

کتاب کار ارتباط
برای زوج‌هایی که در آغاز راه هستند
تقویت رابطه و پرورش پیوندی پایدار

فهرست

۷	سخن مترجم.....
۹	دیباچه.....
۱۱	بخش ۱: احترام به رابطه: تجلیل از تعهد.....
۱۳	فصل ۱: ما کیستیم؟.....
۲۷	فصل ۲: ما از کجا آمده‌ایم؟.....
۳۹	فصل ۳: ارزش‌ها و باورهای ما.....
۵۱	بخش ۲: تقویت پیوند ما: مهارت‌های ارتباطی.....
۵۳	فصل ۴: گفتگو.....
۶۹	فصل ۵: صمیمیت.....
۸۴	فصل ۶: تعارض.....
۹۹	بخش ۳: آینده مشترکمان را میسازیم: تجهیزات مورد نیاز برای مسیر پیش رو.....
۱۰۰	فصل ۷: مسائل شغلی و مالی.....
۱۱۴	فصل ۸: خانواده فراتر از ما دو نفر.....
۱۲۷	فصل ۹: ازدواج پایدار.....
۱۳۴	منابع اینترنتی.....
۱۳۵	منابع.....
۱۳۷	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۱۳۸	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....
۱۳۹	سپاسگزاری.....
۱۴۰	درباره نویسنده.....

دیباچه

شادباش! شما تصمیم گرفته‌اید رابطه خود را یک پله بالاتر ببرید و به شریک زندگی تان متعهد شوید. رابطه‌ها یکی از مهم‌ترین بخش‌های زندگی ما هستند و شما قرار است به رابطه خود عمق ببخشید. می‌دانید رابطه‌ها وقتی رشد می‌کنند که به‌طور فزاینده مورد توجه قرار گیرند و اکنون منبعی که برای مطالعه انتخاب کرده‌اید، راهبردهایی با پشتوانه پژوهشی در اختیار تان می‌گذارد تا رابطه خود را شکوفا کنید.

اسم من مگان لاندگرن است و درمانگر خانواده و ازدواج از مونروویای کالیفرنیا هستم. طی ده سال گذشته در جریان جلسات خصوصی درمان با تمرکز بر پایداری ازدواج، رابطه‌ها را به مسیر بهبودی هدایت کرده‌ام. من و همکارانم شاگردان مادام‌العمر روان‌شناسی رابطه هستیم؛ ما در پی تقویت باورها، نگرش‌ها و رفتارهایی هستیم که روابط سالم، رضایت‌بخش و متعهدانه را ارتقا می‌دهند. ما زوج‌ها را از طریق درمان به ابزارهایی مجهز می‌کنیم که یاریگر آنها در رسیدن به صمیمیت پایدار و سالم است.

شما و همسرتان با استفاده از این کتاب راهبردهای درمانی‌ای را تمرین می‌کنید که از پشتوانه پژوهشی برخوردارند و کیفیت رابطه را ارتقا می‌بخشند. چرا از رابطه خوب‌مان، رابطه‌ای عالی نسازیم؟ تصمیم کنونی شما برای یادگیری مهارت‌های اساسی، بقای ارتباط با همسرتان در آینده را تضمین می‌کند. اگر اکنون در حال تجربه چالش‌هایی در رابطه خود هستید، این کتاب و مهارت‌های مقابله‌ای موجود در آن، در غلبه بر چالش‌ها یاری تان می‌دهند. اگر هم استرس عمده‌ای در زندگی تان ندارید، شالوده‌ای استوار برای رابطه نوپای خود بنا خواهید کرد.

این کتاب برای تمام زوج‌هایی است که رابطه خود را به‌تازگی آغاز کرده‌اند؛ زوج‌هایی که به‌تازگی نامزد کرده‌اند، زوج‌هایی که در مرحله آشنایی هستند، زوج‌هایی که زندگی‌شان را تشکیل داده‌اند و زوج‌هایی که تجدید پیمان کرده یا آماده مواجهه با مرحله مهمی از زندگی‌شان هستند. با مطالعه این کتاب و انجام تمرین‌های آن بر بخش بزرگی از مسائل خود غلبه می‌کنید. پس آماده باشید تا با استفاده از کتابی خوب، در کنار همسرتان به آرامش برسید.

در بخش یک؛ احترام به رابطه، تجلیل از تعهد، همراه با همسرتان جنبه‌های منحصر به فرد رابطه خود را می‌شناسید و از آنها قدردانی می‌کنید. با تکیه بر نقاط قوت و ارزش‌های خود، همسرتان و ارتباطی که با هم برقرار کرده‌اید، توانمندی‌های رابطه خود را هر روز بیشتر از قبل تقویت می‌کنید.

در بخش دو؛ تقویت پیوند زناشویی: مهارت‌های ارتباطی، شما و همسرتان، مهارت‌های لازم برای صمیمیت را می‌آموزید. این بخش از کتاب رویکردهای دارای پشتوانه پژوهشی ارائه می‌کند و بر گفتگو، صمیمیت و حل تعارض تأکید دارد.

در بخش سه؛ آینده مشترک‌مان را می‌سازیم: راهبردهای مورد نیاز برای مسیر پیش رو، با استفاده از آموزه‌های ارتباطی بخش یک و مهارت‌های کلیدی بخش دو، اهداف مهمی را برای آینده ارتباط خود تعیین می‌کنید.

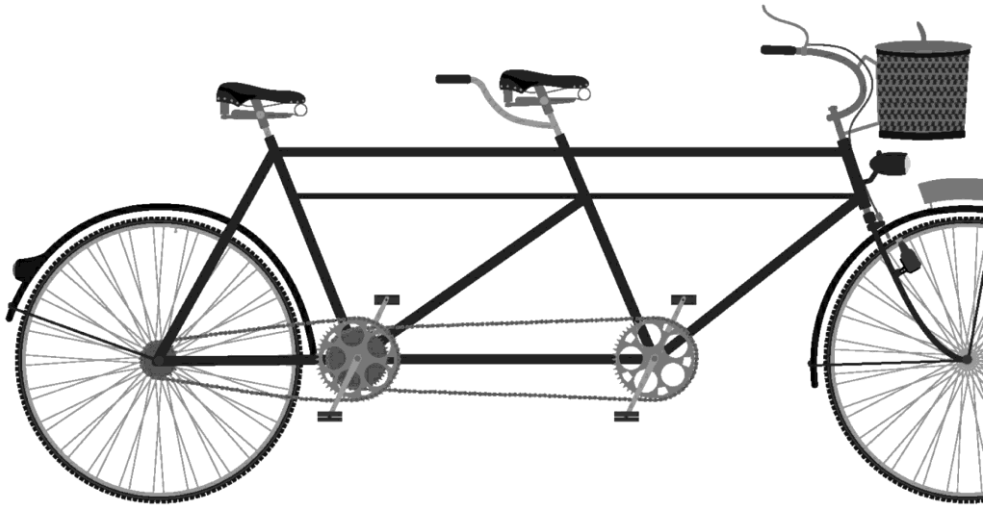
در این کتاب اصول و راهبردها از طریق قصه زوج‌های مختلف روایت می‌شوند. اسامی و موقعیت‌هایی که به آنها اشاره می‌شود، مربوط به هیچ‌کدام از مراجعان کنونی و پیشینم نیستند. این حکایت‌ها راوی پویایی‌هایی هستند که به‌طور معمول در درمان رابطه بروز پیدا می‌کنند اما هویت و قصه تمام مراجعان من محرمانه خواهند ماند.

در آخر امیدوارم با خواندن این کتاب در کنار همسرتان، مکالمه‌های معناداری با هم برقرار کنید که حاصل آن پیوند و رابطه‌ای متعهدانه باشد. همه ما می‌خواهیم شناخته و دوست داشته شویم؛ ارتباط صمیمانه‌ای که با خواندن این کتاب برقرار می‌کنید، شما را به این هدف خواهد رساند.

بخش ۱

احترام به رابطه: تجلیل از تعهد

کتاب کار رابطه این‌گونه آغاز می‌شود؛ قرار است به رابطه کنونی خود احترام بگذارید، سرگذشت خود و همسران را درک کنید و شناخت‌تان از یکدیگر عمیق‌تر شود. رابطه کنونی شما چه معنایی دارد؟ به‌زودی متوجه خواهید شد!



فصل ۱

ما کیستیم؟

در این فصل شما و همسران به موازات هویت شخصی خود، هویت منحصر به فرد ارتباط مشترک تان را کاوش خواهید کرد. با درک خود، همسر و تعهد بین تان، ارتباط شما معنا می‌گیرد. این تمرین گامی کلیدی به سوی بلوغ رابطه است.

ما در جایگاه فردی

شاید فکر کنید که چون تصمیم گرفته‌اید زندگی خود و همسران را با هم ادغام کنید، احترام به تفاوت‌های بین تان کاری غیر منطقی است اما شالوده روابط نیرومند بر هویت فردی بنا شده است و وقتی یاد بگیرید که قدر دان تفاوت‌های خود و همسران باشید، عشق شما به یکدیگر در قالب شخصیت‌های مستقل و متمایز استحکام می‌یابد و تقویت می‌شود.

«عشق بر دو ستون متکی است: یکی شدن و استقلال. ما نیاز داریم که در عین با هم بودن، از هم مجزا باشیم.»

استقلال و یکی شدن در کنار هم معنا پیدا می‌کنند. وقتی فاصله بیش از حد زیاد شود، نمی‌توان ارتباط برقرار کرد و آمیختگی بی‌اندازه نیز تمایز دو فرد مجزا را از بین می‌برد و جایی برای تقویت ارتباط، پلی برای با هم قدم زدن یا کسی که در سوی دیگر پل او را ملاقات کنیم و دنیای درونی دیگری که به آن وارد شویم، باقی نمی‌ماند.»

- روان‌شناس استر پرل

عوامل بسیاری از جمله خانواده‌های مبدأ، زمینه‌های فرهنگی و شخصیت دست به دست هم داده‌اند تا خصوصیات خاصی در شما و همسران شکل بگیرند. پس در حالی که احساس می‌کنید او را به‌طور کامل می‌شناسید، همیشه ناشناخته‌هایی برای اکتشاف وجود دارند.

جان گاتمن، پژوهشگر به‌نام در زمینه ازدواج، در کتابش *هفت اصل برای ازدواج موفق*، سال‌ها پژوهش در زمینه رابطه را در این جمله خلاصه می‌کند که «شالوده ازدواج شاد، دوستی عمیق است.»

گاتمن عنوان می‌کند: «زوج‌هایی که با هم دوست هستند، تمایل دارند که یکدیگر را صمیمانه بشناسند، آنها دانش ژرفی از علایق، چیزهایی که دوست ندارند، خصوصیات شخصیتی، امیدها و رؤیاهای یکدیگر دارند.» منشأ صمیمیت رضایت‌بخش بین دو فرد مجزا و منحصر به فرد، ارتباط صحیح است.

شما دوست دارید تخم مرغ‌تان چگونه پخته شود؟

در فیلم *کمدی عروس فراری*، مگی (جولیا رابرتز نقش او را بازی می‌کند) دامادهای بسیاری را در حجله ترک می‌کند و در نهایت اسباب تمسخر مطبوعات می‌شود.

گزارشگر روزنامه‌ای این سؤال را از تمام دامادهای طردشده می‌پرسد: «مگی دوست داره تخم مرغش چطوری پخته بشه؟» او در کمال تعجب متوجه می‌شود که هر کدام از نامزدها شیوه پختی را برای مگی عنوان می‌کنند که خودشان دوست دارند.

گزارشگر به مگی کنایه می‌زند که: «به نظر کشیش، املت دوست داری. به نظر داماد بیکار نیمرو دوست داری. به نظر مردی دیگر آب‌پز دوست داری و حالا می‌بینم که تو فقط سفیده تخم مرغ را دوست داری.»

مگی با حالت دفاعی پاسخ داد: «به این میگن تغییر عقیده.»

گزارشگر پاسخ داد که: «نه به این میگن اعتقاد شخصی نداشتن.»

مگی به صورت تکانشی از صمیمیت می‌گریخت، زیرا لازمه رابطه رضایت‌بخش، هویت مستقل همسران است. وقتی ترجیحات، خواسته‌ها و نیازهای خود را بشناسید، این امکان را به همسران می‌دهید که شما را به‌طور کامل بشناسد و دوست داشته باشد. به عبارت دیگر پیش‌نیاز دوست داشتن دیگری، شناخت و دوست داشتن خود است.

شناخت یکدیگر

لازمه شناساندن صادقانه خود به طرف مقابل، شناخت خود است. افرادی که هویت فردی رشدیافته‌تری دارند، میل‌شان به تجربه صمیمیت در رابطه بیشتر است، اما تا وقتی که فرصت‌هایی برای شناخت ریزبینانه خود ایجاد نکنید، همسران چگونه می‌تواند واقعاً شما را بشناسد؟

یکی از تمرین‌های ابتدایی جهت ایجاد رابطه پایدار و رضایت‌بخش، استفاده از پرسش‌های باز است. پرسش‌هایی که به پاسخ‌های ساده «بله» یا «خیر» منتهی نمی‌شوند، تأملات عمیق و مفصلی را

برمی‌انگیزند و مکالمات صمیمانه‌تری را در رابطه شما برقرار می‌کنند.

پرسش‌هایی برای عمیق‌تر کردن رابطه

پرسش‌های این تمرین به شما می‌آموزند که چه افراد، امیال و افکار خاصی، هویت فردی شما را شکل داده‌اند. با در میان گذاشتن احساسات شخصی و گوش دادن دقیق به یکدیگر، نشان می‌دهید که برای تجارب معنادار زندگی همسران اهمیت و احترام قائلید و در عین حال حسی دوستانه را در بین خود پرورش می‌دهید.

مکانی راحت و خصوصی بیابید که در کنار همسران آنجا بنشینید و حداقل یک ساعت برای این تمرین وقت بگذارید. به نوبت به پرسش‌ها پاسخ دهید و مطمئن شوید که هر دو زمان کافی برای پاسخگویی دارید. اگر به زمان بیشتری نیاز دارید، در فرصت دیگری دوباره این تمرین را انجام دهید.

۱. چه کسانی زندگی تو را بیشتر از همه تحت تأثیر قرار داده‌اند؟
۲. در کودکی کدام یک از تجارب فرهنگی و سستی برایت اهمیت داشتند؟
۳. چه موقع در زندگی‌ات بیشترین احساس آرامش و آسایش را داشتی؟
۴. اگر آزاد باشی که به هر جایی که دوست داری، بروی، کجا را انتخاب می‌کنی؟
۵. روز ایده‌آل تو چه روزی است؟ فعالیت‌ها، غذاها و محیط اطرافت در این روز چگونه‌اند؟
۶. وقتی نیاز به حمایت داری، کجا می‌روی؟
۷. چه موسیقی، فیلم یا هنرهایی را بیشتر از همه می‌پسندی؟
۸. چه کتاب‌ها، کلاس‌ها یا سخنران‌هایی، زندگی‌ات را دگرگون کرده‌اند؟
۹. چه چالش‌هایی را در زندگی پشت سر گذاشته‌ای؟ چگونه بر آنها غلبه کردی؟
۱۰. مهم‌ترین باورها و ارزش‌های زندگی‌ات کدام‌اند؟

صرفاً جهت تفریح: دو حقیقت و یک دروغ

پی بردن به تجارب بدیع و حقایق عجیب، بخش مفرح شناخت همسر هستند. آنها را به خاطر آورید و دو مورد از حقایق بامزه و نیز یک دروغ را با همسران در میان بگذارید. ببینید آیا همسر شما متوجه دروغتان می‌شود؟

مثال:

من یک بار تام هنکس را در کافه استارباکس دیدم. من کمی به توت‌فرنگی حساسیت دارم. من با یک انگشت اضافه به دنیا آمدم.

سبک‌های عشق‌ورزی

یونانیان باستان احترام خود نسبت به عشق را از طریق زبان نشان می‌دادند: عشق با اصطلاحات مختلفی طبقه‌بندی می‌شد که هر کدام معنی متفاوتی داشتند. هرچند انگلیسی‌زبانان مدرن تجربه «عشق» را به یک کلمه واحد تعمیم داده‌اند، زوج‌هایی که من در جریان درمان با آنها کار کرده‌ام، اغلب متوجه شده‌اند که برقراری ارتباط با همسر وقتی برای‌شان راحت‌تر است که معنای شخصی عشق به همسرشان را با هم به اشتراک بگذارند؛ بنابراین «عاشقتم» برای شما و همسران چه معنایی دارد؟ از فهرست زیر سه نوع سبک عشق‌ورزی را مشخص کنید که به بهترین وجه، ممکن عشقی را که به‌تازگی با همسران تجربه کرده‌اید، منعکس می‌کنند. توجه کنید که چه شباهت و تفاوتی در سبک‌های عشق‌ورزی شما وجود دارد؟

عشق شهوانی: رابطه جنسی، شور و شوق، عشق رمانتیک

عشق دوستانه: دوستی عمیق

عشق هیجانی: لاس زدن بازیگوشانه، طنازی کردن و عشق مفرح

عشق همدلانه: نوع دوستی، عشق مبتنی بر ازخودگذشتگی، وفاداری و تعهد که به آن عشق الهی نیز می‌گویند.

عشق عملگرایانه: عملگرایی، عشق وظیفه‌شناسانه و مبتنی بر مسئولیت‌پذیری و اهداف مشترک

عشق خویشاوندی: دلسوزی، عشق به خانواده

ما در جایگاه زوج

هر رابطه‌ای هویت منحصر به فردی برای خود دارد. کارل ویتاگر از پیشگامان خانواده‌درمانی اظهار داشت که «می‌دانی، اگر ماریل بمیرد (همسرش که پنجاه سال با او زندگی کرد) درست به اندازه خودش، دل‌تنگ تجربه با هم بودن مان می‌شوم.» روان‌شناس تری هارگریو به این خصیصه با عنوان «ما بودن» اشاره می‌کند، یعنی هویت رابطه، جدای از هویت افراد سهیم در آن.

ضروری است که رابطه خود با همسران را در قالب موجودیتی مستقل، درک و تقویت کنید. به جای بررسی مصلحت فردی خود و همسران، تصمیماتی بگیرید که بیشترین فایده را برای رابطه عاشقانه تان دارند. پرسیدن مرتب این پرسش که «بهترین تصمیم برای رابطه ما کدام است؟» شما و همسران را به سوی دلبستگی سالم تری هدایت می کند.

درک ما

مهم است که هویت رابطه منحصر به فرد خود را ببینید، بشناسید و گرامی دارید. پرسش های زیر را از همسران پرسید.

۱. شخصیت رابطه ما درونگرا است یا برونگرا؟ تحلیلی است یا هیجانی؟ محتاطانه است یا ماجراجویانه؟
۲. علاقه مندی های معمول رابطه ما کدام اند؟
۳. چه باورها و ارزش هایی در رابطه ما مشترک هستند؟
۴. دیگران رابطه ما را چگونه توصیف می کنند؟
۵. رابطه ما چه خصصت هایی دارد؟
۶. ما با این ارتباط می خواهیم به چه اهدافی برسیم؟

تقویت «ما بودن»

تیلور و لسللی احساس می کردند که از دل مسائل کوچک آنها تعارض های بزرگی سر برمی آورند و به همین دلیل زوج درمانی را آغاز کردند.

تیلور در جلسه خصوصی گفت: «برای مثال شب های جمعه بدون استثنا ما مشاجره ای با هم داریم. معمولاً من می خوام بیرون شام بخوریم ولی لسللی می خواد خونه بمونیم و مستند تماشا کنیم.»

در طول جلسه مشخص شد که لسللی و تیلور احساس می کنند که در زمینه ترجیحات شان به بن بست رسیده اند. حس رقابت بین آنها باعث ایجاد دیوارهای دفاعی شده و توانایی آنها