

چگونه زندگی را به

رینگ بوکس

تبدیل نکنیم

(راهنمایی برای زوجین)



مترجم: علی قاسمیان

دکترای روانشناسی و ایماگوتراپیست

(با اجازه و نظارت دکتر هندریکس و دکتر هانت)

دکتر هارویل هندریکس

دکتر هلن لاکلی هانت

NEW YORK TIMES BESTSELLING AUTHORS

# چگونه زندگی را به رینگ بوکس تبدیل نکنیم

دکتر هاوریل هندریکس و دکتر هلن هانت

ترجمه: دکتر علی قاسمیان<sup>۱</sup>

زیر همه رنجش‌ها در رابطه با همسر یک میل و خواسته وجود دارد

وقتی همسران کاری را انجام می‌دهد که شما را آزار می‌دهد و یا رفتارش را نوعی توهین به خود می‌دانید چه احساسی به شما دست می‌دهد؟ واکنش شما در این موقعیت‌ها چیست؟ آیا دیدگاهی منفی در موردش پیدا می‌کنید؟ در او ایجاد احساس گناه و شرم می‌کنید؟ آیا او را سرزنش می‌کنید؟ آیا از او به شدت انتقاد می‌کنید؟

بین همه زوجین تعارض و اختلاف نظر، کم یا زیاد، شدید یا خفیف، رخ می‌دهد، اما باید گفت که داشتن ازدواجی بدون جنگ امکان‌پذیر است. منظورمان از «بدون جنگ» این است که وقتی شما یا همسران مبتلا به ناکامی، رنجش، یا سرخوردگی می‌شوید، بدون آنکه از لحاظ احساسی و عاطفی یکدیگر را تخریب کنید، با درک متقابل و احترام دوجانبه از این موقعیت عبور کنید.

بعد از گذشت مدتی از زندگی مشترک، شاید تعاملاتی را با همسر تجربه کرده اید که ما آن را به صحنه اصلی یک نمایشنامه تشبیه کرده ایم. در این صحنه، گفتگوهای بین شما و همسران رخ می‌دهد که حاکی از قضاوت و برچسب زدن می‌باشد. جملات زوجین در این گفتگوها اغلب حاوی واژه‌هایی نظیر «همیشه»، «اصلاً»، «هرگز» و «هیچ وقت» می‌باشد.

«همیشه می‌خواهی همه چیز مطابق میل تو باشد.»

«چرا هیچ وقت از سر کار با من تماس نمی‌گیری؟ تو با من تماس نگرفتی.»

«اصلاً نمی‌توانم حرفی که زدی را باور کنم.»

«من هیچ وقت در اولویت تو نیستم.»

«تو هیچ گاه آغازگر رابطه جنسی مان نیستی.»

---

<sup>۱</sup> برای وضوح بیشتر، در برخی موارد، تغییراتی جزئی در مثال‌ها و مطالب متن داده شده است.

«دوباره مثل همیشه دیر کردی.»

«تو همیشه...»

«تو هرگز...»

در این صحنه، برخی از عوامل شروع‌کننده یک جنگ، واکنش‌های منفی فوری را از جانب طرف مقابل به همراه دارند. رنجش‌های کوچک خیلی زود به گفتن واژه‌هایی خشمگینانه، بیرون زدن چشم‌ها از حدقه و به هم کوبیدن درها می‌انجامد و پس از آن، هر دو طرف درحالی که از هم رنجیده‌اند، برای مدتی طولانی سکوت می‌کنند.

بیان ممتد و بی‌امان رنجش‌ها و کلافگی‌ها (یا همان غرزدن) به همسر، سمی‌کننده برای رابطه‌تان محسوب می‌شود، اما از بین بردن این الگوی مخرب از جنگ مستلزم تلاش و کوشش است. به منظور داشتن رابطه‌ای بدون جنگ، باید بر واکنش‌های غیرارادی‌تان فائق آید و روش جدیدی برای حرف زدن با شریکتان و گوش دادن به حرف‌های او یاد بگیرید. ما این روش ارادی حرف زدن و گوش دادن را «دیالوگ ایماگو» یا «مکالمه امن» می‌نامیم.

درحقیقت، این نوع از مکالمه چند مرحله‌ای و منظم به زوجین کمک می‌کند تا:

- بدون برچسب زدن به یکدیگر با هم حرف بزنند.
- بدون قضاوت و داوری به هم گوش دهند.
- با وجود تفاوت‌ها و اختلافات، رابطه‌ای امن ایجاد کنند.

با استفاده از این فرآیند، گوینده<sup>۱</sup> و شنونده<sup>۲</sup> احساس می‌کنند که به آن‌ها احترام گذاشته شده و حرف‌هایشان شنیده شده است. بدین وسیله، الگوهای منفی موجود در ارتباط شروع به تغییر می‌کنند. در ادامه به شش گام مهم از مراحل «گفتگوی امن» نگاهی می‌اندازیم:

### ۱. با هم قرار ملاقات بگذارید

اولین مرحله ایجاد یک **رابطه عاری از جنگ** این است که، برای بیان یا ابراز سرخوردگی‌ها و رنجش‌ها، از همسرمان اجازه بگیریم. این کار مانع از این می‌شود که، در اوج عصبانیت، همسرمان را آماج حملات واژه‌های ناامن خود قرار دهیم. ما از همسران می‌خواهیم که این جمله کلیدی را به کار ببرند:

<sup>۱</sup>. همسری که می‌خواهد حرف‌هایش را با همسرش در میان بگذارد.

<sup>۲</sup>. همسری که در نقش شنونده به حرف‌های همسرش گوش می‌دهد.

«می‌خوام باهات در مورد یک چیزی که اذیتم کرده حرف بزنم. آیا وقتش رو داری؟ حسش رو داری با هم حرف بزنیم؟»

با این کار، به حریم شخصی همسرتان احترام می‌گذارید و این مسئله باعث می‌شود که او به شکل متمرکزتری به شما توجه کند. همچنین، به شما کمک می‌کند تا، به جای واکنش‌های غیرارادی مخرب، واکنش‌های ارادی مفیدی نشان دهید.

## ۲. با عبارات مثبت و جملاتی که باواژه «من» شروع می‌شوند، سرخوردگی‌های تان را با همسرتان درمیان بگذارید

پس از توافق در مورد زمان حرف زدن، گوینده با استفاده از واژه «من»، رنجش یا سرخوردگی‌اش را با همسرش در میان می‌گذارد.

برای مثال، به جای گفتن «همیشه دیر می‌کنی!»، می‌توانید بگویید «وقتی دیر می‌کنی، اذیت می‌شوم!»

همچنین، در این مرحله از به‌کار بردن هر واژه یا عبارتی که منفی و ناامن است اجتناب کنید (نظیر برچسب زدن، تحقیر، توهین، ایجاد شرم، ایجاد احساس گناه، حقه‌جانب بودن). ناامنی ناامنی تولید می‌کند و منفی‌گرایی، زاییده منفی‌گرایی است. اگر شما از زبان منفی استفاده کنید، همسر شما هم همین کار را خواهد کرد و بدین وسیله، پیوندتان به تدریج گسسته خواهد شد.

## ۳. حرف‌های همسرتان را تکرار کنید و با او چک کنید که آیا حرف‌هایش را درست فهمیده‌اید

در بخشی از «مکالمه امن»، گیرنده بعد از شنیدن صحبت‌های همسرش حرف‌های او را برایش تکرار می‌کند:

«اگر درست فهمیده باشم، تو گفتی که... درست؟»

تکرار سخنان همسر می‌تواند به صورت «واژه‌به‌واژه» یا از طریق الفاظ دیگری باشد که دقیقاً همان مفهوم را برساند. برای مثال، گیرنده یا شنونده می‌تواند بگوید:

«اگر درست فهمیده باشم، گفتی که وقتی دیر می‌ام اذیت میشی. درست؟»

سپس گوینده به سه صورت زیر می‌تواند پاسخ دهد:

«بله!»، «نه» یا «تقریباً».

اگر پاسخ «نه» یا «تقریباً» باشد، لازم است گوینده دوباره پیام خود را بفرستد تا شنونده به طور کامل حرف‌های همسرش را دریافت کند و متوجه حرف‌های او شود.

#### ۴. کنجکاو باشید

در این مرحله، شنونده، به جای پاسخ عادی و مرسوم «آیا حرفت تموم شد؟»، می‌پرسد:

«آیا حرف دیگه‌ای در این مورد هست که بهم بگی؟»

این سؤال باعث می‌شود مکالمه شما با همسرتان عمیق‌تر شود که در اغلب موارد، منجر می‌شود که ترس‌ها و احساسات مدفون‌شده زیر رنجش‌ها و کلافگی‌ها آشکار شود.

#### ۵. احساسات پنهان‌شده زیر رنجش و سرخوردگی را با همسرتان مطرح کنید

در این مرحله، گوینده مطالب بیشتری را در مورد احساسات ناشی از آن سرخوردگی با همسر شنونده‌اش در میان می‌گذارد (این جا هم، با استفاده از جملاتی که با «من» شروع می‌شوند). برای مثال:

«وقتی دیر می‌کنی، احساس می‌کنم هیچ اهمیتی برات ندارم و تو به من اهمیتی نمی‌دی.»

وقتی بتوانید به علت اصلی سرخوردگی پی ببرید، حال و هوای رابطه بین شما و همسرتان شروع به تغییر می‌کند و دیگر نیازی نیست حالت تدافعی به خود بگیرید یا در موضع اتهام‌زنی به همسر قرار بگیرید. در این وضعیت، اتهام‌زنی و حمله و دفاع جای خود را به همدلی و درک متقابل می‌دهد.

#### ۶. تبدیل رنجش به میل یا خواسته

زوجینی که توانسته‌اند یک **رابطه عاری از جنگ** را خلق کنند یاد گرفته‌اند که سرخوردگی‌هایشان را، بدون سرزنش و تحقیر و اتهام‌زنی و انداختن تقصیرها به گردن طرف مقابل، بیان کنند. آن‌ها یاد گرفته‌اند که رنجش خود را به یک درخواست یا خواهش تبدیل کنند. اگر رنجش‌ها به صورت درخواست (یا خواهش) یا میل بیان شوند، هر دو طرف تلاش می‌کنند تا راه‌حلی برای مشکلشان بیابند. اگر با آن خواسته موافقت شود، هر دو همسر احساس امنیت و احترام بیشتری را در رابطه‌شان تجربه می‌کنند. بهترین راه برای ارائه‌ی یک درخواست این است که آن را هوشمندانه بیان نمایید. در ادامه به شما می‌گوییم که یک درخواست هوشمندانه چه ویژگی‌هایی دارد:

- به یک رفتار خاص از طرف همسر اشاره دارد و کلی و ذهنی نیست (مثلاً، «با من مهربان باش») یک درخواست کلی و ذهنی است نه رفتاری خاص؛ اما درخواست: «وقتی از سر کار میای من رو بغل کن» یک درخواست رفتاری خاص است).
  - قابل سنجش است و می توان آن را مشاهده و اندازه گیری کرد (مثلاً، هر شب قبل از خواب یک ربع با هم حرف بزنیم).
  - دست یافتنی است و با برداشتن یک گام کوچک مؤثر می توان به آن رسید (مثلاً، درخواست «واسم تا آخر هفته ماشین بخر» دست نیافتنی است ولی درخواست «ماهیاره یک پنجم درآمدت رو به حسابم بریز» شدنی و دست یافتنی است).
  - مرتبط با رنجش بیان شده است (مثلاً، اگر از بی توجهی همسران رنجیده اید درخواست «روزی یک بار از سر کار به من زنگ بزن» با نوع رنجش مربوطه هماهنگی دارد ولی درخواست «اتاق خواب را تمیز کن» چندان به این نوع رنجش ارتباطی ندارد).
  - دارای محدودیت زمانی است (مثلاً از همسران می خواهید که رفتار خاصی را چندبار در هفته پیش رو انجام دهد).
- در چنین مکالمه ساختارمندی (که در آن، گوش دادن و حرف زدن را به شیوه ای جدید تمرین می کنیم و سرخوردگی ها را به درخواست ها تبدیل می کنیم)، به شکلی اعجاب انگیز، ما را به داشتن رابطه ای بدون جنگ نزدیک می سازد. همچنین، این شیوه مکالمه، سمومی<sup>۱</sup> را که می توانند حس امنیت در رابطه را تهدید کنند از بین می برد.

از این رو، به جای گفتن «همیشه دیر می کنی»، می توانید بگویید:

«وقتی دیر می کنی، اذیت می شوم؛ با این کارت، احساس می کنم که هیچ اهمیتی واست ندارم. دوست دارم احساس کنم که واست اهمیت و ارزش دارم و تو به من اهمیت می دی. اگر دفعه بعد با هم قرار ملاقات داشتیم و احساس کردی که نمی تونی سر وقت بیای، ممنون می شم با من تماس بگیری یا پیام بدی و خبر بدی که دیر میای.»

---

<sup>۱</sup>. سمومی نظیر تهدید، تحقیر، قضاوت، سوء تفاهم، گوش ندادن، عدم ابراز احساسات منفی.

با تبدیل رنجش به یک میل و ارائه درخواستی هوشمندانه، می‌توانید به همسران کمک کنید تا بر روی رفتارها و گام‌های کوچک و شدنی تمرکز کند و آن‌ها را انجام دهد. ارائه درخواستی هوشمندانه و مختصر به همراه لحن و صدایی مهربانانه، عزت و احترامی را به شریکتان می‌دهد که شایسته آن است.

وقتی گوینده درخواستی هوشمندانه را ارائه دهد، شنونده هرچه را شنیده برای همسرش بازگو می‌کند و بعد که از صحت آن مطمئن شد، درخواست همسرش را به‌عنوان هدیه‌ای بی‌قیدوشرط به او پیشکش می‌کند (یا اگر نمی‌تواند آن درخواست را انجام دهد، با هم برای سایر رفتارهای جایگزین همکاری و هم‌فکری می‌کنند). این فرایند شاید در ابتدا دشوار و آزاردهنده باشد، چراکه شنونده باید در آن رفتارهای جدیدی را انجام دهد. ما زوجین را تشویق می‌کنیم تا در ابتدای کار با سرخوردگی‌ها و رنجش‌های کوچک فرایند بهبود رابطه‌شان را آغاز کنند تا بدین وسیله، بتوانند این فرایند را تمرین و موفقیتشان را تضمین کنند.

نکته دیگری که باید به آن اشاره کنیم این است که استفاده از این ساختار گفت‌وگو، برای بیان درخواست‌های هوشمندانه، یک فرایند آموزشی برای برقراری ارتباط امن و آرام با همسران است و نمی‌توان به تنهایی از آن برای درمان زخم‌های کهنه و عمیق در رابطه‌تان بهره برد. اگر در رابطه‌تان با مشکلاتی جدی مواجه هستید، بهتر است با یک مشاور یا درمانگر مشورت کنید که هنگام استفاده از این شیوه مکالمه بتواند در دستیابی به موفقیت به شما کمک کند.

### تعارض‌ها و کشمکش بین زوجین می‌تواند عامل رشد بالقوه باشد

امیدوارانه باید بگوییم تعارض‌هایی که با همسران دارید، نه تنها عادی است، بلکه اجتناب‌ناپذیر و حتی ارزشمند است. پس سعی نکنید از آن‌ها فرار کنید یا آن‌ها را انکار کنید. اگر یاد بگیرید که با این تعارض‌ها چگونه کنار بیایید یا برخورد کنید، شاهد وقوع رویدادی شگفت در زندگی‌تان خواهید شد. هرچند این کشمکش‌ها ممکن است باعث ناراحتی‌تان شود، درعین حال می‌تواند شما را وادار کند به رابطه‌تان از منظری تازه بنگرید.

شما اینجا حق انتخاب دارید. می‌توانید طوری رفتار کنید که ستیز پیوسته و بی‌فایده بیتان ادامه یابد، یا آن را فرصتی ببینید که موجب خواهد شد بینش تازه‌ای بیابید. درحقیقت، این ستیز می‌تواند عامل رشد بالقوه باشد.

همگی ما به نوعی دنبال عشق حقیقی و راستین هستیم. این همان چیزی است که هنگام امضای عقدنامه و بله گفتن به عاقد، در ذهن مان بود. واقعاً هم همین طور بود، اما در این سفر، دو ایستگاه مهم سر راه مان قرار گرفته است:

### ایستگاه اول

عشق رمانتیک و شورانگیز: این ایستگاه، فرصتی برای شور و سرخوشی خالص است! هورمون‌های شادی‌بخش در مغزتان شروع به آزاد شدن می‌کنند و با شریک زندگی‌تان پیوند می‌خورید. این حس معرکه است و دوست دارید با شادمانی برای همیشه در این وضعیت باقی بمانید.

### ایستگاه دوم

جنگ قدرت: به تدریج، برای اکثر قریب به اتفاق زوجین، زندگی مشترک به اینجا ختم می‌شود. آرام آرام تمام ویژگی‌های منفی شریک زندگی‌تان بر شما آشکار می‌شود و این موجب خواهد شد هورمون‌های شادی‌بخش در مغزتان خشک و بی‌اثر شوند. گویی چیزی را گم کرده‌اید و پیوسته در گودال ناامیدی پایین و پایین‌تر می‌روید.

اگر بتوانید در برابر این دو ایستگاه دوام بیاورید، آنگاه به عشق راستینی که در پی آن بوده‌اید دست خواهید یافت. صمیمیت و همدلی حاصل رابطه‌ای است که بر پایه علاقه و احترام متقابل بنا شده است. مثل تمام چیزهای با ارزش، دستیابی به عشق راستین نیز فرایند خاص خود را دارد و زمان‌بر است.

ما این دو ایستگاه مهم را برجسته کردیم، چراکه بسیاری از زوج‌های ناراضی و خسته از دعوا فکر می‌کنند رابطه‌شان دارای اشکال است. یک باور غلط در فرهنگ ما وجود دارد که فکر می‌کنیم اگر در ازدواج دچار مشکل هستیم، یعنی با فرد مناسبی ازدواج نکرده‌ایم. این درست نیست!

متأسفانه درد و رنج ناشی از جنگ قدرت باعث می‌شود بسیاری از زوج‌های جوان تصمیم به جدایی بگیرند. آن‌ها از عشق و عاشقی خوششان می‌آید، اما فکر می‌کنند وقوع جنگ قدرت یعنی وقت آن رسیده که از هم جدا شوند. بعضی طلاق می‌گیرند، اما بعضی به زندگی با یکدیگر ادامه می‌دهند، ولی هر یک در دنیای جداگانه خود به سر می‌برد. آن‌ها که طلاق می‌گیرند فکر می‌کنند شانس آورده‌اند. اما اکثر قریب به اتفاق این ازدواج‌ها نیز شامل همین دو مرحله خواهد بود. حتی اگر ازدواج مجدد کنید، مرحله جنگ قدرت را خواهید داشت. هیچ زوجی نمی‌تواند از آن بگریزد! ممکن است خنده‌ها، حرف زدن‌ها، رفتار و ظاهر همسر جدیدتان با شریک زندگی قبلی متفاوت باشد. اما به محض محو شدن عشق رمانتیک، باید



مراقب اوضاع باشید؛ چون معشوق جدید ناگهان تبدیل خواهد شد به نسخه ترسناکی از همان شریک زندگی قبلی که ترکش کردید.

طلاق گرفتن در مرحله جنگ قدرت باعث می‌شود مانع از اتفاق زیبایی شوید که قرار است در زندگی‌تان روی دهد. شما از دست شریک زندگی‌تان راحت می‌شوید، اما هنوز مشکلات قبلی را با خود دارید. در عوض بهتر است از شر مشکلات و مسائل راحت شوید و شریک زندگی‌تان را حفظ کنید. اما چگونه؟ سعی کنید بفهمید این ستیزه و کشمکش چه تغییرات جدیدی در رابطه‌تان ایجاد خواهد کرد.

### به پایان رساندن چرخه نزع

زوج‌هایی که در کلاس‌های آموزشی ما شرکت می‌کنند، هنگامی که می‌شنوند همه زوج‌ها در مرحله «نزع بر سر قدرت» گیر می‌کنند، احساس آسودگی می‌کنند؛ چرا که متوجه می‌شوند تنها نیستند! می‌توان از نزع و درگیری به‌عنوان یک ابزار جهش برای رشد رابطه استفاده کرد.

متأسفانه ما هم (من و همسر من) مثل زوج‌های کلاس‌های آموزشی‌مان بودیم. رابطه‌مان به جایی رسید که در نزع بر سر قدرت به‌سختی گیر کردیم. اکنون چگونگی آن را برای‌تان شرح می‌دهم و خواهم گفت چگونه به تدریج راه خود را به سرزمین موعود عشق حقیقی پیدا کردیم.

هنگامی که مادرم مُرد، من (هارویل)، به اندازه‌ای حیرت‌زده شده بودم که در ابتدا نمی‌توانستم گریه کنم. در مراسم ختم خانواده‌ام از من به این دلیل که احساساتم را بروز نمی‌دادم تعریف می‌کردند. یکی از خواهران بزرگترم از روی تحسین به من می‌گفت «مرد کوچک!» اما من فقط شش سالم بود. هنگامی که شوک ناشی از مرگ مادرم پایان گرفت، دلم می‌خواست گریه کنم، اما از بزرگترهای اطرافم یاد گرفتم ابراز احساسات چیز خوبی نیست. در نتیجه، احساساتم را در اعماق وجودم دفن کردم. این باعث شد در زندگی به مردم و پدیده‌ها بیشتر از دریچه عقل و منطق بنگرم تا احساس. سعی کردم در برقراری ارتباط منطقی (و نه احساسی) با دیگران مهارت‌های شگفت‌انگیزی کسب کنم و افکار و ایده‌هایم (و نه احساساتم) را به راحتی بیان کنم.

احساساتم به‌گونه‌ای در اعماق وجودم مدفون شده بود که بعضی اوقات حتی نمی‌دانستم چه جور احساسی به من دست داده است. این قضیه، هنگامی که رابطه عاطفی من و هلن عمیق‌تر شد، او را سرخورده کرد. به‌ویژه زمانی که می‌خواست میزان تأثیرات دوران کودکی بر رابطه‌کنونی‌مان را بسنجد، به چهره بی‌احساس من نگاه کرد و طوری بود انگار با یک ربات ازدواج کرده است!

برعکس من، همسر من هلمن، در خانواده‌ای بزرگ شده بود که به او اجازه داده بودند با احساساتش راحت باشد، بخندد، بازی کند، آواز بخواند، برقصد و حتی گریه کند. این نکته را بگویم که ما داریم دربارهٔ فرهنگی صحبت می‌کنیم که طی سال‌های ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰ میلادی در آمریکا غالب بود. زنان آزادانه می‌توانستند احساسات خود را ابراز کنند، اما از آن‌ها انتظار نمی‌رفت منطقی فکر و استدلال کنند و حتی به این کار تشویق هم نمی‌شدند. مهارت‌های فنی یا اداری نیز که جای خود دارد. مدرسهٔ دخترانه‌ای که هلمن در آن تحصیل می‌کرد حتی تایپ کردن را هم به دانش‌آموزان دختر یاد نمی‌دادند؛ چون معتقد بودند به درد دختران نمی‌خورد.

پیغام واضح بود: احساساتی بودن برای هلمن ایرادی نداشت، اما جدی گرفتن بیش از حد اندیشه‌ها و سازماندهی منطقی آن‌ها مناسب جنسیت او به عنوان یک زن نبود. از این رو، در گفت‌وگوهایش با من از هر دری سخن می‌گفت و همین‌طور دربارهٔ اینکه من احساساتم را بروز نمی‌دهم پرگویی می‌کرد و غر می‌زد. این خیلی من را عصبانی می‌کرد. تنها چیزی که درباره‌اش به توافق رسیده بودیم این بود که من در رابطهٔ مشترک‌مان کار «فکر کردن» را برعهده بگیرم و او «احساس کردن» را. به نوعی تقسیم وظایف کردیم. می‌توانید حدس بزنید بعداً چه اتفاقی افتاد؟ سرخورده‌تر شدیم و حس بیگانگی بین ما تشدید یافت.

فکر می‌کنید چگونه از این مخمسه رها شدیم؟ این دقیقاً همان جایی است که مشاجراتمان کمک کرد با استفاده از نزاع و تعارضی که بین ما بود چیز جدیدی در رابطه‌مان کشف کنیم. ما به این نتیجه رسیدیم آن قسمت از شخصیت همسرمان که برای شما غیر قابل تحمل است، دقیقاً همان بخشی است که خیلی پنهانی دوست دارید کمی شبیه آن شوید. وقتی این را بفهمید، کار اصلی شروع می‌شود و در نهایت بخش‌های جدیدی در وجودمان زاده خواهد شد!

به مرور زمان، یاد گرفتیم، به جای دعوا با یکدیگر، فضایی امن درست کنیم که بتوانیم در آن احساسات و افکار سرکوب‌شدهٔ خود را بیرون بریزیم. ما به نوبت شروع به صحبت می‌کردیم و در این میان، به جای اینکه دربارهٔ طرف مقابل صحبت کنیم و او را محکوم و سرزنش کنیم، پیوسته با ضمیر اول شخص حرف می‌زدیم و ابراز احساسات می‌کردیم. به این ترتیب، یاد گرفتیم سرخوردگی‌هایمان را به خواسته تبدیل کنیم و به تدریج توانستیم رشد کنیم و رفتار و کرداری تازه پیدا کنیم.

نخستین کاری که من (هارویل)، باید انجام می‌دادم این بود که به احساساتم بها بدهم و اجازه بدهم آن‌ها به راحتی ابراز شوند. کار وحشتناکی بود. چون برای من این کار به معنای حس دوبارهٔ از دست دادن مادرم در شش‌سالگی بود. این همان وضعیتی بود که ده‌ها سال از بودن در آن دوری می‌کردم. من مردی هستم که کنترل کردن و نظم را دوست دارم، و اصلاً مشتاق تجربهٔ آن وضعیت نبودم. واقعاً کسی هست که مشتاق باشد؟

خدا را شکر، هلن از آن وضعیت درهمی که پس از یاد گرفتن ابراز احساساتم یاد گرفتم نمی ترسید. می - دانست از عهده اش برمی آیم و اعتمادی که به قابلیت هایم داشت خیلی برایم مهم بود؛ چراکه اصلاً اعتماد به نفس نداشتم، اما با تکیه بر ایمانی که به من داشت، به کاوش در این قلمرو جدید احساسی پرداختم.

هرچه بیشتر به کندوکاو می پرداختم، چیزهای بهتری پیدا می کردم. اتصال قلب و مغز (جنبه احساسی و عقلانی) در من، باعث عمیق تر شدن درک و فهم من از خودم و مشکلات بینمان شده بود. هرچند شیرجه زدن درون احساسات در ابتدا برایم سخت بود، اما در نهایت موفق شدم! من که یک ربات خشک و منطقی بودم، تبدیل شدم به فردی که از تماشای یک غروب زیبا منقلب می شد و اگر کسی خدمتی برایش انجام می داد از شوق اشک می ریخت. واقعاً از غرق شدن در این لحظات پرمعنا شگفت زده شدم.

هلن هم سعی کرد حرف هایش را سازماندهی شده تر بیان کند. یک روز فکری به سرش زده بود. پیش من آمد و گفت: «من یک کامپیوتر می خواهم!» من هم با همان اخلاق منطقی و منتقدانه خودم گفتم: «به چه دردت می خورد؟ تو نمی توانی تایپ کنی!» (فکر می کنید این چه تأثیری بر یک آدم احساسی مثل هلن داشت؟) هلن هم که نمی خواست تسلیم شود جواب داد: «خوب، می توانم یاد بگیرم.» سپس از اتاق بیرون رفت.

روز بعد، هلن با یک لپتاپ به خانه آمد. من که می خواستم حرفی را که روز گذشته زده بودم جبران کنم، به سرعت کمکش کردم تا لپتاپ جدید را راه اندازی کند و یک برنامه کامپیوتری آموزش تایپ هم برایش آوردم. هیچ کدام از ما نمی دانستیم چه اتفاقی دارد در زندگی مان می افتد.

پس از گذشت سه یا چهارماه، هلن به کامپیوتر جدیدش خیلی عادت کرده بود. یک روز من از او پرسیدم: «چه چیزی تایپ می کنی؟». گفت: «هرگز قبلاً این را به تو نگفته بودم. اما احساس می کنم درونم یک کتاب باشد. مادرم دوست داشت یک کتاب بنویسد، اما هرگز نتوانست آن را تمام کند. نمی دانم من هم می توانم یا نه، اما باید سعی خود را بکنم.» وقتی اولین کتابش بیرون آمد، هر دو احساس غرور می کردیم.

اغلب، بیشترین نیازمان به همسر همان چیزی است که او خیلی کم می تواند برآورده کند. این یعنی ما نیز نمی توانیم خواسته های او را آن طور که باید و شاید برآورده سازیم. متأسفانه بزرگسالان به سختی می توانند مهارت های تازه بیاموزند. آموختن چیزی تازه به شجاعت و جسارت نیاز دارد. به این ترتیب، برای رشد یک رابطه آماده یک کیش و قوس درست و حسابی شوید. در ابتدا، چیز جذابی نیست و به آن احساس خوبی هم ندارید. به همین دلیل، آن را «اصل انعطاف» یا «اصل کشسانی» نام نهاده ایم. رشد نیازمند انعطاف پذیری زوجین و قدم گذاشتن آن ها به قلمروهای تازه است. این ها همه بستگی دارد به استفاده از ماهیچه های احساسی که قبلاً از آن استفاده نمی کردیم.

## اصل انعطاف

همان‌طور که قبلاً هم شرح دادم، من (هارویل) باید بر ابراز احساسات خودم بیشتر کار می‌کردم. برعکس، هلن نیاز به تلاش بیشتر در منطقی فکر کردن و سخن گفتن داشت. ما هر هفته تمرین انعطاف را انجام می‌دادیم. نمی‌توانم برای تان تعریف کنم که این برای مان چقدر سخت بود، اما هر طور که می‌شد اندک‌اندک در کار خود موفق شدیم (و این فرایند همچنان تا به امروز نیز ادامه دارد). هر چه بیشتر آن را انجام می‌دهیم، ساده‌تر می‌شود. در ضمن، حس شگفت‌انگیزتری نیز به آن پیدا می‌کنیم. نزاع بزرگی که قبلاً تجربه می‌کردیم، به زاده شدن بخش‌های اساسی و جدیدی از خودمان منجر شد.

برای مثال، رشد و تحول من به من امکان داد بتوانم حضور فعال‌تری در زندگی دیگران و کسانی که دوستشان دارم داشته باشم، طوری که قبلاً هرگز تصور آن نیز برایم ممکن نبود. این به من امکان داد بتوانم احساسات گم‌شده‌ام را بازیابی کنم. ناگهان من تبدیل شدم به مردی که می‌توانست از جان و دل سخنرانی کند، حرف بزند، و بنویسد.

رشد هلن به او امکان داد به دانشکده بازگردد، دکترای خود را بگیرد، مقاله بنویسد و به نویسنده‌ای توانا تبدیل شود. این‌ها همگی به معنای منطقی فکر کردن و سخن گفتن بود؛ کاری که اکنون به خوبی از عهده‌اش بر می‌آید. در عین حال که انتشار کتاب برای خود هلن اهمیت به‌سزایی داشت، امیدوار بود بتواند از این طریق به مادرش نیز کمک کند. هنگامی که هلن این ماجرا را تعریف می‌کند اشک در چشمانش حلقه می‌زند.

بسیاری از مردم احساس می‌کنند عشق رمانتیک خیلی زود محو می‌شود. برای بعضی نیز نزاع بر سر قدرت بیش از حد طول می‌کشد. به‌یاد داشته باشید همیشه هدفی برای این نزاع وجود دارد. برای عبور از این وضعیت، باید پیغام حقیقی پنهان‌شده در این نزاع و درگیری را درک کنید. وقتش رسیده شما و شریک زندگی تان به پذیرش خواسته‌های برآورده‌نشده طرف مقابل خود تن دهید. با استفاده از نزاع به‌عنوان یک کاتالیزور، می‌توانید به همان شخصی تبدیل شوید که شریک زندگی تان انتظار داشتنش را می‌کشد، و در ضمن، خود واقعی تان را نیز پیدا کنید.

هنگامی که نزاع و درگیری را به‌عنوان عاملی اجتناب‌ناپذیر و رشددهنده برای خودتان و برطرف‌کننده نیازهای احساسی همسران در نظر بگیرید قدم به سرزمین عاری از جنگ گذاشته‌اید.

هنگامی که رابطه پیشرفت می‌کند و عشق اولیه و آتشین محو می‌شود، نزاع بر سر قدرت شکل می‌گیرد و زوجین سعی می‌کنند با یکدیگر طوری رفتار کنند که گویی طرف مقابل آن‌ها ماشینی است برای انجام درخواست‌ها و انتظاراتشان. در صورتی که همسران تنها هنگامی می‌توانند نیازهای یکدیگر را ارضا کنند

که اولاً قادر باشند احساسات خود را مدیریت کنند و ثانیاً قبل از توقع از دیگری برای برطرف کردن نیازهایشان، به انجام درخواست های همسرشان بیندیشند و اقدام کنند. برای ارزش قائل شدن به نیازهای شریک زندگی تان باید خود را فراتر از محدوده عادت‌ها و باورهای قدیمی انعطاف دهید. تنها در آن زمان است که دو نفر می‌توانند به سمت عشق راستین حرکت کنند.

فیلسوف و عارف یهودی، مارتین بوبر، از معنا و اهمیت روابط عاطفی سخت در شگفت بود. کتاب او به نام «من و تو» اکنون جزو آثار کلاسیک به‌شمار می‌رود. نظریه او این بود که بیشتر مردم، برای برطرف کردن نیازهایشان، با شریک زندگی خود مثل یک شیء (که با آن با لفظ «این» اشاره می‌شود) رفتار می‌کنند، اما هنگامی که این دو نفر تغییر کنند و سعی کنند با تمام وجود به نیازهای یکدیگر پاسخ گویند، شریک زندگی‌شان تبدیل به «تو» خواهد شد. آنگاه انرژی کیهانی عشق این دو شخص را در بر خواهد گرفت و فضای اطراف شان را پر خواهد کرد. زیبایی روابط عاطفی در این است.

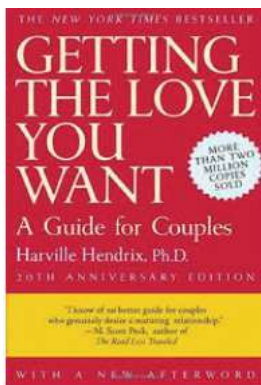
در عشق رمانتیک، ما خود را آزادانه در اختیار شریک زندگی مان قرار می‌دهیم؛ اما در نزاع بر سر قدرت برای اهداف شخصی مان مبارزه می‌کنیم. در صورتی که اگر به یکدیگر گوش فرا دهیم و برای خواسته‌های سرکوب‌شده همدیگر ارزش قایل شویم و برای رشد بیشتر تلاش کنیم، آنگاه به رابطه‌ای آگاهانه و عاری از جنگ دست پیدا خواهیم کرد.

باید رشد کنیم و به حدی از کمال برسیم تا بتوانیم مهر و محبتی الهی را در اختیار شریک زندگی مان قرار دهیم، عشقی بی‌قید و شرط که ما را بر چالش‌هایی که پیش رو داریم پیروز کند. هنگامی که شریک زندگی خود را به‌عنوان «تو» نگاه کنید، این عشق فروزان در زندگی تان پیدا خواهد شد. باید او را مثل کسی ببینید که محتاج شنیده شدن و مورد احترام واقع شدن است. هنگامی که این دگرگونی انجام گیرد، عشقی ماورایی در زندگی هر دوی تان پدیدار خواهد شد!

ترجمه شده توسط علی قاسمیان (ایماگوتراپیست) با اجازه و نظارت هاویریل هندریکس و هلن هانت

## ازدواج رویایی تان را بسازید

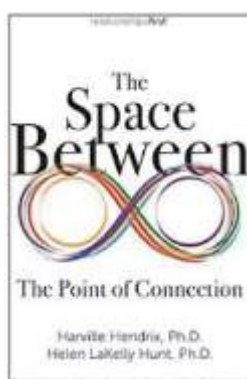
### ۱. بازگشت به عشق



تاکنون بیش از دو میلیون نسخه از کتاب «رسیدن به عشق دلخواهتان» فروخته شده است. این کتاب که در ایران به نام «بازگشت به عشق» ترجمه و منتشر شده است، یکی از کتاب‌های پر فروش نیویورک تایمز است که به میلیون‌ها زوج کمک کرده به روابط عاشقانه‌تری دست یابند و این نتایج را تجربه کنند:

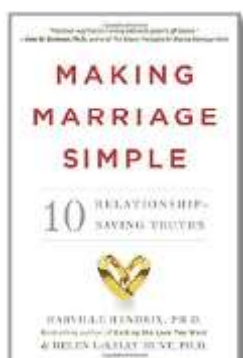
- درک، همدلی، شفقت و مهربانی بیشتری را در فضای رابطه ای خویش خلق کنند.
- از کنار هم بودن بیشتر لذت ببرند و احساس پیوند نزدیک‌تری با یکدیگر داشته باشند.
- مهر و محبت بین‌شان شعله‌ورتر شود.
- در تعاملات روزمره، منفی‌گرایی یا رفتارهای آزاردهنده را محدود یا حذف نمایند.

### ۲. فضای بین



آیا این فکر آزاردهنده در ذهن شما می‌چرخد که رابطه با همسر تان می‌توانست بهتر از وضع کنونی باشد؟ شاید در حال تغییر شغل باشید، یا مشغول بزرگ کردن بچه، و یا شاید از اینکه فرزندان تان شما را ترک کرده‌اند احساس افسردگی می‌کنید. و شاید وسط یک مشاجره پر سر و صدا گیر کرده باشید. کتاب «فضای بین» از راز تجربه لذت، شادی و شگفتی که هر انسانی می‌تواند از آن برخوردار شود، پرده بر می‌دارد. هارویل هندریکس، و هلن لاکلی هانت، توضیح می‌دهند چگونه «فضای بین» دو نفر، کیفیت رابطه‌شان را تعیین می‌کند و کیفیت رابطه آن‌ها نیز تعیین کننده کیفیت زندگی‌شان خواهد بود.

### ۳. ساده کردن ازدواج



هارویل هندریکس و هلن لاکلی هانت، در کتاب «ساده کردن ازدواج»، که در ایران با نام «راهنمای زناشویی آسان: ۱۰ واقعیت که به شما کمک می‌کند تا رابطه زناشویی تان را به آنچه همیشه آرزوی آن را داشته اید، تبدیل کنید» منتشر شده است، ده اصل بنیادی را که خود آموخته‌اند با شما به اشتراک می‌گذارند. ازدواج هرگز ساده نیست، و تا همین چند سال پیش، هارویل و هلن قصد داشتند از یکدیگر جدا شوند. به این ترتیب از همین روشی که به خیلی از زوج‌های دیگر نیز یاد داده‌اند استفاده کردند و زندگی مشترک‌شان را نجات دادند، و به یک دوستی حقیقی دست یافتند. کتاب ساده کردن ازدواج که با

لحنی طنز، صادقانه و سرشار از مهر و محبت نوشته شده است، دستورالعمل دست‌یابی به یک زندگی قدرتمندتر، و یک رابطه عاطفی دلپذیرتر در دنیای امروزیست.

## درباره نویسندگان



دکتر هارویل هندریکس نویسنده ی کتاب پرفروش «بازگشت به عشق» و با همراهی همسرش، دکتر هلن لاکلی هانت، نویسنده کتاب «عشق شفابخش» می باشد. هارویل و هلن، تاکنون در نگارش بیش از ۱۰ کتاب با هم مشارکت داشته اند که مجموعاً بیش از ۳ میلیون نسخه از آنها به فروش رسیده است. به علاوه، هارویل برای ۱۷ بار در برنامه ی تلویزیونی اوپرا وینفیری حضور داشته است.

هارویل و هلن به کمک یکدیگر روش درمانی «ایماگوتراپی» یا «رابطه درمانی مبتنی بر ایماگو» را جهت ارتقای کیفیت رابطه زوجین و خانواده ها ایجاد کردند، و از آن برای گسترش و توسعه ی فرهنگ رابطه ای حامی برابری و تساوی جهانی می باشد، استفاده کردند. آن ها با کمک یکدیگر، توانسته اند مجموعه ای از منابع غنی برای کمک به زوجین، خانواده ها و مربیان به منظور افزایش دانش و مهارت در زمینه روابط صمیمی فراهم کنند. به علاوه اینکه آن ها بنیاد بین المللی رابطه درمانی مبتنی بر ایماگو (Imago Relationship International) را بنا نهادند که یک بنیاد غیر انتفاعی است و تاکنون از این طریق هزاران درمانگر در قالب مدرس و مربی در ۵۱ کشور دنیا را آموزش داده اند.

هارویل تجربه ی بیش از ۴۰ سال فعالیت به عنوان زوج درمانگر، مدرس، مربی بالینی و سخنران را دارد. او فارغ التحصیل دانشگاه شیکاگو است و سال ها در دانشگاه متدیست جنوبی تدریس می کرده است. هلن علاوه بر همکاری با هارویل در ابداع روش ایماگوتراپی در حمایت از جنبش زنا نیز فعال است.

هارویل و هلن به مدت ۳۶ سال است که ازدواج کرده اند و دارای ۶ فرزند و ۶ نوه می باشند. آنها در دو شهر نیویورک و دالاس زندگی می کنند. برای اطلاعات بیشتر درباره آن ها به پایگاه اینترنتی زیر مراجعه نمایید:

<http://www.HarvilleandHelen.com>

## درباره مترجم

علی قاسمیان، دکترای روانشناسی، زوج درمانگر و ایماگوتراپیست می باشد. او دوره های ایماگوتراپی را زیر نظر خانم دکتر ربکا سیرز و موسسه بین المللی ایماگوتراپی گذرانده و در حال حاضر مشغول به فعالیت در حیطه زوج درمانی در مرکز مشاوره سلام و موسسه سلامت روان طوبی می باشد. برای شرکت در جلسات ایماگوتراپی وی می توانید به آدرس زیر مراجعه فرمایید:

اصفهان، چهارراه نقاشی، چهارباغ خواجه، ساختمان نوین، مرکز مشاوره سلام، ۰۳۱۳۲۲۲۰۵۲۰

[Ali.Ghasemian@ymail.com](mailto:Ali.Ghasemian@ymail.com)

[DNDSI.org](http://DNDSI.org)

## Copyright

*How to Have a Fight---Free Relationship*

Copyright © 2018 by Harville Hendrix and Helen LaKelly Hunt

Material in this resource is excerpted from:

*The Space Between: The Point of Connection* (pp. 69 – 76)

Copyright © 2017 by Harville Hendrix and Helen LaKelly Hunt

All rights reserved.

Published by Clovercroft Publishing, Franklin, Tennessee

*Making Marriage Simple --- 10 Truths for Changing the Relationship You Have Into the One You Want* (pp. 37 – 46)

Copyright © 2013 by Harville Hendrix and Helen LaKelly Hunt All rights reserved.

Published in the United States by Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc., New York. [www.crownpublishing.com](http://www.crownpublishing.com)

No part of this material may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical means, including information storage and retrieval systems, without written permission from the author, except for the use of brief quotations in a book review.

*Translated by Ali Ghasemian, Ph.D. with permission from Harville Hendrix, Ph.D. and Helen LaKelly Hunt, Ph.D.*