخت بر گرفته از رابطه‌های دیگر



در مورد اینکه الگوهای حاصل از رابطه‌های دیگر می‌تواند شاخصی برای زوجها در زندگی زناشویی باشد، با دوست صمیمی‌ام تام حرف می‌زدیم. تام هفت سال است به‌عنوان پدری مجرد که کفالت دختر نوجوانش را بر عهده دارد، سوژه‌ی تحقیقاتی من است. یک بار زنی به تام گفته بود که می‌تواند با یک حساب سرانگشتی و از طریق اینکه او چگونه با مادرش، حیوان خانگی‌اش و فرزندانش رفتار می‌کند، بفهمد که با همسرش چه رفتاری خواهد داشت. ما به این نتیجه رسیدیم که در حرف این زن نوعی خرد نهفته است؛ یعنی هر کس هر کاری را در یکی از روابطش انجام بدهد، در رابطه‌ی دیگرش هم همان را مثل یک الگو تکرار می‌کند. ولی از طرفی هم متوجه شدیم که مثال آن زن مشت نمونه‌ی خروار بود.

دنبال کردن گام‌هایمان

پیش از هر کار بهتر است گام‌های شناخت شریک آینده‌ی زندگی را مورد بررسی قرار دهیم. همان‌طور که قبلاً گفتیم، من پنج حیطه‌ی کاوش در ایام آشنایی و نامزدی را " گام " نام‌گذاری کردم چون کم‌کم خود را نشان می‌دهند. امیدوارم که این گام‌ها مسیر و زمان چگونگی سروسامان دادن به امور زندگی‌ات و نتیجه‌گیری در موارد اکتشافی در مورد طرف مقابلت را در عرض چند هفته و ماه‌های اول ارتباط به تو نشان دهد.

تو باید گام‌به‌گام پیش بروی تا رابط‌هات از بسیاری جهات گسترش یابد. به‌هرحال اهمیت هرکدام از این پنج گام به دلیل منحصربه‌فردبودن رابط‌هات تغییری نمی‌کند یا کمتر نمی‌شود. برای تقویت بردباری و صبر خودمان، بهتر است دو گام اول را مرور کنیم. برقراری ارتباط تو با شریک آینده‌ات از باهم جور بودن شما حاصل می‌شود. این مورد شامل کشش، هماهنگی و ایجاد حس عشق و عاشقی است. در ضمن، باید از شباهت‌ها و تفاوت‌های یکدیگر هم آگاه باشید. شباهت‌ها مهم است چون زمینه‌ای مشترک بین شما ایجاد می‌کند. از طرفی تفاوت‌ها هم باعث رشد و تکامل شما دو نفر می‌شود. تکامل به این مفهوم است که به تفاوت‌های یکدیگر که حال‌وهوایی خاص در ارتباط به وجود می‌آورد، احترام بگذارید. در اولین گام ارتباط، تو باید ترکیب کشش، جور بودن و مکمل بودن را سبک و سنگین بکنی.

در گام بعدی باید در مورد مهارت ارتباطی و حل اختلافات چیزهایی دستگیرت شود. در قرار ملاقات‌ها شاهد طرز حرف زدن

طرف مقابلت و اینکه تا چه حد رک و راست است، چقدر افکار و احساساتش را بروز می‌دهد و چطور از زبان بدنش استفاده می‌کند، هستی. وقتی دلخور می‌شوی یا احساساتت جریحه‌دار می‌شود، باید دیدگاه و حال و هوایت را و اینکه در نهایت اختلاف را چگونه حل می‌کنی، مورد توجه قرار دهی.

گام سوم، مشخص کردن الگویی که بر اساس آن طرف مقابلت چگونه با دیگران ارتباط برقرار می‌کند، که تو را به مسیری ظریف‌تر می‌کشانند. باید خوب تشخیص دهی که طرف مقابل تو الگوی کدام ارتباط را برای پیاده کرده است تا به وقتش جوانه بزند. مثلاً آیا تو نگرانی می‌شوی وقتی که شریک زندگی آینده‌ات:

- به پیشخدمت بی‌ادبی کند؟
 - همیشه با رئیسش بگوومگو داشته باشد؟
 - نسبت به فرزندان‌ش خشن باشد؟
 - یک‌دفعه جوش بیاورد؟
 - رابطه‌ای ناجور با خانواده‌اش داشته باشد؟
 - طلاق گرفته باشد؟
 - قبلاً با افراد زیادی رابطه داشته باشد؟
 - برای جلوگیری از دعوا و مرافعه یا جریحه‌دار شدن احساسات، دروغ سر هم کند؟
 - هرگز نتواند به تعهدی جدی عمل کند؟
 - متهم شده باشد که در روابط قبلی‌اش خیلی کنترل‌کننده بوده است؟
 - در گذشته خیانت کرده باشد؟
- از کجا بفهمی کدام‌یک مهم هستند؟ حقیقت امر این است که

هیچ کس بی عیب و نقص نیست و همیشه می توانی در گذشته موردی ناجور پیدا کنی. از کجا بفهمی که الگوی ارتباط های قبلی طرف مقابلت در زندگی تو پیاده نمی شود؟ همه شنیده ایم که می گویند تاریخ خودش را تکرار می کند. آیا این مسئله در مورد ارتباط هم صدق می کند؟ به نظر می رسد که جواب مثبت باشد.

پیدا کردن وجه مشترک

هر رابطه ای با رابطه های دیگر کاملاً فرق می کند. شاید به نظر برسد که ارتباط تو با پدر و مادرت هیچ ربطی به ارتباط تو با شریک آینده ی زندگی ات ندارد. روش رفتاری که با یک همکار در پیش می گیری با روش رفتاری تو در قبال دوستت یا فرزندان کاملاً متفاوت است. به هر حال یادت باشد که مهم ترین عامل در هر رابطه ای فقط "تو" هستی. همین "تو" با همکاری ارتباط برقرار می کنی، تلفنی با مادرت حرف می زنی و بعد هم سر قرار پیش نامزدت می روی. در همه ی رابطه های یک وجه اشتراک وجود دارد چون خودت در همه ی آنها حضور داری. این درست است که بعضی رابطه ها بهترین ها و بعضی دیگر بدترین ها را نصیبت می کند. ولی وقتی همه ی اینها را جمع بندی کنی، نتیجه می گیری برداشت خودت است که برچسب خوب یا بد به رابطه ای می زند. هرچند ممکن است امری بدیهی به نظر بیاید، تو به گونه ای زندگی می کنی که می خواهی این امر را انکار کنی یا تأثیرش را ناچیز بدانی. چون به احتمال زیاد دوست نداری اقرار کنی که گاهی خودت طوری بد و ناجور رفتار می کنی که مردم از اطرافت پراکنده می شوند.

من این را تداوم ارتباط می‌نامم. بین روش تو و طرف مقابلت در روابط مختلف، تداومی وجود دارد. دوست داریم تصور کنیم که اگر زمانی عملی انجام دادیم در موارد دیگر زندگی‌مان تأثیر نخواهد گذاشت و رفتار ما در روابط دیگرمان تأثیری ندارد. ولی در اصل هر گامی که در یک رابطه برداری، تأثیری مستقیم در رابطه‌ی بعدی‌ات دارد.

همان‌طور که امواج به ساحل می‌خورد و به رود برمی‌گردد و اثری از خود به‌جا می‌گذارد، رفتار آدم در روابط هم به همین صورت است. من در مزرعه‌ای بزرگ شدم که رودخانه‌ای از وسط آن رد می‌شد. ساحل ماسه‌ای خاکستری‌رنگ رودخانه زمین بازی پسرچهاره‌ها بود که در آنجا با هم ماسه‌بازی می‌کردند، و کلی هم خرچنگ داشت که می‌شد آنها را صید کرد. هرروز که به ساحل می‌رفتم، همیشه رودخانه را سر جایش می‌دیدم که به نظر نمی‌رسید تغییری کرده باشد، هرچند به دلیل موج‌هایش در حال تغییر بود.

سی سال بعد از اینکه از آن مزرعه رفته بودیم، من به آنجا برگشتم و در ساحل رودخانه قدم زدم. رودخانه همان بود ولی فرقی هم کرده بود. مسیری جدید مشابه مسیر قبلی پیدا کرده بود و یک سمت آن گودتر و دورتر به نظر می‌رسید؛ و سنگ‌های کنار آن فرسوده شده بود. بعضی از گوشه‌هایش تیزتر و بعضی از گوشه‌هایش گردتر شده بود. ولی رودخانه هنوز به همان شکل و شمایل قبلی بود.

بخشی از رودخانه قابل تشخیص نبود؛ بخشی که شهرداری مسیر آن را مستقیم کرده بود چون از زیر جاده عبور می‌کرد و پایه‌های پل را فرسوده کرده بود. در حیرت بودم که چطور مسافتی طولانی از مسیر رود را صاف کرده بودند.

این مسئله باعث شد که من الگوهای ارتباطی را مثل این رودخانه تلقی کنم؛ که یعنی سناریوهای روابط ما از زمان گذشته تا به امروز دچار فراز و نشیب و تغییراتی می‌شود، در حالی که شکل اصلی آن محفوظ می‌ماند. دقیقاً مثل رودخانه‌ای که شرح آن را دادم، گاهی لازم است سناریوی رابطه‌ای به‌طور کامل بازسازی شود. زنگار عادت‌های قدیمی را باید از بین برد و مسیرهای جدید ارتباطی برقرار کرد. البته کاری سخت ولی شدنی است.

درک تو از سناریوی تداوم ارتباط کمکت می‌کند که سرنخی از طرز رفتار طرف مقابلت و پیاده کردن آن برای خودت به‌دست بیاوری تا از این طریق بتوانی آینده‌ات را با شریک زندگیت پیش‌بینی کنی. به‌عبارت دیگر، هر سرنخی که از گذشته‌ی طرف مقابل به دست بیاوری، برای آینده‌ات مؤثر خواهد بود.

قضیه را این‌طور در نظر بیاور که هرکسی سناریوی ارتباطی محدودی دارد که آن را دنبال می‌کند. این سناریوها را می‌توان براساس مردم و شرایط تقسیم‌بندی کرد. مثلاً وقتی از دست مدیریت عصبانی هستی، سناریوی ارتباطی متفاوتی نسبت به عصبانیتت از یکی از افراد خانواده داری. صرفاً چون برخوردی متفاوت با شرایطی مشابه داری، به این معنا نیست دمدمی یا ناهماهنگ هستی. مثلاً وقتی شغل قبلی‌ات خود را رها می‌کنی و کار دیگری گیر می‌آوری، در اصل همان سناریوی شغلی را با رئیس جدیدت شروع می‌کنی.

امکانش هست که به‌مرور زمان این سناریوهای ارتباطی یکی شوند. مثلاً بعد از مدتی حس کنی که رئیس تو مثل یکی از اعضای خانواده‌ات است یا یکی از اعضای خانواده‌ات تو را به یاد رئیسیت بیاندازد. این مسئله

می‌تواند به‌مرور زمان رخ دهد، هرچند که بار اول سناریوی ارتباطی متفاوت بوده است. گاهی به دلیل تداخل یک سناریوی ارتباطی دیگر، سناریویی که برای خودت و طرف مقابلت حفظ می‌کردی کدر می‌شود. اگر این مسئله در مورد تو مصداق داشته باشد، در مورد تمام کسانی هم که قصد ازدواج دارند صدق می‌کند. البته این برایت فایده هم دارد چون از طرز برخورد طرف مقابلت با دیگران متوجه می‌شوی که او چه طرز برخوردی در آینده با تو خواهد داشت.

کورت لوین^۱، بنیانگذار روان‌شناسی مدرن اجتماعی، چهره‌های شناخته‌شده در جهان است که در سال ۱۸۹۰ به دنیا آمد و در سال ۱۹۳۳ از روسیه به آمریکا مهاجرت کرد. او در عمر کوتاه چهل و هفت ساله‌اش فرضیه‌های متعددی در مورد مردم و چرخه‌ی زمانی آنها ارائه داد. او فرمول سنجیده‌ای در مورد واکنش مردم در وضعیتی مشابه درست کرد: $B=F(P*E)^2$: یعنی رفتار افراد حاصل عملکرد واکنشی بین شخصیت یک فرد و محیط اوست.

فرمول نشان می‌دهد که رفتار هر فرد به وضعیت طرف مقابلش بستگی دارد. به عبارتی، تو نمی‌توانی از خاص بودن یک وضعیت چشم‌پوشی کنی آن هم وقتی ناظر رفتار کسی هستی. از طرف دیگر، وضعیت نمی‌تواند بهانه‌ای باشد که از فرد سلب مسئولیت رفتاری کند. من دوست دارم بخشی از فرمول لوین را بررسی کنم تا با فرضیه‌ی سناریوی ارتباطی من جور دربیاید. طبق نظریه‌ی من، سناریوی

۱- Kurt Lewin

۲ - B= behavior f=function p=person E=environment

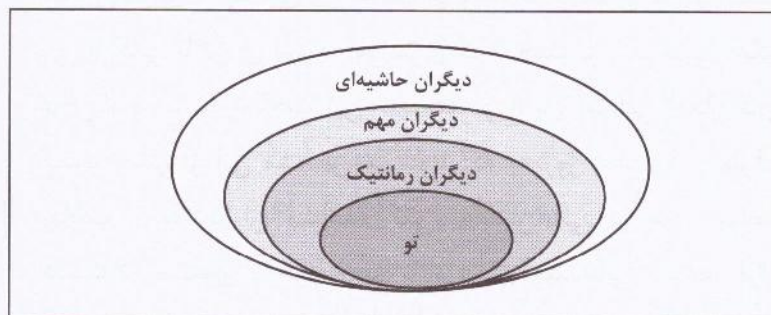
وزن سوم من ۱۵۳

ارتباطی هرکس به خود او و وضعیت او بستگی دارد؛ یعنی آدم نمی‌تواند کسی را که در دو وضعیت متفاوت طرز برخوردی متفاوت از خود نشان داده است، قضاوت کند. وقتی طرز برخورد متفاوت ارتباطی طرف مقابلت را کنار هم بگذاری، متوجه می‌شوی که طرز رفتار او با دیگران و تو، از طیف‌هایی متفاوت درست شده است. بعضی از افراد طیف‌هایی باریک و عده‌ای طیف‌های گسترده رفتاری با تو و دیگران دارند. در وهله‌ی اول به نظر می‌رسد که او همان شخص است ولی با کمی بازنگری متوجه می‌شوی که شخصیت او درجایی دیگر عوض شده است. شناخت این طیف‌ها در اوایل آشنایی امکان‌پذیر نیست و آنها زمانی مشخص می‌شوند که به‌مرور زمان رفتار طرف مقابلت را با دیگران مشاهده کنی، داستان‌هایی در مورد روابط گذشته‌اش بشنوی و خودت هم با او در موقعیت‌هایی مختلف قرار بگیری. قضاوت شریک آینده صرفاً از روی یک طرز برخورد امری گمراه‌کننده است چون سایر جنبه‌های دیگر در نظر گرفته نشده است. فریب هم نخور! بعضی از طرز برخوردهایی که طرف مقابلت با دیگران دارد سرانجام به جانب خودت هم برمی‌گردد.

"دیگران" چه کسانی هستند؟

وقتی می‌خواهی سناریوی ارتباطی به‌کار برده شده توسط طرف مقابلت را رمزگشایی کنی، باید به سه گروه "دیگران" توجه کنی: *دیگران حاشیه‌ای، دیگران مهم، دیگران رمانتیک*. می‌توانی با توجه به دایره‌ی زیر این گروه‌های ارتباطی را در چرخه‌ی زندگی‌ات موردتوجه قرار دهی. نزدیک‌ترین دایره به تو افرادی هستند که خیلی به آنها

نزدیک هستی. دورترین دایره نسبت به تو شامل افرادی می‌شود که از نظر تو حاشیه‌ای هستند. بعضی از این سناریوهای ارتباطی را مشاهده می‌کنی و بعضی‌ها را فقط در موردشان می‌شنوی. بعداً در همین فصل نمونه‌هایی را برایت به تصویر می‌کشم تا وقتی می‌خواهی سناریوهای ارتباطی را در مورد شریک آینده‌ی زندگی‌ات کشف کنی، مخصوصاً ارتباطات عاشقانه‌ی گذشته‌اش را، آنها را دنبال کنی.



شکل ۷-۱ دایره دیگران

سامری

به احتمال زیاد اولین کنش و واکنشی که موقع قرار ملاقات و آشنایی با آن مواجه می‌شوی، آنهایی هستند که در حاشیه قرار دارند، غریبه‌ها یا فقط خویشاوندان. از خودت می‌پرسی: "چگونه از رفتار کسی با یک غریبه می‌توانم یاد بگیرم؟"

این سؤال در سال ۱۹۷۳ در تحقیقاتی که در دانشگاه پرینستون انجام شد، مورد بررسی قرار گرفت. محققان جلسه‌ای را با شصت و هفت نفر از دانشجویان الهیات تشکیل دادند. قرار بر این شد آنها برگه‌ای را پر کنند که در آن جنبه‌های متفاوت مذهبی و عقیدتی، ارزش‌ها و

۱۵۵  وزن سوم من

شخصیت‌ها مورد ارزیابی قرار می‌گرفت. به دانشجویان دو تمرین داده شد. در اولین تمرین از آنان خواسته شد که داستان سامری نیکوکار را که در انجیل آمده بود، بخوانند و فی‌البداهه در مورد داستان حرف بزنند. تمرین دوم این بود که دانشجویان در مورد شغل مورد علاقه‌شان در خارج از حوزه‌ی الهیات حرف بزنند.

به تمام دانشجویان نقشه‌ای مشابه داده شد که از آن طریق می‌توانستند برای سخنرانی خود به ساختمانی دیگر بروند. محققان سه شرط زمانی متفاوت برای دانشجویان در نظر گرفتند. اولین حالت شامل چارچوب زمانی محدود بود که در آن محقق حرفش را قطع می‌کرد و با نگاه کردن به ساعت به دانشجویان می‌گفت برای جایی که بنا بود بروند دیر شده و آنها باید عجله کنند. حالت دوم این بود که از لحاظ زمانی عجله‌ای در کار نبود و محقق به دانشجویان می‌گفت همه‌چیز حاضر است و می‌توانند بروند. در حالت سوم بهتر بود کمی صبر می‌کردند ولی به‌رحال می‌بایست راهی آنجا می‌شدند.

وقتی دانشجویان نقشه را دنبال کردند، خبر نداشتند قرار است از کوچه‌ای بگذرند که مردی به‌ظاهر مجروح در آنجا افتاده است. این صحنه را خود محققان ایجاد کرده بودند. این سوژه را نمی‌شد نادیده گرفت چون آن فرد بی‌حرکت روی زمین افتاده بود، سرش پایین و چشمانش بسته بود و سرفه و ناله می‌کرد.

نتایج جالب بودند. اول، این تحقیق حاکی از آن بود که برای اکثریت مردم، رفتارهایی بخصوص یا سناریوهای ارتباطی مرتبط با شرایط ویژه وجود دارد. در یک مورد که به دانشجویان گفته شده بود باید عجله کنند، نود درصد آنان از کنار غریبه مجروح رد شدند. از سوی دیگر، شصت‌وسه درصد از دانشجویانی که به آنان گفته شده بود

به حد کافی وقت دارند، سعی کردند به غریبه کمک کنند. دوم، محققان به این نتیجه رسیدند که در وضعیتی مشابه، واکنش‌های شخصی متعددی نشان داده می‌شود که حاکی از تفاوت‌های مردمی است. حتی با اینکه همه‌ی کسانی که در این تحقیق شرکت داشتند از دانشجویان الهیات بودند، افرادی بودند که به مجروح نزدیک نشدند ولی به‌نوعی دلشان به درد آمد. معلوم بود که بین مسئولیت خودشان و نیازهای آن فرد گیج بودند که چه کنند. آن عده هم که عجله داشتند اصلاً به مجروح توجهی نکردند. عده‌ای هم بودند که کنار مرد ایستادند ولی توجهی به او نکردند. در نهایت، تعداد بسیار کمی از دانشجویان بودند که بیش از حد خیرخواه بودند و می‌خواستند مطمئن شوند که مجروح کمک‌های مورد نیاز و حتی بیشتر از آن را دریافت می‌کند. در این تحقیقات مشخص شد حتی افرادی که در مواردی مشابه هستند (همه‌ی آنان دانشجویان الهیات بودند) در برابر وضعیتی خاص و سناریوی ارتباطی واکنشی متفاوت از خود نشان می‌دهند.

چند سؤال در مورد رفتار با غریبه‌ها:

- رفتار تو با دیگران لطمه زننده است؟
- الگوهای رفتاری تو در سایر روابط چیست؟
- با غریبه‌هایی که از دست‌شان عصبانی هستی چگونه رفتار می‌کنی؟
- رفتار تو با کسانی که به‌نوعی خدمت می‌کنند – پیشخدمت‌های رستوران، صندوقدارها، منشی‌ها و غیره – چگونه است؟
- چه شباهت‌ها و تفاوت‌های رفتاری از جانب تو بین غریبه‌ها و نزدیکانت وجود دارد؟
- چگونه با کسانی که با مشکلی دست و پنجه نرم می‌کنند، همدردی می‌کنی؟

سالی که نکوست از بهارش پیداست

در تحقیق بالا تفاوت کسانی که به مرد مجروح کمک کردند با کسانی که کمک نکردند، چه بود؟ تنها عامل اصلی، ارزش‌ها و باورهای اخلاقی قوی بود. از آنجا که این تحقیق در سال ۱۹۷۳ صورت گرفت، بسیاری از محققان دیگر هم به دنبال این بوده‌اند که بفهمند کدام خصلت‌های شخصی باعث تفاوت بین افرادی می‌شود که در هر شرایطی به دیگران کمک می‌کنند یا کمک نمی‌کنند. محققان دانشگاه‌های کلمبیا و کلرادو تمام سعی و تلاش خود را کردند تا در مورد اروپایی‌هایی که در دوران جنگ به یهودی‌ها کمک می‌کردند و کسانی که از جای خودشان تکان نمی‌خوردند و کاری نمی‌کردند، تحقیق کنند و نتیجه‌ای بگیرند. در اینجا بود که خصلت‌های شخصیتی خودشان را نشان دادند و در بیش از نودوسه درصد از موارد، تفاوت بین یک قهرمان و یک تماشاچی مشخص شد. هرچند کلاً شش خصوصیت شخصیتی در کمک‌کنندگان مشخص شد، سه خصلت بود که خیلی اهمیت داشت: توجیه اخلاقی عاقلانه، باورهای عمیق اخلاقی در مورد احساس مسئولیت در قبال دیگران، حس قوی همدردی در برابر زجر دیگران. این سه خصلت حتی در کودکان قهرمان هم بارز بود. مانیا دختر یازده‌ساله‌ای بود که به اصرار مردی یهودی را در زیرزمین خانه‌ای متروک در نزدیکی خانه‌اش پنهان کرد و مدت دو سال در حالی که از درد این قربانی زجر می‌کشید، لباس و غذایش را مهیا می‌کرد و اگر مجبور می‌شد تمام یا بخشی از غذایش را به او می‌داد. یک دختر ده‌ساله‌ی دیگر به کمک پدر و مادرش قصابی یهودی و همسرش را مدت دو سال و نیم در

خانه پنهان کرد. او هم جزو صدها کودک‌کی بود که به پدر و مادرش در نجات جان دو نفر کمک کرد. او در توصیف صداها‌ی عجیب‌وغریبی که از اتاق خواب طبقه‌ی بالا به گوش می‌رسید که آنها در آن پنهان‌شده بودند، داستان‌هایی تخیلی سر هم می‌کرد.

تحقیقات متعددی در مورد چنین ایثارگرانی صورت گرفت. محققان با شصت نفر از این ایثارگران که توسط هیئت قضات انتخاب‌شده بودند، در تلویزیون ملی مصاحبه کردند. آنان نمونه‌ی بارز ایثارگری در دنیای امروز هستند. ایثارگر کسی است که بدون هیچ چشم‌داشتی به دیگران کمک کند. اولین تفاوت بین این تحقیق و بقیه‌ی تحقیقات در مورد موضوعی مشابه این بود که این تحقیق بیشتر بر ایثارگرانی تمرکز داشت که جان خودشان هم به خطر می‌افتاد. دومین تفاوت این بود کسانی که به‌عنوان الگو انتخاب‌شده بودند، در عمرشان بیش از یک‌بار ایثارگری کرده بودند. سومین تفاوت در این بود که این تحقیق نه فقط خصلت‌های شخصیتی، بلکه پیشرفت و تجارب خانوادگی را هم دربر می‌گرفت.

جمع‌بندی یافته‌های تحقیقات متعدد این نتیجه را به دست داد که افراد ایثارگر افرادی باوجدان و با‌معرفت هستند که خود را در برابر دیگران مسئول می‌دانند. آنها ذاتی دلسوز و حساس دارند، کمک کردن به دیگران برای‌شان امری طبیعی است و برای این کار باوری قوی دارند. خصلت این افراد در تمام روابط‌شان، خواه با غریبه‌ها و خواه با نزدیکان، خود را نشان می‌دهد. بسیاری از آنان گفتند که پدر و مادرشان برای آنها الگو بودند. آنها به خاطر می‌آوردند در عین حال که پدر و مادرشان خودشان به‌سختی زندگی می‌کردند، به دیگران

هم کمک می‌کردند. آن‌ها در قبال خدمت به دیگران به جای اینکه تلخکام و ناراحت شوند، مشکلات خود را فراموش می‌کردند.

نتایج این تحقیقات به تو سرنخی می‌دهد تا به رفتاری که شریک آینده‌ی زندگیت در برابر غریبه‌ها در خیابان دارد، توجه کنی. برمی‌گردم سر پرسش اصلی‌ام: "من از مشاهده‌ی طرز رفتار طرف مقابل با غریبه‌ها چه چیزی دستگیرم می‌شود؟" آنچه از این تحقیقات فهمیدیم، نشان می‌دهد که رفتار یک فرد با غریبه‌ها حاکی از همدلی عمیق او و وجدان و معرفت و پختگی اوست. حواست باشد که شریک آینده‌ی زندگیت با پیشخدمت‌ها، صندوقدارها، کارمند بانک یا فروشندگان چگونه رفتار می‌کند. تمام مشاهدات خود را مانند قطعات پازل کنار هم بگذار تا ببینی که بعدها طرف مقابلت چگونه با تو رفتار خواهد کرد.

سناریوی ارتباطی دیر یا زود خودش را نشان می‌دهد

دان و سوزان مدت هفت سال است که با ما دوست هستند. دان گاهی فخرفروشی می‌کند ولی اصولاً فردی صمیمی و مؤدب است. او در چهل‌سالگی کم‌کم تغییر کرد. بدترین خصلت‌های او که قبلاً قابل تحمل بود چون خیلی نامحسوس بود، بیشتر از سابق خودش را نشان داد. اگر بخواهم او را با جریان رودخانه‌ای که شرح دادم قیاس کنم، در او هم مثل تغییر جریان رودخانه تغییراتی ایجاد شد. به‌رحال او دچار بحران میان‌سالی شده بود. او از فروشنده‌ی به‌مدیریت تغییر شغل داد و با وسواسی که در این کار داشت، کم‌کم به قله‌ی موفقیت رسید و خودش صاحب شرکت شد. او یک

موتورسیکلت هارلی خرید که شهره‌ی خاص و عام بود و شروع کرد به پز دادن.

یک‌شب من و همسر من بعد از برگشت از سینما، سوار خودرو دان شدیم. او کمی جلوتر مقابل یک کافی‌شاپ ایستاد تا یک فنجان قهوه بخرد. پیشخدمت کافی‌شاپ یادش رفت به او شکر بدهد. بعد از اینکه دان شکر را گرفت و آن را در قهوه‌اش ریخت، پیش روی پیشخدمت کافی‌شاپ فنجان قهوه را از خودرو به بیرون پرت کرد. من فوری فهمیدم که با این رفتار کار همسرش زار است. او که در مقابل غریبه‌ای چنین رفتاری کرده بود، با همسرش که از همه به او نزدیک‌تر بود چه می‌کرد؟ مدتی نگذشت که خبردار شدم او به همسرش خیانت می‌کند. دان نسبت به همسرش سرد شد و از او فاصله گرفت. طولی نکشید که همسرش فهمید کسی که با یک غریبه چنین رفتاری دارد، خدمت او هم شدیدتر خواهد رسید. متأسفانه دان روزبه‌روز عوضی‌تر شد. او خیانت خود و جدایی از همسرش را توجیه می‌کرد. زن بیچاره‌ای که با دان بود خبر نداشت که آقا سناریوی رفتاری‌اش را زمانی برای او هم پیاده خواهد کرد. حتماً از این ضرب‌المثل قدیمی خبرداری که می‌گویند "آسیاب به نوبت." ، و به‌خصوص در مورد اینکه شریک آینده‌ات با دیگران چه رفتاری دارد، صدق می‌کند.

دیر یا زود سناریوی ارتباطی خودش را در زندگی زناشویی نشان می‌دهد. دلیل اینکه چنین اتفاقی زودتر نمی‌افتد، این است که سناریوها بایگانی می‌شوند و با نزدیک‌تر شدن طرفین به هم و ایجاد روابط عاشقانه آشکار می‌شوند، سناریوهای خاصی به رده‌بندی صمیمی شدن مرتبط است. ولی سرانجام همه‌ی آنها در رابطه‌ای

وزن سوم من ۱۶۱

طولانی مدت ظاهر می شوند. مثلاً تو با هیچ غریبه‌ای احساس نزدیکی نمی‌کنی، بنابراین روش ارتباطی این سناریوها با روش ارتباطی تو با طرف مقابلت کاملاً متفاوت است.

مثلاً تو با کسی قرار ملاقات می‌گذاری که در محل کارش به سختگیری و زود خشمی معروف است، ولی او با احترام با تو رفتار می‌کند و دوست دارد هر کاری از دستش برمی‌آید برایت انجام دهد. از آنجا که تو هرگز آن روی طرف مقابلت را در مقام یک کارمند در رابطه‌ی شخصی خودتان ندیده‌ای، شاید تعجب کنی که چرا باید نگران باشی که خصلت او در زندگی آینده‌ات نقش داشته باشد.

جواب این است که احساس نزدیکی تو در ارتباط درازمدت تغییر می‌کند. تصورش را بکن که یک روز تو و طرف مقابلت باهم دعوا کنید. احساس نزدیکی و صمیمیت تو به‌طور موقت سرکوب می‌شود و در عوض احساس عصبانیت و انزوا و فاصله گرفتن می‌کنی.

این تغییر احساس فوری معمولاً ربطی به نزدیکی ارتباط تو ندارد. بیشتر چه سناریویی به ارتباط از هم گسیخته مربوط می‌شود؟ سناریوهای فرعی و حاشیه‌ای. در نتیجه، می‌فهمی که رفتار شریک آینده‌ی زندگی‌ات در قبال تو به طریقی از قبل بخشی از ارتباط شما را شامل نمی‌شد. در عوض، بیشتر با تو مثل یک غریبه برخورد می‌شد تا شریک زندگی. در آن مرحله متوجه می‌شوی که همان حال و هوا در تمام روابط نوسان پیدا می‌کند و همین تغییر و تحول احساسی طیفی از سناریوها را تشکیل می‌دهد.

اگر طرف مقابلت از عصبانیتش سر یک کارگر به تو بگوید، این هشدار است که همین رفتار را هم با تو خواهد داشت. در مورد دان،

ترکیب بحران میانسالی او با خیانت‌هایش باعث شد که بدترین خصلت‌های او رو شود و نزدیکی و صمیمیتی که با سوزان داشت از بین برود. البته دان در زندگی زناشویی هم از قبل خصلت‌های بد خود را داشت ولی در لفافی قرار گرفته بود که با اولین جرعه خود را نشان داد. پس بدان که وقتی طرف مقابلت با غریبه‌ای ناجور رفتار کند، به احتمال زیاد همان را در زندگی زناشویی هم برایت پیاده خواهد کرد.

رفتار خوب او با دیگران دلیل نمی‌شود که ...

قبل از اینکه این سؤال پیش بیاید که تو چطور می‌توانی در قرارملاقات‌هایی که با شریک زندگی آینده‌ات می‌گذاری به خصوصیات اخلاقی او پی ببری، باید به نکته‌ای دیگر اشاره کنیم. در فصل چهارم توضیح دادم که رفتارهای دوران نامزدی تا حدی رفتاری‌های زندگی زناشویی را بیان می‌کند و یادت باشد که "خصلت‌های خوب همیشه تداوم ندارد و خصلت‌های بد در بعد از ازدواج بدتر می‌شود."

عده‌ای از مردم در هنگام ملاقات با دیگران رفتاری عالی دارند و حتی بعد از ازدواج هم رفتارشان با دیگران به همین صورت خواهد بود مگر با تو که همسرش هستی. چنین آدمی برای مردم همه کار می‌کند و همیشه در خدمت همسایگان است، ولی اگر تو به چیزی نیاز داشته باشی به تو اعتنایی نمی‌کند. حکایت کفاشی است که برای تمام مردم شهر کفش درست کرده بود، ولی زن و بچه‌هایش پابرهنه بودند. این نمونه‌ی بارز کسی است که غریب‌نواز و خودی گذار است. بیشتر افرادی که این کار را می‌کنند دچار هوای نفس هستند و بیشتر

وزن سوم من ۱۶۳

می‌خواهند نفس خود را راضی کنند تا اینکه نیت خیری داشته باشند. البته درک این مسئله کمی مشکل است و تو باید در این مورد تحقیق خانوادگی بکنی تا اصل و نسب طرف مقابل را بشناسی. خلاصه‌ی مطلب این است که رفتار طرف مقابل تو با دیگران برایت شفافیت ایجاد می‌کند تا به لایه‌های اخلاقی او پی ببری و تشخیص بدهی که به‌مرور زمان چه آینده‌ای در انتظارت خواهد بود.

طرز برخورد با دوستان و خانواده

آنچه در مورد گروه حاشیه‌ای ارتباط صدق می‌کند دقیقاً در مورد گروه مهم و رمانتیک هم صادق است. خلاصه‌ای از فرضیه‌ی تداوم ارتباط به شرح زیر است:

۱- الگوها یا سناریوهایی را که شریک آینده‌ی زندگی‌ات در روابط دیگرش به‌کار می‌برد، به‌احتمال زیاد مشابه همان است که در رابطه‌ی با تو پیاده می‌کند.

۲- هر آنچه در ارتباط قبلی رخ داده است، به احتمال زیاد دوباره در ارتباط موازی آینده هم رخ می‌دهد.

۳- ارتباطات را بنابر میزان نزدیکی (حاشیه‌ای، مهم و رمانتیک) می‌توان دسته‌بندی کرد.

۴- سناریو- الگوهای رفتاری و نگرشی در روابط معمولاً به واسطه‌ی احساس نزدیکی تسریع می‌شود.

۵- در نتیجه، سناریوها به پنج دسته تقسیم می‌شوند. سناریوی مربوط به گروه حاشیه‌ای می‌تواند در ظاهر ربطی به گروه رمانتیک نداشته باشد.

۶- درهرحال، تغییر تجارب نزدیکی و صمیمیت در رابطه‌ای

درازمدت می‌تواند سناریو را از یک گروه به گروهی دیگر ببرد.

۷- بنابراین، به طرز برخورد شریک آینده‌ی زندگیت با دیگران

دقت کن. شاید زمانی او چنین برخوردی را با تو هم بکند.

دومین گروه "دیگران" شامل افرادی می‌شود که از نظر خودت یا

طرف مقابلت مهم هستند- دوستان و خانواده‌ات (از جمله فرزندان،

اگر داشته باشی) مسلماً تو با دوستان شریک آینده‌ی زندگیت آشنا

خواهی شد. گاهی حتی قبل از اینکه با او آشنا شوی دوستانش را

می‌شناسی. مثلاً شاید دوستی که شما دو نفر را باهم آشنا کرد. معمولاً

مدتی طول می‌کشد تا با خانواده‌ی طرف مقابلت آشنا شوی، که این

هم بستگی دارد که اعضای خانواده‌اش در چه مکانی کار و زندگی

کنند. اگر شریک آینده‌ی زندگیت فرزندان داشته باشد، حتماً در

عرض سه ماه با آنان آشنا خواهی شد. بسیاری از اوقات اول خبرداری

می‌شوی که او بچه دارد و بعد آنان را می‌بینی.

تو از گروه مهم در زندگی طرف مقابلت چه چیزی یاد می‌گیری؟

اینجاست که نشانه‌های ظریفی از نفوذ و احترام شریک آینده‌ات

دستگیرت می‌شود. در نهایت، ازدواج باید یگانگی و اتحاد

صمیمی‌ترین دوستان باشد. بررسی کن که طرف مقابلت با

صمیمی‌ترین دوستانش چگونه رفتار می‌کند. آیا او

• تلفن‌ها را جواب می‌دهد؟

• ایمیل‌ها را جواب می‌دهد؟

• اگر خطایی از او سر بزند، اعتراف می‌کند؟

• عذرخواهی می‌کند؟



- به موقع از راه می‌رسد؟
- سر قولش هست؟
- همیشه گله می‌کند؟
- همیشه مثل طلبکارها می‌ماند؟
- موقعیت‌های بخصوص را به یاد می‌آورد؟
- با تمام وجود به دوستش گوش می‌کند؟
- با دوستانش درددل می‌کند؟
- دنبال دوستانش می‌رود یا آن‌ها را به خانه می‌رساند؟
- مدام جوش می‌آورد و اعصاب‌خردکن است؟
- در فعالیت‌ها پیشقدم می‌شود؟
- اختلافات و مسائل را از راه‌هایی مثبت حل و فصل می‌کند؟
- بیش از حد وابسته به نظر می‌رسد؟

اگر شریک آینده‌ی زندگی‌ات جوری با دوستانش رفتار می‌کند که تو خوست نمی‌آید، پس تصورش را بکن که با تو چه خواهد کرد. حداقل به حرف‌هایی که دوستانش در مورد او می‌گویند گوش کن. بسیاری اوقات دوستان بی‌شیله‌وپيله و به‌درستی او را به تصویر می‌کشند. البته لازم نیست تک‌تک حرف‌هایشان را باور کنی. از طرفی حرف‌های آن‌ها را هم دست‌کم نگیر چون به‌احتمال زیاد در رابطه خودت هم خود را نشان خواهند داد.

وقتی شریک آینده‌ی زندگی‌ات در مورد دوستان، همکاران و اعضای خانواده‌اش حرف می‌زند، ممکن است احساس کنی که او تو را به جمع خودش نزدیک کرده است. حواست به حرف‌هایی باشد که او در مورد آنان می‌زند. حرف‌هایش توجیه‌کننده است؟ منصفانه

است؟ واقع‌گرایانه است؟ درست است؟ دلت می‌خواهد شریک زندگی‌ات را به کسی دیگر معرفی کنی؟

بله، کسانی هستند که رفتاری بهتر با دوستان خود دارند تا با نامزد یا همسرشان. کسانی که نسبت به همسرشان رفتار بهتری دارند در اقلیت هستند. به عبارت دیگر، الگوی دوستانه‌ای که طرف مقابل تو گسترش داده است؛ هرچند تضمینی ندارد، می‌توان آن را در رابطه‌ی عاشقانه هم گسترش داد.

سؤالاتی در مورد دوستی:

- با دوستان چگونه رفتار می‌کنی؟
- دوستان با تو چگونه رفتار می‌کنند؟
- از دوستان نامزدت خوشت می‌آید؟
- چه شباهت‌ها و تفاوت‌هایی با دوستانت داری؟
- دوستی تو تا چه حد برایت مهم است؟
- اوقات خود را با دوستانت چگونه سپری می‌کنی؟

کبوتر با کبوتر، باز با باز

مارگو زندگی دوگانه‌اش را این‌گونه توصیف می‌کند: زندگی قبل از استیو و زندگی بعد از استیو. او از سر تأسف دست‌هایش را به هم مالید و گفت: "من قبل از اینکه با استیو معاشرت کنم آدمی دیگر بودم."

مارگو سال سوم دانشگاه بود و در سال آخر دبیرستان با استیو آشنا شده بود.

وزن سوم من ۱۶۷

او توضیح داد: "استیو در دبیرستان در گروه بچه‌های باحال مدرسه بود. وقتی به من توجه کرد شگفت‌زده شدم و وقتی از من خواست که باهم بیرون برویم، ذوق‌زده شدم."

پرسیدم: "استیو چه جور آدمی بود؟"

در ادامه توضیح داد: "نه بد بود و نه خوب. می‌دانی، یک عده از پسرها بد بودند، از لحاظ یاغیگری در روش زندگی و طرز لباس پوشیدن و وجهه. یک عده هم خوب بودند که همه به آنها احترام می‌گذاشتند و دوست‌داشتنی بودند. یک گروه هم بین این دو گروه بودند. یعنی شبیه آدم‌های خوب بودند ولی مثل آدم‌های بد رفتار می‌کردند. بیشتر دوستان استیو اهل مهمانی رفتن و عیاشی بودند و همیشه هر جا دعوایی می‌شد، سرخ دست آنها بود."

پرسیدم: "تو قبل از آشنایی با استیو چه جوری بودی؟"

"خوب، دختر خوبی بودم. معدلم همیشه بیست بود. هرگز لب به مشروب نمی‌زدم و به مهمانی نمی‌رفتم. برایم مایه‌ی شرمندگی بود. و استیو اولین کسی بود که با او آشنا شدم."

"خوب، بعدش چه شد؟"

"باهم معاشرت کردیم. باهم جور بودیم. او پسری دوست‌داشتنی بود و بیشتر وقت‌ها با هم بودیم. بعد از چند هفته با دوستانش هم معاشرت کردم و احساس کردم که با من جور نیستند. آنها مست می‌کردند و حرف‌های رکیک می‌زدند. ولی استیو هوای من را داشت و من در کنار او احساس راحتی می‌کردم. ولی کم‌کم اوضاع عوض شد. رودربایستی من با دوستانش از بین رفت و کم‌کم روش زندگی آنها به من هم سرایت کرد. وقتی از دبیرستان فارغ‌التحصیل شدم،

شده بودم مثل آنها." "

مارگو و استیو بعد از دوران دبیرستان باهم بودند و قرارو مدار ازدواج گذاشته بودند. مارگو به کالجی در نزدیکی خانه‌اش رفت چون استیو در دانشکده‌ی افسری نزدیک شهر خودشان ثبت‌نام کرده بود. او همیشه برای دیدن استیو با خودرو به خوابگاهش می‌رفت. استیو هنوز با دوستان دوران دبیرستانش رفت‌وآمد داشت. مارگو حدس زده بود که استیو در غیاب او با زن‌های دیگری هم هست ولی به روی خودش نمی‌آورد چون روی رابطه‌شان سرمایه‌گذاری کرده بود. انگار که نمی‌توانست زندگی بدون استیو را تصور کند و هویتش در استیو خلاصه‌شده بود. به‌هرحال در ذات مارگو نبود که خود را ناکام و مغلوب بداند. او مصمم بود که رابطه‌اش را با استیو مستحکم کند.

مارگو اعتراف کرد که مشت نمونه‌ی خروار است و از دوستان استیو می‌شد خلق‌وخوی او را شناخت، ولی حاضر نبود در این مورد فکر کند.

مارگو گفت: "من از بدنامی آن دارودسته و بدرفتاری‌شان خبر داشتم. ولی به فکرم نرسید این مسئله در رابطه‌ی من و استیو تأثیر می‌گذارد. خیال می‌کردم که استیو از روش زندگی آنها دوری می‌کند. هرگز از ذهنم هم نمی‌گذشت که خودم هم مثل او شوم."

می‌توانی با نگاه کردن به دوستان طرف مقابل متوجه خیلی چیزها شوی. صمیمی‌ترین دوستان می‌توانند بهترین قطعه‌ی پازل گم‌شده را در اختیار کسی که قصد ازدواج دارد، بگذارند؛ یعنی می‌توان به این ضرب‌المثل در اصول روابط معنا داد که "کیوتر با کیوتر، باز با باز." آدم‌ها معمولاً با کسانی معاشرت می‌کنند که از لحاظ اخلاقی

وزن سوم من ۱۶۹

و شخصیتی و سن و سال و وضعیت و روش زندگی مثل خودشان هستند. بعضی اوقات معلوم نیست آیا آدم به این دلیل به سمت گروهی کشیده می‌شود که به آنان شباهت دارد یا اینکه معاشرت با یک گروه او را شبیه آنها می‌کند. به‌رحال مردم با کسانی شبیه به خودشان دوست می‌شوند. بنابراین دوستان نامزد تو آینه‌ی تمام‌نمای خصلت‌هایی از خود نامزدت خواهند بود.

مارگو متوجه شد که دوستان استیو یک سر و گردن بالاتر از او بودند - آنها بازتابی از استیو بودند. مارگو هرگز از خودش نپرسیده بود که "دوستان استیو تداعی‌کننده چه چیزی برایش هستند؟" البته او دقیقاً مثل دوستانش نبود. در اصل آدم ممکن است دوستانی داشته باشد که در مقایسه با دیگران بیشتر وقتش را صرف کمک به آنها کند. ولی همین‌ها هم چیز زیادی از طرف مقابلت نشان نمی‌دهد. اگر کسی مدام بخواهد بابت دوستان دردسرافزین طرف مقابلش مشاوره بگیرد، به احتمال زیاد چشم و گوشش باز می‌شود که بیشتر بر خصلت طرف مقابلش تمرکز کند چون به او سرنخی می‌دهد که این شخص به‌عنوان همسر چه رفتاری خواهد داشت.

"همسر سابق" هم مشخص می‌کند

در بخش قبلی متوجه شدی که نوع برخورد نامزدت با مردم می‌تواند سناریوی ارتباطی تو را در زندگی آینده به تصویر بکشد. علاوه بر این، دوستان نامزدت و الگوهای دوستی او می‌تواند سرنخی از خصوصیات اخلاقی نامزدت به تو بدهد که در معاشرت‌ها مشخص نمی‌شود.

حالا سراغ آخرین سری ارتباطها می‌رویم - الگوهای معاشران و عشق و عاشقی‌های قبلی. خیلی مهم است که آنها را در روابط جدیدت لحاظ کنی.

خوب، چه مواردی از روابط سابق نامزدت مهم است؟ آیا در روابط سابق او عیب و ایراد یا نکته‌ی ارزشمندی وجود دارد که به آن توجه کنی؟ به طور قطع کسی نمی‌خواهد بابت گذشته‌اش قضاوت شود. هرکسی به فرصتی دوباره نیاز دارد. هرکسی به شروعی دوباره و درست و حسابی نیاز دارد. به ما گفته‌شده که گذشته را رها کنیم و به آینده بچسبیم. خوب، تو باید چه چیزی را باور کنی؟ وقتی خللی در رابطه‌ی سابق نامزدت پیدا کنی، می‌توانی آن را نادیده بگیری؟

تو زمانی دچار سردرگمی دچار می‌شوی که از رابطه عاشقانه‌ی سابق نامزدت خبردار شوی. این نکته مصداق دو ضرب‌المثل است: یکی اینکه تاریخ خودش را تکرار می‌کند و دیگر اینکه همه را نمی‌شود با یک چوب راند. درست است که وقتی در مورد رابطه‌ی سابق نامزدت می‌شنوی دل چرکین می‌شوی. معمولاً اگر منفی باشد که ضرب‌المثل اولی کاربرد دارد. اگر هم از لحاظ عاطفی درگیر شوی، خودت را با ضرب‌المثل دومی قانع می‌کنی.

"هرگز این جوری عاشق نشده بودم"

چه حالی می‌شوی وقتی باخبر شوی که نامزدت گذشته‌ای ناجور و خراب داشته است؟ تونیا و ویل در فصل سوم را به یاد می‌آوری که فوری عاشق شدند و یک روز صبح باهم همخانه شدند و شب از هم جدا شدند؟ ویل قبلاً روابطی ناتمام داشت و سعی کرد تونیا را متقاعد

کند که قبلاً عشق و عاشقی در کار نبوده است و تونیا اولین عشق واقعی اش است. به هر حال دوزاری تونیا سریع افتاد و متوجه شد که عشق او به ویل گذرا است، و فقط دوازده ساعت طول کشید. بعضی از توجیهاات عاشقانه که می تواند اصل قضیه را ماست مالی کند، به شرح زیر است:

- تابه حال کسی مثل تو حال وهوایی خوب در من ایجاد نکرده است.
 - تا قبل از آشنایی با تو این جواری عاشق نشده بودم.
 - هرگز هیچ کس مثل تو احساس من را درک نکرده بود
 - هرگز به فکر ازدواج نیفتاده بودم تا اینکه با تو آشنا شدم.
- این عبارات حال وهوای عشق و عاشقی را بیان می کند. عشق تا بدان جا پیش می رود که آدم خیال می کند عشق واقعی اش را پیدا کرده است. خطر در عبارت بعدی نهفته است: " به همین دلیل است که من مثل سابق رفتار نمی کنم. "، معنی این جمله این است که: "من پیش از این مثل یک آدم عوضی رفتار می کردم چون در اصل عاشق نبودم، ولی حالا که تو را پیدا کردم، تو تنها عشق من هستی و من دیگر مثل سابق رفتار نخواهم کرد." هر چند عبارتی متعهدانه به نظر می رسد، حواست باشد. این عبارت گمراه کننده است.

این عقیده که عشق واقعی به گونه ای سحرآمیز الگوی رفتاری سابق فرد را تغییر می دهد، به ندرت پیش می آید. تحقیقات متعدد نشان داده است تغییرات فاحشی که در ارتباطی جدید صورت می گیرد معمولاً بعد از اواخر سال اول به شیوهی رفتاری در ارتباط قبلی برمی گردد. به هر حال این تصور که کسی تو را آن قدر دوست دارد که زندگی اش برای خاطر تو کاملاً متحول شده است، بازی کردن با

احساسات است. از آزمون چهار جزء سازنده برای تغییر مؤثر که در فصل سوم آمده است، استفاده کن تا مطمئن شوی عشق واقعی طرف مقابلت هستی یا نه.

گاهی یک بُعد نامزدت از رفتار گذشته‌اش مشخص می‌شود. مواقعی هم با شناخت بیشتر یکدیگر در قرار ملاقات‌ها به وجهه‌اش پی می‌بری. در هر دو مورد باید چشم و گوش خودت را باز کنی و با بصیرت کافی به بررسی همه‌ی جوانب بپردازی. خیلی مهم است که تو فرضیه‌ی تداوم ارتباط را کاملاً درک کنی تا سرنخ‌های مشکلات آینده را به دلیل عدم توجه به مشکلات ارتباطی گذشته، نادیده نگیری. مسلماً الگوهایی موازی بین ارتباط گذشته و فعلی وجود دارد. امیدوارم که در ارتباط فعلی‌ات آن الگوهای اخلاقی را از گذشته کشف کنی که دلت می‌خواهد مشابه آن را در نامزدت داشته باشی.

سوالاتی در مورد روابط عاشقانه‌ی سابق:

- نامزد سابقت از کدام خصوصیات تو خوشش می‌آمد یا بدش می‌آمد.
- تو از کدام خصوصیات او خوشت می‌آمد یا بدت می‌آمد؟
- دوست داشتی چه کاری را متفاوت انجام می‌دادی؟
- نامزد سابقت را چگونه توصیف می‌کنی؟
- با نامزد سابقت چه جوری دعوا می‌کردی؟
- چه مدت با هم بودید؟
- چه عاملی باعث جدا شدن شما شد؟
- روابط با نامزد سابقت چگونه است؟
- دوست داشتی در رابطه یا روابط قبلی‌ات چه می‌کردی؟
- چگونه اختلافات را حل می‌کردید؟
- دعوای شما سر چه بود؟

کارآگاه بازی

این که تو با بینش و ظرافت خاصی گذشته‌ی نامزدت را کندوکاو کنی تا اطلاعاتی به دست بیاوری و فضولی هم به نظر نرسد، خودش یک هنر است. من برای آشکار شدن حقایق اساسی در روابط متعدد بدون اینکه قضاوت یا اهانتی صورت گیرد، روشی خاص ابداع کرده‌ام و آن را "روش کلمبو" نامیده‌ام.

کلمبو یک کارآگاه قدکوتاه سیگاری ژولیده در مجموعه‌ای تلویزیونی بود که همیشه گیج و بی‌عرضه به نظر می‌رسید. این تصویر بزرگ‌ترین دارایی‌اش بود چون به کمک آن بود که طعمه‌ی خود را به دام می‌انداخت. روش او چهار عامل اصلی داشت:

۱- تا روشن شدن قضیه هر نوع نتیجه‌گیری را به تعویق می‌انداخت

کلمبو در متقاعد کردن مظنون مهارت خاصی داشت و کسی به او شک نمی‌کرد. کاری نمی‌کرد که مردم حالت تدافعی به خود بگیرند. تو هم به همین صورت باید یک گوش شنوای دقیق داشته باشی و از واکنش و قضاوت دست برداری تا با توجه به روابط قبلی نامزدت همه‌چیز روشن شود. سعی کن مهارت طرح سؤال را بی‌آنکه اتهام و عدم اعتماد به نظر برسد، در خود ایجاد کنی. "تا هنگامی که جرم ثابت نشده فرد بی‌گناه است" را شعار خودت قرار بده، حتی وقتی می‌دانی نکات مبهمی در پرونده نامزدت وجود دارد.

۲- هر چه بیشتر بدانی بهتر است - این امری مهم است حتی اگر

بعضی از جنبه‌های ارتباط سابق خیلی حساس باشد. انسان



جایز الخطاست. همه پشیمان می‌شوند. گاهی حتی در یک سیب سالم هم ممکن است کرم پیدا شود. ولی الگوهای ارتباطی از روی رفتارهای تکراری شناسایی می‌شوند؛ بنابراین تا جزئیات کامل نباشد، نمی‌توانی بین اعمال قابل تأسف که در مواردی غیرعادی ایجاد شده و الگوهایی که احتمالاً دوباره در روابط آینده پیش می‌آید، فرق بگذاری.

۳- از دید دیگران به آن فرد نگاه کن - پرس که یار یا یاران سابق از او چه گله‌هایی داشتند. در برابر این اشتیاق طبیعی که تک‌تک آن یاران سابق شیطان‌صفت بوده‌اند، مقاومت کن. این‌گونه تصور کن که آن یاران سابق تفاوت چندانی با تو نداشتند. یادت باشد که تو هم برای کسی دیگر همان یار سابق هستی. گله‌ها و شکایت‌ها را هم جمع‌بندی کن و دلیلشان را مدنظر قرار بده و ببین اگر اینها درست و صحیح باشند باید چه توقعی داشته باشی.

۴- فرضیه‌هایت را امتحان کن - این کار به روش‌های زیادی انجام می‌شود. به تعریف‌های افراد خانواده و دوستان گوش کن. آنها فرضیه‌ی تو را تأیید می‌کنند یا انکار؟ حواست به علائم الگوهای سابق در رابطه‌ی جدیدت باشد. در مورد تجارب اولیه‌ی روابط سابق تحقیق کن و آنها را با الگوهای بعدی مقایسه کن. کلمبو تا فرضیه‌اش را از چند جهت امتحان نمی‌کرد و از درستی آن مطمئن نمی‌شد، هرگز با مظنون برخورد نمی‌کرد.

وزن سوم من ۱۷۵

دوباره تأکید می‌کنم که تو به دنبال موارد خوب و بد هستی. پس اگر فقط روی موارد بد تمرکز کنی، اعتمادت سلب می‌شود و بیش‌ازحد حساس می‌شوی. اگر هم همیشه بخواهی با استفاده از موارد خوب بدی را توجیه کنی که حماقت تو را نشان می‌دهد. وقتی نامزدت مجموعه‌ای از الگوهای گذشته را در رابطه‌ی فعلی خودش پیاده کند که مشابه آن چیزی باشد که تو دلت می‌خواهد، در این صورت خیالت راحت خواهد شد. به‌هرحال چه بدتر یا بهتر، تاریخ معمولاً خودش را تکرار می‌کند.

آشنایی با کسی که فرزند دارد

این بخش شاید به کار کسانی نیاید که فرزند ندارند و خیال هم ندارند با کسی ازدواج کنند که فرزند دارد. به‌هرحال نامزد کردن با کسانی که از ازدواج سابق خود بچه‌دارند، به دلیل زیاد شدن میزان طلاق، در بین چند نسل اخیر امری متداول شده است. هرکسی ممکن است در عمرش با چنین موردی مواجه شود. راستش در این زمینه باید کتابی مجزا نوشت. من این فصل را به نامزدهایی اختصاص می‌دهم که فرزند دارند و فرزند می‌تواند نقشی بسزا در آینده‌ی زوجها داشته باشد. از سه سؤال اساسی شروع می‌کنم:

۱- چه مدت باید از آشنایی‌ام با کسی بگذرد تا فرزند یا فرزندانش را ببینم؟ همان‌طور که در فصل پنجم گفتم، تو باید قانون سه‌ماهه را رعایت کنی چون سه ماه طول می‌کشد تا موارد پنهانی روابط خودش را نشان دهد. همین مدت زمان باید برای ملاقات با فرزندان طرف مقابل هم رعایت شود. ابتدا باید از شخصی که با او قرار ملاقات



می‌گذاری، شناخت پیدا کنی و او را بشناسی، چون این آشنایی اولیه پایه و اساس روابط بعدی خواهد شد. وجود فرزند استرس‌های متعددی ایجاد می‌کند که بهترین روابط را هم تحت فشار قرار می‌دهد. توانایی برخورد با این چالش‌ها به مهارت و پیوند و اتحاد خودت و طرف مقابل بستگی دارد.

بعضی از مردم دوست دارند بعد از چند جلسه آشنایی با فرزندان طرف مقابل آشنا شوند. این کار عجولانه است و توصیه‌ی من این است که بر این وسوسه غلبه کنی. پدران و مادران مجردی هستند که از روی ناچاری دلشان می‌خواهد هر چه زودتر طرف مقابل‌شان کمک‌حال فرزندانشان باشد. شاید هم بیشتر جنبه‌ی ترحم و دلسوزی داشته باشد که بچه‌ها یک پدر یا مادر پیدا کنند. این امر عجله‌ای باعث می‌شود فرزندان با نامزد پدر یا مادرشان احساس صمیمیت و نزدیکی نکنند.

وقتی اتصال تو با فرزندان نامزدت زودتر از موعد مقرر باشد، اگر رابطه به سرانجامی نرسد آنان لطمه‌ی روحی می‌خورند. وقتی بچه‌ها مورد توجه و محبت تو باشند قضیه فرق می‌کند. حتی با اینکه نیت تو قابل احترام است، برای بچه‌ها منصفانه نیست. زیادی صبر کردن بهتر از عجله به خرج دادن در این زمینه است.

۲- چگونه وقتی پای بچه‌ها به میان بیاید، دیدارها و قرار ملاقات‌ها متفاوت می‌شود؟

اول و مهم‌تر از هر چیز، زمان بیشتری می‌طلبد تا بتوان رابطه‌ای قوی ایجاد کرد که برطرف‌کننده مشکلات ادغام خانوادگی شود. اگر چارچوب زمانی برای آشنایی با بچه‌های زوجی که واقعاً بخواهند

یکدیگر را بشناسند و ازدواج کنند دو سال باشد، پس مدت زیادتری طول می‌کشد تا بتوان اعضای دو خانواده را به خوبی با هم اخت کرد. هر چه تعداد بچه‌ها بیشتر باشد، به زمان و تلاش بیشتری نیاز است. در این مورد فکر کن. اگر تو و نامزدت هر دو بچه داشته باشید، باید سبک و سابق بچه‌داری خودتان را باهم هماهنگ کنید. بچه‌های هر یک از طرفین به روش خاص زندگی خودشان عادت کرده‌اند و نمی‌توانند در اسرع وقت خود را با شرایط جدید وفق دهند. در اصل شاید همسر آینده‌ات هم در این مورد با مشکلاتی مواجه شود. خیلی طول نمی‌کشد که این تضادها دری را به سوی جنگ قدرت و مرزبندی بین اعضای خانواده ایجاد می‌کند.

وقتی جیمی با دارن آشنا شد، مدت دو سال از طلاقش می‌گذشت. چهارتا پسرش برای خودشان مردی شده بودند. پدرشان عاشق بیرون رفتن بود و در آنها هم روحیه‌ی گردشگری و رفتن به دل طبیعت را ایجاد کرده بود. بنابراین جیمی همیشه، به‌خصوص بعد از طلاق، گرفتار این مسئله بود. او نهایت تلاش خود را می‌کرد تا به مشکلات مدرسه‌ی بچه‌ها هم رسیدگی کند، هرچند بعضی وقت‌ها از عهده برنمی‌آمد. مشاجره و دادوبیداد امری عادی شده بود. حمله‌های انتقادی شوهر سابقش رابطه‌ی بین او و پسرانش را بد از بدتر می‌کرد. به نظر می‌رسید که تک‌تک بچه‌ها برای جنگ و جدل با او صف می‌کشیدند.

او از طریق اینترنت با دارن آشنا شد و فوری حس قوی پیوند و ارتباط در او به وجود آمد. دارن مهندسی بود که پنج سال قبل طلاق گرفته بود و خانه‌ای در همسایگی زن سابقش داشت، و بنابراین سه

دختر او به راحتی به خانهای مادرشان رفت و آمد می کردند. دخترها منظم و مرتب و مسئولیت پذیر بودند.

شکی نبود که جیمی و دارن به دلیل خصلت های متفاوتشان جذب یکدیگر و عاشق هم شده بودند. جیمی با وجود دارن روحیه اش شاد شده بود. اراده و عزم راسخ و هماهنگی دارن، باعث ایجاد احساس امنیت در جیمی شده بود. آنها در کنار هم کامل بودن و تفاهم را حس می کردند.

بعد از اینکه باهم ازدواج کردند، متوجه شدند که ادغام دو فرهنگ خانوادگی آن قدرها هم کار آسانی نیست. هر کدام از بچه ها فاصله ی بین روش فرزندپروری را عریض تر می کرد. در نتیجه دارن و جیمی به دلیل همخوان نبودن روش فرزندپروری جداگانه شان به مشکل برمی خوردند. بچه های هر دو طرف هم در جمع پرنش خانوادگی بد از بدتر شدند.

جیمی و دارن آمادگی چنین انطباقی را نداشتند. آنها تصور نمی کردند که عشق شان به این زودی فروکش کند. اما این اتفاق برای کسی که وقت کافی صرف شناخت تفاوت های خانوادگی و تربیتی همسر آینده اش نکند، می افتد. آنها سعی کردند با هم تلاش کنند. دان سعی کرد بیشتر صبر و حوصله به خرج بدهد و کمتر انتقاد کند. جیمی هم کتاب هایی در مورد روش فرزندپروری خواند و به کلاس هایی هم رفت که به او کمک شد متمرکزتر و سازمان یافته تر شود. آنها به مرور زمان توانستند با احترام گذاشتن به تفاوت های خانوادگی فاصله ی ایجاد شده بین خودشان را ترمیم کنند. اگر مجبور می شدند همه ی کارها را از اول انجام دهند، مسلماً روشی متفاوت را

در پیش می‌گرفتند که با روش فرزندپروری هر کدامشان همخوانی داشته باشد. به عبارتی، آنها آماده می‌شدند تا به‌عنوان یک زوج ازدواج کنند، نه به‌عنوان خانواده.

معاشرت با کسی که فرزندان دارد مستلزم این است که هم دوتایی قرار ملاقات بگذارید و هم قرار ملاقات خانوادگی. وقتی رابطه‌تان جدی شد، وقتش است که رابطه‌ای هم با فرزندان دوطرف برقرار شود. همان موقع باید رابطه با فرزندان هم گسترش یابد. حتی باید یا هرکدام از بچه‌ها جداگانه رابطه برقرار کنی تا از خصوصیات شخصیتی و احساساتشان آگاه شوی. این اتصال باعث تقویت روند هماهنگی می‌شود و از چالش قدرت آنها کم می‌کند. همیشه راحت‌تر است که بعد از ازدواج رابطه‌ات را با فرزندان همسرت حفظ کنی تا اینکه بخواهی تازه رابطه برقرار کنی.

تفاوت‌هایی بین کسی که فرزند دارد با کسی که فرزند ندارد، حضور پدر و مادر بچه در برنامه‌ی زندگی روزانه است. دیدار پدر و مادر طلاق گرفته با فرزندان و طرز برخورد آنان و میزان حضورشان در زندگی طرفین و همکاری بین آنان، منشأ تضاد و چالش خواهد بود. حتماً باید در این زمینه هماهنگی لازم انجام شود. اگر دیدار از فرزندان نوبتی باشد، باید در اواخر هفته و به‌صورت یکی‌درمیان باشد. این کار باید طبق برنامه‌ی خانوادگی پیش برود.

۳- از بچه‌های طرف مقابل چه چیزهایی می‌توانم در مورد او یاد بگیرم؟
معاشرت با فردی بچه‌دار فواید خاص خودش را دارد، مخصوصاً وقتی بخواهی بدانی که شریک آینده‌ی زندگی‌ات چه رفتاری بعد از ازدواج خواهد داشت. از روش فرزندپروری و رفتار طرف مقابلت با

بچه‌هایش چیزهایی خواهی فهمید. این مسئله‌ای بود که جیمی و دارن می‌بایست آن را در زمان نامزدی خیلی جدی می‌گرفتند. توجه کردن به طرز رفتار و روش فرزندپروری دارن مشکل نبود. اگر جیمی فقط از دخترهای دارن شناخت پیدا می‌کرد، چیزهایی در مورد خود دارن هم دستگیرش می‌شد. آنها از بسیاری جهات آئینه‌ی تمام‌نمای دارن بودند. جیمی می‌بایستی متوجه کم‌تحملی و بی‌حوصلگی او هنگام آشوب و بی‌نظمی می‌شد.

وقتی دارن به دنبال جیمی تا مقابل خانه‌اش می‌رفت، با فرزندان او خوب برخورد می‌کرد و جیمی هم متوجه این مطلب شده بود. البته این زمانی بود که جیمی مثل یک فرد بود، نه در مقام پدرخوانده‌ی فرزندان جیمی. دارن می‌بایست متوجه می‌شد که جیمی و فرزندانش محیط آرام خانه‌ی او را به هم می‌زنند و آنجا را شلوغ می‌کنند. دارن می‌دانست که خودش سلطه‌جو است، ولی در نظر نگرفته که روش فرزندپروری جیمی با پسرانش چگونه است.

روش فرزندپروری و منش و رفتار فرزندان هر دو طرف به بینش خاصی نیاز دارد. بسیاری از سناریوها و شیوه‌های رفتاری که عمیقاً در اصل و نسب خانوادگی ریشه دوانده است، خود را هنگام دیدارها نشان نمی‌دهند. بعد از ازدواج است که خلق‌و‌خو و رفتار زوجها و فرزندان آنها آشکار می‌شود. توجه به رفتار نامزد در برابر فرزندانش می‌تواند شمه‌ای از زندگی آینده‌ات را در گذران زندگی با آنان نشان دهد.



یادت باشد

- فرضیه‌ی تداوم ارتباط می‌گوید که شباهت و ارتباطی بین رفتار فرد در روابط متعدد وجود دارد. تاریخ معمولاً خودش را تکرار می‌کند؛ بنابراین حواست به رفتارهای گذشته‌ی طرف مقابل و اینکه فعلاً با دیگران چگونه برخورد می‌کند، باشد.
- تو از طریق رفتار شریک آینده‌ی زندگی‌ات با دیگران خیلی چیزها یاد می‌گیری که می‌تواند نقش مهمی در تداوم رابطه‌ات داشته باشد.
- وقتی الگوی ارتباطی توسط طرف مقابلت رمزگشایی شد، دقت کن که برای این چهار نوع رابطه سرمایه‌گذاری کنی: دیگران حاشیه‌ای، دیگران مهم، الگوهای رمانتیک سابق و خودت.
- خواه‌ناخواه تمام سناریوهای ارتباطی خودشان را در زندگی زناشویی نشان می‌دهند.
- حواست به دوستان شریک آینده‌ی زندگی‌ات باشد، چون آن‌ها آینه‌ی تمام‌نمای او خواهند بود.
- روش کلمبو را تمرین کن: تا از چیزی شناخت پیدا نکرده‌ای، نتیجه‌گیری را به بعد موکول کن. بدان که هر چه بیشتر بدانی بهتر است. از دید دیگران به شریک آینده‌ی زندگی‌ات بنگر و فرضیه‌های خودت را امتحان کن.
- نامزدی و ازدواج با آدمی بچه‌دار، پیچیدگی‌ها و مشکلات خاص خودش را دارد تا با کسی که ازدواج اولش است.

فصل هشتم

گذشته‌ات را با خودت
به زندگی متأهلی منتقل نکن
گام چهارم: شناخت الگوهای سوابق خانوادگی



همیشه دنیا روی یک پاشنه نمی‌چرخد

تجارب دوران کودکی یکی از قوی‌ترین شاخص‌ها برای شناخت همسر آینده‌ات خواهد بود. من هرگز الیزابت را که فردی بی‌توجه به مال و منال دنیا و در اواخر شصت‌سالگی‌اش بود، فراموش نمی‌کنم. او زنی باهوش، منطقی و بااراده بود. وقتی برای اولین بار برای مشاوره پیش من آمد، نگرانی غیرعادی خود را مطرح کرد: او روزی سه پاکت سیگار می‌کشید و می‌خواست کمکش کنم تا سیگار را ترک کند. اولین فکری که به ذهنم رسید این بود: "کی دوست داره پیش مشاور بره و برای ترک سیگار پول خرج کنه، اونم برای روزی سه پاکت سیگار؟"

گذشته‌ات را با خودت به زندگی متاهلی منتقل نکن ۱۸۳

جواب احتمالی این بود که این فرد منظوری دیگر دارد. به کمک هم چند راه را انتخاب کردیم ولی هیچ‌کدام به نتیجه نرسید. بعد از چند جلسه پیشنهاد دادم که قضیه‌ی ترک سیگار را رها کنیم و از او خواستم از دوران کودکی و اوضاع خانوادگی‌اش برایم تعریف کند. وقتی خاطراتش را تعریف می‌کرد و به آن زمان برگشت، چشمانش برقی زد.

او قصه‌اش را شروع کرد: "روزی را که به فرزندخواندگی پذیرفته شدم به خاطر می‌آورم. پنج‌ساله بودم و تا آن موقع مدام مرا از این پرورشگاه به پرورشگاهی دیگر می‌فرستادند. همراه مددکار اجتماعی‌ام پایم را از قطار بیرون گذاشتم و با مادرخوانده‌ام مواجه شدم. من در دنیا فقط یک‌چیز داشتم؛ خرس عروسکی پاره و پوره‌ام. فقط همین. از وقتی یادم می‌آمد آن خرس عروسکی تنها رشته‌ی تداوم در زندگی‌ام بود."

الیزابت در تمام طول صحبت روی مبل جابه‌جا می‌شد. بعد یک پایش را زیر تنه‌اش گذاشت و طرز نشستن او مثل یک کودک شد. سپس با حرارت بیشتری حرفش را ادامه داد: "من همان‌جا ایستادم و او برایم توضیح داد که مادر جدیدم است و از آن پس همه‌چیز در زندگی‌ام تازه و پرهیجان خواهد بود. او به من گفت که به‌جای آن خرس عروسکی، یک خرس عروسکی تازه برایم می‌خرد و بعد خرس عروسکی‌ام را گرفت و آن را در سطل زباله انداخت."

در این مقطع، اشک در چشمان الیزابت جمع شد و خودش را به حالت جنینی جمع کرد. نزدیک به بیست دقیقه گریه کرد و لرزید. وقتی به حالت عادی برگشت، ما در مورد تأثیر از دست دادن تنها

سرمایه و تعلق خاطری که موجب امنیتش می‌شد، کنکاش کردیم. درست است که منظور مادر جدیدش خوب بود، ولی برای دخترکی پنج‌ساله تجربه‌ای دردناک بود.

در طول چند جلسه بعدی درباره‌ی راه‌های مختلف التیام خاطر و دلگرمی و آرامش صحبت کردیم. بعد از جلسه‌ی پنجم بود که الیزابت بافتخار به من گفت دوهفته‌ای هست که دیگر سیگار نمی‌کشد. مسئله‌ی مهم‌تر این بود که او توانسته بود ابراز محبت و دریافت مهر و محبت را یاد بگیرد. او برای اولین بار نوه‌هایش را در آغوش کشید؛ کاری که هرگز با فرزندانش انجام نداده بود.

این مورد دنباله‌ای عجیب داشت. شش سال بعد برحسب اتفاق دوباره الیزابت را به دلیل بحرانی خانوادگی دیدم. تجارب چند سال پیش او را خاطرنشان کردم و در مورد ترک سیگار از او پرسیدم. حالا دیگر سیگار نمی‌کشید، هرچند جلسات مشاوره را به خاطر نمی‌آورد. حالا دیگر از احساس ناامنی و حفاظت از خود که باعث شده بود بیش از شصت سال طعم مهر و محبت را نچشد، نجات پیدا کرده بود.

الیزابت ازدواج کرده بود، بچه‌هایش را بزرگ کرده بود، بعد هم بیوه شده و دوباره ازدواج کرده بود و حسابی با نوه‌هایش مشغول بود. ولی محرومیت‌های عاطفی و احساس رهاشدن در ایام کودکی، در ابراز علاقه‌اش به خانواده و نوه‌هایش تأثیر گذاشته بود. زندگی‌اش نشان می‌داد دوران کودکی‌اش تأثیری بسزا در روابطش با دیگران گذاشته بود. ولی الیزابت نشان داد که هر کس می‌تواند در هر سن و سالی تغییر کند. او با فکر باز و بصیرت و تلاش توانست دیوار بلند اسارت را فرو بریزد و افق الگوهای ارتباطی‌اش را گسترده کند.

گذشته‌ها را با خودت به زندگی مته‌لی منتقل نکن ۱۸۵

یادت باشد با اینکه نباید تأثیر شرایط و اوضاع دوران کودکی را دست‌کم گرفت، در صورتی که باعث بروز مشکلاتی در دوران بزرگسالی شود، می‌توان با آگاهی و بصیرت و تلاش آن‌ها را برطرف کرد. دستیابی به بینش و آگاهی و میل به تغییر و تحول، قبل از ازدواج به‌مراتب آسان‌تر از بعد از ازدواج است. عوامل متعددی در تغییر و تحول نقش دارند. عدم امنیت در دوران مجردی، تلاش برای تحت تأثیر قرار دادن، و احساس قوی عشق و شیفتگی - همه‌ی این عوامل با هم ترکیب می‌شود تا زمینه‌ی پذیرش تغییر و تحول را فراهم کند. معمولاً وقتی مدتی کوتاه از ازدواج بگذرد، پذیرش تغییر و تحول کمتر و انعطاف‌پذیری بیشتر می‌شود. تجارب برجسته‌ی ایام کودکی و خانوادگی باید قبل از ازدواج مورد‌بحث قرار بگیرد؛ موارد قابل‌تغییر باید شناسایی و در مورد آنها کار شود.

اولین حیطه‌ی اکتشاف: میزان نزدیکی و صمیمیت در خانواده

امریکا کشوری است که در آن ملیت‌ها و فرهنگ‌های گوناگونی باهم ادغام شده‌اند. به‌رحال در هر سرزمینی عده‌ای مهاجر هست که با غرور و افتخار پرچم کشور خود را در آنجا تکان می‌دهند و آداب‌ورسوم سرزمین خود را پیاده می‌کنند. بسیاری از ما تا حدی با فرهنگ‌های مختلف کلیشه‌ای آشنایی داریم. زمانی که همایش " با آدم عوضی ازدواج نکن " را برگزار می‌کردم، در مورد ازدواج بین افرادی با ملیت و فرهنگ مختلف هم توضیحاتی می‌دادم. با این کار جنبه‌های خاصی از سوابق خانوادگی از دو فرهنگ گوناگون را به تصویر می‌کشیدم.

سوزان دختری یهودی اهل نیویورک است که با کارلوس که به تازگی از جمهوری دومینیکن به امریکا مهاجرت کرده بود، آشنا شد. از نظر کارلوس مسئله‌ای نبود که در طبقه‌ی پایین آپارتمان والدینش زندگی کند، ولی از نظر سوزان حرکت او مثل بچه‌ننه‌ها بود. آنچه برای کارلوس امری عادی بود، برای سوزان غیرعادی به نظر می‌رسید. با اینکه سوزان می‌دانست که در فرهنگ لاتین رسم است پسر تا قبل از ازدواج باید کنار خانواده‌اش زندگی کند، مشخص بود که آن‌ها در مدت معاشرت با یکدیگر به قصد ازدواج، دنیای خود را از پشت لنز فرهنگ خانوادگی‌شان مورد توجه قرار می‌دادند.

سوزان کوچک‌ترین دختر از پدر و مادری تحصیل کرده از اروپای شرقی بود که به امریکا آمده بود و هزاران فرسنگ دور از خانواده‌اش زندگی می‌کرد. در فرهنگ او، استقلال حرف اول را می‌زد. او با این باور بزرگ‌شده بود که فرزند ضمن حفظ رابطه‌اش را با پدر و مادرش، باید روی پای خودش بایستد. آنها به‌طور مرتب باهم دیدار داشتند ولی نه در این حد که شبانه‌روز در کنار هم باشند. از طرفی، کارلوس برای صرف شام به طبقه‌ی بالا پیش پدر و مادرش می‌رفت.

خوب، در اینجا حق با چه کسی بود؟ جواب: هیچ‌کس. مسئله این بود که هریک در فرهنگی جداگانه و با آداب‌ورسومی ویژه بزرگ‌شده بود. هرکس که بخواهد در این زمینه خودش را با فرهنگ و آداب‌ورسوم طرف مقابلش وفق دهد، تا حدی به فشار عصبی دچار می‌شود.

حلقه‌ی صمیمیت

صمیمیت و نزدیکی در خانواده به میزان باز بودن محیط خانوادگی و آداب‌ورسوم و پایبندی به آن بستگی دارد. وقتی این موارد به نحوی

گذشته‌ات را با خودت به زندگی متهلی منتقل نکن ۱۸۷

شایسته ابراز شود، حال و هوایی خوش و احساس امنیت و پذیرش را در خانه ایجاد می‌کند. خانواده‌های صمیمی در ابراز احساسات و بیان تجارب خودشان بی‌رودر بایستی هستند.

کلیشه‌های فرهنگی و قومی معمولاً بعضی از جنبه‌های ابراز محبت را به خوبی به تصویر می‌کشد. احتمالش زیاد است کسی که با او ازدواج می‌کنی، دقیقاً حال و هوای خانه‌ای را که در آن بزرگ شده است به محیط زناشویی‌تان منتقل کند.

وقتی درباره‌ی خانواده‌ام فکر می‌کنم، می‌بینم که این مسئله واقعیت دارد. پدر و مادرم زندگی زناشویی موفقی داشتند. هر دو شیفته‌ی یکدیگر بودند. یادم هست که دست در دست هم راه می‌رفتند و روی مبل کنار یکدیگر می‌نشستند. مادرم بیشتر از پدرم از افراد خانواده مراقبت می‌کرد و محبت خود را با کلام و رفتارشان نشان می‌داد. ترکیب انگلیسی آلمانی بودن پدرم او را مردی جدی و مصمم و منضبط بار آورده بود. مادرم با پیشینه‌ای ایرلندی، خیلی صمیمی‌تر و با محبت‌تر بود.

پدرم مزرعه‌ای خرید به این امید که خانواده‌ای پنج‌نفره در آن زندگی کنند. او خاطرات خوشی از دوران کودکی‌اش در مزرعه‌ی دوستان خانوادگی‌شان گذشت. او که در زمان رکود اقتصادی بزرگ شده بود برایش جالب بود که از زندگی در شهری بزرگ فرار کند.

دوازده‌ساله بودم که مادرم سرطان گرفت. جدال او با سرطان دو سال طول کشید. در آن ایام ما ناظر بودیم که چطور او از لحاظ جسمانی ضعیف می‌شد ولی هرگز از بیماری خود گله نمی‌کرد و از

مرگ حرفی نمی‌زد. بنابراین تا یکی دو هفته قبل از مرگش اصلاً به فکرم نرسیده بود که مادرم رفتنی است. من صدای برادرم را که تلفنی با مادرم در بیمارستان حرف می‌زد، شنیدم که گفت: "مامان، دوستت دارم." بنا به دلایلی آن موقع دوزاری‌ام افتاد که مامانم رفتنی است. اوایل کلاس دوازدهم دبیرستان بودم که مادرم فوت کرد. دو خواهرم ازدواج کرده بودند و سومی هم به دانشگاه می‌رفت، و برادرم هم که از خانه می‌رفت تا تحصیلات دانشگاهی خود را شروع کند؛ سکوتی تلخ و ترسناک خانه‌ی بزرگ ما را در آن مزرعه فراگرفت. برای اولین بار بود که من و پدرم بیشتر مثل مجردها به نظر می‌رسیدیم تا اعضای یک خانواده.

وقتی کسی عزیزی را از دست می‌دهد، زمان و فرآیندی مقرر برای عزاداری وجود دارد. تمام اعضای خانواده‌ام آن را تجربه کردند، هرچند ما زیاد در این مورد باهم حرف نمی‌زدیم. برادرم سخت مشغول درس‌هایش بود، پدرم که در عرض چند ماه شروع کرد به نامزد بازی، و به خاطر دارم من هم که بیشتر در خودم فرورفته و به امان خدا رها شده بودم، من هم به‌نوعی طرز زندگی و رفتارم با دوستانم تغییر کرده بود.

در خلال نه ماه بعد از فوت مادرم در آرزوی این بودم که ارتباطی قوی‌تر با پدرم داشته باشم. اصلاً به یاد ندارم او هرگز به من گفته باشد که دوستم دارد. البته از حرف من بد برداشت نکن. می‌دانستم مرا دوست دارد ولی دلم می‌خواست این جمله را از زبانش بشنوم. شاید وقتی بچه بودم این جمله را به من گفته بود و من فراموش کرده بودم. به‌هرحال به نظر می‌رسید که در عمرم حتی یک بار هم این دو

گذشته‌ها را با خودت به زندگی مته‌لی منتقل نکن ۱۸۹

کلمه‌ی قدرتمند را از او نشنیده بودم. آغوش گرم مادرم را حس می‌کردم و صدای بامحبت او در ذهنم طنین می‌انداخت، در حالی که پدرم تنها کسی بود که در خانه با من زندگی می‌کرد.

پس تصمیم گرفتم اولین گام را بردارم. پدرم در اتاق نشیمن مشغول روزنامه خواندن بود و من بیرون اتاق قدم می‌زدم و کلمات را در ذهنم مرتب می‌کردم. می‌خواستم به او بگویم که دوستش دارم تا او هم برگردد و به من همین دو کلمه را بگوید. شاید من هم تا حالا به او چنین حرفی نزده بودم. به‌رحال یکی از ما دو نفر می‌بایست پیشقدم می‌شد.

بعد از کلی کلنجار، سرم را توی اتاق کردم و گفتم: "بابا، من می‌خوام برم بخوابم." او از بالای روزنامه نگاهی به من انداخت و گفت: "پس شب به‌خیر." من ادامه دادم: "... پدر، دوستت دارم." او بعد از مکثی طولانی که برایم یک‌عمر به نظر رسید، گفت: "منم همین‌طور... شب به‌خیر."

هرگز آن شب را فراموش نمی‌کنم. به اتاق خوابم رفتم و در دل گفتم: "فقط همین؟ منم همین‌طور؟"

این چه معنایی داشت؟ من تو را دوست دارم و تو هم خودت را دوست داری؟ خوب پس چه کسی من را دوست دارد؟

تا زمانی که به دانشگاه رفتم این مسئله را به رویش نیاوردم. در سال آخر دبیرستان اعتمادبه‌نفس من زیاد شده بود و سعی کردم مسئله‌ای را که در زندگی‌ام حاد شده بود، حل کنم. وقتی خودم را برای دانشگاه آماده می‌کردم، تصمیم گرفتم هر بار که می‌روم و برمی‌گردم، پدرم را در آغوش بکشم و به او بگویم که دوستش دارم.

پدرم دستش را دراز می‌کرد تا با من دست بدهد، اما من دستش را می‌گرفتم و او را به سمت خودم می‌کشیدم و بغلش می‌کردم، در چشمانش نگاه می‌کردم و می‌گفتم: "پدر، دوستت دارم." او هم جواب می‌داد: "منم همین‌طور."

می‌توانی تصور کنی که وقتی می‌گفتم برای دیدنش به خانه برمی‌گردم او چقدر ناراحت می‌شد. کسی دوست ندارد از منطقه‌ی امن و راحت خودش بیرون بیاید. ولی من شکنجه‌ام را ادامه دادم تا او کم‌کم مجبور شد کم‌کم بگوید: "منم دوستت دارم." سپس به جمله‌ی "دوستت دارم" اکتفا کرد. در این پانزده یا بیست سال گذشته، به خاطر ندارم که گفت‌وگوی تلفنی با پدرم تمام شود و او نگوید: "جان، دوستت دارم."

ابراز علاقه‌ی زبانی یکی از شاخص‌های اصلی گرم نگه‌داشتن جو خانه است که نزدیکی و صمیمیت اعضا را می‌رساند. من می‌توانستم کاری به کار پدرم نداشته باشم و او را معذب نکنم، یا اینکه دست‌به‌کار شوم و الگوی رفتاری او را تغییر دهم، که البته من دومی را انتخاب کردم هرچند ابراز احساساتم برایم سخت بود. در فصل سوم، چهار عامل اساسی تغییرات شخصی را توضیح دادم: بینش، اطلاعات جدید، تلاش‌های انگیزشی و زمان. من شانس آوردم که در اوایل جوانی به آن بینش رسیدم تا پدرم به من ابراز محبت کند و او را از منطقه‌ی امنش بیرون بکشم و مجبورش کنم محبتش را ابراز کند.

الگوهای دوران کودکی دوباره خودشان در روابط بزرگسالی نشان می‌دهند، مگر اینکه تلاشی اساسی برای تغییر و تحول آن صورت بگیرد. پس به دقت به سوابق خانوادگی همسر آینده‌ات نگاه کن. من

گذشته‌ها را با خودت به زندگی متهلی منتقل نکن ۱۹۱

در دوران رشد و بلوغ خیلی چیزهای خوب به ارث بردم. به‌رحال ابراز احساس محبتم به فرزندانم را بهتر و گسترده‌تر کردم.

این را هر چه بگویم باز هم کم است: برای کسب اطلاعات از سوابق خانوادگی همسر آینده‌ات وقت صرف کن. تفاوت‌های رفتاری و اخلاقی فعلی او را با الگوهای گذشته‌اش سبک‌وسنگین کن. دلت به این خوش نباشد که الگوهای رفتاری گذشته خودش را نشان نمی‌دهد، مگر اینکه شواهدی شفاف داشته باشی که بینش و آگاهی او کاملاً تغییر کرده است. در مورد تأثیر سوابق خانوادگی بحث کن و تمایل داشته باش که اقدامات لازم را جهت جلوگیری از هر آنچه دوست نداری در زندگی‌ات رخ بدهد، انجام بده.

همان‌طور که قبلاً هم گفتم، نزدیکی و صمیمیت حاصل جو خانوادگی بدون رودربایستی و وابسته به هم بودن است. ابراز محبت عملی باید با ابراز احساسات کلامی هماهنگ باشد. من به خانواده‌هایی مشاوره داده‌ام که هرگز به حرف یکدیگر گوش نمی‌دادند یا باهم حرف نمی‌زدند.

سال‌ها بعد که الیزابت سیگارش را ترک کرد، پسرش بیل و خانواده‌اش را سراغ من فرستاد. وقتی آن‌ها برای اولین بار به دفترم آمدند، بیل و همسرش جین و دو پسر و دو دخترش، هرکدام روی صندلی‌هایی جدا از هم نشستند و مثل موش‌هایی بودند که دنبال جایی امن می‌گشتند. آن‌ها مؤدبانه به سؤالاتم در مورد فعالیت‌های شخصی خود جواب دادند، اقرار کردند که هیچ‌گاه به‌طور علنی عشق و محبت خود را ابراز نکرده‌اند و هرکسی سعی کرده بود بدون دخالت دادن سایر اعضا کار خودش را بکند. از یکی از دخترها تقاضا کردم در

مورد تجاربش در کلاس ژیمناستیک برای پدرش حرف بزند - ورزشی که در مدت چهار سالی که او به آن می‌پرداخت، فقط دو بار پدرش در آن حضور یافته بود. اول او یکه خورد، ولی کم‌کم راه افتاد و با چشمانی خیس از اشک گفت که چقدر دلش می‌خواهد پدرش بیشتر به او توجه کند. با کمی راهنمایی و توصیه، پدرش توانست از او عذرخواهی کند و عشق خود را به دخترش ابراز کند.

از این مشاوره‌ها دو نتیجه حاصل شد: اول، در پایان هر جلسه بیل و دخترش یکدیگر را در آغوش می‌گرفتند. اعضای دیگر خانواده هم تحت تأثیر قرار گرفتند و در نتیجه فاصله‌ی زیاد بین آنها کمتر شد. ابراز محبت زبانی معمولاً امری مهم است که حاصل گفت‌وگوهای موردپذیرش و علنی است. وقتی کسی تجارب شخصی‌اش را با دیگری در میان بگذارد، با طرف مقابل احساس یکرنگی و ارتباط می‌کند. بعد از اینکه احساسات فرد در خانواده موردپذیرش قرار بگیرد، تبادل مهر و محبت امری طبیعی و معنادار است.

دوم، بیل می‌خواست بیشتر در فعالیتهای دخترش، از جمله تمرین ژیمناستیک او شرکت کند. این مسئله بحث علایق شخصی هر بچه و نیز مشارکت پدر و مادرشان در برنامه‌های آنان را پیش کشید. صراحت و شفافیت کلام باعث تسریع در شرکت در فعالیتهای موردعلاقه می‌شود. با حضور پدر و مادر در برنامه‌ها و فعالیتهای بچه‌ها، همگی موضوعات بیشتری دارند تا برای یکدیگر تعریف کنند. این خود نمونه‌ای از "دایره‌ی صمیمیت" است یا همان مدل گشتاور ارتباط را نشان می‌دهد، آن هم وقتی افراد خانواده به دلیل حضور در فعالیتهای سایر اعضا، بتوانند تجارب خود را به‌طور علنی باهم در

گذشته‌ها را با خودت به زندگی متاهلی منتقل نکن (۱۹۳) میان بگذارند. به تصویر ۸-۱ دقت کن. وقتی اعضای خانواده در فعالیت‌های سایر اعضا حامی یکدیگر باشند، فضا برای ابراز عشق و علاقه و علنی حرف زدن باز می‌شود.

در دوران زندگی، تغییرات زیادی در خانواده‌ها صورت می‌گیرد. بعضی اوقات یک تحول عمده در دیدگاه، به‌شکل بحران بروز می‌کند. گاهی هم تغییرات بسیار ناچیز است. در هر دو صورت، صداقت اعضای خانواده و حضور در فعالیت‌های سایر اعضا باعث بالا رفتن میزان صمیمیت می‌شود. وقتی در مورد سوابق خانوادگی نامزدت تحقیق می‌کنی، به دنبال این‌گونه تغییرات بگرد. وقتی چنین تغییراتی رخ دهد، عدم امنیت و بی‌ثباتی عاطفی که زمانی بر فضای خانه غالب بود، جای خود را به حس ایمنی می‌دهد.



شکل ۸-۱ دایره‌ی صمیمیت

اندرو چهارساله بود که مادرش از خانه فرار کرد. او دو برادر بزرگ‌تر از خودش داشت: جان پانزده‌ساله و برایان بیست‌ساله. مادرش در

میانسالی عاشق فردی دیگر شد که در محیط کار با او آشنا شده بود و از همشاگردی‌های دوران دبیرستانش بود.

سه ماه می‌شد که اندرو مادرش را ندیده بود. پدرش او را پیش من آورد، چرا که اندرو به دلیل جدایی از مادرش دچار اضطراب شدید شده بود. هرگز روزی را که اندرو به مطبم پا گذاشت، فراموش نمی‌کنم. او با بند شلوار خوشگل و پاپیونی که زده بود خیلی دوست‌داشتنی بود. چشمانی درشت داشت و آهنگ صدایش آرام و ملایم بود. برای اینکه بیشتر با او آشنا شوم از او خواستم تصویری از خانواده‌اش بکشد. نقاشی او نیم ساعتی طول کشید. وقتی نقاشی را به دستم داد، دیدم که فقط یک طرح پیچیده‌ی خط‌خطی و دایره‌وار کشیده و در اصل کاغذ سفید را سیاه کرده است. از او خواستم در مورد نقاشی‌اش توضیح دهد. او به شش دایره اشاره کرد و گفت: "بابا، برایان، نامزد برایان، جان، من و سگ‌مان چستر." روی تمام دایره‌ها هم خط‌خطی شده بود.

پرسیدم: "اینها چیست؟"

جواب داد: "تار عنکبوت. این عنکبوت بزرگ را آن گوشه ببین."

پرسیدم: "عنکبوت چه کار می‌کند؟"

جواب داد: "مشغول خوردن مورچه‌های گزنده‌ای است که به ما

حمله کردند. ما زیر تار عنکبوت قایم شدیم تا در امان باشیم."

حیرت‌زده گفتم: "منظورت خانواده‌ات است؟ همه لطمه خوردید؟

چرا؟"

اشک از چشمانش جاری شد و با ناراحتی گفت: "همه لطمه

خوردند، از وقتی که مامانم ما را ترک کرد."

گذشته‌ات را با خودت به زندگی متهلی منتقل نکن ۱۹۵

فقط تعداد کمی از بزرگسالان می‌توانند مانند اندرو فضای مغشوش این خانه را توضیح بدهند: ترس، درد، خطر، نیاز به حمایت به دلیل از دست دادن مهر و محبت مادری که خانواده‌اش را ول کرد. اندرو را بیست سال بعد تصور کن. می‌دانیم که این مسئله در چهارسالگی خیلی در او تأثیر گذاشت. خوب، گمان می‌کنی چه تأثیری در ازدواجش، همسر و خانواده‌اش خواهد گذاشت؟ احساس امنیت و اعتماد او نسبت به همسر و مادر فرزندانش به این بستگی دارد که او چگونه فقدان صمیمیت و مهر و محبت مادری را که از دست داده بود برای خودش حل و فصل کرده باشد. درک این مسئله که اندرو در ایام کودکی چه سختی‌هایی کشیده است، می‌تواند سرنخی باشد برای اینکه به‌عنوان شوهر یا پدر چه آینده‌ای در انتظارش خواهد بود. تحقیق در سوابق خانوادگی نامزدت می‌تواند حالت‌های احساسی نهفته را که ممکن است در آینده رو شود، شناسایی کند. تلاش برای تغییر چنین حیطه‌هایی قبل از ازدواج، از تکرار چنین مواردی در آینده جلوگیری می‌کند.

دومین حیطه‌ی تحقیق: ساختار خانواده

مهم‌ترین جنبه‌ی ساختار خانواده که برای انتخاب همسر بسیار مهم است، وظیفه و نقش فرد است. اگر بدانیم هریک از اعضای خانواده چه نقشی دارد، شناخت ما نیز بیشتر می‌شود. آن‌ها مثل صورت وظیفه‌ی شغلی هستند. مثلاً در بعضی خانواده‌ها پدر نقش فردی سلطه‌گر و مقتدر را دارد که گمان می‌کند به صلاح خانواده است همه از او اطاعت کنند و هر نوع سرپیچی از فرمان او مستحق

مجازات است. در خانواده‌های دیگر پدر فردی شوخ‌طبع و خونسرد است که به این طریق حال‌وهوای خانه را دارای ثبات می‌کند. در این مورد فکر کن. آیا زنی که در خانواده‌ی اولی بزرگ‌شده باشد، دیدگاهش نسبت به مردها و شوهرها و پدرها مثل زنی است که در خانواده‌ی دومی بزرگ‌شده است؟ البته که نه. به همین صورت مردی هم که زیر نظر پدری سلطه‌جو بزرگ شده باشد، دیدگاهی متفاوت با مردی دارای پدری شوخ‌طبع دارد.

دو نوع رابطه‌ی حساسی می‌تواند در تشکیل چنین نقش‌هایی مؤثر باشد: ارتباط تو با والدی که همجنس تو نیست و والدی که همجنس خودت است. قبل از بحث در این مورد بهتر است اول به روش‌های یادگیری نگاهی بیندازیم.

ارتباط‌هایی که نقش‌های زندگی را متحول می‌کند

بچه‌ها از طریق روابط می‌آموزند. نیمی از آنچه تا پایان عمرت می‌دانی، چیزهایی است که وقتی زبانت باز شد آموختی. همه‌ی دانش‌ها به زبان نیاز ندارد. بسیاری از مردم همه چیز را درباره‌ی همسر یا والد شدن یاد می‌گیرند بدون اینکه در این زمینه‌ها آموزشی دیده باشند. پس آنها چگونه یاد می‌گیرند؟ در واقع از طریق ارتباط با خانواده‌شان این موارد را در خود نهادینه می‌کنند. بچه‌هایی که وابستگی و ارتباط لازم را ندارند معمولاً قادر نیستند در دوران بزرگسالی وابستگی و تعلق خاطر دائمی داشته باشند.

جان بالبی که از پیشگامان فرضیه‌ی وابستگی و تعلق در دهه‌ی ۱۹۶۰ بود، به این نتیجه رسید که کودک بر اساس نوع وابستگی به

گذشته‌ات را با خودت به زندگی متهلی منتقل نکن ۱۹۷

سرپرست خود می‌تواند الگوی خاص واکنش به جدایی را در خود پرورش دهد. این نوع وابستگی و تعلق را بعدها مری اینزورث، یکی از محققان برجسته‌ی فرضیه‌ی وابستگی، دسته‌بندی کرد: وابستگی توأم با امنیت، وابستگی توأم با اضطراب، وابستگی از روی ناچاری. تحقیقات نشان داده است هر نوع وابستگی که در دوران نوزادی پیاده شود، در دوران بزرگسالی هم همان‌گونه خواهد بود. پس این نوع وابستگی مثل نقشه‌ای ذهنی است که هر وقت فرد آن را دنبال کند، رابطه را بسط و گسترش می‌دهد. به عبارتی، تجارب وابستگی و تعلق ناخودآگاهانه می‌تواند میزان صمیمیت در ارتباط فرد را شکل دهد.

شناخت نوع وابستگی و تعلق خاطر خانوادگی فرد، معیار وابستگی و تعلق او را در آینده محک می‌زند. دقت کن که نامزدت در خانواده به چه کسی نزدیک‌تر بود. فرد در این ارتباط چه حال و هوایی داشت؟ آیا این فرد با تک‌تک اعضای خانواده احساس وابستگی توأم با امنیت می‌کرد؟ هر ارتباطی که فرد در خانواده‌اش برقرار کند، همان ارتباط را به زندگی زناشویی‌اش منتقل می‌کند.

کسی که ارتباطی تنگاتنگ با او داری، اغلب فردی است که بیش‌ازحد به خودت شباهت دارد. معمولاً ما خیال می‌کنیم که رابطه صرفاً به مفهوم نزدیکی است، ولی گاهی ارتباط تضادهایی است که باعث تبادل آگاهی و یادگیری می‌شود. وقتی نوجوانی مدام با پدر و مادرش سر جنگ و دعوا داشته باشد، یعنی که او خیلی شبیه آنها است. شاید فریب این فکر را بخوری که فردی که با او قرار ملاقات می‌گذاری هیچ ربطی به پدر و مادرش ندارد که دائم با آنها دعوا می‌کند. ولی سخت در اشتباه هستی چون آنها سروته یک کرباس هستند.

ارتباط در خانواده کانال شکل‌گیری را درست می‌کند. تقلید بچه‌ها از پدر و مادر امری عادی است. در اصل معمولاً پدر و مادر مشوق این نوع رفتار هستند. پدر برای پسرش ماشین چمن‌زنی اسباب‌بازی می‌خرد و مادر وسایل اسباب‌بازی آشپزخانه برای دخترش تهیه می‌کند. از همان لحظه‌ای که نوزاد در بیمارستان به دنیا می‌آید، با کشیدن کلاه آبی یا صورتی بر سرش جنسیت و شخصیت او مشخص می‌شود.

در هر حال، گاهی الگوبرداری مایه‌ی شرمندگی است. یادم می‌آید با مادری مشاوره داشتم که می‌گفت این عادت بد را دارد که هر وقت ناراحت می‌شود، می‌گوید: "اوه، گندش بزند." یک روز در کلیسا وقتی دختر چهارساله‌اش می‌خواست لیوان آب‌میوه را به او بدهد و لیوان از دستش افتاده و او این عبارت را بر زبان آورده بود، ناگهان سکوت همه‌جا را فراگرفته و حضار به او چشم دوخته بودند.

الگوبرداری برای کودکان امری طبیعی است. لازم نیست کسی به کودکان یاد بدهد که از پدر و مادرشان تقلید کنند. آن‌ها درس خود را خوب بلد هستند. علی‌رغم گفته‌ی والدین که به فرزندشان می‌گویند "کاری که گفتم بکن، نه کاری را که من می‌کنم"، بچه‌ها رفتاری را یاد می‌گیرند که از پدر و مادرشان می‌بینند. معمولاً عمل از حرف متقاعدکننده‌تر است.

یکی از جنبه‌های مغشوش و نابسامان افراد مسن، شباهت زیاد آنها به خصوصیات پدر و مادرشان است. تو حرف خود را می‌شنوی که می‌گویی: "دقیقاً مثل مامانم." یا در جاهایی خودت متوجه می‌شوی که رفتارت مثل پدرت است.

گذشته‌ات را با خودت به زندگی متاهلی منتقل نکن ۱۹۹

مطمئن باش که موارد فوق برای نامزدت هم رخ خواهد داد. نگاهی دقیق به پدر و مادرش بینداز و از خودت بپرس که ازدواج با کیبی برابر اصل چگونه خواهد بود. گرچه مطمئن نیستی که چه خصلتی دقیقاً الگوبرداری شده است، فرض را بر این بگذار که تمام رفتارهایش تقلیدی از پدر و مادرش است، مگر واکنشی قوی علیه بعضی خصلت‌های پدری و مادری از خود نشان دهد.

وقتی کودکی رفتار پدر و مادرش را دوست نداشته باشد، گاهی با تعدیل مواردی که آموخته است واکنش نشان می‌دهد. در این‌گونه موارد، کودک ناخودآگاه با خودش عهد می‌بندد که هرگز چنین کاری انجام ندهد. هرچه بچه بزرگ‌تر باشد، تعهدش قوی‌تر خواهد بود. درهرحال، هرقدر هم کودک واکنش منفی نشان دهد و مصمم باشد که هرگز رفتار پدر و مادرش را تکرار نکند، بخشی از مغز او، تجارب دوران کودکی را به‌صورت خاطره حفظ می‌کند. درنتیجه، بیشتر بزرگسالان باید آن تجارب آموزشی را مثل علفی هرز از ذهن خود بزداينند. تجارب منفی دوران کودکی که در ذهن فردی بالغ نقش بسته، به‌مراتب قدرتمندتر از این است که یک کودک با خود عهد کند که در بزرگسالی رفتارش مثل پدر و مادرش نخواهد بود. به‌هرحال می‌توانی با توجه به تجارب دردناک خانوادگی، بهترین ویژگی‌ها را در خودت پرورش دهی.

نقش تو چیست؟

رابطه‌ی تو با والد همجنس خودت، بزرگ‌ترین تأثیر را در شکل‌گیری هویت و نقش تو در زندگی دارد. آنچه در مورد مردانگی

و زنانگی خود باور داری، اساساً با برقراری رابطه مشخص می‌شود. درک و فهم تو از نقش همسر یا شوهر، پدر یا مادر، براساس ارتباطی است که با والد همجنس خودت داری. اگر دلت می‌خواهد بدانی که اخلاق نامزدت بعد از ازدواج چگونه خواهد بود، در مورد رابطه‌اش با والد همجنس خودش تحقیق کن. البته این بدان معنا نیست که والد همجنس فرد قالبی از خود اوست. اگر این واقعیت داشت، پس با این حساب همه‌ی خواهرها و برادرها یکسان بودند، درهرحال، ارتباط با والد همجنس نامزدت، الزاماً میزان گسترش هویت فرد را آشکار نمی‌کند.

کارول، مادر تام، زنی الکی بود و پدرش جورج هم در بیرون شاغل بود. تام مجبور بود به دلیل این اعتیاد مادرش بیشتر روزهای هفته را از دو خواهر و برادرش مواظبت کند. همه وانمود می‌کردند که مادرشان مشکلی ندارد. جورج در نظافت خانه، آشپزی و رسیدگی به کودکان کمک می‌کرد. کارول هم بیشتر اوقات با دوستانش معاشرت می‌کرد و فقط به فکر خودش بود. از نظر کسی که از بیرون نگاه می‌کرد، جورج و کارول ارتباطی عالی داشتند. آن‌ها غالباً باهم بیرون می‌رفتند و با دوستانشان معاشرت می‌کردند. همه می‌دانستند کارول بیش از حد می‌نوشت، ولی کسی از دل تام خبر نداشت.

تام عاشق پدرش بود. اصلاً نمی‌فهمید که چرا پدرش در کنار مادرش مانده است. به‌هرحال او به وفاداری پدرش به مادرش حسادت می‌کرد. تام در نقشی که پدر داشت مهارت لازم را کسب کرد و کوشید که در هر شرایطی حامی و پناه خانواده‌اش باشد. تام به خودش اجازه نداد که مادرش را الگو قرار دهد و کارهای او را تقلید کند - با

گذشته‌ات را با خودت به زندگی متاهلی منتقل نکن ۲۰۱

دوستانش بیرون برود و هر کاری که دلش خواست انجام دهد و خانواده برایش بی‌ارزش باشد. تام خصلت پدر را برای خودش نهادینه کرد؛ یعنی اموری را به‌عنوان شوهر و پدر به ثمر رساند که وظیفه‌ی همسر و مادر خانواده بود. به‌عبارت دیگر، برای اینکه تام این خواسته را عملی کند، می‌بایست زنی می‌داشت که وظایف همسری را نادیده بگیرد. در نتیجه، او مجبور بود به دنبال نیمه‌ی گم‌شده‌اش باشد- تضاد شدید با بخش وجودی خودش.

در بسیاری از مشاوره‌هایم می‌بایست به زمان گذشته سفر می‌کردم تا سرنخی از مراجعه‌کنندگانم به دست بیاورم. مثلاً یکی از مراجعه‌کنندگانم هرگز پدرش را نشناخته بود، تا اینکه به گذشته برگشت و زندگی خود را در آن ایام بررسی کرد. او از این طریق سعی کرد بخش گم‌شده‌ی نقش خودش را به‌عنوان پدر و شوهر پیدا کند. در این موارد گذشته را نمی‌توان تغییر داد. به‌رحال مردم باگذشت زمان تغییر می‌کنند. تحول تام زمانی رخ داد که در مورد الکلی بودن مادرش با پدرش بحث کرد. جورج اقرار کرد حمایت بیش‌ازحد از همسرش و موضوع الکلی بودن او را نادیده گرفته است. این اقرار جانی تازه در تام دمید و او سعی کرد تا نقش خود را در زندگی زناشویی‌اش تغییر دهد.

امروزه زمینه‌ی شکل‌گیری شخصیت فرد در خانواده به‌صورت بحران درآمده است. وقتی از پدر خانواده خبری نباشد، پسر چگونه می‌تواند الگوی مردانگی را که مرد خانواده به‌عنوان پدر و شوهر ارائه می‌دهد، در خودش پرورش دهد؟ علاوه بر این، دختر چطور می‌تواند تصویری از نقش مادر یا همسر را در ذهن خود داشته باشد وقتی مدت

زمانی بسیار کوتاه را با مادرش سپری می‌کند یا اصلاً با او زندگی نمی‌کند؟ هرچند چنین مواردی حکم استثنا را دارند، در جامعه‌ی امروزی امری متداول است.

پرسش‌هایی در مورد ساختار و نقش خانواده:

- پدر و مادرت طلاق گرفته‌اند؟
- اگر پاسخ بله است، تو چندساله بودی؟ مراحل طلاق و بعدازآن را چگونه هضم کردی؟
- مادرت در مقام همسر و پدرت در مقام شوهر چگونه بودند؟
- روابط با پدر و مادر چگونه بود؟
- چه کسی مسئول سروسامان دادن به خانواده بود؟
- امور مالی خانواده دست چه کسی بود؟
- آیا کسی در خانواده معتاد بود؟
- مسئولیت‌های تو در خانواده چه بود؟
- امور به چه صورت بین اعضای خانواده تقسیم می‌شد؟

اخیراً به پسری مشاوره می‌دادم که ناپدری سابقش او را پیش من آورده بود. او اول با پدر اصلی‌اش زندگی می‌کرد و بعد پیش مادرش که ازدواج کرده بود. تصورش را بکن که او دو الگوی رفتاری مردانه پیش رو داشت، یکی از پدرش و دیگری از ناپدری‌اش. مسلماً این الگوهای رفتاری هویت او را در آینده به‌عنوان پدر و شوهر مشخص می‌کرد. اگر بنا به شرایطی کسی با والد همجنس خودش (اگر فرد مرد باشد با پدر و اگر زن باشد با مادر) نزدیک نباشد، نباید تصور کند

گذشته‌ات را با خودت به زندگی متهلی منتقل نکن ۲۰۳

که این شخص هیچ تأثیری در رشد هویتی و شخصیتی او در آینده نگذاشته است. فاصله و غیبت به این صورت می‌تواند در شخصیت فرد ناهنجاری ایجاد کند.

شاید نیاز باشد که سوار بر ماشین زمان شوی و به گذشته برگردی و ارتباطات با والد همجنس خودت را مرور کنی. اگر در فکر ازدواج هستی حتماً در این مورد تحقیق کن. در سفر به گذشته می‌توانی نکات قوت و ضعف را به خاطر بیاوری. شاید هم لازم باشد قبل از ازدواج مسائلی را با پدر، مادر یا سایر اعضا خانواده در میان بگذاری. باز کردن چنین دری باعث می‌شود نقش تو و همسرت در زندگی زناشویی شفاف شود.

نقش شریک آینده‌ی زندگی‌ات چیست؟

رابطه‌ای که در دوران کودکی با والد غیرهمجنس خودت داری، نقش مهمی در زندگی زناشویی آینده‌ات ایفا می‌کند. این ارتباط مثل لنزی است که دیدگاه تو را در مورد شخصی که می‌خواهی با او ازدواج کنی، شکل می‌دهد. تجاربی که در زندگی با والد غیرهمجنس خودت کسب کرده‌ای، می‌تواند در زندگی زناشویی آینده‌ات ادامه‌دار باشد. اگر آن والدت را تحسین می‌کردی، در زندگی زناشویی هم قدر همسرت را می‌دانی. اگر در کنار آن والدت احساس امنیت می‌کردی، پس رابطه‌ای محکم و ایمن با همسر آینده‌ات خواهی داشت. دختری که بعضی عادات از پدرش را دوست نداشته باشد، در مورد همین عادات مشابه در همسرش حساسیت به‌خرج می‌دهد. اگر پسری در کودکی مورد آزار و اذیت مادرش قرار گرفته باشد، در بزرگسالی

دوست دارد که دق دلش را سر همسرش خالی کند.

برای روشن تر شدن قضیه، زوجی را مثال می‌زنم که برای مشاوره پیش من آمدند. دوان و کارلا در مطبم نشستند و از اختلافات زناشویی خود با من حرف زدند. دوان گله می‌کرد آن قدر که کارلا به فکر دیگران است به فکر زندگی زناشویی خود نیست و تعادل زندگی زناشویی‌اش را حفظ نمی‌کند. او دلش می‌خواست کارلا بیشتر به امور خانه برسد یا شغلی برای خودش دست‌وپا کند. در ضمن، می‌گفت که کارلا سردمزاج و بی‌محبت است و گاهی هم او را الیزابت صدا می‌زد که اسم مادر کارلا بود.

از سوی دیگر، کارلا می‌گفت شوهرش قدرشناس است، قدر زحماتی را که او برای خانه و فرزندانش می‌کشد نمی‌داند و او دلش نمی‌خواهد بیرون خانه کار کند. در واقع و دلش می‌خواست که دوان در کارهای خانه به او کمک می‌کرد. آن‌ها مدام جروب‌بحث داشتند و شکایت می‌کردند که هر کدامشان آن قدر که به دیگران توجه دارد به طرف مقابل توجه ندارد و اینکه باید بین مسئولیت‌ها تعادل ایجاد شود. دوان همیشه گله می‌کرد که کارلا بیش از حد برای بچه‌ها سنگ تمام می‌گذارد و کارلا هم شکایت داشت که بیش از حد خسته و تحت فشار است.

معمولاً با بروز اختلافات خانوادگی چهار مشکل بیش از همه مدنظر قرار می‌گیرد: رابطه‌ی جنسی، بچه‌ها، مسائل مالی و مسئولیت‌ها. دوان و کارلا در هر چهار حیطة باهم اختلاف داشتند! وقتی در صدد بودند که حجم کاری را بین خود متعادل کنند، یک جدول زمانی دم‌دستی درست کرده بودند که در آن فهرست کارهایی

گذشته‌ها را با خودت به زندگی متاهلی منتقل نکن ۲۰۵

را که در طول روز انجام می‌دادند، می‌نوشتند. هفته‌ها طول کشیده بود تا بفهمند که هریک چه وظیفه‌ای در خانواده دارد. البته در این جدول ساعات کاری دوان و زمانی که خانه‌داری کارلا شروع می‌شد، به حساب نمی‌آمد. تازه قضیه زمانی بد از بدتر شده بود که این جدول را به اتاق خواب هم کشانده بودند، یعنی جایی که می‌بایست بهترین مکان زندگی برای‌شان می‌بود.

برای پی بردن به دلیل ناسازگاری این زن و شوهر، به پیشینه‌ی خانوادگی آن‌ها نگاهی انداختم. اجداد دوان قبل از اینکه بچه‌دار شوند از لهستان به امریکا مهاجرت کرده بودند. پدربزرگ او مردی خشن بود و عقیده داشت که شوهر و پدر فقط یک نقش در خانواده دارد - نان‌آور خانواده باشد. بزرگ کردن و تربیت بچه‌ها هم باید به عهده‌ی مادری باشد که هرگز در بیرون خانه کار نکند. وقتی او در دنیای جدید سکونت گزیده بود، همین اعتقادات را به فرزندانش هم القا کرده بود.

در سال ۱۹۲۹ با سقوط بازار سهام، درست یک سال قبل از تولد پدر دوان، اوضاع به کلی تغییر کرد. کارخانه‌ی فولاد که پدربزرگش در آن کار می‌کرد، مثل بسیاری از کارخانه‌های امریکا ورشکست شد و عده‌ی زیادی بیکار شدند. کمی بعد از این سقوط، پدربزرگ دوان همه‌ی مایملک خود را از دست داد: شغل، خانه و حتی اثاثیه‌اش را برای فروش گذاشت. او دچار افسردگی شدیدی شد که می‌خواست آن را با افراط در باده‌نوشی جبران کند.

وقتی پدر دوان به دنیا آمد، کسی خوشحال نشد. آن‌ها نگران یک نان‌خور اضافی بودند. پدر دوان تا جایی که به یاد داشت همیشه کار

کرده بود. او و سایر خواهران و برادرانش هر پولی را مع درمی آوردند، به پدر و مادرشان می دادند. پدربزرگ دوان که اصلاً در خانه نبود یا اگر هم پیدایش می شد، سیاه مست بود.

دوان در سال ۱۹۵۴ و زمان شکوفایی اقتصادی به دنیا آمده بود. پدرش در کارخانه‌ی خودروسازی فورد کار می کرد و هرگز دست رد بر اضافه کاری نمی زد.

پدر دوان هم مثل پدر خودش عصبانی و بداخلاق بود، هرچند شرایط او مثل پدرش نبود. موقع بیکاری اوقات خود را به تماشای تلویزیون می گذراند یا در پارکینگ مشغول تعمیر خودرو بود.

دوان سومین نسل از شوهران عصبانی و سلطه گری بود که عقیده داشتند زن فقط باید فرزندان را بزرگ کند. به هر حال تلاش برای بقا که در زندگی پدربزرگ دوان به چشم می خورد، جای خود را به وفور نعمت و لوس کردن دوران در ایام کودکی او داده بود. پدر او حالتی بی اعتنا داشت و در خانه دست به سفید و سیاه نمی زد، در صورتی که مادرش به همه خدمت می کرد. از آنجا که دوان هرگز با پدرش احساس نزدیکی نکرده بود و رفتار پدرش را که می خواست قدرت مردانگی خود را نشان دهد تأیید نمی کرد، کارلا خیال کرده بود که او مثل پدرش رفتار نخواهد کرد ولی به هر حال همیشه از اینکه پسرهایش فقط از او توقع همه چیز را داشتند، ذله شده بود.

خانواده‌ی کارلا هم قوانینی سخت در زندگی زناشویی داشتند که به چند نسل قبل برمی گشت. کارلا و برادرش در خانواده‌ای زن سالار بزرگ شده بودند. پدرش دقیقاً مثل پیترو پن بود که هرگز رشد نکرده بود. او فردی خونگرم و صمیمی و معاشرتی بود، درست برخلاف

گذشته‌ات را با خودت به زندگی متاهلی منتقل نکن ۲۰۷

مادرش که آدمی سختکوش و درون‌گرا بود. اما عجیب این بود که پدر کارلا با هیچ‌کس، از جمله او و برادرش صمیمی نبود. از آنجا که کارلا هرگز با پدرش احساس نزدیکی و صمیمیت نکرده بود، در برابر هر نوع محبت و صمیمیت معذب بود. گویی یک نفر می‌خواست به حریم خصوصی‌اش تجاوز کند. در ضمن، به دلیل عدم توجه پدرش در خانه، کینه‌ی او را به دل گرفته بود. او به‌عنوان فرزند بزرگ خانواده، مثل مادرش زن‌سالار شده بود. به‌هرحال رفتار پدرش در خانه باعث شده بود که همان حس را نسبت به دوان داشته باشد. وقتی به دقت به دوان نگاه می‌کرد؛ از کوتاهی و غفلت او دلخور می‌شد و نمی‌توانست نسبت به او محبت داشته باشد. دلیل این مسئله این بود که او ذره‌ای با پدرش احساس نزدیکی نمی‌کرد.

گاهی خلق‌وخوی افراد در قرار ملاقات‌های اوایل آشنایی، مثل دوان و کارلا، هیچ شباهتی به الگوهای خانوادگی طرفین ندارد. آنها در این دوران بسیار با محبت، راحت، عاشق و خوش‌خیال بودند. بعد از ازدواج بود که روح ساختار خانوادگی هر دو نفر بر زندگی‌شان سایه افکند.

دوان از دید مادرش به کارلا نگاه می‌کرد و از او انتظار داشت که کل مسئولیت خانه را به عهده بگیرد. او در برابر نقش پدرش هم واکنش نشان می‌داد و به‌جای اینکه نمونه‌ای از او باشد، سعی می‌کرد آن را تعدیل کند. در بسیاری از موارد او نسبت به پدرش بهتر بود - بیشتر با بچه‌ها می‌جوشید- آدمی بی‌اندازه معاشرتی و منطقی و گاهی هم شوخ بود. بنابراین تمام خصلت‌های سلطه‌جویی پدرش را در خود نهادینه نکرده بود ولی این دیدگاه را داشت که زن به‌عنوان

مادر و همسر باید وزنه‌ی قدرت در خانواده باشد.

از سوی دیگر، کارلا به شدت به عدم فعالیت و بی‌اعتنایی مردها حساسیت داشت. او نقش زن‌سالاری مادرش را در خانه پیاده می‌کرد، ولی تمام خصلت‌های پدرش را هم در دوان می‌دید و او را مثل کودکی به حساب می‌آورد که دنبال مادرش می‌گردد. عدم ارتباط او با پدرش باعث شده بود صمیمیت بیش از حد شوهرش را آزردهنده ببیند. به‌رحال این زوج بر سر قدرت دعوا داشتند چون سوابق خانوادگی خود را به زندگی زناشویی‌شان کشانده بودند.

بذر نهفته سرانجام رشد می‌کند

عیب و ایرادهای اخلاقی دوان و کارلا صرفاً بعد از ازدواج‌شان آشکار شد. بذره‌های نقش طرفین رابطه معمولاً نهفته هستند و تا بعد از ازدواج که به گیاه تبدیل شوند، خود را نشان می‌دهند. قبل از ازدواج، زوجها در خارج از نقش زن‌وشوهر به یکدیگر توجه می‌کنند و هریک خیال می‌کند که طرف مقابلش عاشق، بهترین دوست و فردی منحصربه‌فرد است؛ یعنی همه چیز هست مگر شوهر، همسر، و پدر یا مادر بالقوه. همین که برچسب ازدواج به آن‌ها بخورد، تجاربی که از نقش خانوادگی خود داشتند آشکار می‌شود، که حاصل آن تغییر احساسات و باورها و افکار نسبت به یکدیگر خواهد بود.

تو از سر تعجب می‌گویی: "منصفانه نیست. چطور ممکنه کسی بعد از ازدواج این‌همه رنگ عوض کنه؟"

جواب این است که در این مرحله تو به همه‌چیز صادقانه و واقع‌گرایانه نگاه می‌کنی. تو در ایام نامزدی باید خیلی در مورد سوابق

گذشته‌ها را با خودت به زندگی متاهلی منتقل نکن ۲۰۹

خانوادگی طرف مقابلت اطلاع کسب کنی و حرف بزنی. هر نوع نقشی را که مایل به ایفای آن در زندگی زناشویی هستی، به تصویر بکش و ببین که آن نقش چه شباهت‌ها و تفاوت‌هایی با نقش پدر و مادر خودت دارد. تمام نقش‌هایی را که آن‌ها در زندگی خودشان داشتند، بررسی کن. از خودت بپرس: "مادرم چه نوع همسری برای پدرم بود؟ من دوست دارم که چه چیزی را از او الگو بگیرم و چه چیزی را تغییر دهم؟ چطور باید زمینه‌هایی را که دلم نمی‌خواهد در زندگی‌ام تکرار شود، تغییر دهم؟ برای هماهنگی با خواسته‌هایم، سوابق خانوادگی همسر آینده‌ام باید چگونه باشد؟" این سؤالات باعث می‌شود بسیاری از بذرهایی که هنوز در رابطیات جوانه نزده است، آشکار شود. همه‌ی اینها تو را توانمند می‌کند که اوضاع را به‌درستی ببینی و آینده‌ات را رقم بزنی.



یادت باشد

- برای بررسی سوابق خانوادگی نامزدت وقت صرف کن، مخصوصاً در زمینه‌هایی مثل صمیمیت، محبت و ابراز خشم.
- به نقش ساختاری خانواده نامزدت و به‌خصوص رابطه‌ی او با والد همجنس خودش و والد جنس مخالفش خیلی دقت کن.

فصل نهم

همسر دلخواهت را پیدا کن

گام پنجم: شناخت وجدان



این فصل یک جمع‌بندی است. تا اینجا گفتم که برای یک ازدواج پایدار باید از همسرت شناخت کامل داشته باشی. چهار مورد از پنج حیطةی مهم شناخت، شناسایی شده، مورد بحث قرار گرفته، تقویت شده و به تصویر کشیده شده است.

اول، در جلسات ملاقات باید وجه اشتراک خودت و نامزدت را بررسی کنی. باید کوششی قوی نسبت به هم داشته باشید، علائق و ارزش‌ها و فعالیت‌هایتان مشابه باشد و از راه‌هایی محترمانه تفاوت‌های خود را که باعث تکامل و رشد هر دو نفر می‌شود، با هم ادغام کنید. دوم، باید به مهارت‌های ارتباطی نامزدت توجه کنی. امیدوارم که هر دو نفر به‌خوبی با میزانی از شفافیت و صراحت با یکدیگر حرف

همسر دلخواهت را پیدا کن ۲۱۱

بزیند و به یکدیگر گوش کنید. اگر هم در موردی باهم اختلاف نظر دارید که باعث عدم تفاهم و درک درست می‌شود، از هم عذرخواهی کنید و دل یکدیگر را به دست بیاورید.

سومین حیطه‌ی مهم که بهتر بتوانی نامزدت را بشناسی، طرز رفتار او با خانواده و دوستانش است. اگر در رفتار او با تو و با دیگران تفاوتی می‌بینی، باید بسیار نکته‌بین باشی چون همین مسئله باعث می‌شود بهتر بتوانی از مشکلاتی که ممکن است در زندگی آینده‌ات پیش بیاید، جلوگیری کنی.

چهارمین حیطه‌ای که تا حد زیادی وضعیت نامزدت را مشخص می‌کند، طرز تربیت او در خانواده‌اش است. هر دو نفر باید در مورد خانواده‌های خود و اینکه در چه محیطی بزرگ شده‌اید، حرف بزیند - در مورد طرز فکر و احساسات خود به‌طور کلی - میزان صمیمیت در خانواده و توجه آن‌ها به یکدیگر. به طور حتم از قبل با دیگر اعضای خانواده آشنا شده‌ای، و در مواردی مهم اطلاعاتی کسب کرده و به‌دقت نقش نامزدت را به‌عنوان همسر یا والد آینده مورد بررسی قرار داده‌ای. سومین و چهارمین حیطه‌ی شناخت، منابعی برای کشف الگوهای ارتباطی در اختیارت قرار می‌دهد که من آنها را الگو یا سناریوی ارتباطی نامیدم. پنجمین و آخرین حیطه‌ی کشف اطلاعات از نامزدت، الگوهای فکری و احساسی است که برای کشف سناریوها و الگوهای از نظر پنهان مانده‌ی آینده بسیار مهم است.

جمع تمام مواردی که تا به حال توضیح داده شد حکم لنزی را دارد که دید فردی را که می‌خواهد تشکیل خانواده دهد، باز می‌کند. من هماهنگی و انسجام بین الگوهای موجود در سه حلقه را انسجام

سه گانه می نامم. در پایان این فصل یاد می گیری که با بررسی انسجام بین موارد الگوهای ارتباطی، چطور اعتماد به نفس لازم را کسب کنی. زمانی که پنج حیطه را بررسی کردی، دیگر می توانی از این بابت که نامزدت چه خصوصیتی دارد، خاطر جمع شوی.

نگاشت مغزی

در دوره‌ی فوق لیسانس یک واحد درسی در دانشگاه برداشته بودم و همان موقع از خودم پرسیدم که چه موقع باید از آموخته‌هایم در این واحد استفاده کنم؟ در کمال تعجب، می بینم که امروز دارم به مطالب آن کلاس اشاره می کنم. استاد مطالبی مفصل در مورد موضوع همیشگی سرشت و طبیعت در مقابل تربیت و پرورش را مطرح کرد. محققان دوست داشتند بدانند که آواز پرندگان به واسطه‌ی آموزش‌های محیطی است یا در سرشت آنها به صورت نگاشت مغزی^۱ نهاده شده است. آن‌ها تصمیم گرفتند تخم پرنده‌ای را زیر پرنده‌ای از جنس دیگر بگذارند. مسئله‌ی مورد تحقیق این بود که آیا آواز خواندن پرندگان غریزی است یا به واسطه‌ی محیط و همنشینی با سایر پرندگان، هرچند آن پرنده‌ای که سر از تخم بیرون می آورد با پرندگان محیط آنها از یک جنس نبود.

پرنده تازه از تخم بیرون آمده در مقایسه باحالت عادی مدت زمان بیشتری را در سکوت گذراند. درست وقتی محققان می خواستند

۱ - BRAIN MAPPING : نگاشت مغزی مطالعه‌ی آناتومی و عملکرد مغز و نخاع از طریق استفاده از تصویربرداری (شامل روش‌های میکروسکوپی، آندوسکوپی و تصویربرداری چند حالته) است.

همسر دلخواهت را پیدا کن ۲۱۳

به این نتیجه برسند که عوامل محیطی عامل آواز خواندن پرندگان می‌شود، پرنده‌ی تازه از تخم بیرون آمده جیک‌جیک کرد. هر بار که پرنده جیک‌جیک می‌کرد، وضعیت او با دستگاه‌های پیشرفته دیداری و شنیداری ثبت می‌شد. تحقیقات بعدی نشان داد که پرنده‌ی جوان فقط زمانی توانست به دیگر پرندگان ملحق شود که آنها آوازی خواندن پرندگان به صورت نگاشت مغزی و وراثتی در سرشت آنان وجود دارد. چنین تحقیقی و تحقیقات مشابه آن، دانشمندان را تحت تأثیر مطلب طبیعت علیه سرشت قرار داد و باعث شد که مفهوم نگاشت مغزی مدنظر قرار بگیرد. نگاشت مغزی فرض را بر این قرار می‌دهد که هرگونه‌ای یک طرح و نقشه‌ی مرتبط به دستگاه عصبی دارد که به دلیل ساختار منحصربه‌فرد مغزی، همه‌ی آنها دارای رفتاری جامع و از پیش تعیین شده دارند. مثلاً زبان در مغز و ذهن هر فردی، از قبل طراحی و ترسیم شده است. بنابراین حرف زدن برای ما امری عادی است، که این خود بهانه‌ای قابل استفاده برای تو می‌شود تا وقتی کسی بخواهد تو را ساکت کند، بگویی: "کاش می‌شد حرف نزنم. ولی نمی‌شه - خدا مغزم را این‌جوری طراحی کرده که باید حرف بزنم."

من معتقدم شعور و آگاهی هم از قبل در ذهن و مغز بشر طراحی شده است. ذهن تو این توانایی را دارد که فکر تولید کند و تو می‌توانی در مورد افکار، گفتار، رفتار و احساسات قضاوت کنی. روان‌شناسی، عصب‌شناسی، مذهب و اخلاق روی این روند نام‌های مختلف گذاشته‌اند: عملکرد اجرایی مغز، سیستم درونی نظارت بر خود، خود برتر، خود مشاهده‌گر، و وجدان. به‌زبان عامیانه عده‌ای

وجدان را فرشته‌ای روی شانه، ندای ذهنی، ندای درونی می‌دانند.

بگذار وجدان راهنماییت باشد

وقتی مسئله‌ی وجدان در زندگی زناشویی پیش بیاید، از چندین جنبه‌ی شخصیتی چشم‌پوشی می‌شود. من معمولاً از حصار می‌پرسم در شریک آینده‌ی خود به دنبال چه نوع ویژگی و خصلتی می‌گردند؟ به‌ندرت کسی کلمه‌ی وجدان را بر زبان می‌آورد. برای درک بیشتر از اهمیت وجدان بهتر است که آن را درزمینه‌ی مهارت ارتباطی بررسی کنیم. همه‌ی ما به‌خوبی از اهمیت برقراری ارتباط، روش‌های حل اختلاف و مهارت‌های حل مشکلات آگاهی داریم. اگر فقط یک انتخاب داشته باشی، ترجیح می‌دهی با کدام فرد ازدواج کنی: کسی با مهارت‌های عالی ارتباطی ولی وجدانی ضعیف یا کسی که با وجدان ولی از لحاظ مهارت‌های ارتباطی ضعیف است؟ کسی که وجدان درست و حساسی نداشته باشد، مهارت‌های ارتباطی را هم مخدوش می‌کند. مردم می‌دانند که در بعضی از شغل‌ها - مثل سیاست، وکالت و فروشندگی خودرو - افراد برای شروع مهارت‌هایی استثنایی دارند ولی وجدان درست و حساسی ندارند. مسئله این است که مهارت‌های ارتباطی صرفاً بخشی از زندگی زناشویی موفقیت‌آمیز است. چیزی به‌مراتب بالاتر از مهارت‌های عالی در زندگی زناشویی وجود دارد.

از نظر اصطلاح بالینی، فردی دارای وجدان ضعیف معمولاً به جامعه‌ستیز معروف است، چون تا حدی به ناهنجاری شخصیتی دچار است. در تحقیقات کلاسیکی که بیست و پنج سال پیش صورت گرفت، محققان با استفاده از مهارت‌های ارتباطی گروهی از افراد متأهل را

همسر دلخواهت را پیدا کن ۲۱۵

آزمایش کردند و به آن‌ها یاد دادند در زمینه‌ای بخصوص از اختلافات بحث و گفت‌وگو کنند. سپس زوجها را از هم جدا کرد و هر یک را با فردی از جنس مخالف خود جفت کردند. از زوج‌های جدید خواسته شد که در مورد اختلافی مشابه بحث کنند. در بررسی مهارت‌های ارتباطی آن‌ها مشخص شد که گروه دوم در مقایسه با گروه اول امتیاز بیشتری آوردند. محققان به این نتیجه رسیدند که محرک‌های ارتباطی می‌تواند به شدت مهارت‌های ارتباطی را تحت تأثیر قرار دهد. به عبارت دیگر، فرد ممکن است در محیط کار ارتباطی عالی برقرار کند ولی در زندگی زناشویی از این لحاظ آدمی بی‌عرضه باشد، یا کسی برای دوستش شنونده‌ای خوب باشد ولی تاب تحمل شنیدن حرف‌های عزیزترین عزیزش را نداشته باشد.

چه عاملی باعث تفاوت می‌شود؟ قدرت و پویایی ارتباط - نقش‌ها، سابقه‌ی خانوادگی، وجدان، اعتماد، الگوهای ارتباطی سابق و سایر محرک‌ها - که باعث استفاده از مهارت‌های ارتباطی می‌شود. بنابراین فردی که مهارت ارتباطی دارد الزاماً از مهارت‌های خود در ارتباط با همسرش استفاده نمی‌کند.

در واقع مهارت‌های ارتباطی پرورش یافته باعث بهسازی روابط می‌شود در صورتی که رابطه‌ای مغشوش را بدتر می‌کند. مثلاً، نظر مردان در یک زندگی زناشویی شاد که همسرشان کلامی نافذ دارد با نظر مردانی که زندگی زناشویی پرتنش دارند کاملاً متفاوت است. مردها در زندگی زناشویی رضایت‌بخش قدر این خصلت همسرشان را می‌دانند، در صورتی که در زندگی زناشویی نابسامان، مردها این خصلت همسرشان را مثل سلاح تلقی می‌کنند که هر چه مهارت او در این

زمینه بیشتر باشد مرگبارتر است. اگر طرف مقابل تو با چنین مهارتی بتواند با کلامش تو را از حال و هوای بد و ناجور بیرون بیاورد، پس وقتی بی وجدانی اش گل کند، ممکن است همین مهارت را علیه تو به کار گیرد.

در فصل ششم در مورد پزشک جراحی حرف زدیم که مجبور بود عمل جراحی کند ولی وسایل جراحی درست و حسابی دم دست نداشت، ولی برعکس در اتاق عمل انواع و اقسام وسایل جراحی برای قهوه‌چی موجود بود. من این قصه را تعریف کردم تا به تو در درک این مسئله کمک شود که تعدادی از کسانی که می‌خواهند ازدواج کنند ابزار مناسب را دارند ولی توانایی استفاده‌ی درست از آن را ندارند. مثلاً یک شریک زندگی تمام ابزار ارتباطی را در اختیار دارد ولی به دلیل بی‌وجدانی و خامی، استفاده درست و به‌جای آن را بلد نیست. وقتی این مهارت‌ها تمام و کمال در دست آدمی بی‌وجدان قرار بگیرد، او می‌تواند سر طرف مقابل را شیره بمالد و فریبش بدهد.

مهارت‌های شسته‌ورفته + بی‌وجدانی = بدبختی

اولین جلسه‌ی مشاوره‌ی من با مارتا به دلیل فوت ناگهانی شوهرش بر اثر حمله‌ی قلبی، فوری انجام شد. مارتا و ریچ نزدیک به بیست‌وهفت سال باهم زندگی کرده و سه بچه بزرگ کرده بودند و با رفتن فرزندان‌شان از خانه می‌خواستند از آشیانه‌ی خالی خود لذت ببرند که دست سرنوشت آرزویشان را بر باد داد. مارتا زندگی نسبتاً راحتی داشت و حالا با کسی دیگر آشنا شده بود و می‌خواست با او ازدواج کند، دچار هول و هراس شده بود. ما با هم در مورد فقدان،

همسر دلخواهت را پیدا کن ۲۱۷

چالش‌های مادری دست‌تنها و فرزندان بالغ، و آشنایی او با فردی دیگر حرف زدیم.

چند سال بعد از مشاوره، یک روز مارتا از من درخواست جلسه‌ای اضطراری کرد. قصه‌ای که برایم تعریف کرد باورکردنی نبود. او با مارک در گردهمایی همکلاس‌های ایام دبیرستان آشنا شده بود. هرچند آن‌ها در دوران دبیرستان باهم بیرون نرفته و مدت سی سال هم می‌شد که باهم حرف نزده بودند، به دلیل آشنایی ایام دبیرستان مجذوب یکدیگر شدند.

بعد از شش ماه که مارتا با مارک رفت‌وآمد کرد، هرچند مارک در ایالتی دیگر زندگی می‌کرد، خواستگاری او را قبول کرد. همه‌چیز عالی به نظر می‌رسید، حتی از لحاظ شغلی، چون مارتا پرستار بود و مارک پزشکی بازنشسته، که بعد از بازنشستگی در بیمارستانی کارهای تحقیقاتی انجام می‌داد. مارک هنوز از طلاق ناخوشایندش گیج بود چون هرچند از لحاظ قانونی کار تمام‌شده بود، این مسئله باعث شده بود که بیشتر سرمایه‌اش از دستش برود و کلی قرض روی کارت اعتباری‌اش بالا بیاورد.

مارک و مارتا یک سال بعد از اولین دیدارشان با جشن عروسی مفصلی زن و شوهر شدند. مارک مشغول کار در بیمارستانی آموزشی نزدیک جایی شد که مارتا زندگی می‌کرد و سپس به خانه‌ی مارتا اسباب‌کشی کرد. او از لحاظ مالی دستش بسته بود چون خانه‌اش هنوز به فروش نرفته بود و مجبور بود بدهی‌های کارت اعتباری‌اش را بدهد. مارتا پیشنهاد داد که قرض‌های او را بدهد و وقتی خانه‌ی مارک فروش رفت پولش را پس بگیرد. مارک از سر اجبار قبول کرد.

سال اول ازدواج آن‌ها بی‌سروصدا و عاشقانه و سراسر آرامش سپری شد. مارک یک ساعت زودتر از خروج مارتا از منزل خانه را ترک می‌کرد. تنها مشکلی که آن‌ها در آن سال داشتند، مشکلات مالی مارک بود چون هنوز خانه‌اش فروش نرفته بود. تقریباً بیشتر حقوقی که او دریافت می‌کرد به پای بدهی‌هایش می‌رفت. وقتی خودش را از طبابت بازنشسته و شغل تدریس را انتخاب کرده بود، حقوقش خیلی کمتر شده بود.

کمی بعد از جشن اولین سالگرد ازدواج‌شان، مارک برای همایشی پزشکی به لاس‌وگاس رفت. مارتا هرروز تلفنی با مارک حرف می‌زد ولی به او نگفت که خیال دارد با آمدن به هتل در آخر هفته غافلگیرش کند. او زمانی به شک و تردید افتاد که از هتل در مورد کارگاه آموزشی روز شنبه سؤال کرد که جزء برنامه‌های همایش بود، و به او گفته شد که اصلاً هیچ همایش پزشکی در هتل برگزار نشده است. او بدون اینکه به روی خودش بیاورد، در این مورد دوباره از مارک پرسید و او گفت در همان هتلی اقامت دارد که همایش در آن برگزار می‌شود. بعد از پایان مکالمه‌ی تلفنی، مارتا غش کرد و بر زمین افتاد. قلبش به تپش افتاده و دچار ضعف شده بود.

سرانجام خودش را جمع‌وجور کرد و در این مورد به هیچ‌کس حرفی نزد. نیرویی درونی او را مجبور می‌کرد به محل اقامت مارک برود و مچ او را بگیرد. وقتی وارد هتل شد، از مارک خبری نبود. به مدیر هتل گفت که می‌خواهد شوهرش را غافلگیر کند و به او اجازه دادند که به اتاق مارک برود. او تصمیم گرفت آن‌قدر آنجا بماند تا سروکله‌ی مارک پیدا شود.

همسر دلخواهت را پیدا کن ۲۱۹

مارتا نزد من اعتراف کرد که تجسس کرد به این امید که بهانه‌ای برای اقامت مارک در آن هتل پیدا کند. به هر حال چیزی دستگیرش نشد جز اینکه نسخه‌ای عجیب از دارویی مخدر دید. اصلاً تصورش را هم نمی‌کرد که مارک دارو بخورد. به هر حال وجود شیشه‌های قرص برایش گیج‌کننده بود.

مارتا با همان لباس تا صبح بیدار بود روی تخت دراز کشید. مارک هنوز به هتل برنگشته بود. وقتی مارتا نتوانست تلفنی با مارک تماس بگیرد، از مدیر هتل و دربان سراغ او را گرفت. اواخر بعدازظهر بود که مارک به او زنگ زد. خیال می‌کرد که مارتا هنوز در خانه‌شان است. مارتا بروز داد که در لاس‌وگاس است و می‌خواهد بداند که او کجاست و چه اتفاقی برایش افتاده است. بغض مارک ترکیب و به او گفت که به جرم داشتن داروی مخدر دستگیر شده ولی به‌زودی آزاد می‌شود. مارتا تاکسی گرفت و به اداره‌ی پلیس رفت و در آنجا از شنیدن اینکه مارک به دلیل نوشتن نسخه‌های غیرقانونی متهم شده بود، مات و مبهوت شد.

در عرض چند هفته‌ی بعدی، مارتا هر روز رازهایی تازه از مارک کشف می‌کرد. اول، فهمید که مارک قبلاً هم به جرم نوشتن نسخه‌های غیرقانونی بازداشت و به قید ضمانت آزاد شده بود. بعد هم متوجه شد که او به داروهای مخدر و قمار معتاد است. مارتا خبردار شد که مجوز طبابت مارک قبل از ملاقات با او باطل شده و به همین دلیل از کار طبابت دست کشیده و سراغ تدریس رفته بود. بعدش هم دست مارک رو شد که استخدام در بیمارستان و تدریسی در کار نبوده است و این فقط بهانه‌ای بوده تا او هر روز از خانه بیرون برود. مارتا

احساس کرد که در آن صحنه از فیلم **درخشش**^۱ است که زن نگاهی به نوشته‌های شوهرش می‌اندازد که ماه‌ها در حال نگارش کتابی بوده است، و فقط جمله‌ای مشابه را می‌بیند: "همه‌اش کار بدون تفریح باعث می‌شود که جک پسری کودن بار بیاید."

مارک خانه را ترک می‌کرد، ولی اندکی بعد از رفتن مارتا دوباره به خانه برمی‌گشت و تمام روز را در خانه می‌ماند- نه فقط کتاب می‌خواند، بلکه تلویزیون تماشا می‌کرد- می‌خوابید و بیشتر وقتش را هم پای اینترنت قمار می‌کرد. مارک هرگز این حقایق پیچیده را برای مارتا اقرار نکرد. حتی وقتی مارتا شواهدی غیرقابل‌انکار در دست داشت، مارک اتهام او را منکر می‌شد. مارتا با چند نفر از اعضای خانواده مارک که زیاد هم با آنان آشنا نبود حرف زد و فهمید که مارک در فریب آدم‌هایی که به ازدواجش با او منجر شده بود، حسابی خبره بود. نیازی به گفتن نیست که مارتا متوجه شد از مردی که شوهرش شده بود، هیچ شناختی ندارد.

مارتا از مارک یک سؤال مهم پرسید: "چطور دلت اومد من رو گول بزنی؟" مارک هرگز نتوانست جواب سؤال او را بدهد. فقط مشخص شد که او اصلاً وجدان ندارد که احساس گناه کند. به نظر می‌رسید او فقط موقعی که گیر افتاد احساس عذاب وجدان کرد. بی‌وجدانی مارک سبب شده بود که او زندگی دوگانه‌ای داشته باشد؛ روزها همسرش را گول بزند و شب‌ها کنار او بخوابد.

۱- فیلم **درخشش** (shining) ساخته استنلی کوبریک محصول ۱۹۸۰ و با بازی جک نیکلسون

تعریف وجدان

چه چیزی باعث می‌شود که بعضی‌ها وجدانی بیدار داشته باشند و عده‌ای دیگر ذره‌ای وجدان نداشته باشند؟ چطور یک نفر مثل مارک می‌تواند مهارت ارتباطی داشته باشد ولی عاری از وجدان باشد؟ وجدان در ارتباط با موفقیت در زندگی زناشویی چه چیزی را پیشگویی می‌کند؟ اصلاً وجدان چیست؟

وجدان واژه‌ای آشناست که اغلب به کار برده می‌شود، ولی به ندرت تعریف می‌شود. وقتی ماجرای مارک و مارتا را می‌شنوی، این کلمه به ذهنت می‌آید و از خودت می‌پرسی: "مارک چطور می‌تونه با بلایی که سر مارتا آورد با آرامش بخوابه؟" پیش خودت حساب می‌کنی که چنین فردی باید دچار عذاب وجدان شود. به هر حال او در جایی مثل درونش حتماً آن را سرکوب می‌کند یا وقتی به خودش بیاید، حتماً دچار عذاب وجدان می‌شود.


به زبان ساده، وجدان یعنی بازتاب ذهن تو در آینه‌ی وجودت که هویت تو و رفتارت را بررسی و خوداندیشی را آسان می‌کند. هر قدر بیشتر در مورد وجدان بدانی، بیشتر می‌توانی از میزان وجدان شریک آینده‌ی زندگی‌ات سر در بیاوری. وجدان دو کار مهم در این زمینه انجام می‌دهد: اول، افکار و گفتار و رفتار تو را طبق ارزش‌های اصول اخلاقی درونی و باورهایت رصد می‌کند، مثل یک مربی که مدام میزان ورودی و خروجی ارزش‌ها و اهداف تو را زیر نظر دارد و در مورد شیوه‌ی رفتار و سایر امور به تو توصیه‌هایی می‌کند. دومین وظیفه‌ی وجدان این است که تو را از چشم‌انداز خودت خارج و به سوی چشم‌انداز فردی دیگر منتقل می‌کند. به عبارتی، وجدان بیدار می‌تواند

به تو کمک کند تا از نظریات طرف مقابلت سر دربیآوری و مسائل را از دید او ببینی و با احساسات آن فرد همدلی کنی.

والد درونی شریک آینده‌ی زندگی‌ات

اولین وظیفه‌ی وجدان این است که به روش نظارت بر خود عمل کند. چون شامل دستورالعمل رفتاری و یک ناظر یا مجری است. این مورد دقیقاً مثل فرآیند فرزندپروری است. پدر یا مادر فرزندش را طبق معیارهای اخلاقی کنترل می‌کند. وقتی کودکی از معیارها سرپیچی کند، پدر و مادر طبق اصول اخلاقی عمل می‌کنند. اما برای این کار باید کودک را زیر نظر بگیرند. بسیاری از پدران و مادران عقیده دارند که انسجام و هماهنگی عامل اصلی است. باید کودک را زیر نظر بگیری و به‌طور منسجم قوانین خانه و معیارها را اعمال کنی.

والد درونی تو یا وجدانت دقیقاً مثل پدر یا مادر کودک عمل می‌کند. وجدانت باید تو را زیر نظر بگیرد و مدام تو را به پایبندی به اصول و معیارهای اخلاقی تحریک کند. سلامت وجدان تو به انسجام اعمال درست تو مرتبط است. تو باید باورهای شفاف و مستحکم در مورد اینکه چه چیزی درست یا غلط است، داشته باشی. زمانی که عملکرد وجدانت ضعیف باشد، معمولاً با معیارهایت متناقض می‌شود. وقتی می‌خواهی شریک آینده‌ی زندگی‌ات را بشناسی، حواست باشد که دو عملکرد وجدان باعث سردرگمی‌ات نشود. شاید از حرفی که طرف مقابلت در مورد اصول اخلاقی خودش می‌زند خوشت بیاید، ولی عمل کردن به آنها به وجدانش بستگی دارد. درست مثل پدرها و مادرها که عده‌ای با وجدان و عده‌ای بی‌وجدان هستند. عده‌ای معیار

۲۲۳  همسر دلخواهت را پیدا کن

و اصول اخلاقی ارزشمندی دارند و عده‌ای هم برعکس هستند. عده‌ای به دقت اوضاع را زیر نظر دارند و عده‌ای هم همه‌چیز را به امان خدا رها می‌کنند.

شکل‌گیری وجدان از همان اوایل زندگی شروع می‌شود و از دو تحقیق عمده‌ای که شرح خواهیم داد، به نظر می‌رسد که مفهوم مهم آن دائمی است. سال‌ها پیش، وقتی دخترم سه‌ساله بود، روبه‌روی باجه‌ی بانک مخصوص خودرو نگه داشتم. تحویل‌دار از دخترم پرسید که آب‌نبات چوبی دوست دارد؟ چطور پدر یا مادری می‌تواند دست رد به سینه‌ی کارمندی بزند که از پشت بلندگو به مسافران کوچولو آب‌نبات می‌دهد به شرط اینکه راننده موافقت کند؟ من به دخترم نگاه کردم. او با چشمان گرد و قلمبه‌اش به من زل زده بود. خدا را شکر من قبول کردم و دخترم طعم آب‌نبات را خودش انتخاب کرد. ولی به او گفتم که باید آب‌نبات را بعد از ناهارش بخورد.

وقتی از جلوی باجه‌ی بانک رد شدیم، او از من پرسید: "می‌شه آب‌نبات دستم باشه؟" من از سر اکراه قبول کردم. سپس متوجه شدم که کاغذ آب‌نبات کمی پایین آمده است و قسمت کوچکی از آن پیداست. دخترم آن را به بینی‌اش چسبانده بود.

از او پرسیدم: "چه کار می‌کنی؟"

جواب داد: "اونو بو می‌کنم."

چند دقیقه بعد دیدم که از همان روزنه مشغول لیس زدن آب‌نبات است. با سرزنش به او گفتم: "مثل اینکه بهت گفتم تا قبل از ناهار نباید اونو بخوری."


در این لحظه سعی کردم کاری کنم که او دچار عذاب وجدان شود.

به او گفتم: " بگو ببینم داری چه کار می کنی؟ "

او به آبنبات و بعدش به من نگاه کرد و در توجیه رفتارش گفت: " من اونو نمی خورم. فقط دارم مزه مزهش می کنم. " لازم است که تو هم با روش نظارت بر خود شریک زندگی ات آشنا باشی؛ یعنی باید باورهایش را بشناسی و بدانی تا چه حد معیارهایش را دنبال می کند. طبق نظریه ی فروید، یک مجری ضعیف حکم " وجدان آبکی " را دارد. دفاع کردن، عذر و بهانه آوردن، انکار و توجیه کردن، و عدم عذاب وجدان می تواند شکافی در وجدان ایجاد کند که گاهی ضربه می زند و گاهی هم بدون هیچ آسیبی راهش را می کشد و می رود.

چند سؤال در مورد نظارت بر وجدان:

- طرز فکر و رفتار و باورهایت تا چه حد باهم هماهنگ هستند؟
- درست یا غلط بودن چه مواردی را به شدت احساس می کنی؟
- وقتی اشتباه می کنی، چطور از پس اشتباهت برمی آیی؟
- تا چه حد حالت تدافعی به خودت می گیری؟
- از کدام ابزار تدافعی استفاده می کنی؟
- چه چیزی باعث می شود که گاهی به عذاب وجدان دچار شوی؟
- وقتی عذاب وجدان داری برایش چه کاری انجام می دهی؟
- آیا دلت می خواهد رفتار و واکنشی را که قبلاً باعث عذاب وجدانت شده، تکرار کنی؟
- عذاب وجدان باعث می شود احساس کنی باید پاسخگو باشی؟
- در برابر اشخاص مسئول چگونه رفتار می کنی؟

۲۲۵  همسر دلخواهت را پیدا کن

وجدان هدایت‌کننده‌ی رفتار فرد است. بنابراین میزان اعتماد تو به شریک آینده‌ی زندگی‌ات به این مربوط می‌شود که تا چه حد به وجدان و پختگی او اعتقاد داری. این بدان معنا نیست که شریک زندگی‌ات هرگز خطایی نمی‌کند، ولی به‌رحال میزان اعتماد تو را نسبت به او در زمان‌هایی نشان می‌دهد که در کنارت نیست.

از طرفی هم وقتی وجدان تو با اصول و معیارهایت در تضاد باشد، لغزش ایجاد می‌شود. هر چه لغزش کمتر باشد وجدان قوی‌تر است. اصول اخلاقی شریک آینده‌ی زندگی‌ات بر اساس معیارهای رفتاری و ارتباطی او بنا شده است که نمونه‌هایش به شرح زیر است:

- شریک زندگی‌ام باید اولین اولیتم باشد.
- من همیشه باید حقیقت را بگویم. صداقت بهترین خط‌مشی است.
- وقتی خطایی از من سر بزند باید به آن اقرار کنم و معذرت بخواهم.
- باید سخت کار کنم.
- باید به نظریات تو احترام بگذارم حتی اگر با آن مخالف باشم.
- باید به همسرم وفادار باشم.
- باید محترمانه احساساتم را ابراز کنم.

اوایل آشنایی بیشتر نامزدها مستقیم یا غیرمستقیم اصول عقیدتی خود را بروز می‌دهند. (این بدان معنا نیست که تو باید در بست همه‌ی آنها را باور کنی) ممکن است حتی در اولین ملاقات از دهان طرف مقابل بشنوی: "ببین، وقتی خطایی از من سر بزند، به آن اقرار می‌کنم." یا "خیانت در زندگی زناشویی پست‌ترین نوع خیانت است." یا "من به خوره‌ی کار مشهور هستم." هر کدام از این جملات اصول اخلاقی شریک آینده‌ی زندگی‌ات را آشکار می‌کند. در هر حال، به‌غیر

از اصول اخلاقی، راه‌های بیشتری برای شناخت وجدان شریکت وجود دارد.

لازم است که با میزان عذاب وجدان شریک زندگی‌ات هم آشنا شوی. باید خیلی دقت کنی که شریک آینده‌ی زندگی‌ات در برابر احساس عذاب وجدان چه واکنشی نشان می‌دهد. باید بدانی که او برای جلوگیری از عذاب وجدان با چه فوریتی به خطایی که کرده است، اعتراف می‌کند بدون اینکه خطایش را منکر شود یا آن را توجیه کند. جروبحث‌های طولانی برای قانع کردن شریک آینده زندگی‌ات که او خطاکار است و باید دچار عذاب وجدان شود، دلیلی آشکار برای نگرانی است.

بین عذاب وجدان و کنترل وسوسه ارتباطی مستقیم وجود دارد. کسی که دچار وسوسه می‌شود معمولاً وجدان درست و حسابی ندارد. به عبارت دیگر، روش خودنظارتی قبل از اینکه فرد دست به اقدامی بزند، تمام وسوسه‌ها را فیلتر می‌کند. اگر شریک آینده‌ی زندگی تو زود وسوسه می‌شود، یعنی سیستم فیلتر کردن قوی ندارد.

در دهه‌ی ۱۹۶۰، والتر میزچل تحقیقی برجسته در پیش‌دبستانی بینگ در محوطه‌ی دانشگاه استنفورد انجام داد. او به کودکان چهارساله حق انتخاب داد که فوری یک مارشمالو بخورند یا صبر کنند تا او بعد از چند دقیقه به کلاس بیاید و یک مارشمالوی دیگر به آنان بدهد. هدف از این تحقیق این بود که میزان وسوسه‌ی کودکان مورد سنجش قرار بگیرد.

تعدادی از کودکان که صبر کردن را انتخاب کردند، با دست گذاشتن زیر چانه منتظر ماندند. عده‌ای هم سرشان را کنار مارشمالو

همسر دلخواهت را پیدا کن ۲۲۷

گذاشتند و از آن چشم برداشتند. عده‌ای هم آن را بو می‌کردند. در عوض، تعدادی از بچه‌ها نتوانستند بر وسوسه‌ی خود غلبه کنند و هنوز معلم حرفش را تمام نکرده بود که کلک مارشمالو را گندند.

جالب‌ترین نتایج از ادامه‌ی تحقیقات در مورد همین بچه‌ها حاصل شد، که هنوز هم ادامه دارد و شامل آنهایی هم می‌شود که ازدواج کرده‌اند و فرزند دارند. پانزده، بیست و حتی سی سال بعد، همان‌هایی که در کودکی جلوی وسوسه‌ی خود را گرفته بودند، در مقایسه با بچه‌هایی که مارشمالو را خورده بودند، در هر تحقیق امتیازاتی بالاتر کسب کردند. آنهایی که صبر کرده بودند در مقایسه با بقیه پر دل‌وجرئت‌تر، باکفایت‌تر، پرتلاش‌تر، کمک‌کننده‌تر و موفق‌تر از وسوسه‌شدگان بودند. آنهایی که سریع مارشمالو را خورده بودند، در بزرگسالی هم امتیازاتشان پایین‌تر بود و لجبازتر و بی‌اراده‌تر و پر استرس‌تر بودند.

عامل عمده در روش خودنظارتی وجدان، توانایی در به تأخیر انداختن رضایت به دلیل رسیدن به یک هدف است. آگاهی از میزان درجه‌ی کنترل وسوسه‌ی شریک آینده‌ی زندگی‌ات در دوران کودکی می‌تواند شاخص مهمی باشد که او در زندگی زناشویی آینده‌تان چگونه خواهد بود.


با در نظر گرفتن آن روی سکه، عذاب وجدان عده‌ای از زوج‌ها بیش‌ازحد است. این مسئله می‌تواند در رابطه‌ی زناشویی ناهنجاری به وجود بیاورد. این به فردی مربوط می‌شود که در مواردی که تحت کنترلش نیست احساس مسئولیت، عذاب وجدان یا هر دو مورد کند و اغلب از لحاظ روحی برایش شکنجه‌آور خواهد بود. الگوی " پنج

عامل شخصیتی " یکی از زمینه‌هایی است که محققان زیاد به آن می‌پردازند. یکی از این پنج زمینه شامل باوجدان بودن است (یعنی قابل‌اعتماد، مسئول، مولد و توانا در به‌تأخیر انداختن رضایت، و نیک کردار) و زمینه‌ی دیگر شامل روان‌رنجوری است (یعنی دل‌نازک، مضطرب، نگران، دلوپس، دمدمی‌مزاج، و شکننده).

به نظرت کدام خصلت بیشترین تأثیر را در دوام زندگی زناشویی دارد و کدام‌یک به ناپایداری زندگی متأهلی مربوط می‌شود؟

کسانی که خصلت شماره یک را برای شریک آینده‌ی زندگی‌اش ترجیح بدهند، طبق تحقیقات از زندگی‌شان بیشترین رضایت خاطر را دارند. داشتن همسر باوجدان سبب می‌شود که میزان طلاق در چنین خانواده‌هایی کمتر باشد و برعکس، خصلت شماره دو باعث بالا رفتن میزان طلاق می‌شود.

در مورد ادغام این دو خصلت فکر کن. طبق شکل ۹-۱ در صفحه بعد، از دیدگاه "پنج عامل شخصیتی"، وجدان بیدار وجدانی سالم و فعال به حساب می‌آید. وجدان ضعیف یا بی‌وجدانی یعنی وجدان از کار افتاده و معیوب. مارک، شوهر مارتا، از جمله افرادی بود که وجدان غیرفعال داشت. افراد دیگری هم هستند که وجدان غیرفعال دارند. ممکن است آن‌ها مثل مارک راز و رمزهایی در زندگی نداشته باشند، ولی وقتی هم خطایی از آنها سر بزند دچار عذاب وجدان نمی‌شوند. شاید خیال کنی کسی که با او آشنا شده‌ای حتی اگر بخوهد کارهایش را توجیه کند، عمیقاً دچار عذاب وجدان شود. اما باید بدانی که در بسیاری موارد این‌طور نخواهد بود. وقتی تو و نامزدت با هم هستید، امکان ندارد بفهمی او در آینده چه جور آدمی خواهد بود.

۲۲۹  همسر دلخواهت را پیدا کن

یک شب او فردی ملاحظه کار و مهربان است که سریع از تو بابت اشتباهش عذرخواهی می کند و روز بعد آدمی عصبانی و نکوهش گر خواهد بود که دلش می خواهد سر به تن تو نباشد. وقتی وجدانی سالم داشته باشی، احساس تو منظم و مرتب است. در غیر این صورت حال و هوایت هم یکنواخت نخواهد بود.

از سوی دیگر، روان رنجوری یعنی داشتن وجدان بیش از حد فعال که طرف مقابلش را به عذاب وجدان، اضطراب و عدم امنیت دچار می کند و اگر یکی از طرفین بابت وجدان ضعیفش بی توجه و بی اعتنا به نظر برسد، آن یکی که وجدانی بیش از حد فعال دارد، زیادی به همه چیز توجه می کند. مخصوصاً مردها می گویند که وقتی شریک زندگی شان بیش از حد با وجدان باشد زندگی زناشویی شادی ندارند. روان رنجورها معمولاً افرادی جدی و کنترل کننده و فاقد خودجوشی هستند. آنها احساس می کنند که لازم است دنیای خودشان را تحت کنترل داشته باشند و از طرفی هم دلشان می خواهد مورد حمایت همسرشان باشند. آنها افرادی بیش از حد حساس هستند و درجایی که احساس کنند کنترل و خفیف می شوند، واکنش بی خودی نشان می دهند. در نتیجه وقتی با چنین کسی ملاقات می کنی این ضرب المثل به ذهنت بیاید: " که هر کاری بکنم یا نکنم به هر حال مورد طعن و لعن هستم. دستم را تا آرنجم هم در عسل کنم و در دهانش بگذارم، باز بی فایده است. " تو به مرور زمان متوجه می شوی که طرف مقابلت به خاطر وجدان زیادی به شدت خودمحور شده است.

سعی کن وجدان را در صدر فهرست خصوصیات شریک آینده ی زندگی ات قرار دهی. زوج هایی که وجدان بیدارتری دارند از زندگی



شکل ۹-۱ زنجیره وجدان

زناشویی پایدارتر و عمری طولانی‌تر برخوردار خواهند بود. عده‌ای از محققان دانشگاه‌های کالیفرنیا و نیویورک با همکاری یکدیگر و تشکیل یک تیم، تحقیقاتی را در زمینه‌ی تربیت دوران کودکی و تأثیر آن در زندگی زناشویی شروع کردند که حاصل آن خیره‌کننده بود. می‌خواهم قبل از توضیح در مورد تحقیقات آنان، به‌طور مختصر در مورد اطلاعات شخصی و خانوادگی توضیح دهم. در سال ۱۹۲۱، لویس ام. ترمن و کاترین کاکس بابت تحقیقات خود در مورد ۱۵۲۸ کودک تیزهوش دبستانی، مبلغ بیست میلیون دلار از سازمان هریتج جایزه دریافت کردند. نمونه‌ی آن تحقیقات پنج سال یک‌بار انجام می‌شود. علاوه بر تحقیقات، بریده‌هایی از روزنامه‌ها، مدارک قانونی و گواهینامه‌ها و مصاحبه‌ها با پدران و مادران و همسران و اعضای تیم تحقیقاتی برای هر شرکت‌کننده جمع‌آوری می‌شود. یکی از خصلت‌های دوران کودکی که لویس ترمن در مورد آن تحقیق کرد، وجدان بود. ترمن در مورد راستگویی و عدم منیت یا غرور و مصلحت‌اندیشی اطلاعاتی گردآوری کرد و با در کنار هم گذاشتن این موارد، میزان باوجدان بودن هر کودک را به تصویر کشید. هدف اصلی از این تحقیق درک میزان هوش بود، ولی نتیجه چیزی فراتر از آن را نشان داد.

همسر دلخواهت را پیدا کن ۲۳۱

تغییر و تحول در مدیریت این پروژه با قدمت بیش از هشتاد سال، ایده‌ها و توجهاتی تازه نسبت به مطالبی جدید را رقم زد. تحقیقات چندین و چندساله در مورد ۱۵۰۰ نفر در ارتباط با ازدواج، شغل، تحصیلات، موفقیت‌ها، تربیت فرزند، امور خانوادگی، سن و سال، دوران بازنشستگی و علت مرگ‌ومیر آنان در طول عمرشان، خیلی از مسائل را روشن کرد.

اعضای تیم تحقیقاتی ادامه‌دهنده‌ی راه ترمن به شدت اعتقاد داشتند که زندگی زناشویی تأثیری بسزا در سلامتی زوجها دارد. تحقیقات متعدد نشان داد که افراد متأهل بین چهار تا هفت سال بیشتر از مجردها عمر می‌کنند. این مسئله به دلیل تغییر در شیوه‌ی زندگی متأهلان است. به‌عنوان مثال؛ حضور همسر می‌تواند عاملی باشد برای طرف مقابل که از رفتارهای خطرناک دست بردارد و بیشتر به ورزش، سلامتی و خوردن غذای سالم توجه کند. همچنین به نظر می‌رسد که وقتی ازدواج باعث طول عمر بیشتر و افزایش منابع مالی می‌شود، بنابراین فرصت‌های بیشتری برای دنبال کردن فعالیت‌های سالم و بهداشتی وجود دارد. به‌طور کلی، ازدواج باعث بالا رفتن سلامت روحی و روانی می‌شود. (البته کسانی که با آدمی عوضی ازدواج کرده‌اند، استثنا هستند.) کسانی که تحقیقات ترمن را دنبال کردند، شرکت‌کنندگان را از دوران کودکی تا هنگام مرگ تحت نظر داشتند. آن‌ها کشف کردند که فقط یک خصلت شخصیتی، یعنی وجدان، می‌تواند عامل تداوم زندگی زناشویی و شادی در آن باشد. کودکانی که در دوران کودکی وجدان بیشتری دارند، عمری طولانی‌تر دارند و هرگز هم طلاق نمی‌گیرند. درواقع می‌توان گفت که باوجدان

بودن عامل عمده‌ی رضایت و پایداری زندگی زناشویی است.

آیا تو وجدان شریک زندگی‌ات هستی؟

قبل از اینکه به دومین بخش مهم در مورد وجدان بپردازم، به‌طور خلاصه مطالبی را که قبلاً گفتم و جنبه‌ی هشدار و اطلاع‌رسانی داشت، دوره می‌کنم. پیش‌تر آموختی که وجدان استعدادی فطری برای کسی است که بخواهد مشاهده‌گر باشد یا بخواهد بر خودش نظارت کند. من توضیح دادم که اولین وظیفه‌ی وجدان، نظارت بر افکار و احساسات و گزینش‌های فرد است؛ یعنی شریک زندگی‌ات باید خودش را با معیارها و ارزش‌ها و رفتار و اخلاق فطری هدایت‌کننده ارزیابی کند. به‌رحال اگر شریک آینده‌ی زندگی‌ات از لحاظ رفتاری و وجدان فردی با ظرفیت است، دلیل نمی‌شود که به‌طور خودکار اخلاق و رفتاری سالم و تربیت‌شده داشته باشد.

دو حیطة می‌تواند سلامت و عملکرد سیستم خود نظارتی شریک آینده‌ی زندگی‌ات را مشخص کند: اول اصول اخلاقی و رفتار فرد و دیگری به‌کار بردن آن است. خیال نکن که معیارهای اصول اخلاقی شریک آینده‌ی زندگی‌ات مشابه توست. حتماً با معیارهای تو تفاوت زیادی دارد. ولی همین که از این معیارها سردرآوری، حواست باشد که توانایی شریک آینده‌ی زندگی‌ات را در به‌کار بردن آنها بررسی کنی. این دو حیطة می‌تواند به تو کمک کند و تصویری مناسب برای فراهم‌یابورد تا بدانی که او در حضور یا در غیاب تو چگونه رفتار و فکر می‌کند.

خدا نکند روزی بیاید که شریک آینده‌ی زندگی‌ات پیش روی تو

همسر دلخواهت را پیدا کن ۲۳۳

یک شخصیت داشته باشد و پشت سرت شخصیتی دیگر. این مسئله زمانی رخ می‌دهد که فرد در اولین حیظه فاقد خود نظارتی است. اگر در این مورد احتیاط به خرج ندهی، زمانی می‌رسد که باید رفتار و اصول اخلاقی خوب یا بد را به او دیکته کنی. به عبارت دیگر، هر جا که شریک آینده‌ی زندگی‌ات از لحاظ رفتاری و اخلاقی کم بیاورد، تو باید آن را جبران کنی. این هشدار است که اگر ندای وجدان شریک آینده‌ی زندگی‌ات شوی، شاید تا مدتی خودت هم متوجه نشوی ولی زمانی می‌رسد که عصبانی می‌شوی.

البته ذره‌ای اوقات تلخی و عصبانیت عادی است. مثلاً یادم است وقتی بچه بودم، هر وقت خواهر بزرگ‌ترم به خانه‌ی ما می‌آمد از قبل به شوهرش گوشزد می‌کرد که هنگام غذا خوردن درست رفتار کند. او بعد از اینکه با ولع غذا می‌خورد، به پشتی صندلی تکیه می‌داد و با صدای بلند آروغ می‌زد، انگار هر چه آروغش طولانی‌تر بود یعنی بیشتر از غذا تعریف و تمجید می‌کرد. هر چند حرکت او از نظر خواهرم اهانت‌آمیز بود، ضرر زیادی هم نداشت. به هر حال دفعه‌ی بعد که خواهرم به او گوشزد می‌کرد مؤدبانه رفتار کند، احتمالاً او کمی بیشتر متقاعد می‌شد.

اگر دلخوری‌ها جدی‌تر باشد، نق زدن‌ها و بی‌اعتمادی و بی‌احترامی هم در رابطه بیشتر خواهد بود. تو می‌بینی که وجدان طرف مقابلت کار خودش را انجام نداده، بنابراین پیشقدم می‌شوی تا خلأ را پر کنی. قبل از اینکه حتی خودت متوجه شوی، ندای وجدان او شده‌ای. سعی کن در برابر چنین حرکتی مقاومت کنی. بگذار شریک زندگی‌ات طبق اصول وجدانی خودش پیش برود و تصمیم بگیر که از آنچه می‌بینی خوشت می‌آید یا نه.

ارزیابی مهارت رفتاری و اخلاقی

دومین وظیفه‌ی مهم وجدان و اخلاق این است که خود را از چشم‌انداز بیرونی مورد توجه قرار دهی. عملکرد وجدان این است که مثل وسیله‌ی نقلیه در فیلم پیشتازان فضا تو را از چشم‌انداز خودت به‌سوی چشم‌انداز فردی دیگر منتقل می‌کند. دقت کن و ببین که چقدر افکار و رفتار و نگرش تو در شریک آینده‌ی زندگی‌ات تأثیر می‌گذارد. تمام تجربیاتی را که شریک زندگی‌ات از سر می‌گذراند، حس می‌کنی. می‌فهمی که از دیدگاه او چه جور هستی.

ویژگی شخصیتی پایه‌ی وجدان نام‌های مختلفی دارد: هوش عاطفی، صلاحیت یا مهارت عاطفی، و صلاحیت مؤثر اجتماعی. تمام این واژه‌ها مفهوم وجدان را می‌رساند. اساساً فردی که وجدان و اخلاق درست و حسابی داشته باشد، می‌تواند نیازهایت را پیش‌بینی کند. منظور این نیست که همسر تو باید پیشگو باشد. به‌رحال همسری می‌خواهی که متوجه نیازها و علائق تو باشد. عامل مهم پایداری در زندگی زناشویی ملاحظه‌کاری و مراعات حال یکدیگر است. وقتی بدانی چه مسائلی را باید مدنظر قرار بدهی، شناخت همسر آینده زیاد هم دشوار نیست. معمولاً همان موارد پیش‌پاافتاده است که سرانجام روی هم جمع و بزرگ‌تر می‌شود و الگویی درست می‌کند که از روی آن می‌توان آینده را پیش‌بینی کرد.

زمانی که دخترانم با نامزد خود قرار ملاقات می‌گذاشتند، من دقیقاً حرکات آن‌ها را رصد می‌کردم. سام نامزد دخترم مورگان بود که من به او لقب مهاجم فضایی را داده بودم. چرا؟ چون یک‌شب که دنبال مورگان آمده بود تا باهم بیرون بروند و دخترم هنوز آماده نبود، من

همسر دلخواهت را پیدا کن ۲۳۵

و او در دفتر کارم نشستیم تا گپی بزنی. کمی بعد من از اتاق بیرون رفتم تا نگاهی به باتری دستگاه ثبت آزمون‌های روان‌شناسی بیندازم و وقتی برگشتم، دیدم از سام خبری نیست. دنبالش گشتم و او را در آشپزخانه پیدا کردم. در یخچال را باز کرده بود و به داخل آن سرک می‌کشید. بعد هم باذوق و شوق گفت: "دنبال آب‌میوه می‌گشتم تا یک لیوان برای خودم بریزم." آن موقع بود که من اسم مستعار "مهاجم فضایی" را به او دادم. سام، مهاجم فضایی. فقط همین مانده بود که دخترم با یک مهاجم فضایی قرار ملاقات بگذارد! خدا را شکر نامزدی آنان به هم خورد. نامزد بعدی او درو نام داشت که مثل موش کور بود؛ آدمی که به نظر می‌رسید همیشه بابت چیزی عذاب وجدان دارد. انگار می‌خواست چیزی را پنهان کند. هر وقت برای دیدن مورگان به خانه‌ی ما می‌آمد، همگی ما سر میز آشپزخانه در حال صحبت و خنده بودیم که او ناگهان بلند می‌شد و به زیرزمین خانه می‌رفت. بعد از اینکه چندین بار این کار را انجام داد، من بالاخره به دخترم نگاهی کردم و پرسیدم: "چرا درو همیشه به زیرزمین پناه می‌بره؟ قضیه چیه؟ چون تاریکه؟ زیر زمينه؟ او از خانواده‌ایه که در زیرزمین زندگی می‌کنن؟ او از خانواده‌ی موش کوره؟"

از اینجا بود که موش کور اسم مستعار درو شد. او هرروز رفتاری عجیب از خودش نشان می‌داد- یادش می‌رفت زنگ بزند؛ یادش می‌رفت سر قرار برود؛ وقتی باهم بیرون می‌رفتند یادش می‌رفت کیف پولش را ببرد؛ او اصلاً در مورد علائق نامزدش پرس‌وجو نمی‌کرد؛ او به تاریخ تولد مورگان و روزهای مهم و تعطیلات رمانتیک توجهی نداشت. او هرروز خدا رفتاری از خودش بروز می‌داد. درو نمونه‌ای بارز

برای کفری کردن طرف مقابلش بود.

هرگز روزی را که مورگان به من گفت می‌خواهد نامزدی‌اش را به هم بزند فراموش نمی‌کنم. او با چشمانی پر از اشک به ما نگاه کرد و با لبخندی تلخ گفت: "من موش کور را امروز به زیرزمین فرستادم، آن‌هم در اعماق زمین."

پرسش‌هایی در مورد طرز رفتار و اصول اخلاقی:

- تو از چشم‌انداز من سر در می‌آوری؟
- وقتی از خودم حرف می‌زنم، برای چشم‌انداز من ارزش قائل می‌شوی؟
- آیا گاهی احساسم را درک و حتی پیش‌بینی می‌کنی؟
- وقتی از عقاید و احساساتم می‌گویم، چه واکنشی نشان می‌دهی؟
- چه لطفی در حق من می‌کنی؟
- هر چند وقت یک‌بار در فعالیت‌هایی پیشقدم می‌شوی که در مورد من یا چیزهایی است که من دوست دارم؟
- هر چند وقت یک‌بار مرا در اولویت قرار می‌دهی و بعد خودت را؟
- تا چه حد کنترل‌کننده هستی؟
- تا چه حد به نیازهایی که مطرح می‌کنم و به تقاضاهایم و حتی آنچه نیاز دارم ولی حرفی در موردش نمی‌زنم، توجه می‌کنی؟
- خلق‌وخوی تو چه جوری است؟ تا چه حد پایدار یا ناپایدار است؟

خدا را شکر که مورگان وقتی چند مورد پیش‌پاافتاده رفتاری از نامزدش دید، به‌خوبی متوجه شد که همان موارد می‌تواند با تکرار و

همسر دلخواهت را پیدا کن ۲۳۷

جمع شدن روی هم، الگوی رفتاری ناخوشایندی را ایجاد کند. شک کردن به رفتار شریک آینده‌ی زندگی خیلی خوب است. همین برای مورگان تجربه شد تا او یاد بگیرد که وقتی یک رفتار و اخلاق سه یا چهار بار تکرار شود، می‌تواند به حس قضاوت خود اعتماد کند. با توجه به این مسئله لازم است که تو هم رفتارها و حرکات مشابه را در یک گروه جای بدهی تا بتوانی از رفتارهای عادی و استثنایی شریک آینده‌ی زندگی‌ات سر در بیاوری. یادت باشد وقتی با او قرار ملاقات داری، دقت کنی و ببین چه رفتاری را تکرار می‌کند. مجموعه‌ی همان رفتارها است که به صورت الگوی اصلی رفتاری درمی‌آید.

سه بخش هماهنگی

از جنبه‌ی منصفانه، در مورد بعضی از بارزترین تخلف‌های اصول اخلاقی می‌توان استثنا قائل شد و بعضی از ظریف‌ترین تخلف‌های اصول اخلاقی می‌تواند الگو شود. به هر حال انسان جایز الخطاست. خیلی راحت‌تر است که از تخلفی اخلاقی زمانی که به نظر می‌رسد با الگوهای اصول اخلاقی ارتباطی مغایرت دارد، ممانعت شود. اما اگر علی‌رغم بحث و گفت‌وگوی مجدد باز خودش را نشان داد، مخصوصاً باید در این مورد اقدامی جدی‌تر صورت بگیرد.

با توجه به هماهنگی بین سه منبع الگوی اصلی، یا سناریو و الگوی ارتباطی، باید بفهمی که طرف مقابلت در مقام همسر چگونه خواهد بود. من این را "سه بخش هماهنگی" می‌نامم. سه زمینه‌ی مهم به شرح زیر است:

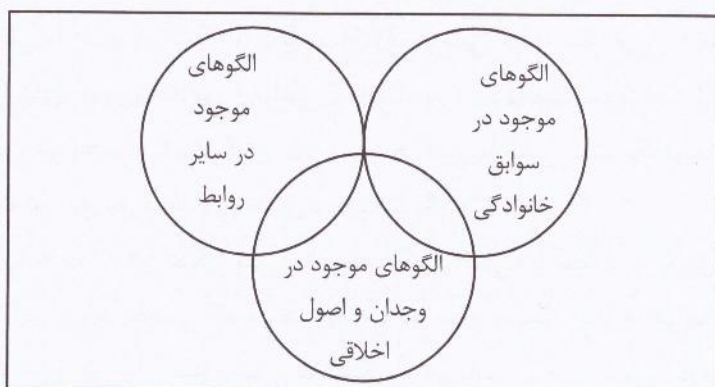
۱- الگوی وجدانی شریک آینده‌ی زندگی‌ات در رابطه‌تان.

۲- الگوهای سوابق خانوادگی او.

۳- الگوی رفتاری او با دیگران، مخصوصاً با همسر یا نامزدهای

سابقش.

باید در این سه زمینه خیلی دقت کنی و هشیار باشی. اولین زمینه با این مورد شروع می‌شود که طرف مقابلت چگونه با تو رفتار می‌کند. رفتار وجدانی او را هم در این مورد در نظر بگیر. تحقیقات نشان داده است که رعایت اصول اخلاقی و وجدانی توأم بامحبت و درک و فهم باعث استحکام زندگی زناشویی می‌شود. آیا طرف مقابل تو در این مورد تلاش خود را می‌کند؟ رعایت اصول اخلاقی و وجدانی روال عادی و استثنایی او چگونه است؟ مدت‌زمانی را هم که برای آشنایی با او صرف کرده‌ای مدنظر قرار بده تا نتیجه‌گیری‌ات نسنجیده نباشد. مواردی که می‌بینی در اصل همان اصول اخلاقی و وجدانی اصلی شریک آینده‌ی زندگی‌ات است.



شکل ۹-۲ سه بخش هماهنگی بین منابع الگوهای ارتباطی

سپس رفتارهای طرف مقابلت را با تجارب خانوادگی‌اش که قبلاً از آنها مطلع شدی، مقایسه کن. آیا آنها شبیه به نظر می‌رسند یا متفاوت؟ تفاوت بین زمان حال و گذشته می‌تواند زنگ خطری برایت باشد. منظور این نیست که شریک آینده‌ی زندگی‌ات نباید هیچ‌گونه عیب و نقصی در روابط خانوادگی گذشته‌اش داشته باشد، بلکه مهم این است که آن عیب و نقص تا چه حد در زمان حال تأثیرش را در زندگی‌اش گذاشته است. به عبارت دیگر، روش تربیتی و پرورش طرف مقابل تو در خانواده و تجاربی که از سر گذرانده است، می‌تواند نقشی اساسی در زندگی زناشویی و خانوادگی آینده‌ی شما داشته باشد.

به هر حال بذری که در سوابق خانوادگی طرف مقابلت کاشته شده است، در طی ملاقات‌های دوران نامزدی جوانه نمی‌زند. باید در طی ملاقات‌ها به رفتارهای او و الگوهای سوابق خانوادگی‌اش توجه کنی. اگر رفتارها شبیه به هم بود، تا حدی خیالت راحت باشد. اگر رفتارهای او با رفتارهای گذشته‌اش در خانواده‌اش متفاوت بود، لازم است که بدانی چه گام‌هایی باید برداری تا این موارد را اصلاح کنی.

به عنوان مثال، فقط به این دلیل که طرف مقابلت تصور می‌کند اختلافات سابق او با مادرش در زندگی زناشویی‌تان تأثیری نخواهد گذاشت، گول این مسئله را نخور یا اگر او عقیده دارد که مادر همیشه مسلط بر او نمی‌تواند نقشی در زندگی زناشویی آینده‌اش داشته باشد، حرفش را باور نکن. هیچ دلیلی ندارد که باورها و اعتقادات امروز طرف مقابلت در سال‌های بعد از ازدواج هم دوام داشته باشد. به هر حال تو و او قبل از ازدواج باید تک‌تک موارد را بررسی و اختلاف نظرها را حل و فصل کنید. بخش آخر الگوهای رفتاری که باید در هماهنگی سه

بخشی مدنظر قرار دهی، رفتار او با دیگران است. اگر رفتار طرف مقابلت با تو مشابه رفتاری است که با اعضای خانواده و دیگران می‌کند، با این حساب با توجه به اصول سه‌گانه‌ی هماهنگی خیالت جمع باشد که همین رفتار را در زندگی زناشویی هم پیاده خواهد کرد. اگر رفتار فعلی او با تو با رفتاری که او با دیگران دارد متفاوت باشد، تا قبل از ازدواج باید این موارد را بررسی و معایب را اصلاح کنید.

ضرب‌المثل‌ی هست که می‌گوید: " گربه را دم حجله می‌کشند. " هر قدر بیشتر از سه زمینه‌ی هماهنگی شناخت داشته باشی، راحت‌تر می‌توانی برای زندگی آینده‌ات تصمیم‌گیری. نقطه‌ی شروع این است که عمیقاً به خودت هم نگاهی بیندازی و ببینی که آیا وجدان و اصول اخلاقی تو هم درست و حسابی کار خودش را می‌کند یا نه. سپس بگرد و همسری پیدا کن که مثل خودت باشد. در این صورت شانس موفقیت در زندگی زناشویی برای هر دو نفرتان بیشتر خواهد بود.



یادت باشد:

- عدم رعایت اصول اخلاقی و بی‌وجدانی باعث می‌شود که مهارت‌های ارتباطی به خودمحوری و دغلکاری تبدیل شود.
- وجدان باعث می‌شود که فرد به‌طور مداوم بر افکار و گفتار و رفتار خودش طبق اصول اخلاقی نظارت کند.
- تو می‌توانی از طریق واکنش شریک آینده‌ی زندگی‌ات در برابر عذاب وجدان و اقرار او به اشتباهش سرنخ‌هایی به دست بیاوری.
- هوس می‌تواند نشانه‌ی اراده‌ای ضعیف باشد.
- وجدان فعال می‌تواند مفید باشد ولی وجدان بیش‌ازحد فعال، فرد را روان‌رنجور می‌کند و به دلیل خودجوشی باعث حساسیت بیش‌ازحد می‌شود، و چنین فردی تمایل دارد که در برابر احساس کنترل‌شده زیادی واکنش نشان دهد.
- در برابر این وسوسه که بخواهی ندای وجدان شریک آینده‌ی زندگی‌ات شوی، مقاومت کن. در عوض بگذار طرف مقابل تو با وجدان خودش عمل کند و سپس به این نتیجه برس که آنچه را می‌بینی دوست داری یا نه.
- به کمک وجدان می‌توانی به دیدگاه، درک و همدلی شریک آینده‌ی زندگی‌ات توجه کنی.
- موارد بیش‌پافتاده‌ی بی‌وجدان بودن می‌تواند به الگوی اصلی تبدیل و مسئله‌ساز شود.
- از طریق دقت در الگوهای وجدانی، سوابق خانوادگی و رفتارهای او با خانواده و دیگران، می‌توانی از بابت شناخت شریک آینده‌ی زندگی‌ات خاطر جمع شوی.



**ضمن اینکه دنباله‌رو
قلبت هستی...**



فصل دهم

شرح حالی از قرارومدارها

محرک شماره ۲: الگوهای وابستگی ارتباط



ساعت هفت و پنجاه و پنج دقیقه‌ی روز دوم دسامبر سال ۱۹۵۶، بمبی در سینما پارامونت در منطقه‌ی بروکلین نیویورک منفجر شد. شش نفر در سینما زخمی شدند که حال سه نفرشان وخیم گزارش شد. معجزه بود که کسی کشته نشد. در اصل معجزه‌ی واقعی این بود که در مدت شانزده سال حملات مهیب به شهروندان بی‌گناه، کسی کشته نشده بود. تا زمانی که حملات تروریستی فردی معروف به بمب‌گذار دیوانه متوقف شد، بیش از سی بمب شهر نیویورک را فلج کرده و باعث ترس و وحشت پلیس و شهروندان شده بود. هشیاری و مهارت مهاجم در این شانزده سال پلیس و کارآگاهان را مات و مبهوت کرده بود، تا اینکه کارآگاه هوارد فینی شجاعانه گام اول را برداشت و دست به دامن دکتر جیمز بروسل، روان‌شناس جنایی

شد. قبلاً شرح حال و پیشینه‌ی جنایی به‌طور غیررسمی مورد رسیدگی دو پزشک به نام‌های جرج فیلیپس و توماس باند قرار گرفته بود و آن‌ها به دنبال جواب‌ها و سرنخ‌هایی در مورد قاتل زنجیره‌ای جک دِ رِیپِر^۱ بودند. ولی تیم تجسس اداره هرگز هیچ کارشناسی از حوزه‌ی روان‌شناسی را استخدام نکرده بود تا با بررسی پرونده‌ها و کنار هم گذاشتن شواهد، تصویری دقیق از یک مهاجم و تروریست به دست بیاورد. هرچند دکتر بروسل خودش هم زیاد مطمئن نبود که بتواند درست و حسابی بمب‌انداز دیوانه را توصیف کند، به‌طور قابل توجهی در مورد توصیفاتش از مهاجم نامرئی مطمئن بود. اجازه دهید که من خلاصه‌ی نتیجه‌گیری او را توضیح دهم.

بمب‌گذار مردی حدوداً پنجاه‌ساله بود. او اولین بمب را در شرکت کانسولیدیتد ادیسون که استخدامش کرده بود، گذاشته و خودش هم مجروح شده بود. او دچار نوعی بیماری روحی معروف به اختلال کج‌خیالی خودشیفتگی بود. به دلیل همین بدگمانی در برابر هر نوع انتقادی بیش‌ازحد حساسیت به خرج می‌داد. این فرد بیشتر اوقات خود را با افراد خارجی سپری می‌کرد و خودش از نژاد اسلاو بود. او در ایالت کانتیکت زندگی می‌کرد، تحصیلات دبیرستانی داشت، هرگز به دانشگاه نرفته بود و کاتولیک بود. بمب‌گذار در بچگی مادرش را از دست داده و پیش یکی از خویشاوندانش که مجرد بود، زندگی کرده بود. او فردی وسواسی و خیلی تروتمیز بود و لباس رسمی می‌پوشید. به همین دلیل دکتر بروسل پیش‌بینی کرده بود وقتی پلیس او را

۱- Jack the Ripper

شرح حالی از قرارها و مدارها ۲۴۵

دستگیر کند، او کتوشلوار و جلیقه به تن دارد و دکمه‌های جلیقه را هم بسته است.

هرچند دکتر بروسل بر اساس فرضیه‌ی روان‌شناسی تصویری از او را شرح داده بود، این نتیجه‌گیری‌ها برای کارآگاهان تحقیق خنده‌دار بود. به عنوان مثال، چون پارانویا در سی‌وپنج‌سالگی به اوج خود می‌رسد و آن حملات از شانزده سال پیش تا به حال ادامه داشته است، دکتر بروسل حدس زد که بمب‌انداز پنجاه و خرده‌ای ساله است. جمع‌بندی او بر اساس دستخط و خوب او و قرار دادن و طراحی محل بمب‌گذاری بود. او از سایر جنبه‌های شواهد به این نتیجه رسید که بمب‌انداز خیلی مرتب لباس می‌پوشد و شیوه‌ی زندگی تمام‌عیاری دارد. او با در نظر گرفتن دستخط و کلمات به کار برده شده در یادداشت‌ها، به میزان تحصیلات و ملیت قاتل پی برد و حتی توصیه کرد که پلیس تمام اطلاعاتی را که در مورد او دارد علنی کند، چون از آنجا که افراد کج‌خیال و خودشیفته مشتاق توجه هستند، به احتمال زیاد او درجایی قدم جلو می‌گذارد و خودش را لو می‌دهد. پیشنهاد دکتر بروسل برخلاف مقررات پلیس بود. ولی او توضیح داد که اگر ویژگی‌های بمب‌گذار علنی شود، او دلش می‌خواهد همه‌چیز را برای عموم روشن کند. اگر هر چه در روزنامه در مورد بمب‌گذار چاپ می‌شد درست می‌بود، او سریع اقدام می‌کرد و برای اینکه هوش و ذکاوت خود را ثابت کند، چیزی را فاش می‌کرد که باعث حیرت کارآگاهان می‌شد. فینی که نمی‌توانست با منطق دکتر بروسل بحث کند، این پیشنهادها را دنبال کرد و دقیقاً همان‌طور که پیش‌بینی شده بود، بمب‌گذار دست‌به‌کار حملاتی جدید شد و نامه‌هایی نوشت

که ماهیتش را بیشتر رو می‌کرد. او حتی به دکتر بروسل تلفنی تهدیدآمیز کرد.

تحقیق در مورد کارگران زخمی شرکت کاسولیدیتد ادیسون و شرکت‌های وابسته به آن، به تحقیق در مورد جرج متسکی منجر شد که فردی کمال‌گرا از نژاد اسلاو ساکن وست بری کانتیکت بود. او با دو خواهر مجردش زندگی می‌کرد و به‌طور مرتب به کلیسای کاتولیک سنت پتریک می‌رفت. از نظر همسایگان او فردی سرد و دیرجوش بود. ولی بعد از هیاهوی مقاله‌های چاپ‌شده در روزنامه در مورد بمب‌گذار دیوانه، او ظاهراً فردی صمیمی‌تر و معاشرتی‌تر شده بود. وقتی پلیس برای دستگیری او به خانه‌اش رفت، او با رویی خوش و مؤدبانه اقرار کرد که بله، خودش عامل بمب‌گذاری بوده است. او هنوز ربدو شامبر به تن داشت. پلیس از او خواست که برای رفتن به کلانتری لباسش را بپوشد. وقتی او از اتاق خوابش بیرون آمد، کت و شلوار و جلیقه پوشیده و دکمه‌های جلیقه‌اش را هم بسته بود!

دلت نمی‌خواهد تو هم دربه تصویر کشیدن همسر آینده‌ات مهارتی مشابه مهارت دکتر بروسل داشته باشی؟ از بسیاری جهات، تو یا هرکس دیگری که قصد ازدواج دارد، تحلیل‌گری است که در دوران نامزدی شخصیت طرف مقابلش را تجزیه و تحلیل می‌کند. هرچند تو دنبال بمب‌گذار دیوانه یا یک آدم عوضی نمی‌گردی، می‌توانی چشم‌اندازی ذهنی از شریک آینده‌ی زندگی‌ات سر هم کنی. وقتی هر پنج حیطةی قابل پیشگویی را بررسی می‌کنی - سازگاری، مهارت‌های ارتباطی، و الگوهایی از پیشینه‌ی خانوادگی طرف مقابل و سایر روابط و وجدان او - آنچه را یاد گرفته‌ای باید در پوشه‌ای ذهنی بگذاری.

شرح حالی از قرارها و مدارها ۲۴۷

هر بخشی از آن در ارتباط با دیگران باید مورد بررسی و مقایسه قرار گرفت تا تو بتوانی تصویری از شریک آینده زندگیت به دست بیاوری. من این تصویر ذهنی را چشم‌انداز اعتماد یا مختصراً چشم‌انداز می‌نامم. این چشم‌اندازی از شریک آینده‌ی زندگیت است، نه صرفاً شریکی که باعث ایجاد اعتماد یا سلب اعتماد در تو می‌شود.

فقط در مرحله‌ی نامزدی نیست که دیگران را به تصویر می‌کشی. چشم‌انداز روشی عادی برای ذهن است که میزان اعتماد تو را نسبت به فردی دیگر مورد بررسی قرار می‌دهد. هرچند این مسئله به‌طور خودکار انجام می‌شود، به نفع خودت است که فعالانه در فرآیند اعتماد کردن درگیر شوی. هر قدر از روند اجرای چشم‌انداز ذهنی برای شریک آینده‌ات بیشتر آگاهی داشته باشی، بهتر می‌توانی به او اعتماد کنی.

ایجاد چشم‌انداز اعتماد

اعتماد کلمه‌ای است که اغلب در روابط به‌کار برده می‌شود ولی معمولاً کسی توصیف عملی آن را مورد توجه قرار نمی‌دهد. در فرهنگ لغت، اعتماد به معنی باور قوی یا اطمینان داشتن از صداقت و درستکاری و معتبر بودن فرد یا موضوعی است. اما

- چگونه حس اعتماد ایجاد می‌شود؟
- از کجا بفهمی که باید به شریک آینده‌ی زندگیت اعتماد کنی؟
- چگونه از اعتماد کردن بیش‌ازحد جلوگیری کنی؟
- آیا اعتماد به‌طور طبیعی ایجاد نمی‌شود؟
- بعد از اینکه اعتمادات سلب شد چگونه دوباره اعتماد کنی؟
- چرا گاهی می‌توانی هم‌زمان حس اعتماد درهم و برهمی نسبت به شریک آینده‌ی زندگیت داشته باشی؟


- چرا گاهی در یک مقطع زمانی به شریک آینده‌ی زندگی‌ات اعتماد کامل داری و گاهی از تو سلب اعتماد می‌شود؟

این‌گونه سؤالات خطرات و چاله‌های مشخص کردن میزان اعتمادی را که تو باید نسبت به نامزدت داشته باشی، برجسته می‌کند. اعتماد کردن به نامزدت چیزی بسیار فراتر از باور داشتن به اوست و صرفاً به وفاداری منحصر نمی‌شود. اعتماد شامل تمام جنبه‌های شریک آینده‌ی زندگی‌ات است- از یک اعتماد ساده‌ی تلفن کردن به تو طبق قولی که داده است، تا حمایت از تو در تمام مشکلات. وقتی اعتماد سلب شود، یعنی اصل صمیمیت و نزدیکی از بین می‌رود. زندگی بدون اعتماد یعنی احساس ناامنی، خشم و کج‌خیالی. اعتماد کامل به‌طرف مقابل یعنی برخورداری از قدرتی شفافبخش در پایداری زندگی زناشویی. اعتماد موجب تقویت زیربنای رسیدن به خواسته‌ها می‌شود.

اعتماد: تمایل به آسیب‌پذیری

اعتماد باعث آسیب‌پذیری می‌شود چون اتصال آن شدید است. هرگاه گامی دیگر به‌سوی اعتماد برداری، گویی بخشی از قلبت را در اختیار شریک آینده‌ی زندگی‌ات قرار می‌دهی. با هر گام اعتماد، یک گام به طرف مقابلت نزدیک‌تر می‌شوی. درواقع، اگر دوستی را در نظر بیاوری که بیشترین اعتماد را به دوستت داری؛ این دوست معمولاً کسی است که خیلی به او نزدیک هستی.

پس اعتماد چگونه ایجاد می‌شود؟ بگذار اول آن را از دید "الگوی وابستگی در ارتباط" به‌عنوان ابزاری بصری توضیح دهیم. در مسیر شناخت یک فرد، یعنی اولین محرک پیوند، اطلاعاتی از طرف مقابلت

۲۴۹  شرح حالی از قرارها و مدارها

به دست می‌آوری. یادت باشد که برای شناخت یک فرد باید با او معاشرت کنی. با کسب اطلاعات به سمت دومین محرک ارتباط که ایجاد اعتماد است، پیش می‌روی. یعنی با چشم‌اندازی ذهنی و درونی این اطلاعات را مرتب و منظم می‌کنی.

همچنانکه چشم‌اندازت از شریک آینده‌ی زندگی‌ات گسترده‌تر می‌شود، دیگر بهتر می‌توانی تصمیم‌گیری که چقدر می‌توانی به او اعتماد کنی. مثل آن چهار محرک دیگر ارتباطی، اعتماد هم حکم اتصال شدید را دارد. وقتی به کسی اعتماد کنی، واقعیت عینی را از دست می‌دهی. اعتماد سبب می‌شود که تو رفتار و حرکات شریک آینده‌ی زندگی‌ات و همچنین هر نوع علائم هشدارری رفتاری او را تفسیر و توجیه کنی تا مبادا احساس امنیت ناشی از آن اعتماد مورد مخاطره قرار گیرد. اعتماد مثل لنزی می‌شود که به‌گونه‌ای مثبت چشم‌انداز تو را نسبت به شریک آینده‌ی زندگی‌ات تغییر می‌دهد، چشمانت را به روی هر نوع عیب و نقص او می‌بندد و نقاط قوت او را برجسته نشان می‌دهد.

وقتی اعتماد تو را به مخاطره می‌اندازد

هرچند اعتماد کردن می‌تواند یکی از عوامل مهم بخشیدن شریک آینده‌ی زندگی‌ات در مواقعی باشد که لطمه‌ی روحی خورده‌ای، لازم است احتیاط به خرج بدهی و سلامت روح و روان و قضاوت ذهنی خودت را صرفاً برای خاطر امنیت کسی که عاشقت است، فدا نکنی. ملیسا و جو در مطبم نشسته بودند و در این باره که چگونه زندگی زناشویی پردوامشان در چند سال اخیر به تباهی کشیده شده است،

حرف می‌زدند. وقتی در مورد مشکلات خود صحبت می‌کردند، به نظر نمی‌رسید ملیسا چنان مشکلی داشته باشد که نیازمند کمک باشد. جو در تمام جلسات مشاوره فردی خوش‌رو و مسلط و صمیمی بود. وقتی من برای چهارمین جلسه‌ی مشاوره به اتاق انتظار رفتم، ملیسا به‌تنهایی آنجا نشسته بود. او توضیح داد که جو حاضر نشده بود بیاید چون احساس می‌کند که به مشاوره نیازی نیست. ملیسا گفت حتی با اینکه شوهرش دلیلی برای مشاوره نمی‌بیند، خودش نیاز دارد با کسی درددل کند..

در پایان جلسه، ملیسا قبل از اینکه از اتاق خارج شود رازی را افشا کرد که تا به حال نگفته بود.

او به آرامی اعتراف کرد: "بعضی اوقات جو خیلی جوش میاره و من رو کتک می‌زنه."

جلسه‌ی بعد او در مورد حالات روحی و کتک زدن جو برایم شرح داد. "من هرگز نمی‌دونم که چه موقع او به سیم آخر می‌زنه. آخرین بار زمانی بود که در حیاط با من کار می‌کرد. ناگهان شروع کرد به گله‌گزاری که کلی کار هست و باید کارها را بچه‌ها بکنند. قبل از اینکه من بفهمم چه خبر شده، مرا محکم به درِ پارکینگ کوبید."

او آستین کت خود را بالا زد و جای کبودی و خراش شدید را نشانم داد. بعد از اینکه در مورد از کوره در رفتن شوهرش توضیح بیشتری داد، از او پرسیدم که هر چند وقت یک بار این اتفاق می‌افتد؟ گفت: "گاهی اوقات به فاصله‌ی زمانی پنج تا شش ماه و گاهی هم یکی دو هفته."

در مورد راه چاره با هم حرف زدیم. اصرار داشت که به‌هیچ‌وجه

۲۵۱ ○ شرح حالی از قرارها و مدارها

این وقایع را به پلیس گزارش نخواهد داد. تابه حال هم این کار را نکرده بود. دلیلش هم این بود که می داند جو خیلی بهتر از آن است که موقع عصبانی شدن به نظر می آید. او اعتقاد داشت که روزی جو سر عقل می آید و از این رفتارش دست برمی دارد و تغییر می کند.

از او پرسیدم که آیا تابه حال در مورد رفتار اجحاف آمیز جو با او حرف زده است؟ از سر اکراه گفت که شوهرش هرگز به روی خودش نمی آورد که از لحاظ جسمی یا روحی به او لطمه زده است و منکر قضیه می شود. مواقعی بود که ملیسا به قدری لطمه خورده و عصبانی بود که کبودی ها را به جو نشان داده و سعی کرده بود او را متقاعد کند پیش دکتر برود تا شاید با دارو به او کمک شود. حتی با اینکه در طی این بگومگوها ملیسا همیشه آرام بود، جو از کوره درمی رفت. سرانجام عصبانیت و لطمه ی ملیسا هم فروکش می کرد و او راهش را می کشید و می رفت، انگار نه انگار که چنین اتفاقی افتاده بود.

اگر ملیسا فقط رازش را به خانواده و دوستانش می گفت، به هر حال به او کمکی می شد تا با ارائه ی شواهدی فیزیکی جلوی رفتارهای اجحاف آمیز جو گرفته شود. چرا او کتک های جو را به جان می خرید؟ چرا او در دوازده سال گذشته در برابر خشونت جو کوتاه آمده و طبیعی رفتار کرده بود؟

اساساً ملیسا تصویر و پیش زمینه ای از اعتماد به جو داشت که هرگز حاضر نمی شد حتی رفتار لطمه زنده ی جو را با آن قاطی کند. او حاضر بود هر بدبختی و رنج ناشی از خشونت جو را تحمل کند تا مبادا چشم انداز اعتمادش از بین برود. به این طریق این اتفاقات صرفاً در مقابل چشم انداز اعتماد او حالت استثنا داشت و ماهیت

درست و حسابی جو را به تصویر نمی کشید. او چشم انداز اعتماد خود را به قدری آرمانی کرده بود که حاضر نبود در برابر تجارب مکرر اجحاف و کتک زدن منطقی فکر کند و منکر آن‌ها می شد.

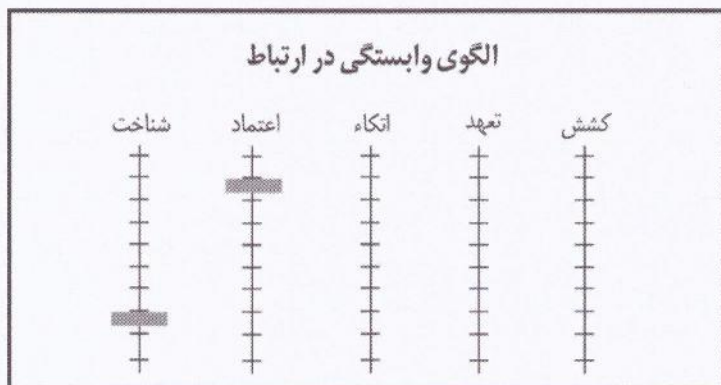
نشستن در مقابل مشاور و اقرار در مورد خشونت‌های رفتاری شوهرش گامی مهم برای ملیسا بود. سال گذشته، جو دست او را شکسته ولی کسی خبردار نشده بود که جو مقصر بوده است. افشاگری او در جلسات مشاوره باعث شد که موضوع این خشونت‌ها را با خانواده و عده‌ای از دوستان نزدیکش در میان بگذارد. هر اندازه بیشتر از درد خود می گفت، تجارب متضاد و تصویر آزاردهنده تری از جو را نشان می داد. جو ظاهری خوب داشت و به هر حال با پنبه سر می برید. او مهارت خاصی داشت که رفتارهای خشونت آمیز خود را نادیده بگیرد و خودش را بابت حرف‌هایی که به همسرش زده و بلایی که سر او آورده بود، به کوچکی علی‌چپ بزند. اشتباه ملیسا در این بود که بیش از حد در چشم‌انداز اعتماد نسبت به جو غلو کرده بود. همین مسئله باعث شده بود که وقتی جو بلایی سرش می آورد، او جیک نزند و فقط زمانی در این مورد با جو حرف بزند که خشم و عصبانیت او برطرف شده باشد. به هر حال همین که حال و هوای موقت او از بین می رفت، دوباره چشم‌انداز اعتماد مثبت غیرواقعی او نسبت به جو برمی گشت و باعث می شد که رفتارهای خشونت آمیز جو را کلاً فراموش کند.

وقتی درجه‌ی اعتماد سنج بالا برود، نشان‌دهنده‌ی افزایش میزان اعتماد فرد است (شکل ۱۰-۱). همیشه سعی کن آن را کمتر آنچه در طرف مقابلت سراغ داری، نگه‌داری. به عبارتی، در منطقه‌ی امن بمان. برای این کار باید از اعتماد کردن به طرف مقابل بیش از آنچه می دانی،

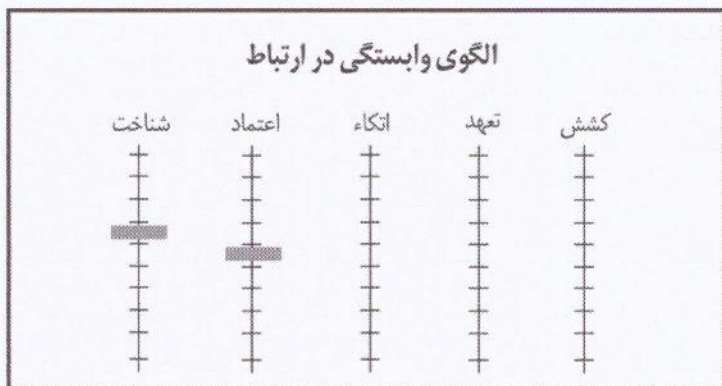
۲۵۳ ○ شرح حالی از قرارها و مدارها

اجتناب کنی (شکل ۱۰-۲). بسیار مهم است که هنگام ایجاد چشم‌انداز اعتماد، اطلاعات را کنار هم بگذاری تا در مورد طرف مقابلت مواردی دستگیرت شود. هر زمان که اعتماد تو بیش از حد عادی باشد، میزان خطرپذیری هم بیشتر خواهد شد.

چشم‌انداز ایجادشده میزان اعتماد و اطمینان تو را به طرف مقابل مشخص می‌کند. تمام باورها و انتظارات در مورد طرز رفتار او با تو، برآورده کردن نیازهایت، طرز حرف زدنش و طرز رفتار در موارد متعدد، همه و همه به واسطه‌ی چشم‌انداز اعتماد درونی ایجادشده در خودت است. هنگام سرخوردگی، چشم‌انداز اعتماد تو به سمت منفی می‌رود و اعتمادات هم سلب می‌شود. (گویی که درجه‌ی اعتماد سنج را به پایین برده‌ای.) ولی اگر طوری با تو رفتار شود که نیازها و آرزوهایت برآورده شود، در این صورت چشم‌انداز اعتماد به شریک آینده‌ی زندگیت به سمت مثبت می‌رود و اعتماد تو هم بیشتر می‌شود. به همین دلیل است که اعتماد تو به او گه‌گذاری متغیر است.



شکل ۱۰-۱ ارتباط توام با خطر = اعتماد بیش از حد و ساده لوحانه




شکل ۱۰-۲ ارتباط سالم - قابل اعتماد

نامزدهای شبیه دکتر جکیل و آقای هاید^۱

دکتر جکیل، شخصیتی داستانی که پزشک است و با خوردن معجونی خودساخته به آدم بدی به نام آقای هاید تبدیل می‌شود. آیا تابه‌حال با کسی مثل جو قرار گذاشتید که یک‌زمان بهترین آدم عالم است و یک‌زمان هم از او دیگر عوضی‌تر نیست؟ چرا گاهی اوقات احساس می‌کنی که با دو آدم کاملاً متفاوت روبه‌رو شده‌ای؟ بگذار برایت توضیح دهم که چگونه چنین چیزی اتفاق می‌افتد. در یک موقعیت شریک آینده‌ی زندگی‌ات می‌تواند نمونه‌ای بارز از این باشد که بدترین کابوس زندگی‌ات است. سپس روز بعد صدوهشتاد درجه به سمت موافق تغییر می‌کند و از نظر تو کسی می‌شود که امکان ندارد هیچ خلاقی از او سر بزند! اساساً تو بخش‌های چشم‌انداز اعتماد را دوباره مرتب کرده‌ای و

1- Dr. Jekyll and Mr. Hyde

۲۵۵  شرح حالی از قرارها و مدارها

مثبت‌ترین بخش را به خط مقدم آورده و بخش‌های ناراحت‌کننده را به حاشیه برده‌ای. این تغییر در چشم‌انداز اعتماد شریک آینده‌ی زندگی‌ات می‌تواند تغییری اساسی در احساس صمیمیت و امنیت و اطمینان تو ایجاد کند. این دقیقاً همان اتفاقی است که در تصویر ذهنی ملیسا افتاد. این مسئله به‌خوبی توضیح می‌دهد که چرا او بعد از فروکش کردن عصبانیتش دوباره احساس صمیمیت و نزدیکی کرد. او بخش‌های منفی ارتباطش با جو را فیلتر کرد و در ذهنش فقط تصویر مثبت را حفظ کرد.

اگر هدف تو هم از زندگی صرفاً احساس امنیت باشد، که به نظر من خواسته‌ی ملیسا هم همین بود، باید چشم‌انداز اعتمادت را به شریک آینده‌ی زندگی‌ات تغییر بدهی تا آنچه را که بناست در مورد او بدانی، از نظرت دور نماند. آن بخش‌های منفی خطری برای عشق و امنیت تو به حساب می‌آید و آخر و عاقبت تو زندگی با کسی می‌شود که بیشتر در ذهنت موجودیت دارد تا در واقعیت.

هوشمندانه‌ترین بخش تغییرات چشم‌انداز این است که آنها چنان سریع رخ می‌دهند که خودت هم متوجه نمی‌شوی چنین چیزی وجود داشته است. در وهله اول، به‌وضوح بخش‌هایی را می‌بینی که موجب ناراحتی و عصبانیت تو شده است، ولی او با شگردی خاص کار را به‌جایی می‌رساند که دچار عذاب وجدان می‌شوی. به‌هرحال در چنین مواقعی شریک آینده‌ی زندگی‌ات درسش را خیلی خوب بلد است و به تو حرف‌هایی می‌زند که دلت می‌خواهد بشنوی و تو هم به‌سرعت حال‌وهوای منفی را از ذهنت پاک می‌کنی. مثلاً زمانی ممکن است این اتفاق بیفتد که شریک آینده‌ی زندگی‌ات با کلی اظهار

ندامت و تأسف از تو معذرت می‌خواهد و کاری می‌کند که عذاب وجدان بگیری و از لحاظ احساسی شرمنده شوی، بعد هم بحث را به جایی می‌کشاند که تو اصل قضیه را که موجب ناراحتی‌ات شده بود، کلاً فراموش کنی.

روش چیدمان بخش‌های چشم‌انداز اعتماد خودت است که می‌تواند میزان اعتماد و احساس امنیت و صمیمیت تو را نسبت به شریک آینده‌ی زندگی‌ات مشخص کند. وقتی چشم‌انداز اعتماد تو از مثبت به منفی برود، احساس صمیمیت و نزدیکی تو هم کاهش می‌یابد. این مسئله باعث می‌شود نامطمئن شوی و آرزو کنی که مورد عشق و محبت شریک آینده‌ی زندگی‌ات قرار بگیری. اگر حواس جمع نباشی، سرانجام چشم‌انداز اعتمادی ایجاد می‌کنی که به هیچ‌عنوان شباهتی با واقعیت وجودی طرف مقابلت ندارد و درنهایت احساس امنیت خودت خدشه‌دار می‌شود.

برداشت اولیه

هیچ‌کس چشم‌بسته و بدون فکر وارد رابطه‌ای جدید نمی‌شود. هر کس با علم و آگاهی و اطلاع از طرف مقابل با او ارتباط برقرار می‌کند. تو می‌توانی چشم‌اندازهای موجود را به‌عنوان داده‌ها مدنظر قرار بدهی. سه داده‌ی اصلی که از تجارب، تصویرهای ذهنی، احساسات، عامل محرک، و تخیلات تشکیل شده است، به شرح زیر است:

۱- **تصورات کلیشه‌ای تو** - وقتی شریک آینده‌ی زندگی‌ات در

عقاید ثابت و قراردادی شبیه خودت است.

۲- **تداعی‌کننده‌های تو** - وقتی با دیدن شریک آینده‌ی

زندگیات کسی دیگر در ذهنت تداعی می‌شود.

۳- آرمان‌های تو- وقتی شریک آینده‌ی زندگیات با امیدها و

آرزوهایت جور درمی‌آید.

این داده‌های موجود باعث می‌شود تا بتوانی قضاوتی عالی از شناخت خصلت‌های شریک آینده‌ی زندگیات داشته باشی یا بیش‌ازحد به او اعتماد کنی یا بیش‌ازحد به او بدگمان شوی. اگر داده‌های تو سرشار از سرخوردگی، ناراحتی و سلب اعتماد باشد، ممکن است به این یا آن سمت منحرف شوی. برای حمایت از خودت و ایجاد اعتماد در ارتباط، باید بفهمی که با توجه به سه داده‌های مزبور ذهنت چه نوع تصویری از شریک آینده‌ی زندگیات به تو تحویل می‌دهد.

این داده‌های ذهنی نقطه‌ی شروعی است برای ایجاد حس اعتماد به شریک آینده‌ی زندگیات. با هر تجربه و بروز الگوهای رفتاری و هر مطلب تازه‌ای که از شریک آینده‌ی زندگیات به دست بیاوری، به‌طور صحیح می‌توانی چشم‌انداز خودت را تغییر بدهی. درواقع با مقایسه‌ی رفتار قبلی دیگران نسبت به تو و رفتار فعلی شریک آینده‌ی زندگیات، می‌توانی رفتار و خلق‌وخوی او را ارزیابی کنی.

با نتیجه‌گیری از تأثیر و برخورد اولیه، ذهن تو بر اساس سابقه‌ی ذهنیات میزان اعتماد تو به‌طرف مقابلت را مشخص می‌کند. یک کارآگاه برای بررسی موضوع جنایی خود، با توجه به معیارهای موجود و سابقه‌ی ذهنی‌اش می‌تواند در این مورد جنایی به نتیجه‌ای برسد. مثلاً در سال ۱۹۷۴، اف‌بی‌آی موظف شد با تکیه به علوم رفتاری و اخلاقی در مورد تجاوز و قتل‌های زنجیره‌ای تحقیق کند. آنها در

مصاحبه با سی‌وشش جنایتکار، حقایق و اطلاعات گسترده‌ای را جمع‌آوری کردند. سپس همان‌ها را با اطلاعات موجود در ارتباط با شباهت‌ها و تفاوت‌ها مورد بررسی قرار دادند. این تقسیم‌بندی‌های الگوهای جنایی باعث ارزیابی تک‌تک جنایت‌های جدید شد. مأموران تحقیق با توجه به مدارکی که دارند و مقایسه‌ی آنها با اطلاعاتی که به دست می‌آورند، تقسیم‌بندی‌هایی انجام می‌دهند تا از آن طریق بتوانند راز و رمز جنایت را کشف کنند.

به همین صورت هم تو می‌توانی تجارب خودت را ارتباط‌های قبلی‌ات را با اطلاعات فعلی مقایسه کنی. در ضمن، با توجه به موارد سه‌گانه‌ی کلیشه، تداعی‌کننده و آرمانی می‌توانی به خصوصیات اخلاقی شریک آینده‌ی زندگی‌ات پی ببری.

اگر در این فکر هستی که این کار سختی است و امکان ندارد بتوانی این کار را بکنی، پس باید بدانی که پیش از این ناآگاهانه این کار را کرده‌ای. خودت خبر نداری که وقتی پای شناخت همسر آینده وسط باشد، ذهنت چقدر فعال است.

اخیراً در یک برنامه‌ی آموزشی پیک^۱، برای نوشتن یک مقاله با من مصاحبه شد و گزارشگر گفت که می‌خواهد از روی تجارت خودش در قرار ملاقات‌هایش، نظریه‌ی من را رد کند. از او پرسیدم که او می‌خواهد چه بنویسد و آیا من می‌توانم پاسخگوی نظریاتش باشم یا نه. گزارشگر قبول کرد.

او اظهار داشت که دلش می‌خواهد وقتی رابطه‌ای جدید برقرار

۱- PICK (Permarital, Interpersonal, Choices & Knowledge)

۲۵۹ ○ شرح حالی از قرارها و مدارها

می‌کند، فقط استراحت کند و خوش بگذرانند. او دلش نمی‌خواست همه‌چیز را تجزیه و تحلیل کند و نگران باشد که رفتار طرف مقابلش او با خانواده و دوستانش چگونه خواهد بود. از نظر او با این کار جنبه‌ی عاشقانه و معصومانه‌ی رابطه از بین می‌رفت.

من پس از کمی تأمل به او گفتم که کاملاً با عقیده‌اش موافقم. درواقع حرفی که او زده بود دقیقاً همان چیزی بود که من دوست داشتم از این طریق به افراد مجرد کمک کنم تا طرف مقابل خود را بشناسند. همچنین به او گفتم که معتقدم هر کسی که با دیگری قرار ملاقات می‌گذارد، طرف مقابلش را تجزیه و تحلیل می‌کند، حالا چه به این مسئله اقرار کند و چه اقرار نکند. در اینجا او از کوره در رفت و در جوابم گفت: "من همیشه هرکسی و هر چیزی را بیش از حد تجزیه و تحلیل می‌کنم. به همین دلیل است که به شدت سعی می‌کنم در رابطه‌ای جدید طرف مقابلم را زیاد تجزیه و تحلیل نکنم. در اولین جلسه‌ی ملاقات درباره‌ی مسائلی مسخره فکر می‌کنم، مثلاً اینکه این آدم در ایام پیری چه شکل و قیافه‌ای خواهد داشت!"

به او اطمینان دادم که این تاحدودی طبیعی است و اگر بداند که کارش به کجا خواهد کشید، خیالش راحت‌تر می‌شود. درست مثل این است که کسی با خودرو سفر کند و چون مطمئن نیست کجا می‌رود، احساس کند که گم‌شده است. او نمی‌تواند از سفرش لذت ببرد چون فقط دنبال تابلوها می‌گردد تا راه را پیدا کند. ولی وقتی نقشه‌ی جاده کنارش باشد، می‌داند کجا می‌رود و می‌بیند که در مسیر درست قرار دارد و از این بابت خیالش راحت می‌شود.

در آغاز آشنایی ممکن است تو چنان مجذوب طرف مقابلت شوی

که خیال کنی بهتر از او دیگر پیدا نخواهد شد. ولی اگر بدانی که این فرضیه‌ی خودت است و آن قدر احساساتی نشوی که بیش از حد به او اعتماد کنی، می‌توانی حدود خودت را حفظ کنی و از مصاحبت لذت ببری. ولی اگر در ماه دوم اوضاع طبق انتظارت پیش نرود، یعنی اطمینان قلبی تو از او سلب شده باشد، در صورت ادامه دادن به ارتباط لطمه‌ی روحی شدیدی می‌خوری.

سپس گزارشگر که رابطه‌ای جدید را آغاز کرده بود و دلش می‌خواست در این آشنایی ذهنیت خودش را خراب نکند و از هر لحظه‌ی معاشرتش لذت ببرد، اعتراف کرد که بیش از حد درگیر رابطه شده و بعد از مدتی عشق و عاشقی پی برده که شریک آینده‌ی زندگی‌اش آدمی عوضی بوده است. سپس ما در مورد درک اعتماد و ایجاد و حفظ آن به یک جمع‌بندی رسیدیم.

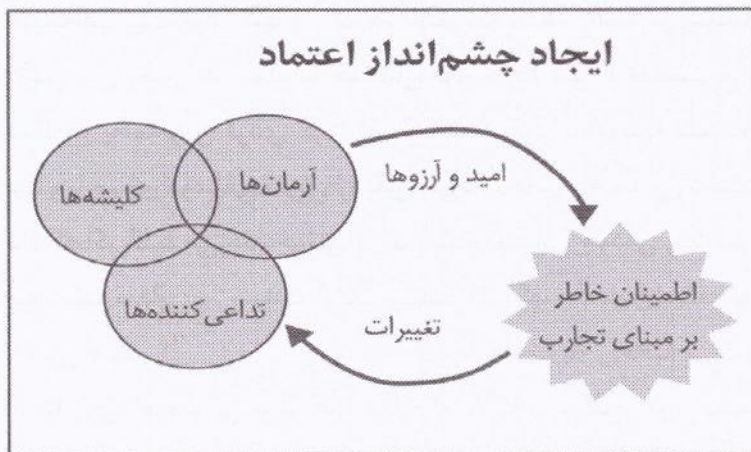
وقتی در این مورد فکر کنی، متوجه می‌شوی که خودت هم همیشه رابطه‌ی فعلی‌ات را با تجربیات قبلی‌ات مقایسه کنی. تو بر مبنای ذهنیت سابق خودت می‌خواهی ساختاری برای اعتماد به فرد جدید ایجاد کنی. بنابراین هر تجربه‌ی تازه‌ای به‌طور خودکار با داده‌های سه‌گانه‌ای که قبلاً توضیح داده شد، مقایسه می‌شود. از این مقایسه، مفهوم و ارزش هر نوع اطلاعات جدیدی را مشخص می‌کنی.

تشخیص میزان اعتماد

نخست، بخش‌هایی از تجربه‌ی تو از معاصر جدیدت به هم ریخته و نامنظم است، چرا که احساس اولیهات در مورد او بر اثر داده‌های موجود در ذهنیت خودت است که فوری دست‌به‌کار می‌شود و نظر و

شرح حالی از قرارها و مدارها ۲۶۱

عقیده‌ات را مشخص می‌کند. (شکل ۱۰-۳). تو فقط بر اساس عقاید و انتظارات است که به طرف مقابلت متکی می‌شوی. بر اساس تجاری که بعدها پیش می‌آید، میزان چشم‌انداز اعتماد در تو تغییر خواهد کرد، که این عمل باعث تأیید یا انکار اعتمادت می‌شود. جور کردن یک فرضیه و برداشت بعد از اولین ملاقات برای همه امری طبیعی است. روش درست این است که بعد از چندین و چند بار ملاقات و با سنجیدن همه‌ی جوانب، بتوانی به یک نتیجه‌گیری خوب یا بد بررسی معمولاً پس از چند تجربه، برداشت اولیه تغییر می‌کند.



شکل ۱۰-۳ ایجاد چشم‌انداز اعتماد برای شریک آینده زندگی


در اوایل ارتباط چشم‌انداز و برداشت تو از طرف مقابل به واسطه‌ی برداشت ذهنی خودت است، نه بر اساس خصلت واقعی او. بنابراین در چند ماه اول آشنایی، به دلیل اعتماد بیش‌ازحدت در خطرناک‌ترین وضعیت قرار می‌گیری. چون احساس عشق و علاقه‌ات به طرف مقابلت

خام است، تصویر ذهنی تو از او واقعی و درست نیست. تو باید حدود مرز اعتماد خود را بدانی و تنها از این طریق می‌توانی از نتیجه‌گیری خام و غیرمنطقی پرهیز کنی.

وقتی شارون در اولین قرار ملاقات کورکورانه‌اش حاضر شد، دقیقاً داده‌های سه‌گانه به تصویر کشیده شدند. او به محض اینکه به رستوران پا گذاشت، مضطربانه دنبال یک آدم بی‌عرضه و بازنده‌ی دیگر می‌گشت چون از نظر خودش با هر کس از طریق اینترنت آشنا می‌شد، طرف بی‌عرضه از آب درمی‌آمد و گویی این مسئله برای شارون کلیشه‌ای شده بود. کسانی که در اینترنت با هم آشنا می‌شوند، عکس‌شان زمین تا آسمان با خودشان فرق دارد! پس او حواسش را معطوفِ پخمه‌ترین فردی کرد که در پشت میزی تک‌وتنها نشسته بود و با صدای موسیقی سرش را تکان می‌داد. حالتی به شارون دست داد که اگر کارد می‌زدند خورش در نمی‌آمد و حسابی خودش را باخته بود که صدایی از پشت سر شنید که گفت: "بخشید، تو شارون هستی؟"

تا روی خودش را برگرداند، انگار که با برادر دوقلوی براد پیت روبه‌رو شده بود. در آن لحظه واقعاً مهم نبود که آن آدم دنبال کدام شارون می‌گشت، او شارون خودش را پیدا کرده بود. در ارتباط با چشم‌انداز اولیه، در این لحظه شارون فوری تصویری ذهنی ترسیم کرد که تداعی‌کننده با یک سری داده‌ها بود (او شبیه... است) و به این ترتیب تصویر مثبت ایده‌آلی را در ذهنش ثبت کرد. (دلم همیشه کسی را می‌خواست که شبیه... باشد).

به‌هرحال موقع صرف شام اوضاع یک‌دفعه بدتر شد. قل براد پیت

۲۶۳  شرح حالی از قرارها و مدارها

به او گفت که فعلاً بیکار است و با مادرش زندگی می‌کند. اینجا بود که پرونده‌ی "بی‌عرضه و بازنده" که داده‌ی کلیشه‌ای شارون بود، خودش را نشان داد و آن را با وضعیت طرف مقابلش مقایسه کرد یک مورد مثبت توأم با موردی منفی.

بقیه‌ی شب بدون ماجرا سپری شد. هرچند شارون دلش می‌خواست بپذیرد که انگیزه‌هایش خیلی بالاتر از این حرف‌ها است، مجبور بود نزد خود اعتراف کند که تنها دلیل بیرون رفتن دوباره‌اش با او فقط به دلیل شکل و قیافه‌ی معرکه‌اش بوده است. شارون به خودش قوت قلب داد که برای شناخت او به زمان بیشتری نیاز دارد. او به یاد قانون آشنایی سه‌ماهه‌ی افتاد و مصمم شد که صرفاً رنج آن را هم به جان بخرد.

شارون سعی کرد فعلاً خودش را راضی نگه دارد تا به‌مرور زمان شناخت بیشتری از شخصیت آن آدم پیدا کند. او از خطرات نتیجه‌گیری خام و نپخته اجتناب کرد و حواسش بود که مبدا گول شکل و قیافه‌ی طرف مقابلش را بخورد.

در سومین قرار ملاقات، او شارون را برای شام به خانه‌اش دعوت کرد. شام دستپخت خودش بود. شارون وارد خانه‌ای مجلل شد که معلوم شد مال خود آن مرد است. بعد از چندین سؤال موشکافانه، شارون متوجه شد که او مشاور امور تجاری است و فعلاً بیکار است و بعد از فوت ناگهانی پدرش به مادرش قول داده است تا به او کمک کند که روحیه‌اش خوب شود. قسمت کوچکی از خانه متعلق به او و از محل سکونت مادرش مجزا بود.

شارون متوجه شد که او نه‌تنها بی‌عرضه نیست، بلکه خیلی هم

۲۶۵ (۱) شرح حالی از قرارها و مدارها

وقتی درجه‌ی تنظیم شناخت را نسبتاً بالا ببری ولی از طرفی درجه‌ی تنظیم اعتماد پایین باقی بماند، حتی با اینکه مدارکی قوی داری که می‌توانی بر اساس آن اعتماد خودت را نسبت به شریک آینده‌ی زندگی‌ات بیشتر کنی، استفاده از الگوی وابستگی ارتباط می‌تواند الگوی چنین ارتباطی را به تصویر بکشد. مطابق شکل ۱۰-۴ وقتی شریک آینده‌ی زندگی‌ات شایستگی‌اش را نشان ندهد، کار عاقلانه این است که از لحاظ اعتماد کمی عقب‌نشینی کنی. به‌هرحال این الگوی ویژه زمانی خودش را نشان می‌دهد که دلایل کافی برای جلب اعتمادت وجود داشته باشد، ولی از طرفی هم هنوز تمایل زیادی نداری. این الگو زمانی ایجاد می‌شود که مردم برای ایجاد اعتماد تلاش می‌کنند.

انگار که برای اعتماد تو سقفی وجود دارد. طرف مقابلت می‌تواند هزار بار کاری را درست انجام بدهد، ولی به‌محض کوچک‌ترین لغزشی می‌گویی: "می‌دونستم! باگذشت زمان خصلت واقعی خودش را نشان می‌دهد. آن هزار بار کار درست هم استثنا بود."

این مثل همان الگویی است که بعد از طلاق ملیسا و جو شکل گرفت. مسئله این بود که جو در مدت دوازده سال زندگی زناشویی بیش‌ازحد خرابکاری کرده بود و ملیسا زیاد به روی خودش نمی‌آورد. جو به ملیسا گفت که می‌خواهد او را ترک کند. ولی جالب این بود که جو او را مطمئن کرد که مشکل او نیست بلکه خودش هست. بعداً سروصدایش درآمد که پنهان از ملیسا با زنی دیگر رابطه داشته است. بعد از رفتن جو، انگار کسی پرده را عقب زد و ملیسا توانست تمام اجحافی را که جو در حقش کرده بود، ببیند. چشم‌انداز اعتماد ملیسا

از جو چنان با خصلت‌های خوبش ادغام‌شده بود که ملیسا نمی‌توانست به‌وضوح بی‌وجدانی و رفتار اجحاف‌آمیز او را ببیند و از اینکه این‌همه سال چشم‌هایش را به روی موارد منفی جو بسته بود، شوکه شده بود. به نظر من هشیاری ملیسا در برابر کابوس زندگی‌اش، علامتی ماندگار از تصویر کلیشه‌ای شریک آینده‌ی زندگی‌اش باقی گذاشته بود. در نتیجه، ذهنیت منفی ایجادشده در او باعث شده بود که همیشه احتیاط لازم را نسبت به شریک آینده‌ی زندگی‌اش به خرج دهد. اگر او می‌توانست داده‌های ذهنی خودش را پاکسازی کند، به‌گونه‌ای مثبت چشم‌انداز اعتماد ذهنی‌اش وقتی که طرف مقابلش با او به‌خوبی رفتار می‌کرد، تغییر می‌داد و اگر هم خطایی جزئی از او سر می‌زد، آن را نادیده می‌گرفت.

نقش معین طرفین

اگر به‌شدت اعتمادت از کسی سلب شود، احتمالاً همه‌ی داده‌های سه‌گانه به باد فنا می‌رود. به‌احتمال زیاد تصاویری کلیشه‌ای در ذهنت نقش می‌بندد و خیال می‌کنی با هر کس که طرف شوی، سوءاستفاده‌چی و متقلب و حق‌خور است. حتماً این اتفاق می‌افتد، ولی معلوم نیست چه موقع. یادم می‌آید توجیه یک فرد مجرد این بود که اصلاً آدم درست‌وحسابی برای ازدواج پیدا نمی‌شود چون همه‌ی آدم‌های خوب ازدواج کرده‌اند. چنین توجیهی فقط به دلیل ذهنیت خراب ناشی از تجارب گذشته است. فرد با توجه به اتفاقات گذشته، در مورد افراد نظر می‌دهد. کسی که دوران کودکی مشقت‌باری داشته و مورد بی‌توجهی قرار گرفته، در بزرگسالی ذهنش کلیشه‌ای می‌شود و

شرح حالی از قرارها و مدارها ۲۶۷

برداشتی منفی می‌کند. شاید هم فرد به دلیل رابطه‌ی ناخوشایند قبلی و درد ناشی از آن خوش‌بینی‌اش را از دست داده باشد و دیگر به کسی اعتماد نکند.

ملیسا بعد از چند سال آموزش و گشتن به دنبال همسر دلخواه و حضور در جلسات خودشناسی، با مردی که از طریق اینترنت با هم آشنا شده بودند، بیرون رفت. او خبر داشت که همسریابی از طریق اینترنت تا حدی خطرناک است و شاید یک سری اطلاعات دروغ تحویل طرف مقابل بدهند. ولی به پشتیبانی آموزش‌ها و اطلاعاتی که کسب کرده بود و به دلیل بالا رفتن اعتمادبه‌نفسش، با اعتماد کامل گام اول را برداشت. او توانسته بود درد و رنج خود را به دستاوردی مفید تبدیل کند. حالا دیگر حسابی معنای وجدان و بی‌وجدانی را درک می‌کرد. در ضمن به اندازه‌ی کافی در مورد عواطف و احساسات اولیه‌اش که در مراحل طلاق بر او چیره شده بود، کار کرده و به‌جایی رسیده بود که تنهایی برایش آرامش‌بخش بود.

از طرفی ماتیو فردی بی‌شیله‌پيله و کار بلد بود. او از آن دست آدم‌هایی نبود که با زبان‌بازی و حرف‌های عاشقانه بخواهد دل ملیسا را به دست بیاورد و ضمن احترامی که برای نیازهای ملیسا قائل بود، علاقه‌ی واقعی‌اش را به او ابراز می‌کرد. به نظر می‌رسید که می‌تواند از زمان حال لذت ببرد بدون اینکه برای گام بعدی به ملیسا فشار بیاورد.

در مدت سه ماه آشنایی‌شان فقط یک مورد ناراحتی پیش آمد که آن‌هم به دلیل مسئله‌ای بود که سر کار ماتیو پیش آمده بود. او با ناراحتی و خشم به خانه ملیسا رفت. ملیسا فوری عصبانیت ماتیو را

حس کرد و کمی خود را باخت. ماتیو به او اطمینان خاطر داد که ناراحتی‌اش از بابت محل کارش است، ولی ملیسا باورش نشد. ماتیو پیشنهاد کرد که او موقعیت کاری‌اش را بازگو کند و ملیسا هم گوش بدهد و بعد اظهارنظر کند که آیا حق او بوده که از کوره در برود

یا نه. ماتیو برای دفاع از خودش گفت: "ببین، تو هرگز نمی‌توانی اعتماد مردی را جلب کنی مگر اینکه خودت گام اول اعتمادسازی را برداری."

ملیسا موافقت کرد و در پایان شب، دوباره احساس امنیت کرد. ماتیو هم وقتی قضیه‌ی محل کارش را برای ملیسا تعریف کرد و از عقیده و دیدگاه او بهره برد، حالش بهتر شد. این مواردی بود که ملیسا هرگز هنگام بودن با جو تجربه نکرده بود. درواقع مسئله‌ی عصبانیت ماتیو از ماجرای محل کارش باعث شد که این دو نفر به هم نزدیک‌تر شوند.

فرآیند التیام ملیسا توانایی‌اش در اعتماد، موقعی به اوج خودش رسید که ماتیو دوباره عصبانی شد، و این بار از دست او. وقتی ملیسا می‌خواست برای کنفرانسی به سفر برود و تلفن ماتیو را قرض گرفت چون تلفن همراه خودش خراب بود، ماتیو از اینکه تلفنش را به او قرض می‌داد خوشحال بود ولی درخواست کرد که حتماً هر پیام تلفنی او را یادداشت کند چون او از این تلفن همراه برای کارش استفاده می‌کند. ملیسا فراموش کرد دو پیام را به ماتیو بگوید، که یکی از آن پیام‌ها باعث شد او مورد مواخذه‌ی شدید رئیسش قرار بگیرد.

وقتی ملیسا عصبانیت ماتیو را دید، بی‌درنگ جاخالی داد و حالت

شرح حالی از قرارها و مدارها ۲۶۹

تدافعی به خود گرفت. ماتیو بیشتر عصبانی شد، انگار که از نظر ملیسا او حق نداشت عصبانی شود. ماتیو می دانست امکانش هست که آن‌ها الگوی قدیمی بین ملیسا و جو را ایفا کنند. بنابراین به خانه‌ی ملیسا رفت و از او خواهش کرد که به اتاق پذیرایی بروند تا یک جلسه‌ی رسمی داشته باشند. ماتیو لبخندی زد و به او قوت قلب داد که این کار به نفع روابطشان خواهد بود.

آن‌ها کلی بحث کردند و ملیسا بابت کوتاهی در انتقال پیام از او عذرخواهی کرد. ماتیو هم عذرخواهی او را پذیرفت و اشاره کرد که مسئله‌ای نیست. به‌رحال اگر هم مسئله‌ای بود، قرار نبود که او مثل جو رفتار کند. آن‌ها در مورد نحوه‌ای که ملیسا شست‌وشوی مغزی داده شده بود که چگونه به خشم طرف مقابلش با همان میزان ترس و وحشت واکنش نشان بدهد که در برابر خشم خود نشان می‌داد، باهم حرف زدند.

در این مرحله اعتماد ملیسا به ماتیو بیشتر شد و در نتیجه ماتیو هم کمتر احساساتش را فرو می‌خورد. ماتیو ناظر بود که چطور حس اعتماد ملیسا در هنگام عصبانیت او بیشتر می‌شود بدون اینکه احساس ترس و تهدید کند. ماتیو خوب می‌دانست که اگر در چنین وضعیتی از ملیسا سلب اعتماد شود، رابطه‌ی آنها به مشکل برمی‌خورد. او اعتقاد داشت که ملیسا می‌تواند گذشته و درد و رنج ناشی از آن را رها کند. از صمیم قلب می‌دانست که اگر ملیسا این کار را نکند، ادامه‌ی رابطه‌شان غیرممکن خواهد بود. ماتیو می‌توانست در این زمینه به او کمک کند، ولی نمی‌توانست کاری کند که ملیسا خودش متوجه شود که تفاوت بین او و جو از زمین تا آسمان است. اگر ملیسا

در این موقعیت گیر می‌کرد، ماتیو هرگز نمی‌توانست حس اعتماد او را که حشش بود جلب کند.

شریک‌های قابل اعتماد

ماتیو نمونه‌ای بارز از شاخص‌های یک شریک زندگی قابل اعتماد است. البته خصلت‌های ارزشمند متعددی وجود دارد که سبب جلب اعتماد می‌شود. هشت خصوصیت فردی برجسته که باعث موفقیت و پایداری ازدواج می‌شود، به شرح زیر است:

بالغ و پخته - از ویژگی‌های آن توانایی فرد در به تأخیر انداختن رضایت و خشنودی است و مقدم دانستن منافع دیگران بر منافع خود فرد.

سازش‌پذیر - سازگاری با هر نوع تغییر و دگرگونی.

مسئول - طبق وعده عمل کردن و وفاداری به آن و مسئولیت‌پذیری.

معاشرتی - نیاز به مصاحبت و معاشرت و فعالیت‌ها شخصی.

بصیر و دانا - توانایی دیدن و شناخت خود از جنبه‌ای دیگر.

جسور - اراده‌ی قوی در ابراز ذهنیت خود به روش‌های مناسب.

بخشنده - لذت بردن از شاد کردن دیگران.

از لحاظ احساسی باثبات - گسترده‌ی احساسی عادی (مثلاً،

انگشت‌شمار بودن تغییر فاحش در خلق‌وخو یا افراط در آن) و درک

احساس دیگران.

ببخش، ولی اعتماد نکن

کلام آخر این فصل در مورد تفاوت‌های بین بخشش و اعتماد است.

کلمه‌ی بخشش در زبان انگلیسی به معنای رها کردن است. شاید

شرح حالی از قرارها و مدارها ۲۷۱

سال‌ها پیش شنیده باشی که کسی می‌گفت: "طناب را ببخش"، که یعنی طناب را رها کن. بخشش یعنی مواجه شدن با درد و رنج و عصبانیت در زندگی که باعث‌وبانی آن کسی دیگر است و به‌جای تلافی کردن، تو باید او را به خدا بسپاری.

از سوی دیگر، اعتماد یعنی اطمینان خاطر از شرافت و معرفت یک فرد به اقدام بخصوص او. بخشش به گذشته مربوط می‌شود، ولی اعتماد به زمان حال و آینده تعلق دارد. بخشش یعنی رها کردن، و اعتماد یعنی چسبیدن سفت و محکم. بخشش یعنی موردی ناحق، ولی اعتماد یعنی مورد به‌حق.

من در جلسات مشاوره نمونه‌هایی از بخشش و اعتماد را برای مراجعانم به تصویر می‌کشم. برای آن‌ها توضیح می‌دهم که: "بیا فرض کنیم در پایان جلسه ما بلند می‌شویم تا از اتاق بیرون برویم و تو در را برایم باز کنی و بگویی اول شما بفرمایید بیرون، ولی همینکه من بیرون بروم، در را محکم ول کنی تا به پشت پایم بخورد و وقتی من از درد به خودم می‌پیچم تو یک عالم از من عذرخواهی کنی و برایم توضیح بدهی که چون در جلسه حرفی زدم که تو را ناراحت کرد، تو هم ناگهان به‌طور غیرارادی موقت بیرون رفتن من کنترلت را از دست دادی. بعد من به تو اطمینان خاطر بدهم که تو را بخشیده‌ام و قرار جلسه بعد را بگذاریم. اما دوباره بعد از اتمام جلسه تو در را برایم باز نگه داری ولی بازهم مثل بار اول در را ول کنی و در به پشت پایم بخورد. بعد در حالی که من خودم را جمع‌وجور می‌کنم، صدای التماس تو را بشنوم که از من می‌خواهی تو را ببخشم و یک بار دیگر برایم توضیح بدهی که به‌شدت از دست من عصبانی شدی و نتوانستی

خشم و غضب خودت را کنترل کنی."

سپس به مراجعه‌کننده می‌گوییم: "این بار هم مسلماً تو را می‌بخشم، ولی دیگر هرگز به تو اعتماد نمی‌کنم که در را برایم باز نگه‌داری."

روابط سالم بر اساس حال‌وهوای بخشش شکل می‌گیرد. هیچ ازدواجی مدت بیست، سی یا چهل سال دوام نمی‌آورد اگر به قدر کافی بخشش در کار نباشد. دقت کن که شریک آینده‌ی زندگی‌ات چگونه تو را می‌بخشد. ببین وقتی او از دستت عصبانی می‌شود یا تو از دستش عصبانی می‌شوی، چه واکنشی نشان می‌دهد. در ضمن حواست باشد که بخشش مکرر در یک مورد یعنی باید در اعتماد خودت تجدیدنظر کنی. شاید مسئله بخشش نباشد، بلکه علامتی هشداردهنده در برابر الگوهای عدم اعتماد باشد. این مسئله گاهی می‌تواند گیج‌کننده باشد. شاید از خودت بپرسی که در این مورد بی‌انصافی به خرج دادی یا اینکه تصویر کلیشه‌ای ذهنی تو باعث شده است که چشم‌انداز اعتماد از شریک آینده‌ی زندگی‌ات ایجاد شود. برگه‌ی تصویر شماره ۱۰-۵ را پر کن.

این کار باعث می‌شود شناخت تو از خصوصیات اخلاقی شریک آینده‌ی زندگی‌ات با شفافیت بیشتری همراه باشد. رفته‌رفته با تفکر قدرتمند خودت می‌توانی به اطمینان خاطر بررسی و از این طریق به شریک آینده‌ی زندگی‌ات اعتماد کنی.



یادت باشد

- چشم‌انداز تو از شریک آینده‌ی زندگیت باعث جلب اعتماد می‌شود، نه صرفاً خود او.
- نهایت تلاشت را بکن که در منطقه‌ی امن خودت بمانی.

تا حدی که از شریک زندگیت شناخت داری به او اعتماد کن.

- بر اساس تجارب گذشته‌ات است که داده‌های سه‌گانه شکل می‌گیرند: کلیشه‌ای؛ تداعی‌کننده و آرمانی.
- حواست باشد که فاصله را با موارد بیش‌ازحد آرمان‌گرایانه پر نکنی.

خصوصیات اخلاقی	آرمان‌ها	تداعی‌کننده‌ها	کلیشه‌ها	خصلت‌های شریک آینده زندگی
				بالغ و پخته
				سازش‌پذیر
				مسئول
				معاشرتی
				بصیر و دانا
				جسور
				بخشنده
				از لحاظ احساسی با ثبات

شکل ۱۰-۵ جدول شاخص خصلت‌ها

دستورالعمل: در ستون اول، کلیشه‌ها، تمام تصاویر کلیشه‌ای مثبت و منفی را همراه با هشت خصوصیت اخلاقی شریک آینده‌ی زندگی‌ات فهرست‌وار بنویس. سپس افرادی بخصوص با هر یک از این خصوصیات اخلاقی را که در ذهنت تداعی می‌شوند، در نظر بیاور. معمولاً این افراد تصویری از شریک آینده‌ی زندگی‌ات به دست می‌دهند. اسامی افراد را در ستون تداعی‌کننده‌ها بنویس. در ستون آرمان‌ها، خصوصیات را که دلت می‌خواهد شریک آینده‌ی زندگی‌ات داشته باشد بنویس. سرانجام این ستون‌ها را با خصوصیات اخلاقی واقعی طرف مقابلت مقایسه کن.

فصل یازدهم

اگر لطفی در حق تو بکنم،
تو هم در حق من لطف می کنی؟



محرك شماره سه الگوهای وابستگی ارتباطی:

آیا نیازهایم را رفع می کنی؟

برای انتقال آرام و ملایم از دوران نامزدی به ازدواج، باید در زمینه -
ی درک نیازهای نامزدت مهارت لازم را کسب کنی. به همین صورت
نامزدت نیز باید نیازهایت را درک کند. چنین درک متقابلی باعث
خشنودی عمیق در روابط زناشویی می شود.

- خصوصیات اخلاقی کسی که نیازهایم را رفع می کند، چیست؟
- از کجا متوجه شوم که نامزدم نیازهایم را درک می کند؟
- اگر من و نامزدم باهم هماهنگ باشیم، آیا نیازهای یکدیگر را رفع می کنیم؟
- چه می شود اگر من و نامزدم نیازهایی متفاوت داشته باشیم؟

- سرعت وابستگی من به نامزدم در چه حد خواهد بود؟
- از کجا بفهمم که نامزدم بیش از حد وابسته است؟
- از کجا بفهمم که من بیش از حد وابسته هستم؟
- از کجا بفهمم که نامزدم همان قدر که من برایش مایه می‌گذارم، برایم مایه می‌گذارد؟

برایان و ساندرایام نامزدی خوشی را باهم سپری کردند، چرا که زندگی‌شان کاملاً ساده و نیازهایشان اندک بود. آنها پیش‌بینی نکرده بودند که بعد از ازدواج به دلیل قوانین ازدواج و مسئولیت‌ها با تغییراتی مواجه می‌شوند. شاید در ایام نامزدی آدم خیال کند که یک تکه جواهر گیرش آمده است ولی بعد از ازدواج همان جواهر به یک آدم عوضی تبدیل شود.

نیازهای ساندرایام

"اگر می‌دانستم که برایان اخلاقش صدو هشتاد درجه تغییر می‌کند هرگز با او ازدواج نمی‌کردم. در ایام نامزدی او مردی فوق‌العاده بود. ما هر دو دوره‌ی کارشناسی ارشد را می‌گذرانیدیم و بیشتر وقت‌مان هم به درس خواندن و صحبت می‌گذشت. ما با هم خیلی صمیمی بودیم."

"هرگز تصورش را هم نمی‌کردم با مردی تا این حد خوش‌قیافه و فهمیده و درست‌وحسابی آشنا شوم. ما ساعت‌ها با یک عالم کتاب و کاغذ و جعبه‌های پیتزا و فنجان‌های قهوه دوروبرمان، با هم در مورد هنر که رشته‌ی من بود و روان‌شناسی که رشته‌ی او بود، و نیز موضوعات دیگر حرف می‌زدیم و بحث می‌کردیم. من خیال می‌کردم

۲۷۷  اگر لطفی در حق تو بکنم، تو هم لطفی....

که تمام عمرم در سرزمین دوستی و صمیمیت سپری می‌شود. "بعد از یک سال کنار هم بودن ازدواج کردیم و در آپارتمان نقلی مخصوص دانشجویان متأهل مستقر شدیم. ما اسم آنجا را خانه‌ی درختی ماه‌عسل گذاشته بودیم چون آپارتمان در طبقه‌ی سوم و مشرف به یک درخت بزرگ بلوط بود. چیزی شیرین‌تر از آن سال نبود. از شادی در پوست خود نمی‌گنجیدم.

"هرچند مسئله مال سه سال پیش بود، به نظر می‌رسد، که یک عمر از آن گذشته است. هر دو هم‌زمان با هم فارغ‌التحصیل شدیم و آپارتمان کوچک قدیمی‌سازی در بیرون شهر خریدیم. من در دبیرستان شهر خودمان معلم شدم. برایان هم دوران کارآموزی‌اش را در درمانگاهی در مرکز شهر سپری می‌کرد و علاوه بر این در مقطع دکترا هم درس می‌خواند. من باردار شدم و ما آن را پاگشای خانه‌ی جدید نامیدیم. ولی هرگاه این حرف را می‌زنم دچار عذاب وجدان می‌شوم چون ظاهراً بارداری من سرآغاز افول زندگی خوش ما بود.

"راستش برایان در خانه دست به سفیدوسپاه نمی‌زد، حتی کارهایی که هر مردی در خانه انجام می‌دهد، مثل بیرون گذاشتن زباله یا چمن‌زنی. تمام امور خرید و پخت‌وپز و کارهای خانه و رانندگی و حتی قرارومدارها برای معاشرت بر دوش خودم بود. از همه مهم‌تر، چمن زدن و پاک کردن ناودان و لوله‌کشی و بنایی هم بر عهده‌ی من بود.

"از زمان تولد آمبر، یک‌بار هم نشده بود که با برایان بیرون بروم. می‌دانم که اگر هم بنا بود بیرون برویم، من می‌بایست برنامه‌ریزی می‌کردم. او در هیچ کاری پیشقدم نمی‌شد. خانه که درب‌وداغون بود.

مدت دو سالی که در آن خانه زندگی می کردیم، او دست به تعمیر آن نزده بود. او حسابی یک آدم عوضی شده بود!

"همینکه پایش به خانه می رسید، سعی می کرد من و آمبر را نادیده بگیرد و در اولین فرصت به اتاق مطالعه اش می رفت. من سعی کرده ام در مورد اهمیت خانه و خانواده و روابطمان با او حرف بزنم. ظاهراً گوش می کند ولی هیچ ترتیب اثری نمی دهد.

"راستش اگر اوضاع بهتر نشود، من دیگر به طور جدی به فکر طلاق هستم. به هر حال هر کاری از دستم بر بیاید انجام می دهم."

نیازهای برایان

"خوب، این قصه ساندر است، ولی او همه ی واقعیت ها را نگفته، مثل این مسئله که من بابت گرفتن دکترا و کار تمام وقت کارآموزی و تلف شدن یک ساعت از وقتم برای رفتن به درمانگاه و بعد هم رفتن به کلاس هایم، چقدر تحت فشار هستم. چهار روز در هفته را ساعت نه ونیم شب به خانه می آیم. بعدش هم قبل از خواب باید تکالیفم را تمام کنم.

"چون مدت زمان کوتاهی را با آمبر سپری می کنم به عذاب وجدان دچار شده ام، ولی چاره ای ندارم." ساندر قبلاً فشار درس و امتحان را درک می کرد، ولی حالا به نظر می رسد که می خواهد من باید درس و کارم را کنار بگذارم و استراحت کنم. او همیشه از دستم عصبانی است.

"لا بد دلت می خواهد بدانی که چرا وقتی به خانه می آیم به او محل نمی گذارم؟ دلش این است که من را با فهرستی از کارهایی

۲۷۹ ○ اگر لطفی در حق تو بکنم، تو هم لطفی....

که باید انجام بدهم، بمباران می کند و من هم عذاب وجدان می گیرم. می دانم که پنهان کردن خودم از همسر من نشانه‌ی ضعف است ولی ساندرا کاری می کند که من احساس بی لیاقتی کنم. پدرش از نه صبح تا پنج عصر مشغول کار بود و هر وقت هم به خانه می آمد، با خیال راحت با خانواده اش سر میز می نشست و غذای گرم می خورد. شاید یک روز ما هم برنامه‌ی مشابه او را داشته باشیم ولی فعلاً تا چند سال باید ایثار کنیم تا درس من تمام شود. لاقلاً من از پدرم که همیشه مست بود و پر خاشگری می کرد، خیلی سر هستم."

"خرید این خانه اشتباه محض بود. کاش آپارتمانی مثل آپارتمان ایام دانشجویی مان اجاره می کردیم. آن موقع اگر هم خانه به اشکالی برمی خورد، تعمیر کاری می آمد و کار را انجام می داد. ولی الان همیشه یک جای خانه ایراد دارد. شیر آب چکه می کند، سقف اتاق ها ترک برداشته یا کلیدهای برق خراب می شود. من هم وقت ندارم به این جور کارها برسم و به این دلیل ساندرا از من متنفر است."

"من واقعاً دلم نمی خواهد از هم طلاق بگیریم. اما هر موقع که می خواهم با ساندرا حرف بزنم، بدجنسی اش گل می کند. به من می پرد و من را برای همه چیز ملامت می کند. این ساندراست که مثل یک آدم عوضی رفتار می کند، نه من. او هرگز حامی من و مسئولیتی که دارم، نیست. به نظرم دیگر دوستم ندارد. خوب، من باید چه کار کنم؟"

رفع نیازهای دوجانبه

من با پرسش من به آنها تلنگری زدم: "چرا شما دو نفر

به خواسته‌هایتان نمی‌رسید؟" وقتی آن‌ها از جواب طفره رفتند، سؤالم را تکرار کردم و این بار قاطعانه‌تر از قبل.

" شما برای مشاوره پیش من آمده‌اید. از قرار معلوم مهارت ارتباطی هر دوی شما بالاتر از حد متوسط است و خیلی هم باهوش هستید. پس باید خودتان برای این رفتاری‌ها راه حلی پیدا کنید. " ساندر و برایان سکوت کردند. اول نگاهی به من انداختند و بعد به یکدیگر نگاه کردند و دوباره به من چشم دوختند. معلوم بود متقاعد شده بودند که راهی برای لذت و شادی وجود ندارد. آن‌ها در دو قطب مخالف قرار گرفته بودند.

من ادامه دادم: " ببینید، بچه‌دار شدن زندگی‌تان را تغییر داد و همزمان خرید خانه هم باعث استرس و دردسر مضاعف شد. شما به زندگی ساده و باهم بودن و مسئولیت ناچیز عادت کرده بودید. به‌رحال شما در زندگی زناشویی به طرز فکر اول من چسبیده‌اید. " در این مرحله، برایان و ساندر هر طور بود می‌خواستند مرا قانع کنند که رابطه‌شان به بن‌بست رسیده است. این هم علامتی خوب برای مشاوره‌ی ازدواج است چون نشان می‌دهد زوج‌هایی که زندگی‌شان فلج شده است باز هم به خودشان زحمت می‌دهند که سراغ مشاور بیایند. من هم از این موقعیت بهره بردم و ذهن آن‌ها را به دوران پر شکوه نامزدی معطوف کردم.

"می‌خواهم تمرینی به شما بدهم. مهم است که درباره‌اش فکر کنید و وقت صرفش کنید. برایان، می‌دانم که تو الان می‌گویی برای این کار وقت نداری چون سرت شلوغ است. ولی ازت می‌خواهم که این را هم در اولویت کارهای این هفته‌ات قرار بدهی. دکتر شدن تو

۲۸۱  اگر لطفی در حق تو بکنم، تو هم لطفی....

به چه دردی می خورد اگر باعث ازهم پاشیده شدن زندگی ات بشود؟"
"ساندرا، من می دانم که تو هم گرفتار هستی، ولی یادت باشد که
چطور پدر و مادرت برای هم وقت صرف می کردند. این فرصتی است
که تو این تمرین را در لابه لای برنامه ی شلوغت قرار بدهی تا شاید
مانع از هم پاشیدن زندگی زناشویی ات بشود."
هر دو به نشانه ی موافقت سری تکان دادند. بعد، پرسیدم که در
طی هفت روز آینده چقدر وقت می توانند به این تمرین اختصاص
بدهند؟

برایان گفت یکی دو ساعت. به او تشر زدم و گفتم: "ببین، تو باید
حداقل پنج ساعت در هفت روز آینده را به این تمرین اختصاص بدهی.
در این مورد فکر کن که هر دوی شما با من بحث می کنید که
زندگی تان شما ازهم پاشیده و به مرحله ی جدایی و طلاق رسیده، اما
وقتی هم از شما می خواهم تلاش کنید تا زمینه هایی از زندگی تان را
تغییر بدهید، می خواهید با کمترین وقت و تلاش این کار را بکنید."
راستش به نظرم آنها را مجبور کردم که برای هفته آینده روزی
یک ساعت را به تمرین اختصاص بدهند. واقعیت این است مشاوره ی
زناشویی زمانی ناموفق است که یکی یا هر دو مراجعه کننده برای
تغییرات ضروری تلاش کافی نکنند؛ بنابراین برای اینکه قال قضیه را
بکنم، حتی از آنها خواستم قراردادی مبنی بر اینکه سر قول خود
باشند امضا کنند. بعد تمرین را به آنها دادم.

"از شما می خواهم وانمود کنید که به ایام نامزدی و عشق و عاشقی
و درس خواندن برگشته اید. می خواهم هرروز مدت یک ساعت
درباره ی آن دوران فکر کنید و با علم به شرایط فعلی تان، برای خودتان

برنامه‌ای بنویسید که چطور می‌توانید نیازهای خودتان و طرف مقابلتان را از همان زمان تا حالا تغییر بدهید و برآورده کنید. درهرحال، حق ندارید هیچ کدام از وقایع و رویدادهای زندگی‌تان را تغییر بدهید. زمان حاملگی؛ برنامه‌ی دکتر گرفته‌تن، یا خرید خانه. هیچ تغییری نباید صورت بگیرد مگر مواردی که طرف مقابل احساس عشق و رضایت و حمایت و تأیید کند.

شما باید حداقل ده نیاز مشخص را که طرف مقابل دارد به من ارائه کنید. البته این نیازها با نیازهای زمانی که نامزد بودید فرق می‌کند. باید به من بگویید چه عواملی باعث پیدایش این نیازها شد و برای رفع آن‌ها چه کاری لازم است."

برایان و ساندرآ آماده‌ی نوشتن گزارش کار شدند. معلوم بود که باید بیش از آنچه خیال می‌کردند تلاش کنند تا عیب و ایرادهای زندگی زناشویی‌شان را برطرف کنند. در حقیقت آن‌ها دلشان می‌خواست بدانند که آیا هفت ساعت در هفته به‌طور واقع‌بینانه می‌تواند کافی باشد یا نه.

قبل از اینکه بگویم که برایان و ساندرآ چطور تکلیف خود را انجام دادند، بگذار در مورد منطق پشت این تمرین توضیح بدهم. اول، مشکل اصلی زندگی زناشویی این دو نفر در ایام نامزدی‌شان ریشه دوانده بود. اختلافات زناشویی آنان ثابت نمی‌کرد که برای هم ساخته نشده‌اند، که عاشق هم نبودند، که اصلاً نمی‌بایست ازدواج می‌کردند یا اینکه قبل از ازدواج می‌بایست باهم زیر یک سقف زندگی می‌کردند تا شناخت بیشتری از یکدیگر پیدا کنند. به‌هرحال آن‌ها در ایام نامزدی ساده‌لوح و کوتاه‌بین بودند. آن‌ها بایستی در مورد سوابق

۲۸۳  اگر لطفی در حق تو بکنم، تو هم لطفی....

خانوادگی خود و همین‌طور انتظارانشان از یکدیگر در زندگی زناشویی بیشتر با هم حرف می‌زدند. نقشی که برایان در زندگی مشترکش انتخاب کرده بود ریشه در گذشته و دوران کودکی‌اش داشت که وقتی پدر و مادرش با هم دعوا و بگومگو می‌کردند، او خود را میان مبل‌ها پنهان می‌کرد تا دیده نشود، و همیشه هم به‌محض اینکه پایش را در خانه می‌گذاشت متوجه فضای حاکم بر خانه می‌شد.

از طرف دیگر، ساندر را در خانه خیلی احساس تنهایی می‌کرد. او از برنامه‌ی شلوغ برایان دلخور بود و مدام سرزنشش می‌کرد که به او و امبر توجه ندارد. به‌هرحال هرچه ساندر بیشتر فشار می‌آورد، برایان را بیشتر از خودش فراری می‌داد. او از برایان توقع داشت که مثل پدرش به تمام امور خانه رسیدگی کند، حتی با اینکه می‌دانست برایان این‌جور مهارت‌ها را ندارد.

منظور من این نیست که تو و شریک آینده‌ی زندگی‌ات در ایام نامزدی باید تمام موارد و مشکلات زندگی زناشویی را پیش‌بینی کنید تا بعداً دچار مشکل نشوید. به‌هرحال بعضی از تغییرات قابل پیش‌بینی است و باید در مورد آنها حرف زد و برای‌شان آمادگی داشت. گفت‌وگو و کسب اطلاع از سوابق خانوادگی و محیطی که فرد بزرگ‌شده است، امری بسیار ضروری است. عدم اطلاع از این موارد باعث ایجاد اختلافاتی در زندگی زناشویی می‌شود چون فرد ناخودآگاه می‌خواهد نقش همان ایام را در زندگی متأهلی ایفا کند.

از طرفی هم توقعات نامعقول از زندگی زناشویی موجب ناامید شدن همسران از یکدیگر می‌شود. برایان و ساندر اگر مثل بسیاری از زوج‌های دیگر اول باهم در یک جا مستقر می‌شدند و بعد به فکر

ازدواج می‌افتادند، می‌توانستند از تلاش و کلنجارهای زندگی زناشویی خود لذت ببرند. هرچند حالت عادی این است که دو نفر اول ازدواج کنند و بعد زیر یک سقف بروند، متأسفانه در جامعه‌ی امروزی این مسئله وارونه شده است. با توجه به زندگی زوج‌های دو سه نسل قبل که روال عادی ازدواج بین آنها صورت می‌گرفت، همسران چند سال اول زندگی با داروندار و هر شرایطی می‌ساختند چون عاشق یکدیگر بودند. دقیقاً مثل پدربزرگم که ایام گذشته را به خاطر می‌آورد که پای پیاده چند کیلومتر در برف راه می‌رفت تا خودش را به مدرسه برساند. او حسرت آن ایام را می‌خورد: "اوه، چه دوران خوبی بود!"

برایان و ساندرا آن دوران خوش را به خاطر داشتند و با توقع بیجا از یکدیگر و جنگ قدرت که حق با کدام‌شان است، زندگی‌شان را به باد فنا می‌دادند. وقتی چنین زوج‌هایی به جلسات مشاوره می‌آیند، یکی از آنها حرف می‌زند و دیگری سرش را به علامت نفی تکان می‌دهد و بعد هم که نوبت زوج دیگر می‌رسد، همین کار برعکس صورت می‌گیرد.

سعی کن به روش من ببینی

منشأ مشکل ساندرا و برایان در جدال قدرت که حق با کدام‌شان است، از ایام نامزدی بود. وقتی این مسئله پیش می‌آید هرکدام از زوجها خیال می‌کند که نیازها و دیدگاه‌های او کاملاً با نیازها و دیدگاه‌های طرف مقابل فرق دارد و اصلاً به هم ربطی ندارد. این حالت باعث می‌شود که زوجها متوجه نیازهای یکدیگر نشوند. این مسئله یک تونل دید می‌سازد که هر کس از داخل این تونل فقط نیازهای

۲۸۵ ○ ○ اگر لطفی در حق تو بکنم، تو هم لطفی... ○ ○

خودش را مدنظر قرار می‌دهد و توجهی به نیاز طرف مقابلش ندارد. چون خیال می‌کند که خواسته‌های او غیرمنطقی و ناحق است. برآورده شدن نیازها و خواسته‌های چنین زوج‌هایی امکان‌پذیر نیست مگر اینکه با احترام متقابل و تلاش و کوتاه آمدن.

برعکس، تحقیقات نشان می‌دهد که رضایت از زندگی زناشویی یک فرمول ساده دارد: " **دو فرد به‌طور متقابل نیازهای یکدیگر را برطرف کنند.** " پیاده کردن این فرمول باعث موفقیت و پرباری زندگی زناشویی می‌شود. به‌عبارت‌دیگر، تکیه کردن زوجها به یکدیگر منبع اتصال و ارتباطی عمیق می‌شود. دقیقاً مثل شناخت و اعتماد، تکیه کردن به کسی دیگر برای رفع نیازها می‌تواند امنیت و آرامش و ایثار و درک متقابل ایجاد کند. وقتی ارتباط زوجها بر اساس اتکا و دلگرمی به یکدیگر بناشده باشد، سؤال " حق با چه کسی است؟ " به " چطور دیدگاه‌های خود را باهم وفق دهیم؟ " تبدیل می‌شود. این باعث هماهنگی و سازگاری بین زوجها خواهد بود.

صمیمیت در ازدواج و رضایت متقابل زمانی ایجاد می‌شود که هر فرد نیازهای دیگری را مورد توجه و در اولویت قرار دهد. نگرش براین و ساندرایک جنبه بود و هرکدام ساز خود را می‌زد و یکدیگر را متهم می‌کردند که طرف مقابل کمک حال او نیست و منصفانه رفتار نمی‌کند. لازم بود که آن‌ها بدانند تمرکز بر شخص و نیازهایش به‌جای تمرکز بر نیازهای خود، می‌تواند موجب خشنودی در زندگی زناشویی شود. به عبارتی، نیازهای ساندرایک در اصل تجویزی بود برای رشد و موفقیت براین و برعکس، و اینکه برطرف شدن نیاز هر کس مهر تاییدی بر موفقیت و رشد طرف مقابل بود. ضرب‌المثلی هست که

می‌گوید: "اگر بخواهی با خودم‌محوری به موفقیت برسی، زندگی را باختی. با همسر‌محوری است که در زندگی برنده می‌شوی."

تحقیقات سال ۱۹۸۴ ثابت کرد که وقتی یکی از زوجین دیگری را در اولویت قرار دهد و نیازهایش را مقدم بر نیازهای خودش بداند، پایداری زندگی زناشویی بیشتر می‌شود. محققان با تعدادی از زوج‌های تازه ازدواج کرده مصاحبه کردند تا میزان انصاف و مروت در روابط آنها را مورد ارزیابی قرار دهند. از آنها تقاضا شد که به تعدادی پرسش مربوط به چهار حیطة رفاه شخصی جواب دهند. این چهار حیطة عبارت بود از دغدغه‌های شخصی، احساسی، دغدغه‌های روزمره، و واکنش در برابر فرصت‌های به دست آمده یا از دست رفته.

محققان به این نتیجه رسیدند افرادی که در روابط غیرمنصفانه گیر کرده بودند، درمانده و ناراحت بودند. در واقع هر قدر روابط غیرمنصفانه‌تر بود، آنها بیشتر دچار عجز می‌شدند. از طرفی کسانی که در زندگی‌شان راحت و آسوده بودند دقیقاً همان چیزی را که حق‌شان بود از همسر خود دریافت می‌کردند- نه کمتر و نه بیشتر. محققان متوجه شدند که بهترین رابطه‌ی زناشویی آن است که زوجها احساس کنند حق خودشان را تمام و کمال می‌گیرند.

کشف برایان و ساندرایا

خوب، چه بر سر برایان و ساندرایا آمد؟ خوشحالم بگویم که آنها در جلسه‌ی بعدی مشاوره حضور یافتند در حالی که تمام تمریناتی را که گفته بودم انجام داده بودند و رضایت کامل داشتند. اول اینکه دیدگاه خود را به دیدگاه دوران نامزدی برگردانده بودند و تأیید کردند که

۲۸۷ ○ ○ اگر لطفی در حق تو بکنم، تو هم لطفی....

اگر زودتر این کار را انجام داده بودند، به احتمال زیاد فشارهای عصبی و دیگر تغییرات گریبانگیرشان نمی‌شد. آنها اقرار کردند هیچ‌گاه در مورد اینکه چطور می‌توانند در ایام سخت پشت و پناه یکدیگر باشند، باهم حرف نزده بودند، مثل برنامه‌ی کاری و درس خواندن برایان، بارداری نابهنگام ساندر و خرید خانه که به تعمیر نیاز داشت. آنها خیال می‌کردند که عشق و عاشقی می‌تواند در چالش‌های زندگی حامی‌شان باشد. حالا فهمیده بودند که قضیه کاملاً برعکس بوده است و لازم است که احساس عشق در دوران چالش‌ها مورد حمایت قرار بگیرد.

ساندرا به این فکر افتاد که چطور پیشقدم شود و به برایان در تحقیقاتش کمک کند. او پیشنهاد داد که هنگام تعطیلی مدرسه به کتابخانه‌ی دانشگاه برود و منابعی را که به درد نوشتن رساله‌ی دکترای برایان می‌خورد، پیدا کند. وقتی او در هنگام مشاوره این نظریه را مطرح کرد، برایان از خوشحالی در پوست خود نمی‌گنجید. لازم بود که من آنها را دوباره به هم نزدیک کنم. رساله‌ی دکترای برایان فکر هر دو نفر را بیش‌ازحد به خود مشغول کرده بود. پیشنهاد ساندر را سرشار از انرژی بود و او گفت که اگر این کار را بکند در واقع ایام خوش فوق‌لیسانس را در ذهنش تداعی می‌کند. من اشاره کردم که توجه او به رفع نیازهای برایان در واقع به‌نوعی رفع نیازهای خودش هم هست.


برایان فوری دست‌های ساندر را در دست گرفت و از او بابت غفلت و بی‌توجهی‌اش در ایامی که در طی سال گذشته در پیله‌ی درس خواندن فرورفته بود، عذرخواهی کرد. اینجا بود که جلسه‌ی

مشاوره جان گرفت. برایان می‌دانست که ساندر را بیشتر به او نیاز دارد، ولی او مثل ایام کودکی خودش را کنار کشیده بود. بنابراین قول داد که به محض ورود به خانه اولین کاری که کند گذراندن ساعتی با ساندر را و امبر باشد. برایان پیشنهاد کرد پولی را برای استخدام یک فرد حرفه‌ای کنار بگذارد تا او پروژه‌هایی را که برایان احساس می‌کند نمی‌تواند انجام دهد، تمام کند. به فکرش رسیده بود به جای اینکه بیرون غذا بخورد، غذایش را از خانه ببرد و پول آن را صرف استخدام آن فرد کند.

از برایان پرسیدم که با جور کردن وقت برای رفع نیازهای ساندر در بین برنامه‌ی شلوغش چه احساسی پیدا کرده است؟ او یک دقیقه فکر کرد و سپس قاطعانه گفت: "احساس رضایت."

هر دوی آنها برنامه‌ی جدید زندگی‌شان را که قرار بود پشت و پناه هم باشند و نیازهای یکدیگر را برطرف کنند، دنبال کردند. در پایان جلسه‌ی مشاوره، ساندر گفت که احساس می‌کند کریسمس را جشن گرفته‌اند. من توصیه کردم که شعار عالی در زندگی زناشویی آنان این باشد که هر یک سعی کند در رفتار عاشقانه از دیگری جلو بزند.

بعد از پایان مشاوره، آنها دیدگاهی کاملاً متفاوت از زندگی زناشویی خود پیدا کرده بودند. به یادشان آوردم که روز اول هر کدام دیگری را متهم می‌کرد که آدمی عوضی است. آنها اقرار کردند که در اصل هر دو عوضی بودند چون چنان در کار خود غرق شده بودند که فقط بر نیازهای خود تمرکز می‌کردند و نیاز دیگری را نادیده می‌گرفتند.

۲۸۹  اگر لطفی در حق تو بکنم، تو هم لطفی....

شریک زندگی خوب می تواند آدمی عوضی شود

برایان و ساندرا نمونه‌ای بارز بودند که یک زوج عالی هم می‌توانند عوضی بشوند. گاهی زوجها بنا به هر دلیلی چنان در خودشان غرق می‌شوند که طرف مقابل و نیاز او را به کلی فراموش می‌کنند. برایان و ساندرا در سال اول نامزدی اسیر عشق و عاشقی و شوریدگی ناشی از آن بودند. به‌هر حال آن‌ها یاد نگرفته بودند که عشق را در مرحله‌ای عمیق‌تر و اصولی‌تر تجربه کنند. زمانی عشق به معنای واقعی عشق است که توأم با ایثار باشد. من هرگز از مراجعه‌کننده‌ای نشنیدم که بگوید: "شریک زندگی من خیلی عوضی است چون همیشه برای شادی من ایثار می‌کند."

خوب، چطور یک نفر آدم عوضی می‌شود؟ به نظر من دو دسته آدم عوضی وجود دارد. اول، عوضی‌های سرسخت که در اصل همیشه در زندگی دچار کمبود شخصیتی هستند. این دسته از افراد حتی نمی‌توانند به خودشان هم کمک کنند چون عوضی بودن مثل نفس کشیدن برای‌شان عادی شده است. آن‌ها مجبور نیستند زحمت فکر کردن به خود بدهند که چرا عوضی شده‌اند، گویی عوضی بودن در خون آن‌هاست. شاید ایام کودکی وحشتناک یا تجارب ایام جوانی باعث شده که عوضی شوند، ولی حالا زخم آن‌ها سرباز کرده است. اگر امیدی به اصلاح آنان باشد، فقط با تلاش بیش از حد میسر خواهد بود. این نوع آدم عوضی می‌تواند هر نوع ارتباط خوب بالقوه‌ای را به بد تبدیل کند.

دسته‌ی دوم شریک خوب بالقوه‌ای هستند که به دلیل فشارهای درونی و بیرونی زندگی زناشویی به آدم‌هایی عوضی تبدیل شده‌اند.

فشارهای بیرونی شامل روابط خارج از چارچوب زندگی زناشویی، فشار کاری، مشکلات مالی و سایر موارد است. فشارهای درونی شامل اختلافات زناشویی، دلخوری‌ها، فقدان احساسات و بی‌توجهی در زندگی زناشویی است که معمولاً بهترین ویژگی‌های یک زوج را به بدترین ویژگی‌ها تبدیل می‌کند. با تفکر خوش‌بینانه‌ام درباره‌ی سلامت روان زوج‌های واجد شرایط، دلم می‌خواهد بر این باور باشم که لااقل نیمی از آنها که مقام "از آدم عوضی" را به خود اختصاص داده‌اند، به‌طور جدی شخصیت معیوب ندارند (دسته‌ی اول) بلکه تا حدی از حالت موقت "عوضی بودن" رنج می‌برند (دسته‌ی دوم).

زوج‌هایی که دوره‌ای طولانی را باهم خوب بوده‌اند شامل این مثال می‌شوند که "دور ریختنی‌های یک زوج، گنجی برای زوجی دیگر است." اگر فشارهای منفی از روی آنها برداشته شود اصلاح خواهند شد. آنها اغلب به دلیل ناجور بودن کنار گذاشته می‌شوند، ولی اگر الگوی ارتباطی سابق همین افراد از بین برود و شرایط زندگی زناشویی تغییر کند، آنها هم می‌توانند از زندگی زناشویی شایسته‌ای بهره‌مند شوند.

این نمونه‌ی زندگی زناشویی برایان و ساندررا بود. آنها زندگی زناشویی خوبی داشتند ولی به‌مرور زمان هر کس سرش را در لاک خود فرو برده و با خودمحوری، زندگی مشترکشان را به بن بست کشانده بود. اگر تو هم خیال می‌کنی که شریک زندگی‌ات یک آدم عوضی است ولی سابقه‌ی باهم بودن شما بیش از چهار یا پنج ماه است که در این مدت همه‌چیز مثبت و عاشقانه و رفتارها منصفانه بوده است، باید در این مورد تجدیدنظر کنی. احتمال دارد هرکسی

اگر لطفی در حق تو بکنم، تو هم لطفی.... ۲۹۱

تحت شرایطی خاص آدمی عوضی شود. لازم است این مسئله را مدنظر قرار دهی که آن آدم عوضی که گاهی در شریک زندگیت می‌بینی، استثنائاً این‌جوری شده یا از اول این‌طور بوده است.

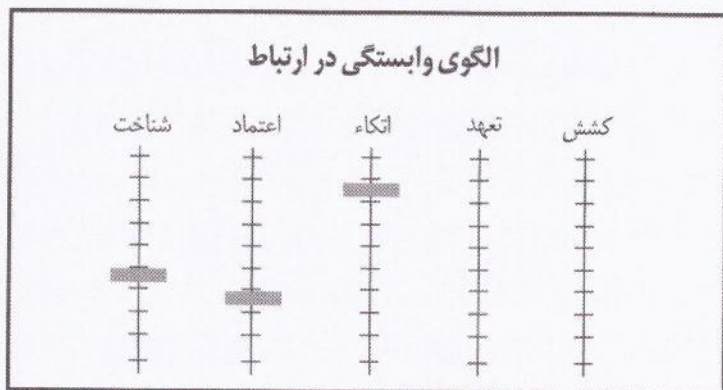
توجه و التفات براین و ساندرا نسبت به هم که در سال اول ازدواج در اوج خود بود، زمانی کم‌کم رنگ باخت که براین برای رسیدگی به کار و درس‌هایش منزوی شد و توقع ساندر را هم از او بالاتر رفت. آنها اوایل سعی کردند بهترین خصوصیات اخلاقی خود را برای یکدیگر رو کنند، ولی به‌مرور زمان امور روزمره و یکنواخت باعث شد که صمیمیت و تعهدشان نسبت به یکدیگر کم‌رنگ شود و زندگی زناشویی‌شان به بدترین مرحله‌اش برسد. وقتی در نهایت به این نتیجه رسیدند که از حباب خودمحوری بیرون بیایند و به نیازهای یکدیگر هم توجه کنند، نیروی بالقوه خوبی از عشق و صمیمیت را بین خودشان کشف کردند. در رابطه‌ای رضایت‌بخش باید هر یک از طرفین نیازهای طرف مقابل را نسبت به نیازهای خودش در اولویت قرار دهد.

معتاد به عشق جدید

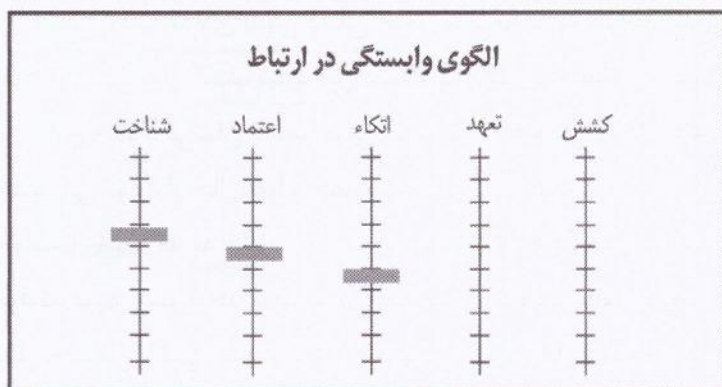
عده‌ای خیال می‌کنند اگر نیازهای طرف مقابل خود را بیش از نیازهای خود موردتوجه قرار دهند باعث بدبختی‌شان در زندگی زناشویی می‌شود. این مسئله زمانی واقعیت دارد که بین مراحل مختلف اعتماد و اتکای زوجها ناهماهنگی وجود داشته باشد. وقتی یکی از طرفین اعتمادش را از دست بدهد، زندگی زناشویی سالمی وجود نخواهد داشت.

این وضعیت الگوی ارتباطی وابستگی را به تصویر می‌کشد وقتی که

درجه‌ی اتکا بسیار بیشتر از درجه‌ی اعتماد باشد (شکل ۱۱-۱). تو باید سعی کنی درجه‌ی تنظیم اعتماد و اتکا را نزدیک به هم قرار بدهی. این مسئله امنیت ایجاد می‌کند زیرا میزان اعتماد و اطمینان را با هم هماهنگ کرده‌ای. به همین صورت، مواظب باش نیازهای شریک زندگی‌ات را فراتر از اعتمادی که به او داری برآورده نکنی. وقتی فراتر از اعتمادت به شریک زندگی‌ات تکیه کنی، درواقع خطر کرده‌ای. اگر هم وابستگی شریک زندگی‌ات به رفع نیازهایش از جانب تو بیش از حدی باشد که تو به او اعتماد داری، این هم خطر دارد. اگر بدانی چه موقع باید گامی به سوی طرف مقابلت برداری تا نیازهای عاطفی و جسمانی‌ات برآورده شود، مسیری ظریف و در ضمن خطرناک است. کسی بدون نیاز و اتکا و تجربه و تعهد وارد رابطه‌ای جدید نمی‌شود.



شکل ۱۱-۱ ارتباط ریک بالا : بیش از حد وابسته



شکل ۱۱-۲ ارتباط بی‌خطر: اطمینان به کسی که با او اعتماد می‌کنی

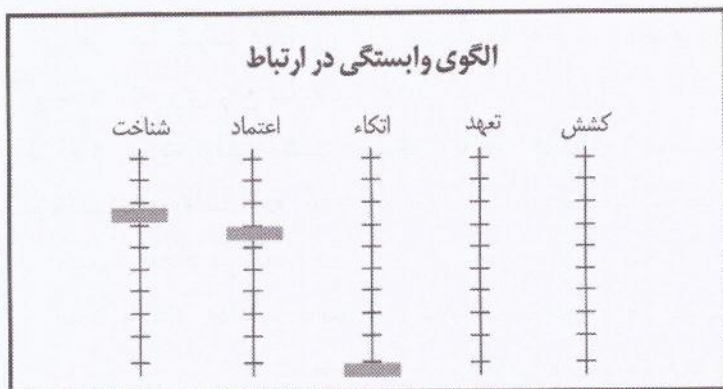
عده‌ای آرزو دارند که شریک زندگی‌شان تکیه‌گاهی برای‌شان باشد. به‌عنوان مثال، اگر تو رئیس خانواده باشی پس تنها کسی هستی که نسبت به دیگری مسئولیت بیشتری بر عهده داری. احتمالاً برای کار کردن و پیشرفت در این زمینه و شرکت در کلاس‌های شبانه یا همایش‌ها یا کارگاه‌های آموزشی زیاد از خودت مایه می‌گذاشتی. انرژی‌ات را برای مراقبت از بچه‌ها و بردن آنها به کلاس‌های گوناگون صرف کرده و در این میان سعی کرده‌ای وقت پیدا کنی تا به تفریح خودت هم بررسی ولی تنها کاری که انجام دادی این بوده که فریاد بکشی. درواقع تو برای خودت خیال‌پردازی‌هایی داری ولی بعد هم به شک می‌افتی آیا شریکی نصیبت می‌شود که بتواند باری از شانه‌هایت بردارد و تکیه‌گاہت باشد؟ گمان می‌کنی تو حاضر بودی با فردی فارغ‌البال و خاطرجمع که بزرگ‌ترین مشکل و فشار عصبی‌اش این باشد که شب تعطیلی چه بکند، ارتباط برقرار کنی؟

ممکن است عده‌ای بدون دلیلی خاص یا با توجه به شرایط کنونی خود احساس نیاز کنند. شاید این مسئله به دلیل شخصیت خودشان یا سوابق خانوادگی‌شان باشد. خیلی مهم است که وقتی وارد رابطه‌ای جدید می‌شوی، از حال و هوا و خصوصیات اخلاقی خودت با خبر باشی. حواست باشد که به دلیل یک سری مسائل ویژه یا جو گیر شدن موقت، فوری بیش از حد به طرف مقابلت متکی نشوی. عوامل متعددی مثل احساس ناامنی، تنهایی، هوا و هوس و مسائل حل نشده از دوران کودکی باعث می‌شود که تو کنترلت را در برابر فرد مقابل از دست بدهی و بیش از حد به او وابسته شوی.

زوج‌ها در تنگناهای عاطفی

زوج‌هایی هستند که به نظر می‌رسد هرگز از لحاظ عاطفی به هم وابسته نیستند چون ظرفیت صمیمی شدن ندارند تا از این طریق بتوانند نیازهای یکدیگر را برطرف کنند. به عبارت دیگر، ناراحت می‌شوند اگر شریک زندگی‌شان بخواهد به آنها وابسته شود. آنها به هیچ‌وجه کوتاه نمی‌آیند و برای رفع نیازهای طرف مقابلشان گامی برنمی‌دارند.

این نوع افراد معمولاً به عنوان ستون قدرت شناخته می‌شوند. اگر شریک زندگی‌ات از این نوع افراد است، کم‌کم احساس خواهی کرد که با یک ستون سنگی در ارتباط هستی، نه با یک انسان. بر اساس الگوهای وابستگی ارتباطی، میزان اتکای آنها در مقایسه با میزان اعتمادشان بسیار پایین است. گویی که در توانایی آنان به وابستگی حدودمرزی وجود دارد.



شکل ۱۱-۳ ارتباط خطر بالا : محدودیت عاطفی

ردِ ناتوانی آنان را در ایجاد وابستگی سالم دوجانبه در ارتباط، در بعضی موارد می‌توان در ایام کودکی‌شان پیدا کرد. کسانی که تجربه‌ی موفق‌تری از ارتباط سابق خود دارند، مایل نیستند به کسی متکی باشند یا اجازه دهند کسی به آن‌ها متکی شود. به‌هرحال آنها توانایی ایجاد چنین اتصالی را ندارند. معمولاً این گونه افراد از داشتن رابطه‌ی دوجانبه‌ی توأم با وابستگی دوری می‌کنند.

مهم‌ترین عامل وجود خصلت محدودیت عاطفی، تأثیرپذیری از پدر یا مادر است. معمولاً پدر یا مادر این افراد کمبود عاطفی داشته که باعث شده است آنان همین شرایط را در زندگی زناشویی و خانواده پیاده کنند. یکی از والدین تلاش می‌کرده حریف همسرش شود که نمی‌توانسته اتصالی ایجاد کند و این مسئله به فرزندان هم سرایت کرده است. بعضی بچه‌ها دقیقاً راه پدر یا مادری را دنبال می‌کنند که

ازلحاظ عاطفی در قیدوبند بوده است، اما بعضی از بچه‌ها نیز تحت تأثیر قرار نمی‌گیرند. عده‌ای از آنان هم از لحاظ عاطفی با والدی درگیر می‌شوند که برای رفع نیازهای خودش هم تلاش نمی‌کرده است. در هر سه مورد، وقتی کسی نتواند از لحاظ عاطفی اهداکننده و دریافت‌کننده باشد که خود اساس رشته‌ی اتکا است، نتایجی ناخوشایند ایجاد می‌شود.

بین زوج‌هایی که نمی‌توانند در ارتباط خود اتکای لازم را گسترش دهند و زوج‌هایی که شخصیتی آرام دارند و نمی‌خواهند ابراز احساسات کنند، تفاوتی وجود دارد. زوج‌های نمونه‌ی دوم، بسیار بخشنده و سخاوتمند هستند و می‌توانند با شریک زندگی خود که می‌خواهد نیازهایش برطرف شود، اتصالی قوی ایجاد کنند. به‌هرحال، هر دو نوع زوج تا مدتی مثل هم به نظر می‌رسند. متأسفانه نشانه‌های تنگناهای عاطفی شریک زندگی ممکن است تا چند ماه خودش را نشان ندهد. اگر بابت روش توجه شریک زندگی‌ات به خواسته‌ها نیازهایت در زندگی مشترک نگران هستی، باید دقت کنی که هماهنگی لازم بین سرمایه‌های عاطفی تو و شریک زندگی‌ات صورت بگیرد.



یادت باشد

- به‌مرور زمان که تصمیم شما برای ازدواج جدی‌تر می‌شود، در مورد نیازهای دوجانبه‌تان در هنگام تغییرات غیرقابل‌پیش‌بینی با یکدیگر حرف بزنید.
- وقتی خیال کنی که نیازها و دیدگاه تو بر نیازها و دیدگاه طرف مقابلت اولویت دارد، تضاد ایجاد می‌شود.
- ارتباط رضایت‌بخش فرمولی ساده دارد: دو نفر نیازهای یکدیگر را به‌طور متقابل برطرف می‌کنند.
- وقتی فشارهای بیرونی و درونی زندگی زناشویی بیش‌ازحد شود، حتی شریک خوب زندگی هم به آدمی عوضی تبدیل می‌شود.
- اگر اتکای بیش‌ازحد به شریک زندگی‌ات فراتر از حد اعتمادت باشد، امری پر مخاطره است.
- بعضی از شریک‌های زندگی از لحاظ عاطفی قوی هستند ولی نمی‌توانند ارتباط عاطفی لازم را برقرار کنند.
- با ایجاد هماهنگی بین میزان اعتماد و اتکا، می‌توانی زندگی زناشویی سالم خودت را حفظ کنی.

فصل دوازدهم

قول من قول است - شاید


محرک شماره ۴ الگوی وابستگی در ارتباط:

سر قولت هستی؟



فیلم "عروس شاهزاده" هر دو دخترم را به دنیای تخیلی عشق و عاشقی فرو برد. داستان این فیلم کلاسیک عشق واقعی دوران پادشاهی و شاهزادگی وستلی و باترکاپ را که عمیقاً عاشق هم شدند، به تصویر می‌کشید. وستلی خدمتکاری دون پایه بود که تکیه کلامش "هر چه تو بگویی" بود و همین تکیه کلام نشانه‌ی عشق او به باترکاپ بود. او به باترکاپ خبر داد که قصد رفتن دارد و فقط زمانی برمی‌گردد که بتواند از لحاظ مالی باترکاپ را تأمین کند.

با بروز وقایعی دلخراش، باترکاپ باور کرد که وستلی به دست پیرت رابرتز هراس برانگیز کشته شده است و در این سوگ و ماتم، از صمیم قلب راضی شد که با شاهزاده عروسی کند. قبل از به پایان

۲۹۹  قول من قول است، شاید

رسیدن عروسی، وستلی با قیافه‌ای مبدل باترکاپ را که سرقولش نمانده بود، دزدید تا درس عبرتی به او بدهد. وستلی بر فراز تنگدره ایستاد و او را بابت خیانتش نکوهش کرد و در آستانه‌ی مرگ خواست او از عشق خود حرف بزند.

او گفت: "بانو، برایم بگو که وفاداریات حقیقت داشت؟ وقتی فهمیدی عاشق تو مرده است، همان ساعت با شاهزاده‌ات نامزد کردی یا به احترام مرحوم یک هفته صبر کردی؟"

لحظه‌ای که حواس وستلی پرت شد، باترکاپ او را از بالا به پایین هل داد و فریاد زنان گفت: "تو یک بار مرا دست انداختی. هرگز دوباره این کار را نکن... من آن روز مُردم! حالا تو هم که بمیری برای من فرقی نمی‌کند."

وستلی سقوط کرد و وقتی به نیمه راه تنگه رسید، صدایی ضعیف در گوش باترکاپ پیچید که گفت: "هر چه تو بگویی."

ناگهان باترکاپ متوجه شد که آدم‌ربای او چه کسی بود و خودش را به دنبال وستلی پایین انداخت. در ته دره، همچنان که به هم کمک می‌کردند تا بالا بیایند، وستلی گفت: "گفته بودم که روزی به دنبالت می‌آیم. چرا منتظرم نماندی؟"

باترکاپ گفت: "خوب، تو مرده بودی."

وستلی در جوابش گفت: "مرگ نمی‌تواند عشق واقعی را متوقف کند. تنها کاری که می‌کند این است که آن را برای مدتی به تأخیر می‌اندازد."


اساس تعهد

تعهد یعنی استقامت خستگی‌ناپذیر در برابر وفاداری که حتی مرگ هم نمی‌تواند آن را تحت تاثیر قرار دهد. تعهد یعنی عزمی راسخ برای حفظ وفاداری. تعهد تضمین و گواهی برای عشق حقیقی است. در تحقیقی نود و چهار درصد افراد مجرد جواب دادند که وقتی ازدواج کنند دلشان می‌خواهد همسرشان تنها و اولین و آخرین شریک روحی‌شان باشد.

به عقیده‌ی من، اصل تعهد یعنی تعلق خاطر ابدی به یکدیگر. چنین احساسی حاکی از این است که هر جا باشی، با همسرت هستی و به هم وفادار هستید. وفاداری واقعی یعنی هر یک از طرفین بگوید: "من به تو تعلق دارم. تو به من تعلق داری."

تعهد از خصوصیات عشق است و عشق هم در دل تعهد جا دارد. بورلی فهر از دانشگاه بریتیش کلمبیا، در مورد عشق و تعهد تحقیقی انجام داد و در شرکت‌کنندگان در تحقیقش به شصت و هشت ویژگی برای عشق و چهل ویژگی برای تعهد دست یافت که بیست و یک ویژگی هم در عشق و هم در تعهد مشترک بود. این یعنی یک سوم ویژگی‌های عشق در تعهد هم به کار می‌رود و بیش از نیمی از اصطلاحات به کار برده شده برای تعهد، برای عشق هم به کار برده می‌شود.

کسی که انگیزه داشته باشد و وفادار باشد، تعهدپذیر نیز هست. به‌هر حال اگر واقع‌گرا باشیم، پارچه‌ی تعهد نه‌تنها از تار و پود "من می‌خواهم"، بلکه از تار و پود "من مجبور هستم" هم بافته شده است. وقتی تعهدی شکل گیرد، به دنبال آن اجبار و مسئولیت و سرسپردگی

۳۰۱  قول من قول است، شاید

مستلزم عزم راسخ هم می‌آید. بدون توجه به موانع سر راهت، تعهد واقعی و اصیل تو را تحت فشار قرار می‌دهد.

چند تعهد اخیرت را در نظر بیاور. می‌تواند پروژه‌ای باشد که باید انجام دهی یا تعمیراتی در خانه، شغلی داوطلبانه یا لطف کردن در حق دوستت باشد. در بسیاری از موارد، ابتدا با میل و رغبت خودت شروع می‌شود ولی بعد بیش از حد تصور درگیر مسئله خواهی شد. فقط وقتی وارد اصل قضیه شوی مطلب برایت روشن می‌شود. خوب چه کار کردی؟ به هر نحوی بود به تعهد خودت پایبند بودی. اگر از تو بپرسم برای تعهدت چه ذهنیتی داشتی، از روی رغبت بود یا از روی اجبار، تو به این نتیجه می‌رسی که هر دو مورد از اجزای مهم تعهد است.

اجزای تعهد

اتان از روی مبلی که نشسته بود به دقت به من نگاهی کرد و برایم توضیح داد: "یازده سال بود که با اولیویا بیرون می‌رفتم، از وقتی که شانزده ساله بودم. ما در دبیرستان دوستانی صمیمی بودیم و با اینکه به دو دانشگاه مختلف رفتیم، دوستی خود را حفظ کردیم. البته اوقاتی هم بود که با هم بگوومگو می‌کردیم، اما دوباره آشتی می‌کردیم. دوستان مشترکمان به التماس افتاده بودند که با هم ازدواج کنیم. ولی ما می‌خواستیم قبل از ازدواج مطمئن شویم که کاملاً سروسامان گرفته‌ایم. شش ماه پیش واقعه‌ای رخ داد. او از لحاظ احساسی خودش را عقب کشید. از مواردی شکایت می‌کرد که قبلاً برایمان مسئله‌ای نبود. من منظورش را نمی‌فهمیدم، تا اینکه ایمیلی از آقای در سر

کارش پیدا کردم که اولیویا می گفت که او یک دوست ساده است. ولی من می دانم چیزی فراتر از یک دوست است. می دانم خطاهایی از من هم سر زده ولی تا سال گذشته با هم رابطه ای عالی داشتیم.

"وقتی او در مورد خودمان حرف می زند، به نظر می رسد که منظورش زوجی دیگر است. گمان می کنم او تمام گذشته مان را در ذهنش مرور کرده تا موارد خوب را بد و موارد بد را بدتر از حد خودش جلوه دهد تا بتواند رفتار فعلی اش را توجیه کند. دلم می خواهد او را ترک کنم ولی نمی توانم. او تنها کسی بوده که تا حالا باهاش ارتباطی واقعی داشتم. دلم نمی خواهد او را از دست بدهم. مسلماً دلم نمی خواهد همه چیز را از نو شروع کنم. خانواده ام عاشقش هستند. ما خیال داشتیم تا آخر عمر در کنار هم باشیم. من به هر آب و آتشی می زنم تا دوباره او را به دست بیاورم، ولی نمی دانم چه جوری."

تعهد اتان به اولیویا ترکیبی از عشق و اشتیاق، خاطرات و ارتباط، ترس و اضطراب و احساس سرخوردگی، بر حق بودن و مسئولیت است. وقتی رابطه ای بسیار پیچیده شود، ایجاد حس تعهد به میزان زیادی چالش آور خواهد بود.

وقتی به سردرگمی اتان نگاهی بیندازی، دیگر می توانی دو جزء اصلی را که قبلاً توضیح دادم از هم تشخیص دهی؛ یعنی دو جزء میل و رغبت و اجبار را. به نظرم یک جزء دیگر هم باید به آن اضافه شود: "بی رغبتی." قبل از توضیح این یکی، بهتر است به سراغ عشق عمیق و اشتیاق اولیویا بروم.

تعهد از سر رغبت

بدون شک اولیویا هم عاشق اتان بود. در یکی از جلسات اتان جعبه‌ی کفشی پر از نامه‌ها، کارت و هدایای کوچکی که در آن سال‌ها اولیویا به او داده بود، با خودش آورده بود. او این کار را کرد تا عشق اولیویا را نسبت به خودش توجیه کند. وقتی اولیویا گفت که مطمئن نیست که هرگز عاشق اتان بوده است، اتان با نگرانی به او گوش می‌کرد. اولیویا حتی مطمئن نبود که خودش چه کسی است. وقتی به گذشته‌اش نگاهی کرد، نمی‌دانست آیا ناراحتی‌اش را در ارتباطش با اتان این همه مدت سرکوب کرده بود یا نه. من به اتان قوت قلب دادم که قصه‌ی ده سال بودن آن دو را باور دارم و این مسئله که یکی از زوج‌ها به دلیل پیدا شدن عاشقی دیگر خودش را از رابطه‌ای چندین و چند ساله عقب بکشد، امری غیرعادی نیست.

اولین جزء تعهد ناشی از عشق و وفاداری و اراده‌ای قوی است که ایثار شخصی را به نفع طرف مقابل تسریع می‌کند و سبب می‌شود که حتی وقتی یکی از طرفین از دیگری دور باشد، دوباره احساس نزدیکی کنند و وقتی هم در کنار هم باشند، جایگاه طرف مقابلش را بالا ببرد. این جنبه از تعهد است که به زوج بودن هویت می‌بخشد، نه فقط فرد بودن. آدم همیشه خودش را با طرف مقابلش مرتبط می‌داند و وقتی اوقات خوشی را سپری می‌کند، این جنبه‌ی تعهد گسترده‌تر می‌شود و در دل می‌گوید: "ای کاش او هم در کنارم بود. چون بدون او خوش نمی‌گذرد."

وقتی می‌خواهی ظرفیت تعهد شریک آینده‌ات را مد نظر قرار

دهی، به پرسش‌های مهم زیر توجه کن:

- آیا او نگرش "ما" دارد؟
- آیا دوست خوبی برایت هست؟
- آیا مسائلی را با تو در میان می گذارد؟
- آیا او فردی سخاوتمند است یا خودخواه؟

وقتی این پرسش‌ها با سه بخش هماهنگی که در فصل نهم توضیح داده شد ترکیب شود، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. این مسئله می‌تواند هماهنگی بین سوابق خانوادگی فرد، سایر روابط و هماهنگی و سازش همان فرد را با تو محک بزند. عدم هماهنگی زنگ خطر به حساب می‌آید. مهم‌ترین پرسش برای شناخت عدم هماهنگی این است که آیا طرف مقابل تو برای تغییر الگوی مخرب و زیان‌آور ارتباطی، تلاش خود را کرده است؟

- وقتی دنبال علائم بالقوه‌ی تعهد می‌گردی، از خودت بپرس:
- عکس‌العمل اعضای خانواده طرف مقابلت، مخصوصاً پدر و مادرش، در برابر شانه خالی کردن از تعهد چگونه است؟
 - آیا آنها برای یکدیگر ایثار می‌کنند؟
 - آیا آنها خودشان را در اولویت قرار می‌دهند؟
 - شریک آینده‌ات در موقع رشد و تربیت از کجا تعهد را یاد گرفته است؟

تو باید میزان تعهد طرف مقابل خود را در برابر دوستان یا معاشران سابقش بررسی کنی. باید بفهمی که طرز رفتار او با آنها همان طرز رفتارش با تو خواهد بود یا نه. اگر او امتحانش را در رابطه‌اش با دیگران خوب پس داد، خیالت جمع باشد که می‌توانی به متعهد بودنش

اطمینان کنی.

به هر حال اگر شریک آینده‌ات طوری با دیگران رفتار کرده که برای تو غیر قابل تحمل است، با این حساب لازم است بدانی که او از چه موقع و چگونه تغییر کرده است. حواست باشد که خودت را با مواردی عقلانی متقاعد نکنی که عدم تعهد او را نسبت به دیگران توجیه کند و خیال نکن که تو با آنها فرق داری. درست است که شاید به دلیل هوای نفس و عشق و عاشقی احساس غرور کنی، ولی این واقعیت مایوس‌کننده می‌تواند برای هشدار باشد که او هر رفتاری با دیگران داشته است، همان رفتار را با تو هم خواهد داشت.

- نمونه‌هایی از تعهد شریک آینده‌ات به دیگران چه هستند؟
- آیا شریک آینده‌ات به کسانی که به او وابسته هستند، وفادار است؟
- آیا شریک آینده‌ات وقتی در قبال دیگران مسئولیتی قبول می‌کند، آن را در اولویت قرار می‌دهد؟
- در مورد وجدان شریک آینده‌ات چه؟ وجدان او را چگونه توصیف می‌کنی؟ تعهد فقط زمانی می‌تواند قوی باشد که وجدان هم در کار باشد.
- آیا او در زمان‌هایی که از هم جدا هستید، با تو تماس می‌گیرد؟
- وقتی تو را کُنف می‌کند، دچار عذاب وجدان می‌شود؟
- آیا او در عذرخواهی و رفع کدورت پیشقدم می‌شود؟
- آیا او نسبت به تو ایثارگر است؟
- آیا او در زندگی روزمره‌اش تو را در اولویت قرار می‌دهد؟

اتان در آزمون هماهنگی سه گانه نمره‌ای متوسط آورد. او در خانواده‌ای مذهبی بزرگ شده بود که ارزش‌های خانوادگی، صداقت، درستی و تعهد در آن حرف اول را می‌زد.

ثابت قدمی و جدی بودن اتان یکی از خصوصیات بود که باعث شده بود اولیویا به سوش جذب شود. اولیویا در خانه‌ای شلوغ بزرگ شده بود که مدام در آن جرو بحث و بگوومگو بود. خانه‌ی اتان برایش آشیانه‌ای امن بود و او بارها اشاره می‌کرد که چقدر دوست داشت در آنجا باشد.

در اصل، به واسطه‌ی همین خصوصیات اخلاقی بود که بین این دو نفر اختلاف ایجاد کرده بود. اولیویا گله می‌کرد که با اتان به او خوش نمی‌گذرد، که او به سرعت رشد کرده و به هیجان و آزادی قبل از جا افتادنش در زندگی نیاز دارد. به هر حال او مدام با عشق جدیدش هم بحث و جدل دارد، فشار عصبی‌اش بیشتر و حساسی لاغر شده است، و به نظر می‌رسد که به دلیل بگوومگو اوضاع او بیشتر مثل زمانی شده که با خانواده‌اش بود تا با عشق تازه‌اش. اتان به شوخی پرسید امکان دارد که کسی در سن بیست و هفت سالگی به بحران میانسالی دچار شود؟

بی رغبتی در تعهد

خوب، پس چرا اتان از اولیویا دل نمی‌کند؟ اولیویا که او را از خود رانده بود. او به ندرت با اتان حرف می‌زد و طوری رفتار می‌کرد که انگار دیگر عاشق اتان نیست. او حتی به اتان گفته بود که با کسی دیگر آشنا شده است. پس چرا اتان واقعیت را نمی‌پذیرفت و او را ول نمی‌کرد؟ بخشی از جواب در عشق مداوم اتان (خواسته‌ی او) نهفته است و

قول من قول است، شاید ۳۰۷

بخشی دیگر هم به دلیل عقیده‌ی راسخس (اجبار) که هرگز او را رها نمی‌کند. ولی از همه مهم‌تر، او حساب می‌کرد که در آن یازده سال بیش از حد برای اولیویا مایه گذاشته و رغبتی نشان نمی‌داد که بخواهد تمام دردها و رنج‌های این ایام را مرور کند - درد جدایی - از هم گسستن ارتباط خانوادگی، واکنش دوستان و فراموش کردن بسیاری از خاطرات و تجارب با هم بودن. این همان بخش مربوط به تعهد است که رغبتی به از هم پاشیدگی ندارد.

مفهوم تعهد برای بیشتر مردان همان مفهوم عامیانه‌ی "خواستن عملی و الزام در اجرا" را دارد. ولی مهم است که تو سومین بخش معنی تعهد را بدانی. این بخش از بسیاری رشته‌های دیگر درست شده است. مثلاً وقتی وقت و تجربیاتت را روی رابطه‌ای سرمایه‌گذاری کنی، درست مثل این است گره‌های بیشتری به تاروپود تعهدت زده باشی. هر کدام از این گره‌ها تو و شریک زندگی‌ات را به نوعی به هم مرتبط می‌کند. هر قدر تجارب تو با معنا تر باشد، حرف‌های شما عمیق‌تر و جرگه‌ی دوستان و خانواده گسترده‌تر است. هر قدر زمان بیشتری را با هم بگذرانید، زندگی‌تان بیشتر به هم گره می‌خورد.

اتان مایل بود که در رابطه‌ای لطمه‌زننده بماند و حتی غرورش را زیر پا بگذارد و صبر کند تا ببیند آیا می‌شود اولیویا پشیمان به سویش برگردد و آنها مثل سابق عاشق و معشوق شوند یا نه. سال‌های طولانی ارتباط، روح و روان او را به اولیویا وابسته کرده بود.

این رشته‌ی تعهد می‌گوید: "من میل ندارم همه چیز را به امان خدا رها کنم، خداحافظی کنم، به خانواده‌ام لطمه روحی بزنم، از نو شروع کنم و تنها باشم. برای حفظ این رابطه خیلی از خودم مایه

گذاشتم و چیزی بهتر از این سراغ ندارم." چنین طرز فکری به دلیل رابطه‌ای طولانی‌مدت، زندگی را بیش از حد تحت تاثیر قرار می دهد.

تحمل کردن یا اغفال شدن

احساس تعهدی که اتان نسبت به اولیویا داشت باعث وابستگی‌اش به او شده بود، در صورتی که اولیویا سعی می کرد بحران شخصی خودش را سروسامان دهد. این مسئله به اتان قدرت می داد تا خیانتی را که به او شده بود، تحمل کند. هرچند آنها از هم جدا شدند، اتان صبر می کرد. او دل و دماغ آشنایی با فردی جدید را نداشت و می دانست که اگر هم چنین شود، احساسی را که به اولیویا داشته به کسی دیگر نخواهد داشت.

بعد از چهار ماه که با هم حرف نزده بودند، اولیویا یک پیامک احوال‌پرسی برای اتان فرستاد. او رابطه‌اش را با همکاری قطع کرده و به فکر ایام خوش گذشته در کنار اتان افتاده بود. وقتی عشق او نسبت به اتان دوباره برگشت، انگار که از خواب بیدار شده بود. پیوند روحی بین اتان و اولیویا در حال جذب آن دو به سوی یکدیگر بود.

تاروپود تعهد نیرویی قوی است که وقتی عشق و وفاداری به چالش کشیده شود یا از بین برود، همین تعهد است که دوباره دو نفر را به هم می‌رساند. به هر حال باید به تو هشدار بدهم که همین نیروی تعهد می‌تواند باعث شود آنچه را در رابطه‌ات می‌خواهی به مصالحه بگذاری تا آنچه را به دست آورده‌ای، از دست ندهی. ممکن است در دام این ترس بیفتی که مبدا شریک آینده‌ی زندگی‌ات را از

قول من قول است، شاید ۳۰۹

دست بدهی، دوباره از نو شروع کنی، تنها شوی یا کسی را نداشته باشی که نیاز تو را درک کند. تمام این " سرمایه گذاری‌ها" می‌تواند به تو قدرتی پایدار بدهد تا در زمان بحران که منتظر بهتر شدن اوضاع هستی، دوام بیاوری. باید حواست را جمع کنی که این موارد تو را بیش از حد وابسته و سخاوتمند نکند و موجب توانمندی طرف مقابلت که مدام بدتر می‌شود، نشود.

چاره‌جویی به موقع

همیشه "پیشگیری بهتر از درمان است." تو و طرف مقابلت باید بیش از حد به نوع رابطه‌تان توجه داشته باشید تا اگر مشکلی پیدا شد، بی‌درنگ آن را حل‌وفصل کنید. گهگاه وضعیت تعهد خود را بررسی کنید. به عنوان مثال، تعهدی را که نسبت به طرف مقابلت داری، یادداشت کن و در برگه‌ای دیگر، مواردی را که به انجام آن رغبتی نداری بنویس. در فهرست اول، خصوصیات را که در او دوست داری، عواملی را که باعث عشق و پذیرش تو نسبت به طرف مقابلت می‌شود، طرز احترام گذاشتن او به تو، و آنچه بیشتر از همه تو را مجذوب او کرده، بنویس. در برگه‌ی دوم مواردی را بنویس که تو را بی‌رغبت می‌کند که به او نزدیک شوی یا باعث می‌شود در کنارش احساس امنیت نکنی، از جمله هر نوع فشاری از طرف خانواده و دوستان او، برداشت خودت اگر بخواهی از او ببری، راه‌هایی که در این رابطه سرمایه‌گذاری کردی، تجاربی که با هم گذرانیدید، به چه میزان رویتان به هم باز است یا به هم متکی هستید، و اینکه دلیلی نمی‌بینی با او در ارتباط باشی.

حالا روی برگه‌ای دیگر آنچه را در مورد طرف مقابلت دوست نداری بنویس. سعی کن تفاوت بین خصوصیات اخلاقی جزئی و موارد پیش‌یافتاده را که معمولاً خودت به آنها توجه نداری، و الگوهای عادی ادامه‌دار که روزبه‌روز هم بدتر می‌شود، تشخیص دهی.

خوشبختانه بیشتر موارد "بی‌رغبتی در تعهد" با موارد "خواستن در تعهد" رابطه‌ی تنگاتنگی دارند که حاصل آن مثبت خواهد بود. (مثلاً "من عاشق خانواده‌اش هستم و خوشحالم که او این حس را که من یکی از اعضای خانواده‌اش هستم به من می‌دهد." - "متنفرم که آنان را از دست بدهم." یا "من می‌توانم حرف‌هایی به او بزنم که به کسی نگفتم چون او خیلی با شعور است.")

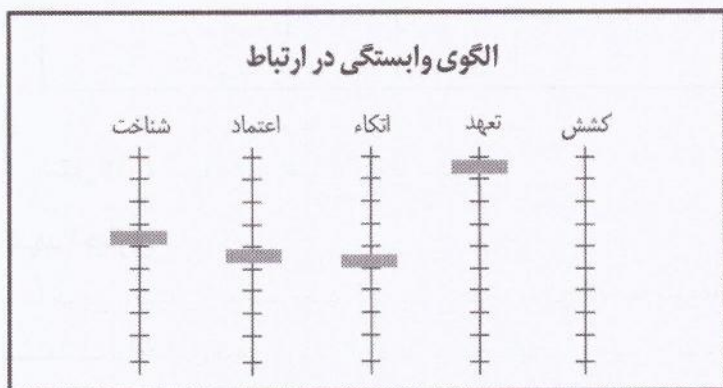
تو که دلت نمی‌خواهد بسیاری از مواردی را که نسبت به آنها بی‌رغبت هستی، جبران‌کننده‌ی مواردی باشد که دوست نداری در طرف مقابلت یا در رابطه‌تان باشد. (مثلاً، "من عاشق خانواده‌اش هستم و دلم نمی‌خواهد آنها را از دست بدهم، حتی با اینکه وقتی با هم هستیم، او نسبت به من بی‌اعتناست." یا "من واقعاً دلم می‌خواهد با او قطع رابطه کنم ولی دلم نمی‌خواهد مشکلات دلشکستگی عاطفی ناشی از آن را از سر بگذرانم.")

مسلماً رغبت تو به پایبندی به تعهدات خیلی بیشتر از موارد منفی است. گامی به عقب بردار و با دیدی وسیع به روابط خودت بنگر. مطمئن شو که ماندن تو در یک رابطه، به دلیل اجبار از روی تعهد نیست.

به علاوه، حتماً دلت می‌خواهد تعهدات مثبت تو به مراتب بیشتر از تعهدات از روی بی‌رغبتی باشد.

نمی توانم تنهایی را تحمل کنم

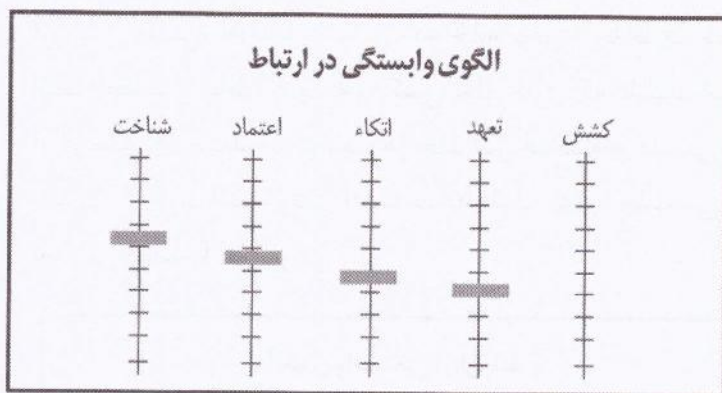
الگوی وابستگی دو شیوهی تعهد را که با سایر موارد ارتباط و هماهنگی لازم را ندارد، به تصویر بکشد. اگر از آن دست افرادی هستی که نمی توانی تنهایی را تحمل کنی و وقتی با کسی رابطه نداشته باشی افسرده می شوی، پس در برابر تعهدی که قبل از اثبات اعتماد و اتکا از سمت طرف مقابل ایجاد شود، آسیب پذیر هستی. آنچه تو در آرزویش هستی، احساس امنیت "در خانه بودن" با طرف مقابلت است؛ اطمینان خاطر از اینکه به کسی تعلق داری که عاشقت است و آن شخص هم متعلق به توست. هر چند این خواسته ای طبیعی برای بسیاری از افراد است، وقتی اعتمادات به طرف مقابل جلب می شود باید این قضیه را هم بررسی کنی.



شکل ۱۲-۱ ارتباط خطر بالا: جوینده ی امنیت

اگر از قبل چنین توقعی از طرف مقابلت داشته باشی، سرعت پیشرفت رابطه مشکل خواهد بود. در ابتدای آشنایی، رابطه می تواند

به قدری عالی باشد که تو قسم بخوری که از قبل او را می‌شناختی، به او اعتماد داری و می‌توانی به او متکی باشی. ولی شناخت خصوصیات اخلاقی طرف مقابلت و اعتماد و اتکا به او حداقل به سه ماه زمان نیاز دارد. خیلی مهم است که در این ایام زیاد اسیر قلبت نشوی و خودت را اسیر دست فردی نکنی که بعداً بفهمی او کسی که خیال می‌کردی و باور داشتی نبوده است.



شکل ۱۲-۲ موفقیت در امنیت: ارتباط سالم

تعهد اجباری

آخرین رشته‌ی تعهد، تعهد از روی اجبار است که به باورهای مسئولیت و اجباری برمی‌گردد که تو یا طرف مقابلت از اولین جلسه‌ی ملاقات تا ازدواج به آن وابسته بودید. مسئولیت‌های اخلاقی در دل هر تعهدی وجود دارد.

هر نوع تعهدی که تصور کنی، همیشه مسئولیت‌هایی به همراه دارد. مثلاً اگر بگویی که نسبت به شغلت تعهد داری، یعنی یک سری

قول من قول است، شاید ۳۱۳

الزامات را که ناشی از شغل توست، مورد تأیید قرار داده‌ای. میزان تعهد اجباری با میزان حس مسئولیت تو برای حفظ ارتباط نسبت مستقیم دارد. مثلاً در رابطه‌ای جدید، تو مسئولیت ناچیزی داری که فقط به دیدارهای کوتاه و تماس تلفنی و تنظیم وقت برای دیدار ختم می‌شود. اگر با کسی بیش از یک سال در ارتباط باشی، مسلماً میزان مسئولیت تو به مراتب سنگین‌تر می‌شود. مسئولیت‌های ناشی از تعهد یک زوج در اوایل آشنایی کمتر است و با گذشت زمان که به ازدواج منجر شود، بیشتر می‌شود. این مسئله ممکن است از نظر تو واضح باشد، ولی برای بسیاری از زوج‌ها که خارج از چارچوب زندگی زناشویی با هم زندگی می‌کنند ولی قصد ازدواج دارند، بفرنج است.

تعهد و زندگی مشترک بدون ازدواج

متأسفانه در چند دهه‌ی اخیر تغییرات فاحشی در تعهدات اخلاقی الگوهای عشق و عاشقی ایجاد شده که بحران‌های زیادی را به وجود آورده است. با اینکه مشخص نیست سر رشته‌ی این تغییرات به کجا ختم می‌شود، وقتی مسیرت به ازدواج منتهی می‌شود، باید با حقایقی شگفت‌آور مواجه شوی.

در جامعه‌ی امروز غرب بیش از نیمی از زوج‌ها قبل از ازدواج با یکدیگر هم‌خانه می‌شوند. این تغییری فاحش است که سر آغاز آن سی سال پیش، در سال ۱۹۷۴ بود و تعداد این زوج‌ها فقط به ده درصد می‌رسید.

حقایق و آمار و ارقام حاصل از پنجاه سال اخیر پرسش‌های بسیاری

را در ارتباط با امر ازدواج مطرح می کند. بگذار این تغییرات عمده را که تاثیر زیادی در ازدواج و تعهد گذاشته است، مرور کنیم.

دو دلیل متداول بیشتر زوج‌ها که چرا مایل هستند تا قبل از ازدواج زیر یک سقف زندگی کنند، واقع‌بینی و آمادگی قبلی است. واقع‌بینی شامل مسائل مادی مثل پرداخت اجاره خانه، خورد و خوراک، گذراندن اوقات بیشتر در کنار هم، و صمیمیت عاطفی و رابطه است. از آنجا که یک سوم افرادی که به این صورت زندگی می‌کنند فرزند دارند، عده‌ای دلیل می‌آورند که به دلیل حمایت مالی مرتبط با هزینه‌های فرزندانشان این کار را می‌کنند.

آمادگی قبلی برای ازدواج دومین عامل زندگی کردن زوج‌ها در زیر یک سقف است. دلایل متداول برای توجیه این کار، شناخت بهتر از یکدیگر و محک زدن خودشان در چنین وضعیتی است.

طبق آمار شصت و دو درصد از زوج‌ها تمایل دارند قبل از ازدواج را باهم زندگی کنند تا بعداً زندگی‌شان به طلاق منجر نشود. ولی شواهد خلاف این را نشان می‌دهد. احتمال طلاق در بین این گونه افراد بیش از بقیه‌ی زوج‌هایی است که اول ازدواج کردند و بعد هم خانه شدند. به آمارهای زیر در مورد زوج‌هایی که زندگی خارج از چارچوب ازدواج را انتخاب کردند، توجه کن:

- حدود چهارده درصد از زوج‌هایی که بدون ازدواج زیر یک سقف زندگی می‌کردند، با هم ماندند. به عبارت دیگر، هشتادوشش درصد آنان یا جدا شدند یا ازدواج کردند.
- حدود چهل درصد از این زوج‌ها سرانجام از هم جدا شدند.

قول من قول است، شاید ۳۱۵

- حدود چهل و شش درصد این زوجها با هم ازدواج کردند. به هر حال میزان طلاق در ازدواج مجدد آنان بالاتر است. (شصت و شش درصد).
 - کسانی که به این نحو زندگی می‌کردند، در ازدواج دوم خود نیز شکست خوردند و کارشان به طلاق کشید.
 - میزان افسردگی در بین این زوجها بیش از زوج‌هایی است که با هم ازدواج کرده‌اند.
 - چهل درصد از زوج‌هایی که با هم زندگی می‌کنند فرزند دارند. سه چهارم این بچه‌ها ناظر خواهند بود که پدر و مادرشان قبل از اینکه آنها به شانزده سالگی برسند، از هم جدا می‌شوند. آمار طلاق بین پدران و مادرانی که با هم ازدواج کرده‌اند و بچه دارند، به میزان سی و چهار درصد است.
- این آمار و ارقام برای بسیاری از افرادی که در دهه‌ی بیست و سی عمرشان به سر می‌برند، قابل قبول و عاقلانه نیست. من از افراد زیادی شنیده‌ام که با توجه به این آمارها می‌گفتند: "موقعیت ما فرق دارد. ما به این صورت نخواهیم بود."
- مسئله این نیست که ما می‌خواهیم همه ازدواج کنند و به این مسئله اعتقاد داشته باشند. هشتاد و هشت درصد مجردها می‌گویند دست تقدیر شخصی منحصر به فرد را به عنوان شریک روحی برای‌شان جور می‌کند و همین تعداد هم عقیده دارند موقع ازدواج‌شان که برسد، فردی باب میل آنها پیدا می‌شود. نه نفر از ده نفر اعتراف کردند که آمار طلاق بالا است و برای حفظ زندگی زناشویی باید بیش از حد تلاش کرد.

روش آزمون و خطا نشان می‌دهد زوج‌هایی که بدون ازدواج با هم به سر می‌برند، به‌هیچ‌وجه بعد از ازدواج زندگی مناسبی نخواهند داشت. پرسش مهمی که ذهن همه را مشغول کرده این است: چرا کسانی که برای شناخت بیشتر قبل از ازدواج زیر یک سقف با هم زندگی می‌کنند، حال و وضعی بهتر از کسانی که ازدواج کرده‌اند ندارند و در بیشتر موارد اوضاعشان خراب‌تر از متأهلان است؟

شرایط تعهد بی‌قیدوشرط

مفهوم ازدواج این است که زوج‌ها به یکدیگر قول می‌دهند در هر شرایطی کنار هم بمانند. به نظر می‌رسد پیمان ازدواج بی‌قیدوشرط است: "در خوشی و ناخوشی، در فقر و ثروت، در بیماری و سلامتی و تا روزی که مرگ ما را از هم جدا کند."

در چند دهه‌ی اخیر بیشتر بر کیفیت ازدواج تأکید شده است. به هر جا که بنگری یا هر روزنامه و مجله‌ای را بخوانی کارشناسانی را می‌بینی که در مورد روابط خوب یا بد صحبت می‌کنند و لازم می‌دانند که مردم روابط خود را بهتر کنند. اما از سال ۱۹۷۳، تحقیقات نشان می‌دهد که میزان خوشحالی در زندگی زناشویی بین زنان و مردان به‌طور قابل ملاحظه‌ای کم شده است.

ظاهراً استدلال کسانی که قبل از ازدواج با زوج خود زیر یک سقف زندگی می‌کنند این است که می‌خواهند بعد از ازدواج زندگی رضایت‌بخشی داشته باشند! پس چرا اوضاع آنها بد از بدتر می‌شود؟ چرا میزان طلاق بین این‌گونه زوجها در بعد از ازدواج بیشتر است؟ چون کسانی که این طرز زندگی را انتخاب می‌کنند، برخلاف

قول من قول است، شاید ۳۱۷

نظام زندگی پیش می‌روند و در مقایسه با کسانی که بعد از ازدواج زندگی زیر یک سقف را شروع می‌کنند، زندگی بعد از ازدواج جذابیت خاصی برای آنها ندارد.

معتقدم که منبع اصلی این تناقض در آرزوی شخصی برای رابطه‌ای با کیفیت و پیوند زناشویی با تعهدی بی‌قیدوشرط است. وقتی دلت بخواهد یک رابطه‌ی زناشویی عالی داشته باشی که به طلاق منجر نشود، این خود یک امتیاز برایت محسوب می‌شود. شاید تو در خانواده‌ای بزرگ شده‌ای که پدر و مادرت از هم جدا شدند یا خودت طلاق گرفته‌ای و شخصاً از رنج و ناراحتی آن خبر داری و مصمم هستی که اشتباهات گذشته را تکرار نکنی و در حسرت آینده‌ای بهتر هستی.

تو از خطر ناکامی در ازدواج که که صرفاً شامل تجربه‌ی طلاق نمی‌شود، خبر داری. این شامل ماندن در زندگی زناشویی پردرد و رنجی هم هست که احساس می‌کنی در آن گیر کرده‌ای. تو اکراه داری که تعهدی ابدی برای زندگی زناشویی بدهی تا مبادا رنگ و روی عشق و صمیمیت برایت نداشته باشد. بیش از نیمی از بزرگسالان و حتی درصد زیادی از جوانان می‌ترسند که مبادا ازدواج آنان به طلاق منجر شود.

با این حال پیمان زناشویی باید بی‌قیدوشرط باشد. این یعنی باید قول بدهی که در هر شرایطی کنار همسرت بمانی، حتی اگر همسرت نتواند تو را به آرزوهایت برساند. این مسئله با هدف اولیه تو و دیگران که دلتان می‌خواهد مطمئن شوید رابطه‌ی عاطفی رضایت‌بخشی دارید، تناقض دارد. در نتیجه اگر عده‌ی کمی از شما به زندگی

زناشویی خود پایبند باشید حتی اگر برای تان رضایت بخش نباشد، با این حساب وعده و تعهد بی‌قیدوشرط یعنی چه؟
آیا می‌توانی تفاوت بین تعهد شخصی ارزشمند و تعهد زندگی زناشویی بدون قیدوشرط را درک کنی؟ تعهد زناشویی را می‌توان به صورت تعهد بی‌قیدوشرط در هر شرایطی، مجدداً توصیف کرد.

سرمایه گذاری محدود به برگشت محدود منجر می‌شود

در اولین نگاه، آزمودن رابطه از طریق زندگی کردن زیر یک سقف می‌تواند عقیده‌ای عالی باشد. مبنای اصلی این کتاب در این است که قبل از دلبسته شدن به طرف مقابل باید کاملاً او را بشناسی. خوب، چرا من چشیدن طعم رابطه از طریق زندگی کردن با هم قبل از ازدواج توصیه نمی‌کنم؟ به داستان زیر توجه کن.

کیت و جاستین در دبیرستان با هم آشنا شدند، هرچند تا زمان رفتن به دانشگاه با هم قرارومدار بیرون رفتن نگذاشتند. کیت به شهری نقل مکان کرد که حدود شصت دقیقه با محل زندگی و کار جاستین فاصله داشت. جاستین در کسب‌وکار خانوادگی‌اش مشغول به کار بود. بعد از یک سال نامزدی، جاستین به شهر محل اقامت کیت رفت تا با او زندگی کند و هر روز یک ساعت از وقتش صرف رفت‌وآمد به سر کارش می‌شد.

بعد از هفت سال، کیت و جاستین هنوز با هم هستند. آنها خوشحالند، هرچند کیت بی‌قرار و بلا تکلیف است. آنها هفت کریسمس، ولنتاین، سالروز تولدها و تمام تعطیلات را با هم سپری کردند، ولی کیت منتظر است که جاستین به او پیشنهاد ازدواج بدهد.

قول من قول است، شاید ۳۱۹

کیت خیلی دلش می‌خواهد بداند که آیا جاستین قصد ازدواج دارد تا او بتواند خیال دوستان و خانواده‌اش را راحت کند؟ او هر سال در دل می‌گوید: "می‌دانم امسال دیگر ازدواج می‌کنیم." ولی آن سال هنوز نیامده است. ظاهراً جاستین اصلاً حواسش به خواسته‌ی کیت نیست که منتظر پیشنهاد ازدواج از طرف اوست. او ادعا می‌کند که چه نیازی به ازدواج است وقتی هر دو خوشحال هستند و در کنار هم زندگی می‌کنند؟ وقتی به طور خصوصی با کیت در مورد رابطه‌اش با جاستین حرف زد، توضیح داد که به‌مرور زمان به دلیل بی‌خیالی جاستین بابت ازدواج، او بیش از حد احساس عدم امنیت می‌کند و گله کرد: "به‌نظر می‌رسد جاستین به من بی‌علاقه شده است."

در اوایل آشنایی و دوستی‌شان، جاستین رؤیای آینده‌ای مشترک با کیت را در قالب زن و شوهر و خانواده‌ای که تشکیل می‌دادند، در سر می‌پروراند و حالا اصلاً اسمی از ازدواج نمی‌آورد. تردید او در مورد ازدواج و حتی در مورد ارتباطشان، کیت را به فکر فرو برده بود که آیا جاستین واقعاً دلش می‌خواهد بقیه‌ی عمرش را در کنار او سپری کند؟ اگر او چنین قصدی داشته باشد، نباید ازدواج برایش مهم باشد؟ آیا او می‌خواهد از زیر تعهد زندگی زناشویی شانه خالی کند؟ آیا علایق دیگری دارد؟ آیا نگران است که مبدا کسی بهتر از کیت را از دست بدهد؟

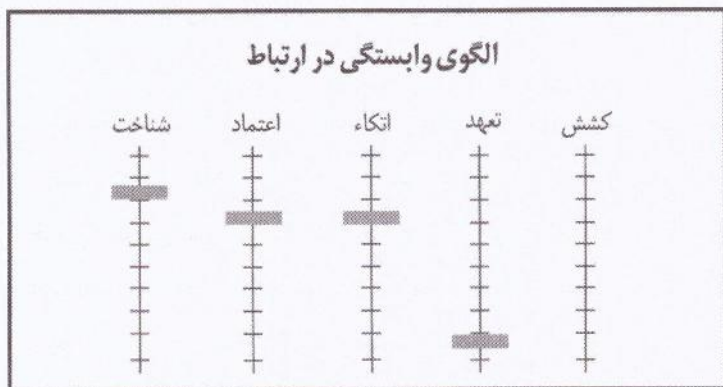
بعد از این همه سال با هم بودن، جای تعجب نیست اگر کیت قصد جاستین را در مورد آینده‌شان زیر سؤال ببرد. کیت در ارتباطی مشابه ازدواج گیر کرده است بدون اینکه تعهد زناشویی در کار باشد. به‌عبارت دیگر، آخر و عاقبت او به رابطه‌ای با تعهد شرطی ختم شده است.

اصالت تعهد

مسئله‌ی بغرنج این است در جامعه‌ای که طلاق در آن گسترش یافته است، تو دلت می‌خواهد ازدواجی پایدار و مناسب داشته باشی. توجه به این مطلب باعث می‌شود که تو در مورد توقعات از ازدواج دچار سردرگمی بشوی. با وجود این معضل، این نیاز تو برای محک زدن رابط‌ها تا خیالت جمع باشد که طرف مقابل به درد ازدواج می‌خورد یا نه، امری طبیعی است. درحالی‌که صرف وقت برای برقراری رابطه‌ای سالم امری اساسی است، به هر حال برای ایجاد رابطه‌ای مشابه ازدواج، آن هم بدون ایجاد هیچ تعهدی، باید حدود مرزی هم وجود داشته باشد.

تعهد زندگی زناشویی، شامل ایمان و خطرپذیری هم می‌شود. تو نمی‌توانی این نوع تعهد را محک بزنی. زندگی مشترک بدون ازدواج تلاشی است برای حفظ میزان تعهد شخصی نسبت به طرف مقابل، ضمن اینکه خطرات مربوط به امور قانونی و مالی به حداقل می‌رسد. در واقعیت، این نوع تعهد فقط با میزان تعهد شخصی سازگار و هماهنگ است چون امور مالی، مایملک تو و هر نوع الزام قانونی تو صرفاً جنبه شخصی دارد. تو برای این مسائل ارزش قائل هستی. تو با از خودگذشتگی و ایثار، میزان تعهد خودت را در رابطه‌ی پیش از ازدواج محک می‌زنی.

الگوی وابستگی ارتباط می‌تواند رابطه‌ای نامتعادل را که عمیقاً از آن شناخت داری و به طرف مقابلت متکی هستی، به تصویر بکشد ولی فاقد عناصر اصلی در تعهد خودت است.



شکل ۱۲-۳ ارتباط خطر بالا: تعهد ناقص

این عمل ممکن است تا مدت زمانی قابل قبول باشد ولی به مرور زمان تعهد کاهش می‌یابد، اعتماد و اتکا را تحت فشار قرار می‌دهد و به دلیل تعهد توسعه نیافته، از هر جهت میزان ارتباط تو با طرف مقابل به شدت کاهش پیدا می‌کند.

پایبندی به تعهد در خارج از عرف ازدواج، در واقع یک تعهد مشروط است که آن احساس امنیتی را که تو به طرف مقابل تعلق داری، از بین می‌برد یا کاهش می‌دهد. وقتی تعهد به صورت سند یا قباله‌ای نباشد، این خطر که خللی در امنیت زوج وارد شود وجود دارد.

وقتی بدانی که طرف مقابلت کاملاً به تو تعلق دارد، باعث ایجاد احساس امنیتی می‌شود که حس یکی بودن و تعلق را عمیق‌تر می‌کند و حاصل آن پیوند عاطفی بیشتر است و احساس نزدیکی و صمیمیت و عشق و عاشقی را هم وسیع‌تر می‌کند. فقط ازدواج

می‌تواند زیر بنای تعهد کامل و عهد و پیمان را بسازد، نه صرفاً زندگی زیر یک سقف بدون ازدواج.


واضح است که عده‌ای بعد از ازدواج هم عهدشکنی می‌کنند یا آن‌طور که در زمان ازدواج قول دادند، به قول خود عمل نمی‌کنند. از طرفی عده‌ای هم در زندگی خارج از ازدواج تعهدی پایدار ایجاد کرده‌اند. به‌رحال این موارد نمی‌تواند شامل حال اکثریت شود. ساختار قول‌وقرارهای زندگی مشترک فقدان الزاماتی است که در ساختار ازدواج پیاده می‌شود.

آخرین گام تعهد برای ازدواج، خطرآفرین و مستلزم مسئولیتی بزرگتر است، ولی برای ایجاد احساس امنیت و وحدت در زندگی زناشویی ضروری است. به‌همین دلیل هم بیشتر محققان به این نتیجه رسیده‌اند که میزان رضایت از زندگی مشترک و نیز عشق و عاشقی در درصد بالایی از زوج‌هایی که ازدواج کرده‌اند، به مراتب بیشتر از زوج‌هایی است که بدون ازدواج زیر یک سقف زندگی می‌کنند.

در واقع طبق تحقیقات جالب دانشگاه کرنل، زوج‌هایی که با هم ازدواج می‌کنند در مقایسه با آنهایی که بدون ازدواج با هم زندگی می‌کنند، خوشبخت‌تر هستند چون میزان تعهد در بین آنان بالاتر است و به آینده امیدوارترند. بنابراین، ازدواج نقشی اساسی در شکل دادن به هویت زوج‌ها دارد. فقط ازدواج و پیوند ابدی بین زوج‌هاست که می‌تواند ضامن سعادت همسران شود.

ازدواج یا طلاق

وقتی زوجی که هنوز ازدواج نکرده‌اند و دارند زیر یک سقف زندگی

۳۲۳  قول من قول است، شاید

می‌کنند از هم جدا شوند، تأثیر آن بیش از حد تصور است. اگر این دسته از زوجها با هم ازدواج کنند، با این حساب جدا شدن آنان به منزله‌ی طلاق است. این مسئله توجیه می‌کند که چرا میزان طلاق بین زوج‌هایی که بعد از مدتی زندگی مشترک با هم ازدواج کرده‌اند و زوج‌هایی که همان اول ازدواج کردند، مشابه است. (از شصت‌وشش درصد میزان طلاق، دوازده تا پانزده درصد میزان طلاق بین کسانی که ازدواج اولشان بوده است، بالاتر است.)

لازم است مورد افرادی را که همه‌ی کارها و رفتارهایشان اشتباه است ولی رابطه‌شان معرکه است، تأیید کنیم. برعکس آن هم مطرح است، یعنی کسانی هستند که همه‌ی کارها را درست انجام می‌دهند ولی رابطه‌شان افتضاح است. به‌طور کلی زنان و مردانی که بدون ازدواج با هم زندگی می‌کنند، زندگی موفق‌تری ندارند و مضاف بر این خطرناکی برای ازدواج آینده‌ی دو طرف هم دارد. چون زندگی به این شیوه در روابط و مخصوصاً تعهد آنها تأثیر می‌گذارد.

تجدیدنظر در مورد موقعیت خودت

اگر شصت درصد کسانی که ازدواج می‌کنند قبلاً با هم زندگی کنند، پس احتمالاً نیمی از کسانی که این کتاب را می‌خوانند با زوج خود زندگی می‌کنند یا چنین خیالی را دارند. این هشدار است برای کسانی که چنین قصدی دارند و در این مورد تردید هم دارند. از تو تقاضا دارم در مورد مطالبی که خوانده‌ای و اینکه با این کار تعهدت کاهش می‌یابد، فکر کن، مخصوصاً اگر قرار است کارت به‌جدایی بکشد. اگر هم مطمئن نیستی، سرخورده نشو. خودت تحقیق

کن و با جمع‌آوری اطلاعات کافی در مورد ازدواج تصمیم بگیر. در ضمن متوجه هستم که چون پیش از این با فردی دیگر زندگی مشترک بدون ازدواج داشته‌ای، شانس تو برای ازدواج کمتر شده است. کسی نمی‌تواند بگوید که تجربه‌ی گذشته‌ات چه تأثیری در آینده‌ات خواهد گذاشت، ولی من می‌دانم که تو می‌توانی صرفاً با تقویت درک خودت و پی بردن به ارزش تعهد منحصربه‌فرد در چارچوب ازدواج، از مزایایی بهره‌مند شوی. تعهد در ازدواج با وعده‌های بی‌قیدوشرط می‌تواند ضامن سعادت تو در آینده می‌شود.

تجدیدنظر در مورد ازدواج که از لحاظ عرفی قابل قبول است، موجب اطمینان خاطر می‌شود. بعضی از تحقیقات نشان داده که ضرر و نکات منفی زندگی بدون ازدواج بیش از موارد مثبت آن است. لازم نیست برای شناخت همسر آینده‌ات، قبل از ازدواج با او هم‌خانه شوی. تحقیق در پنج حیطه‌ی که قبلاً توضیح داده شد، می‌تواند دست طرف مقابلت را رو کند. از همه مهم‌تر، تعهد ازدواج چیزی فراتر از یک قباله ازدواج است. ازدواج یعنی پیوندی پویا که به نظر می‌رسد وقتی تو و طرف مقابلت گامی قاطعانه و با ایمان بردارید که به پیوندی ابدی ختم شود، اتحادی قوی بین شما ایجاد می‌کند.



یادت باشد

- منشأ تعهد یعنی داشتن حس تعلق بی‌وقفه به یکدیگر.
- تعهد از سه بخش تشکیل می‌شود: " من می‌خواهم"، " من مجبورم"، " من بی‌میل هستم."
- تعهد قوی می‌تواند در اوقات پرچالش تو را نجات دهد، علاوه بر این باعث می‌شود تو در آنچه در رابطیات می‌خواهی کوتاه بیایی تا آنچه را به دست آورده‌ای از دست ندهی.
- میزان تعهد نشان‌دهنده‌ی میزان مسئولیت تو در قبال حفظ رابطه است.
- آخرین گام تعهد بی‌قیدوشرط از جانب طرف مقابل در زندگی زناشویی باید برای کسب امنیت باشد.

سخن آخر

دنیا به پیشگامان و پیشتازان نیاز دارد



با توضیحاتی که در فصل‌های مختلف کتاب داده شد، به این نتیجه می‌رسی که اگر دلت می‌خواهد بهترین دوست، شریک روحی، عاشق ابدی و همسر پیدا کنی، نباید این انتخاب کورکورانه و بر پایه‌ی بخت و اقبال باشد. در عوض، می‌توانی نقشه‌ای را دنبال کنی که هم دل و هم ذهن‌ت را راهنمایی می‌کند تا به سیر و سفر عاشقانه بپردازی. دورانی که خانواده یا جامعه همسری برایت انتخاب می‌کرد، به سر آمده است. تو خودت تصمیم گیرنده هستی ولی نباید بدون نقشه‌ی راهنما باشی.

از زمانی که عشق رمانیتک خودش را از دست ازدواج اجباری نجات داد، دیگر نیاز به برنامه‌ی شخصی از ضروریات شده است. عده‌ای از مردم سال‌ها پیش این نیاز را تشخیص دادند ولی نمی‌دانستند که چطور آن را به مرحله‌ی اجرا در بیاورند.

نوشته یکی از بزرگان معروف را بخوان :

در تحقیقات عوامل موفقیت و ناکامی ازدواج مشخص شده است. بدون شک واکنش بسیاری از خوانندگان این خواهد بود که: "این دیگر چیست؟ آیا افراد مجرد به آنها توجه می‌کنند؟ احتمال اینکه در ازدواج همان طور که قلب اسیر می‌شود عقل هم درگیر شود، چقدر است؟

گمان می‌کنی این عبارت در چه زمانی نوشته شده است؟ بگذار اطلاعات بیشتری به تو بدهم تا خودت تاریخ نگارش آن را حدس بزنی:

حالا که ازدواج مسئله‌ای شخصی به حساب می‌آید که هدف از آن داشتن مصاحب است، انتخاب یار و مصاحب نیز به مراتب پیچیده‌تر و بغرنج‌تر شده و مستلزم این است که زوج‌ها یاد بگیرند در کنار جنس مخالف چه چیزی را دوست دارند و به چه چیزی نیاز دارند. هدف این نیست فرد با کسی ازدواج کند که موقعیت اجتماعی مورد قبولی داشته باشد، بلکه دو طرف به همدیگر نیاز دارند که خلق‌وخویشان با هم جور باشد، علائقی مشابه داشته باشند و عقاید و ارزش‌هایشان یکسان باشد..... چنین تغییرات تأثیرگذاری در اصول ازدواج و دوران نامزدی غالباً گیج‌کننده است. منابع خیلی کمی وجود دارد که به زوج‌ها کمک کند تا از تغییرات مبهوت‌کننده‌ی جهان

سر در بیاورند، یا با مشکلاتی شخصی که برای شان پیش آمده دست به یقه شوند. آنها تا جایی که می‌توانند باید روش خاص خود را پیدا کنند.

پنجاه‌وسه سال از زمانی که ارنست برگس، یکی از بزرگ‌ترین جامعه‌شناسان و پژوهش‌ران خانوادگی قرن بیستم، برای اولین بار این کلمات را به رشته‌ی تحریر درآورد، می‌گذرد. او در دهه‌ی ۱۹۴۰ معروف شد و ناظر یکی از بزرگ‌ترین انقلاب‌های تاریخ بشری بود. قرار ملاقات گذاشتن به معنایی که امروز شناخته شده است، در دهه‌ی ۱۹۴۰ شروع شد. قبلاً اگر کسی از یکی خوشش می‌آمد، فوری با او معاشرت می‌کرد. قبل‌تر از آن هم خانواده و جامعه بود که ترتیب ازدواج اجباری را می‌داد. در سال ۱۹۳۱، بیش از پنجاه درصد ازدواج‌ها در امریکا بین اهالی محله انجام می‌شد. موضوع شناخت خلق و خو مطرح نبود. هرکس با کسی ازدواج می‌کرد که با هم به یک مدرسه می‌رفتند، دوستانشان مشترک بود و سابقه‌ی خانوادگی، دیدگاه مذهبی مشترک و سنتی مشابه هم داشتند.

برگس ناظر نابودی زندگی زوج‌هایی بود که به این شکل به خانه‌ی بخت می‌رفتند، ولی کاری از دستش بر نمی‌آمد. ای کاش حالا زنده بود و می‌دید که در عصر ارتباطات و فناوری وضع ازدواج و معیارهای آن به کجا ختم شده است!

برگس مشکل را شناسایی کرد، ولی راه‌حل را نمی‌دانست. هر چند هنوز هم در بعضی از جوامع ازدواج اجباری وجود دارد، اکثریت مردم

دیگر به عقب بر نمی‌گردند. من هم عاشق این تنوع و انقلاب‌های اجتماعی هستم که سنت‌ها را کنار زده و فرهنگ و هنر و تفکری جدید را پذیرفته است. خدا را شکر می‌کنم که فاصله نسل‌ها در پذیرش تغییرات کمتر شده است. با اینکه تفاوت دیدگاه‌ها باعث فشار روحی بین خانواده‌های زوج‌ها می‌شود، بابت احترام گذاشتن به این مسئله خدا را شکر می‌کنم.

به نظرم برای پیچیده تر شدن روند انتخاب همسر، با توجه به مفهوم آزادی، جوابی پیدا کرده‌ام: باید به مجردها نقشه‌ی راهی داده شود تا از این طریق یاد بگیرند که دل و عقل خود را با هم هماهنگ کنند.

می‌بینی که کسی به جز خودت نمی‌تواند برای تو همسری پیدا کند. تو کاملاً حق انتخاب داری. باید بدانی که در جست‌وجوی چه هستی و چطور می‌توانی آن را به دست بیاوری. تو باید بتوانی سؤال‌ی مناسب بکنی تا به جوابی مناسب بررسی. باید عاشق - کارآگاه و روان‌شناس باشی - همه‌ی اینها با هم.

البته طریقی که سابقاً خانواده‌ها به فرزندان خود در پیدا کردن همسر کمک می‌کردند خیلی خوب بود. روش‌هایی سودمند که به‌مرور زمان جواب می‌داد. من سعی کرده‌ام تا جایی که بتوانم بهترین اطلاعات و تحقیقات خودم را در اختیار شما قرار دهم.

دل‌م می‌خواهد ناظر انقلابی دیگر باشم - انقلاب در انتخاب همسر - موجی اجتماعی مبنی بر این باور که مجردها نیاز دارند و می‌توانند برای انتخاب همسر و زندگی زناشویی پایدار، مهارت‌هایی کسب کنند. عشق یک نیروی ساده نیست که ناآگاهانه فرد را به سوی همسر

دلخواهش هدایت کند. فرد مسئول است در این راه از عقلش هم به نفع قلبش استفاده می کند. دلم می خواهد این انقلاب چنان تو را توانمند کند که بتوانی - طبق قوانین جهانی رابطه - مثل تعادل و هماهنگی بین الگوی وابستگی ارتباط و با توجه به سوابق خانوادگی و سایر الگوهای ارتباطی و وجدان، همسر دلخواهت را پیدا کنی.

دلم می خواهد الگوی وابستگی در ارتباط بهترین ها را برای تو و شریک آینده ی زندگیت به ارمغان بیاورد. دوران نامزدی باید دورانی شاد، بی خطر و مؤثر باشد. باید طوری باشد که به درد آینده ات بخورد، نه اینکه به آن لطمه بزند. معتقدم که انتخاب همسر امری پیچیده است. فرمولی فوری و فوتی در این مورد به درد نمی خورد. چون در مقابل هدف نامزدی که منظور ازدواجی پایدار و با کیفیت و عاشقانه است، عرض اندام می کند.

در ضمن اعتقاد دارم که پیچیدگی نباید مسئله ای بشود که تو را سرخورده و مأیوس کند، چون تو می توانی در روابط عاشقانه پیشگام باشی. تو می توانی گامی برداری که در این حالت به اندازه کافی برای کشف پنج حیطة ی مهمی که به وضوح ماهیت شریک آینده ات را رو می کند، وقت صرف کنی. تو با پیاده کردن الگوی وابستگی در ارتباط، احساسات متغیرت را که کمک می کند احساس امنیت و اعتماد بیشتری کنی، سروسامان بدهی.

دنیا به پیشگامانی نیاز دارد که برای برقراری روابطی عاقلانه پیشقدم شوند. من معتقدم وقتش رسیده است که روشی جدید و نظام مند پیاده شود تا همه با استفاده از قدرت و احساس شگفت انگیز عشق راهی سفری شوند که به ازدواج منتهی می شود.