

دانلود کتاب



ازدواج بدون شکست

نویسنده : ویلیام گلاسر ، کارلین گلاسر

ازدواج بدون شکست



اسرار ازدواج

ویلیام گلسر، کارلین گلسر
فهیمة فتحی

ازدواج بدون شکست

اسرار ازدواج

هر آنچه که باید برای داشتن یک ازدواج موفق باید بدانید

پرفسور ویلیام گلسر

نویسنده کتاب تئوری انتخاب

■ ازدواج بدون شکست

◆ مؤلف: ویلیام گلسر - کارلین گلسر

◆ مترجم: فهیمه فتحی

فهرست

چرا این کتاب را نوشتیم؟.....	۵
فصل اول: ازدواج امری پیچیده و اسرارآمیز است.....	۹
فصل دوم: مشکل لری.....	۱۳
فصل سوم: از بین بردن احساس کشنده رابطه زناشویی یعنی احساس خود قربانی پنداری.....	۲۱
فصل چهارم: ماجرای کارلین.....	۲۹
فصل پنجم: نیازهای اساسی انسان‌ها و نحوه اثربخشی‌شان بر زندگی مشترک آن‌ها.....	۳۵
فصل ششم: رابطه جنسی بعد از ازدواج.....	۵۳
فصل هفتم: باز خورد.....	۶۱
فصل هشتم: ایجاد نظریه ذهنی مناسب و انتظارات متعادل از شریک زندگی ضامن خوشبختی است.....	۷۳
فصل نهم: میزان نیازمندی ما به برآورده کردن نیازهای اساسی پنج‌گانه، ژنتیکی است.....	۸۱
فصل دهم: ما فقط می‌توانیم رفتار خودمان را کنترل کنیم.....	۱۱۷
فصل یازدهم: رفتار خودکامه.....	۱۳۱
فصل دوازدهم: بازخوردهای بیشتر.....	۱۴۵
فصل سیزدهم: خلاقیت‌ورزی؛ آخرین بخش نظریه انتخاب.....	۱۵۷
فصل چهاردهم: یک ازدواج شاد و خلاقانه.....	۱۶۳

چرا این کتاب را نوشتیم؟

در اواخر سال ۱۹۹۲، نائومی^۱، همسر چهل و شش ساله‌ام را به دلیل سرطان از دست دادم. او بعد از پشت سر گذاشتن یک دوره کوتاه بیماری درگذشت. ما زندگی خوب و رابطه صمیمانه‌ای با یکدیگر داشتیم. البته، این صمیمیت در شش ماه آخر عمر وی بیشتر نیز شده بود. در همین دوره کوتاه، ما بی‌پرده با یکدیگر حرف زدیم و تصمیم گرفتیم که بعد از مرگ احتمالی وی، من چگونه باید زندگی خودم، فرزندانم و نوه‌هایمان را پیش ببرم. درباره نحوه تقسیم دارایی‌ها نیز تصمیم گرفتیم. من، بعد از مرگ او، به تمام قول‌هایم عمل کردم. همسر من گفت که بعد از او، باید دوباره ازدواج کنم و بعد برایم چنین آرزویی کرد: «امیدوارم که همسر خوب و مناسبی را انتخاب کنی.» در آن لحظات، من با خود می‌گفتم که ازدواج نکردن و تنها ماندن چندان هم بد و آزاردهنده نیست؛ ولی بعدها دریافتم که کاملاً حق با او بوده است و این وضعیت، برای من که سال‌های سال متأهل بودم، واقعاً دشوار و ناراحت‌کننده بود. من جستجوی همسر دوم را در سنی آغاز کردم که هیچ‌یک از مشکلات معمول ازدواج (پول، فرزندان یا نداشتن وقت آزاد) بر سر راهم نبود؛ ولی باز هم این امر برایم دشوار بود. با زنان زیادی صحبت کردم و در نهایت، همسر مورد علاقه‌ام، کارلین^۲ (همسر فعلی‌ام)، را پیدا کردم. باید اعتراف کنم که خود را به دلیل ازدواج با او خوش‌شانس و خوشبخت می‌دانم. من و کارلین از روابط و زندگی مشترکمان چیزهای زیادی آموختیم. به همین دلیل بود که در سال ۱۹۹۵ تصمیم گرفتیم این کتاب را به کمک یکدیگر بنویسیم و دیگران را نیز در این یافته‌های ارزشمند سهیم کنیم.

اکنون که سال ۲۰۰۰ است، پنج سال از ازدواج و هفت سال از آشنایی‌مان می‌گذرد. در این دوران، هرگز کلام تند و توهین‌آمیزی از دهان هیچ‌یک از ما خارج نشده است. در ضمن، پایه‌های زندگی مشترکمان نیز روزبه‌روز مستحکم‌تر می‌شود. البته، باید آشکارا بگویم که این رابطه خوب، صمیمانه و صادقانه تصادفی

1. Naomi

2. Carleen

ایجاد نشده است. ما از روز اول آشنایی تصمیم گرفتیم زندگی مان را بر اساس نظریه کنترل بسازیم؛ یعنی همان نظریه‌ای که سال‌ها پیش آن را آموختیم و به کار گرفتیم. ازدواج چیزهای بسیاری به ما آموخت. میزان آموزه‌های ما به قدری گسترده، شفاف و کاربردی بود که تصمیم گرفتیم نام دقیق‌تری برای نظریه کنترل انتخاب کنیم: نظریه انتخاب. کاملاً مشخص است نظریه انتخاب زاده این باور دیرین و کهن است که تمام رفتارهای ما انتخاب‌شده هستند. اقدامات یا رفتارهای ما به هیچ‌وجه تصادفی یا بی‌دلیل نیستند؛ بلکه هدفمند و معنادار هستند؛ چون ما در تک‌تک لحظات زندگی مان همواره در تلاش برای انتخاب بهترین‌ها هستیم. اصلی‌ترین دلیل هر عمل یا رفتار با زن‌هایمان مرتبط است.

در این کتاب، توضیح می‌دهیم که چگونه توانستیم با بهره‌گیری از نظریه انتخاب در تمام ابعاد زندگی مان، یک رابطه صمیمانه و در نتیجه، یک زندگی مشترک بسیار موفق و عالی را بسازیم. تمام زوج‌های علاقه‌مند به یکدیگر می‌توانند راهکارهای ما را به کار بگیرند تا یک زندگی مشترک سرشار از عشق و لذت را تجربه کنند. در واقع، آنچه سبب نابودی یک رابطه و طلاق می‌شود، بی‌علاقگی یا ناسازگاری نیست؛ بلکه رفتارهای مخرب افراد بعد از ازدواج است. مشکل دقیقاً از همان جایی آغاز می‌شود که هریک از زوجین، کمی بعد از ازدواج، رفتار مخربی را برمی‌گزینند و به قدری در آن استمرار می‌ورزند که کار به طلاق و جدایی می‌کشد و هرآنچه ساخته‌اند، از میان می‌رود.

من عنوان فرعی این کتاب را «افشای اسرار ازدواج» گذاشته‌ام؛ چون بیشتر افراد به بن‌بست‌رسیده بر این باور هستند که عواملی اسرارآمیز و ناشناخته زندگی آن‌ها را به نابودی کشانده و از میزان عشق و علاقه آن‌ها کاسته است. بیشتر زوج‌ها با علاقه بی‌حد و حصری زندگی مشترک خود را آغاز می‌کنند؛ ولی با کمال تعجب، هر روز شاهد کم و کمر شدن میزان صمیمیتشان با یکدیگر هستند؛ در حالی که روابطشان با دوستان و خانواده، مانند گذشته، صمیمانه است. همه این اتفاقات در حالی رخ می‌دهد که آن‌ها از علت بروزشان هیچ‌چیز نمی‌دانند.

بیشتر زوج‌های گرفتار این مشکل، کمی بعد از ازدواج، از هم جدا می‌شوند. تعداد کمی هم هستند که به صورت رسمی از هم جدا نمی‌شوند؛ ولی به اعتیاد یا روابط ناسالم با دیگران روی می‌آورند. اگر شما هم گرفتار چنین مشکلی هستید، به هیچ‌وجه

نگران یا ناامید نباشید؛ چون با مطالعه این کتاب درمی یابید که چگونه می توانید با کمی تلاش، رابطه خود را با همسرتان بهبود ببخشید و دوباره همان صمیمیت روزهای اول را ایجاد کنید. اما باید به شما هشدار بدهم که ترمیم چنین روابطی نیازمند تلاش مستمر است. اگر خواهان بازگرداندن همان صمیمیت سابق هستید، باید سبکی نو (کاملاً متفاوت با آنچه تا کنون بدان طریق می زیسته اید) را برای ادامه حیات برگزینید. در آخر، بهتر است بدانید که کلیه مآجراهای این کتاب را بر اساس زندگی واقعی افراد پیرامون خود نگاشته ایم.

فصل اول

ازدواج امری پیچیده و اسرارآمیز است.

چندی پیش، ما چنین ایمیلی را دریافت کردیم:

به: wginst @ earth link. net

از: cherylm @ mail. any where. com

موضوع: سؤالی درباره ازدواج

من این ایمیل را برای روان‌شناسان و روان‌درمانگرهای بسیاری ارسال کرده‌ام؛ اما، راستش را بخواهید، هنوز نمی‌دانم که آیا از صمیم قلب خواهان دریافت پاسخی هستم یا خیر. در حقیقت، کمی نگران این هستم که مبادا پاسخ شما حال‌وروز مرا بدتر از چیزی کند که اکنون هست. یکی از احتمالات خود من این است که این سؤال هیچ پاسخ درست و روشنی ندارد؛ بنابراین، اگر شما به من بگویید که مشکل من هیچ راه‌حلی ندارد، نظرتان را خواهم پذیرفت.

در ابتدا، باید اعتراف کنم که به نظر من، مسئله ازدواج شبیه رازی سرپوشیده است که کمتر کسی از جوانب و ریزه‌کاری‌هایش سر درمی‌آورد و ایجاد یک زندگی مشترک عالی و رضایت‌بخش نیازمند کشف یک سری اسرار تاکنون افشانشده است. من این حقیقت را در همان اوایل ازدواجم با لری^۱ دریافت‌م و هنوز هم، بعد از بیست‌وچند سال، به آن اعتقاد دارم. حتی لری، همسرم، نیز چنین باوری دارد. البته، باید بگویم که او اکنون نمی‌داند من مشغول نوشتن چنین نامه‌ای هستم؛ چون ظاهر زندگی مشترک ما بسیار خوب است. ما، برخلاف دیگر زوج‌های پیرامون خود، دعوا یا اختلاف‌نظر خاصی با یکدیگر نداریم. دوستانم به من می‌گویند که من و لری، در بین آن‌ها، موفق‌ترین ازدواج را داشته‌ایم؛ ولی من فکر می‌کنم که زندگی مشترک ما واقعاً به این خوبی نیست که آن‌ها فکر می‌کنند.

بزرگ‌ترین مشکل زندگی مشترک من و لری این است که روابط و زندگی‌مان بسیار خسته‌کننده و یکنواخت شده است. هرگاه به روزهای خسته‌کننده زندگی‌مان فکر می‌کنم که به سرعت برق و باد، یکی پس از دیگری، می‌آیند و می‌روند، به این نتیجه می‌رسم که خط سیر زندگی ما شبیه نوار قلب یک بیمار فوت‌شده است؛ خطی صاف که نه بالا می‌رود و نه پایین می‌آید. در حقیقت، سال‌هاست که وضعیت زندگی ما این‌چنین شده است. ما از فعالیت‌های روزمره یا ملاقات‌هایمان با دیگر افراد لذت می‌بریم؛ ولی این لذت کاملاً شخصی است و حاصل زندگی مشترکمان نیست. برای مثال، وقتی وارد جمع دوستان می‌شویم، او به سراغ دوستان مرد خود می‌رود و من به سراغ دوستان زن خود. ما از مصاحبت با دوستان خود در چنین دورهمی‌هایی لذت می‌بریم؛ ولی از کنار هم بودنمان هرگز لذت نمی‌بریم و صمیمیتی بینمان نیست. ما با عشق و علاقه‌ای فراوان با یکدیگر ازدواج کردیم و تا مدت‌ها این عشق و صمیمیت را حفظ کردیم. در سال‌های اخیر زندگی مشترک، به قدری یکدیگر را عاشقانه دوست داشتیم که تک‌تک لحظات در کنار هم بودن را ارزشمند می‌پنداشتیم. البته، باید بگویم که اکنون، انتظار همان میزان عشق و علاقه را ندارم؛ اما فکر می‌کنم میزان آن بسیار کمتر از حد طبیعی است.

همین حالا نگاهی به این نامه انداختم و این فکر در ذهنم تداعی شد که احمق‌ی بیش نیستم. از خود می‌پرسم که چرا در حال نوشتن شکایت‌های خود برای شما هستم. آیا شکایت‌های یک زن غرغروی چهل‌ودو ساله جذابیتی برایتان دارد؟ چقدر احمق هستم که وقت شما را با مزخرفات خود گرفتم.

تقریباً یک سالی می‌شود که در حال تفکر و بررسی این موضوعات هستم. مطالبی که برای شما نوشتم، حاصل همین تفکرات و تعمقات است. نمی‌دانم که احساسات یا نظرات همسر من یا زنان پیرامونم درباره چنین مسائلی چیست؛ ولی این را می‌دانم که اگر از ابتدای ازدواج در این باره با هم حرف می‌زدیم و راهکارهایی می‌یافتیم، زندگی مشترک بسیار بهتری داشتیم. هرگاه کسی از من یا زنی شبیه به من می‌پرسد که از ازدواج خود راضی هستید یا خیر، در پاسخ به او می‌گوییم: «بله. من از ازدواج خود بسیار راضی هستم و احساس خوشبختی می‌کنم.» ولی حقیقت چیز دیگری است؛ چون احساس رضایت و خوشبختی ما حاصل تعامل با فرزندان، نوه‌ها، اعضای خانواده یا دوستان و همکارانی است که به واسطه ازدواج یا در طول مسیر زندگی پس از

ازدواج بر سر راهمان ظاهر شدند. من دربارهٔ چنین احساس خوشبختی حرف نمی‌زنم؛ بلکه از آن احساس خوشبختی حرف می‌زنم که حاصل بودن در کنار همسر و لذت‌بردن از مصاحبت با او است.

هنوز هم موضوع ازدواج از نظر بیشتر زنان و به احتمال زیاد، بیشتر مردان امری مهم محسوب می‌شود. حتی برای من هم این موضوع مهم و حیاتی است. اگر ازدواج کنیم، پول بیشتری وارد زندگی‌مان می‌شود، فرزندان به دنیا خواهیم آورد که در روزگار تنگ‌دستی و نیاز به کمکمان خواهند شتافت و همسری را در کنارمان خواهیم داشت که در مواقع بحرانی همیارمان خواهد شد. بیشتر زنان پیرامون من با مردان خوبی، مثل همسر خودم (لری)، ازدواج کرده‌اند که از ابتدای آشنایی تا همین حالا وفادار و علاقه‌مند (اگر نگوییم عاشق) به او باقی مانده‌اند.

بی‌شک، بیشتر زنان مایل نیستند با مشکلات من روبه‌رو شوند. به همین دلیل از ارسال این نامه به شما نیز هراسان هستم. مدام با خود می‌گویم که مبادا در حین مطالعهٔ این نامه فکر کنید که زندگی مشترک این زن خوب است، همه‌چیز طبق انتظار پیش می‌رود، اوضاع این زندگی کاملاً طبیعی است، وی باید خدا را بابت چنین همسر خوبی شکرگزار باشد و به این فکر کند که اوضاع زندگی‌اش می‌توانست بسیار بدتر از این باشد.

من تصمیم گرفته‌ام که سطح انتظارات و توقعات خود را از یک زندگی مشترک رضایت‌بخش بالا نگه دارم و تمام تلاش خود را برای برآورده کردن انتظارات خود انجام دهم. درست است که ازدواج امری پیچیده و سرشار از اسرار فاش نشده است؛ ولی من عزم خود را جزم کرده‌ام که از این اسرار سر دربیآورم و هر کاری از دستم ساخته است، انجام دهم تا زندگی‌ام سروشکلی بهتر به خود بگیرد. از شما تقاضا دارم که راهکارها، پیشنهادات و آموزه‌های قابل فهم خود را در اختیار من قرار دهید تا آن‌ها را با تمام توان به کار گیرم و شاهد بهبود اوضاع زندگی مشترک خود باشم.

چریل ام

نامه مناسب‌ترین زمان ممکن به دست ما رسید؛ یعنی هنگامی که نگارش فصل اول را به اتمام رسانده بودیم. از این رو، به سرعت پاسخی برای وی ارسال کردیم.

ما در این نامه برای او نوشتیم که بخشی از کتابمان را، بعد از اتمام، برایش ارسال خواهیم کرد تا از مطالبش بهره بگیرد؛ اما به وی گوشزد کردیم که مطالعهٔ صرف این

راهکارها کاری از پیش نمی‌برد و اصلاح رابطه زوجین نیازمند تلاش و تحول‌آفرینی مشتاقانه و مستمر هر دو طرف است.

ما چریل را بر آن داشتیم که ایمیل ارسالی خود و همچنین، ایمیل دریافتی از سوی ما را به ماو نشان دهد و در صورت تمایل، ما را در جریان واکنش یا پاسخ او قرار دهد. در ضمن، از او تشکر کردیم؛ چون یک عنوان فرعی خوب (افشای اسرار ازدواج) برای این کتاب در اختیارمان قرار داده بود.

فصل دوم

مشکل لری

یک روز بعد از ارسال پاسخ ایمیل چریل، لری، همسر او، با ما تماس گرفت. کاملاً مشخص بود که چریل به توصیه ما عمل کرده و هر دو نامه را به او نشان داده بود. گویا بعد از صحبت درباره این نامه‌ها و شرایط فعلی زندگی‌شان، هر دو به این نتیجه رسیده بودند که باید وضعیت زندگی مشترک خود را بهبود ببخشند و روزهای بهتری را تجربه کنند. لری می‌گفت با من تماس گرفته است تا پیش از اتمام کل کتاب، نظر وی را نیز درباره علت بروز مشکلات زندگی مشترکشان بدانیم.

لری از من خواست که به محل کار او واقع در اورنجکانتی بروم تا رودررو با هم حرف بزنیم؛ او نمی‌خواست همسرش از گفته‌هایش باخبر شود. از آنجا که چریل نامه خودش را نیز به لری نشان داده بود، من با پیشنهاد لری موافقت کردم. قرارمان این شد که روز بعد یکدیگر را هنگام صرف نهار ملاقات کنیم.

وقتی به رستوران محل ملاقات رسیدم، او را دیدم که پشت میزی نشسته بود. رستوران چندان شلوغ نبود؛ از این‌رو، محل خوبی برای بیان صحبت‌های شخصی و حفظ حریم خصوصی بود. او مردی خوش‌قیافه، مرتب و برنزه بود که بعد از دیدن من لبخند رضایت‌بخش و زیبایی بر لب آورد. در ابتدا، خوش‌ویش کوتاهی کردیم تا گارسون غذایمان را روی میز بگذارد و برود. سپس، لری شروع به صحبت کرد.

لری استاد یکی از کالج‌های بزرگ ایالتی نزدیک محل سکونت خود بود. او از ابتدای زندگی مشترکشان تاکنون به تدریس اشتغال داشت، برای حرفه خود ارزش و احترام قائل بود و از این کار بسیار لذت می‌برد. همسرش مدیر یک مهدکودک واقع در محدوده سکونتشان بود. تازه متوجه شدم که چرا چریل چنین جملاتی را در نامه خود برای ما نوشته بود: «ما خانواده‌ای سالم هستیم، از هیچ مشکل یا بیماری رنج نمی‌بریم، مشکل مالی نداریم و فرزندان خوبی داریم که به کالج می‌روند و با یکدیگر رابطه خوبی دارند.» لری هم موافق بود که چنین مشکلاتی در زندگی آن‌ها وجود

ندارد و اصلی‌ترین مشکل، مصاحبت و هم‌نشینی محدودشان با یکدیگر است. بعد از اتمام غذا، من چیزهای زیادی را در مورد لری، چریل و زندگی خصوصی‌شان فهمیده بودم؛ ولی هنوز نمی‌دانستم چرا لری اصرار دارد همه این‌ها کاملاً خصوصی و سر بسته باقی بماند. همچنین، نمی‌دانستم چرا تا این حد مشتاق دیدار با من بود و منتظر نشسته بودم تا پاسخ این سؤال را دریابم.

لری قهوه‌ای سفارش داد. سپس گفت: «بسیار خوشحال هستم که هم‌سرم نامه‌ای برای شما درباره مشکلات زندگی مشترکمان نوشته است. در ضمن، بی‌صبرانه منتظر دریافت کتابتان هستیم. بی‌شک، هر دو آن را مطالعه خواهیم کرد؛ اما باید اعتراف کنم که فکر نمی‌کنم مطالعه یک کتاب بتواند زندگی مشترک ما را متحول سازد. مایل‌م دلیل این نگرش را با شما در میان بگذارم.»

من سری تکان دادم تا او حرف‌هایش را ادامه دهد.

او در ادامه گفت: «حق با چریل است. ما در ابتدا عاشق یکدیگر بودیم. بله، ما به‌قدری یکدیگر را دوست داشتیم که حاضر بودیم جانمان را هم برای هم فدا کنیم. البته، هنوز هم دوستدار یکدیگر هستیم. من هنوز هم او را موجودی ارزشمند و شایسته احترام می‌دانم. خب، شاید بهتر باشد بگویم که هنوز عاشق همان شخصیتی از او هستم که در زمان آشنایی و همچنین سال‌های اول ازدواج از او دیدم. هنوز هم امیدوارم که روزی بتواند همان شخصیت و عادت‌های رفتاری آن دوران را در خود بازیابی نماید و همانی شود که در آن روزها بود. در آن دوران، ما رابطه بسیار نزدیک و صمیمانه‌ای با یکدیگر داشتیم؛ ولی صد حیف که دوام چندانی نیافت. شاید تغییر شخصیت من مسبب بروز این اتفاق ناخوشایند باشد؛ ولی این را می‌دانم که رفتارهای او مرا به این سمت و سو سوق داد. هرگاه با تلاش بسیار، خود را به او نزدیک می‌کنم تا رابطه صمیمانه روزهای آغازین ازدواج در ما شکل بگیرد، با رفتار نادرست و نامناسب خود همه چیز را خراب می‌کند. رفتار او به‌قدری بد است که به‌سختی می‌توانم برای مدتی، هرچند کوتاه، به او نزدیک شوم. صادقانه بگویم که معتقدم او خود را کاملاً بی‌گناه می‌بیند و هرگز به خود نمی‌گوید که شاید رفتار خودش مرا این‌چنین سرد و بی‌اعتنا کرده است. آیا متوجه منظور من می‌شوید؟»

من گفتم: «نه، هنوز چیز زیادی از حرف‌هایتان نفهمیده‌ام. خواهش می‌کنم منظور خود را شفاف‌تر برایم توضیح دهید.»

ادامه داد: «بله، حتماً. تمام سعی خود را برای انتقال منظورم می‌کنم. در واقع، توضیح مشکلات برایم بسیار سخت و آزاردهنده شده است؛ چون فکر می‌کنم صحبت‌هایم مرا موجودی سطحی، پست، ابله و عجول جلوه می‌دهد؛ در حالی که به نظر خودم به‌هیچ‌وجه این‌طور نیستم.»

من در پاسخ به وی گفتم: «بسیار مشتاقم بدانم که تلاش برای بیان چه مسائلی شما را تا این حد آزرده و معذب کرده است. در ضمن، باید این نکته را به شما یادآور شوم که من تاکنون هیچ یک از مراجعانم را سطحی و پست یا عمیق و متفکر ندانسته‌ام. من انسان‌ها را موجوداتی می‌دانم که با تمام توان می‌کوشند از زنده بودن خود بیشترین بهره را ببرند. بی‌شک، آن‌ها در این مسیر یا دیگران را آزار می‌دهند یا آزار می‌بینند. شاید هم هر دو اتفاق را تجربه کنند. به هر حال، همین دردهاست که انسان‌ها را به‌سوی من می‌کشاند. خود شما به واسطهٔ درمندی یا رنج‌های زندگی‌تان به من نزدیک شده‌اید.»

او گفت: «بله. درست می‌گویید. تمام رنج‌های ما چند سال بعد از شروع زندگی مشترک آغاز شد. در ابتدا، توجهی به این دردهای گاه و بی‌گاه نداشتیم، ولی اکنون، به‌قدری تمام ذهن و زندگی مرا درگیر خود کرده‌اند که نمی‌توانم تحملشان کنم. این بی‌تابی‌ها مرا به این باور رسانده است که انگار هرگز قرار نیست عاملی آن‌ها را از میان ببرد و همان روزهای طلایی آغازین را بازگرداند. آنچه چریل را از نظر من غیرقابل تحمل کرده است، غرغرو بودن اوست. وقتی با هم هستیم، از همه چیز می‌نالد و شکایت می‌کند. احساس می‌کنم مرا مقصر بروز همهٔ اتفاقات می‌داند و به صورت غیرمستقیم در حال شکایت کردن از من است. جالب اینجاست که فقط با من دربارهٔ این موضوعات حرف می‌زند. خیلی کم پیش می‌آید که ناله‌ها و غرغره‌ایش را پیش شخص دیگری ببرد.»

من پرسیدم: «آیا تاکنون به او گوشزد کرده‌اید که این رفتارش آزارتان می‌دهد؟» او پاسخ داد: «بله. بارها به او یادآور شده‌ام که رفتارش آزاردهنده است؛ ولی هر بار می‌گوید این رفتار عادتش شده است و من چاره‌ای جز تحمل آن ندارم. اما من واقعاً نمی‌توانم به غرغره‌ایش بی‌توجه باشم. هر بار که از چیزی می‌نالد، به این فکر می‌افتم که باید راه‌حلی برای مشکلمش پیدا کنم؛ ولی به من می‌گوید به‌هیچ‌وجه لازم نیست کاری برای او انجام دهم و فقط می‌خواهد به حرف‌هایش گوش کنم. در واقع،

هر بار درگیر نبردی می‌شویم که هیچ برنده‌ای ندارد. برای مثال، ما همیشه غذا را در نزدیک‌ترین رستوران به خانه‌مان صرف می‌کنیم؛ چون اگر عازم رستورانی دورتر بشویم، او از لحظهٔ بیرون آمدن تا لحظهٔ به‌خانه‌رسیدن مدام از مسائلی شکایت می‌کند؛ مثل سنگین بودن ترافیک خیابان‌ها، بدبودن جای پارک خودرو، حاضرنبودن میز غذا، نزدیک بودن میز غذا به آشپزخانهٔ رستوران، پرسروصدابودن محل صرف غذا، دیر حاضرشدن غذا یا داغ‌نبودن آن یا کندبودن سرویس‌رسانی که شاید سبب نرسیدن به موقع‌مان به سینما شود. شاید این رفتار کاملاً ناآگاهانه از او سر بزند. به هر حال، مرا بسیار آزار می‌دهد؛ چون مجبورم همهٔ آن‌ها را بشنوم.»

از او پرسیدم: «آیا فکر نمی‌کنید که در حال اغراق و مبالغه‌گویی هستید؟»
او پاسخ داد: «بله. شاید حق با شما باشد. شاید کمی اغراق کنم. به هر حال، میزان این اغراق زیاد نیست و به واقعیت نزدیک است. حتی زمانی که او از هیچ‌کس و هیچ‌چیز شکایت نمی‌کند، باز هم فرق چندانی به حال من ندارد؛ چون گوش من به شنیدن این غرغرها عادت کرده است و دائم انتظار شنیدن چنین حرف‌هایی را دارم. این رفتار او سبب شده است که دائم بخواهم مسئولیت تمام مشکلاتش را بر عهده بگیرم و در پی یافتن راه‌حلی باشم که او را راضی کنم؛ ولی از آنجایی که کاری از دستم برنمی‌آید، حسابی عصبی می‌شوم. در واقع، حتی اگر چیزی هم نشنوم، عصبانی و نگران هستم. در این مواقع، دائم به خود می‌گویم که چرا از چیزی یا کسی شکایت نمی‌کند. یکی از چیزهایی که همسرم مرا بابت آن شمات می‌کند، این است که صبح‌ها بی‌هیچ ناراحتی یا شکوه‌ای (حتی با خوشحالی تمام) عازم محل کار خود می‌شوم. البته، حق با اوست؛ چون رفتار او قدرت غرغردن یا شکایت کردن را از من گرفته است. هرگاه از چیزی شکایت می‌کنم، او شکوه‌ای بزرگ‌تر را رو می‌کند تا به این باور برسم که اتفاقات و ناراحتی‌های زندگی او بسیار دردناک‌تر و بزرگ‌تر از اتفاقات و ناراحتی‌های زندگی من هستند. بنابراین، ترجیح می‌دهم سکوت کنم و از چیزی شکایت نکنم.»

از او پرسیدم: «خب چرا شما فرمان گفت‌وگو را به دست نمی‌گیرید و از همان اول به او نمی‌گویید که امروز روز شانس ماست و قرار است که تمام اتفاقات، خوب، درست و به‌صلاحمان باشند؟»

او پاسخ داد: «در ابتدا همین کار را می‌کردم؛ اما دیگر از این کار خسته شده‌ام. هرگاه چنین حرف‌هایی را به زبان می‌آورم، او عصبانی می‌شود و مرا بی‌عرضه، ترسو و ضعیف خطاب می‌کند. او معتقد است که اگر زرنگی و خشونت وی نبود، دیگران مرا درسته قورت می‌دادند.»

از او پرسیدم: «تابه حال به طلاق فکر کرده‌اید؟»

او پاسخ داد: «البته که به طلاق فکر کرده‌ام؛ ولی هر بار که این فکر به سرم می‌زند، با خود می‌گویم که او خوبی‌های بسیاری دارد. رفتارش هرگز احساس متنفر بودن را به من منتقل نکرده است. مدام مراقب من است و هرگز بابت آن مرا شماتت نمی‌کند و تابه حال منتهی بر سر من نگذاشته است. به هر حال، مشکل او این است که فقط مراقب من نیست. او به طرز وسواس‌گونه‌ای از تمام اعضای خانواده مراقبت می‌کند و بعد، شکایت‌های حاصل از این پرکاری‌های افراطی و خودخواسته‌اش را نزد من می‌آورد. اگرچه بعد از این کارها دائم لب به شکوه و شکایت باز می‌کند، شک ندارم که مراقبت از دیگران او را سرشار از لذت و شادی می‌کند. علاوه بر این حسن، خانه‌داری‌اش هم عالی است. او یک آشپز درجه یک است. همچنین، یک مهدکودک برتر را به خوبی اداره می‌کند و هرگز از کودکان لب به شکایت و انمی‌کند؛ ولی مدام از والدین آن‌ها ابراز ناراضیتی و ناراحتی می‌کند. او زنی وفادار است. اگر بیمار شوم یا به چیزی نیاز پیدا کنم، او همیشه به یاری‌ام می‌شتابد و بعد، مدام غرغر می‌کند که چرا به اندازه‌ای که او را راضی می‌کند، در انجام کارهایم نیازی به او ندارم. علاقه‌ای به شغل من ندارد؛ ولی پشتیبان و حامی من است و مدام شکایت می‌کند که چرا دیگران به اندازه کافی قدر مرا نمی‌دانند. من جرأت ندارم درباره مشکلات محیط کارم با او حرف بزنم؛ چون عصبانی و ناراحت می‌شود. آقای دکتر، اگر راستش را بخواهید، باید بگویم که نمی‌توانم از او جدا شوم. او انسان بسیار خوبی است که در یک دنیای سرشار از بدی و بی‌اعتنایی زندگی می‌کند. اگر او می‌توانست تمام امورات دنیا را کنترل کند، بی‌شک دنیایمان بی‌نظیر می‌شد؛ ولی مشکل اینجاست که او توان انجام چنین کاری را ندارد. مهم‌ترین علتی که مانع جدایی ما از یکدیگر می‌شود، این است که من عاشق او هستم. از آنجا که ما مدت‌های طولانی را در کنار یکدیگر به سر برده‌ایم، من حتی توان تصور روزی بدون او را ندارم. او به اندازه غرغره‌های بی‌شمارش، دلسوز و پشتیبان

من است. هیچ کس به اندازه او به من فکر نمی کند، برایم نگران نیست و حمایت نمی کند. او از آن دسته انسان هاست که هیچ کس نمی خواهد از دستش بدهد.»
به او گفتم: «با وجود همه این حرف ها، فکر می کنم شما هنوز به من نگفته اید که چرا با من قرار ملاقات گذاشتید.

او جواب داد: «حق با شماست. در واقع، تاکنون توان ابراز این مسئله را نداشتیم؛ ولی می خواهم آن را با شما در میان بگذارم تا بدانید که فقط او مسبب خراب شدن رابطه مان نیست. باید بدانید که تقصیر من بیشتر از اوست. من با زنان دیگر نیز رابطه دارم. هرگاه وارد چنین روابطی می شوم، خودم را با این جملات توجیه می کنم که همه چیز تقصیر خودش و شکایت های بی حد و حصرش است؛ ولی ته قلبم می دانم که واقعاً این طور نیست. در واقع، این کار را انجام می دهم چون یک میل یا هوس شخصی مرا به این کار وامی دارد. من هرگز به این موضوع فکر نکرده ام که از او جدا شوم یا اینکه روزگارش را سیاه کنم. همیشه با او خوش رفتاری کرده ام. حق با اوست؛ میان ما هیچ ارتباط نزدیک یا صمیمیتی وجود ندارد. البته، شاید این من هستم که خود را نزدیک به او احساس نمی کنم. آقای دکتر، من او را سرزنش نمی کنم؛ ولی می دانم که اگر او دست از ناله ها و شکایت های همیشگی اش برمی داشت، دنیای ما بسیار بهتر از این می شد.»

من، بدون هیچ حرفی، فقط به او نگاه می کردم.
او در ادامه گفت: «من نیازی به نزدیک شدن به او ندارم؛ چون با زنان دیگر ارتباط نزدیکی دارم. رابطه من با زنان دیگر به قدری طولانی بوده است که دیگر همه آن ها را به خوبی می شناسم؛ ولی رابطه هایمان سطحی و غیر احساسی بوده است. نه آن ها جزئی از زندگی من هستند و نه من جزئی از زندگی آن ها هستم. این زنان هرگز نمی توانند جای چریل را در زندگی من بگیرند. هیچ یک از آن ها هرگز نتوانسته است خودش را جایگزین او کند و هرگز هم نخواهد توانست از پس چنین کاری برآید.»
از او پرسیدم: «این زنان را از کجا پیدا می کنید؟»

او پاسخ داد: «بسیاری از این زنان در همان کالجی هستند که در آن کار می کنم. آن ها هم وضعیتی شبیه به من دارند. بیشترشان ازدواج کرده اند و رابطه صمیمانه ای با همسر و خانواده شان ندارند. آن ها هم مثل من نیازمند یا وابسته همسرانشان، خانواده شان و ازدواج هایشان هستند و به هیچ وجه تمایلی به ترک آن ها و طلاق گرفتن

ندارند. ما به خوبی می‌دانیم باید چه چیزی از هم بخواهیم و اگر پا را از این حدومرز فراتر بگذاریم، تمام داشته‌هایمان را از دست خواهیم داد. حتی اگر این زنان از همسران خود جدا شوند، فقط برای مدتی محدود و موقت با من رابطه خواهند داشت تا همسری دائمی برای خود بیابند. من امیدوارم که با راهنمایی‌های شما بتوانم دوباره به زندگی‌ام بازگردم و همان صمیمیت و نزدیکی سال‌های اول ازدواج را در کنار همسرم احساس کنم. متوجه منظورم می‌شوید؟ می‌دانید از چه چیز حرف می‌زنم؟»

از او پرسیدم: «این زنان به همین رابطه سطحی با شما بسنده می‌کنند؟ آیا از شما نمی‌خواهند که رابطه‌تان را با آن‌ها عمیق‌تر کنید؟»

او گفت: «بی‌شک، بسیاری از آن‌ها این خواسته را دارند؛ ولی من از همان اول همه‌چیز را برایشان توضیح می‌دهم. ده سالی می‌شود که درگیر برقراری چنین روابطی هستم. در این ده سال، هیچ اشتباه جدی از من یا این زنان سر نزده است که سبب نابودی زندگی من یا خودشان شود یا دردسری درست کند.»

من پرسیدم: «آیا آن‌ها در این باره با همسرانشان یا کس دیگری صحبت نمی‌کنند؟»

او پاسخ داد: «آقای دکتر، من دریافته‌ام که زنان در مواجهه با مسائل جنسی یا عشقی بسیار واقع‌گرا هستند و ترجیح می‌دهند که با کسی در این ارتباط حرف نزنند. در مقابل، مردان بعد از عاشق شدن، همه را در جریان همه‌چیز قرار می‌دهند. به هر حال، من در یافتن این زنان به هیچ‌وجه عجله نمی‌کنم. من به دنبال زنانی نیستم که برای روابط یک‌شبه هستند؛ بلکه می‌خواهم علاوه بر میل به برقراری رابطه جنسی با من، کمی هم وفاداری و صمیمیت در وجودشان داشته باشند. خود این زنان هم در انتخاب مردی که برای مدتی محدود و موقت با آن‌ها باشد، نهایت دقت را به خرج می‌دهند. به هر حال، من می‌خواهم دست از این کار بردارم. فکر می‌کنم آمادگی‌اش را دارم. من حتی از چریل نیز امیدوارتر هستم که کتاب شما و همسران بتواند زندگی ما را متحول سازد و به من کمک کند که دیگر این کار را انجام ندهم. همان طور که چریل در نامه خود برای شما نوشت، ازدواج پدیده‌ای پیچیده و سرشار از ابعاد اسرارآمیز است. چرا زنان یا مردان نمی‌توانند در همسران خود همان چیزهایی را بیابند که در روابط موقت خود با مردان یا زنان دیگر می‌یابند؟ من با زنی که اکنون در رابطه موقت با او هستم، درباره این موضوع حرف زده‌ام. او می‌گوید که از پیش از

ازدواج تا همین الان، عاشق مرد دیگری بوده است. او هم دوست دارد که در کنار همسرش همان احساسی را داشته باشد که در کنار من تجربه می‌کند. من همسر او را می‌شناسم، مرد خوبی است. پس دلیل بروز این مشکل چیست؟ این مشکل، یکی از اسرارآمیزترین مشکلات بعد از ازدواج است که هیچ دلیل یا راهکاری برای آن نمی‌شناسم. بسیاری از این زنان پیش‌تر ازدواج کرده‌اند و در هنگام مصاحبت و هم‌نشینی با همسر کنونی خود (دوم یا سوم) همان احساسی را دارند که من در هنگام مصاحبت و هم‌نشینی با همسر خود (اول) دارم. چرا ما نمی‌توانیم آنچه را که در رابطه موقت خود با جنس مخالف تجربه می‌کنیم، در رابطه دائمی و رسمی خود با همسرانمان تجربه نماییم؟ چرا ازدواج چنین مشکلاتی را به همراه می‌آورد؟ آیا این مشکلات اجتناب‌ناپذیر هستند و راهکاری برای آن‌ها نیست؟»

پاسخ من به او این بود: «لری، فقط این را می‌توانم به شما بگویم که من و کارلین تمام تلاشمان را می‌کنیم تا در کتاب خود پاسخی برای این پرسش و همچنین پرسش چریل بیابیم. بی‌شک، پاسخ یا راهکاری برای این مشکل وجود دارد. ما از هر دوی شما می‌خواهیم که کتاب را با دقت بخوانید و دربارهٔ مطالبش با یکدیگر حرف بزنید. سعی کنید این صحبت‌ها را یکی از عادت‌های خود و یکی از ارکان اصلی رابطه زناشویی‌تان کنید. کمی بعد، نامه‌ای برای ما بنویسید و بگویید که از این کتاب چه چیزهایی آموختید و چه تأثیری را تجربه کردید. این مشکل را به سرعت نمی‌توان حل کرد. از آنجا که بیست سال از ازدواج شما می‌گذرد و هرگز حاضر به جداشدن از یکدیگر نیستید، نباید عجله کنید. هنوز فرصت بسیاری برای در کنارهم‌بودن دارید. در ضمن، خیالتان راحت باشد که آنچه به من گفتید، به گوش هیچ‌کس نخواهد رسید. همه‌چیز کاملاً محرمانه نزد خودم باقی می‌ماند.»

فصل سوم

از بین بردن احساس کشنده رابطه زناشویی یعنی احساس خود قربانی پنداری

ازدواج کردن به خودی خود عامل بروز ناراحتی‌ها و مشکلات بسیاری است. در واقع، دلیل تمایل افراد به برقراری روابط پیش از ازدواج این است که می‌دانند بعد از مدتی (کوتاه یا طولانی) به این نتیجه می‌رسند که نمی‌توانند یا نمی‌خواهند با یکدیگر ازدواج کنند. اعتقاد بسیاری از آن‌ها این است که نباید خودشان را درگیر یک رابطه دائمی و رسمی کنند که هرگونه آزادی را از آن‌ها سلب می‌کند. البته، تعدادی از این افراد عاشق یکدیگر می‌شوند و رابطه موقت خود را دائمی و رسمی می‌کنند؛ ولی بعد از ازدواج همان مشکلی را تجربه می‌کنند که چریل در نامه خود مطرح کرد. بنابراین، حتی برقراری یک رابطه نسبتاً طولانی پیش از ازدواج نمی‌تواند تضمین‌کننده یک ازدواج خوب، رضایت‌بخش و مستمر باشد.

افرادی که با یکدیگر ازدواج می‌کنند و وارد رابطه زناشویی می‌شوند، باید وظایف یا تعهداتی را بپذیرند که در هیچ‌یک از روابط گذشته‌شان نبوده است. یک زوج باید پیش از ازدواج چیزهایی را بدانند که من و کارلین پیش از ازدواج خود می‌دانستیم. این دانسته‌ها و آموزه‌ها در زمره معلومات عمومی ما وجود ندارد. بیشتر افرادی که وارد یک رابطه زناشویی می‌شوند، درست شبیه بازرگانی هستند که بدون انعقاد قرارداد یا ثبت جزئیات وارد یک رابطه تجاری می‌شوند؛ ولی کمی بعد که مشکلات بروز پیدا می‌کنند، نمی‌دانند کدام‌یک از طرفین و با چه روشی باید حلشان کند. من در این کتاب تمام مطالبی را آورده‌ام که همه زوج‌ها باید پیش از ازدواج بدانند تا بتوانند خود را برای ازدواج آماده کنند.

چریل و لری با عشق و اشتیاق فراوان با یکدیگر ازدواج کردند و باورشان این بود که در کنار یکدیگر، بهترین حس و حال را دارند؛ ولی هنوز ده سال از ازدواجشان نگذشته بود که گرفتار رابطه‌ای سرد و سرشار از نارضایتی شدند. با اینکه راهکاری برای بهبود رابطه خود نداشتند، هنوز در کنار یکدیگر زندگی می‌کردند؛ چون از یک

سو، دیگر حاصل از ازدواجشان آن‌ها را به اندازه کافی راضی و خوشحال می‌کرد و از سوی دیگر، آن‌ها توان طلاق، جدایی و دردها یا مشکلات ناشی از آن را نداشتند. مشکل چریل و لری مشکل زوج‌های بسیاری است. حفظ حال‌وهوای خوش روزهای آغازین ازدواج تا پایان زندگی مشترک امری بسیار دشوار است. فقط پنجاه درصد زوج‌هایی که ازدواج می‌کنند، می‌توانند تا پایان عمر خود، زندگی مشترکشان را حفظ کنند. در ضمن، تعداد بسیار کمی از این افراد می‌توانند ادعا کنند که زندگی مشترکشان از ابتدا تا انتها همواره سرشار از همان خوشی‌ها، لذت‌ها و صمیمیت‌های سال‌های اول بوده است.

زوج‌های بی‌شماری هستند که با صرف پول یا وقت بسیار درصدد بهبود رابطه آسیب‌دیده‌شان هستند. درست همان طور که لری و چریل از من درخواست کمک و مشاوره کردند، آن‌ها نیز به سراغ دکترها و مشاوران بسیاری می‌روند که بیشتر این مراجعات بیهوده و ناکارآمد است؛ چون بسیاری از این دکترها، مشاوران یا کارشناسان نمی‌توانند چیزی را به آن‌ها آموزش دهند که ما در این کتاب به خوانندگان می‌آموزیم. ما بر این باوریم که هر زوجی با هر مشکلی، فقط از طریق ایجاد تغییرات شخصی در خود می‌توانند تحولاتی اساسی و پایدار در رابطه‌شان ایجاد کنند.

علت نارضایتی زوج‌هایی مثل چریل و لری از زندگی مشترکشان بی‌حاصل دانستن این است که در هنگام بروز مشکلات و اختلافات، نگرش خودقربانی‌پنداری را اتخاذ می‌کنند و بعد بر اساس آن اقداماتی را انجام می‌دهند. ۹۹/۹۹ درصد مردم جهان در هنگام بروز اختلافات و درگیری با دیگران این نگرش را برمی‌گزینند و در نتیجه، نمی‌توانند با دیگری یا دیگران به‌خوبی کنار بیایند. اگرچه اتخاذ این نگرش خاص اختلافات مربوط به روابط زناشویی نیست، بیشترین آسیب را به این‌گونه روابط وارد می‌آورد.

افرادی که نگرش خودقربانی‌پنداری را انتخاب می‌کنند، هنگام بروز ناراحتی‌ها و مشکلات با خود می‌گویند: «تو مسئول یا مسبب بروز اتفاقات فعلی زندگی‌ات نیستی. الان هم باید مثل هر زمان دیگری، افراد و اتفاقات پیرامونی یا فعل و انفعالات شیمیایی مغزت را مقصر بروز احساسات ناراحت‌کننده فعلی خود بدانی. این عوامل یا افراد پیرامونی هستند که همواره موجبات درد و رنج را برای تو ایجاد کرده‌اند. تو هرگز نباید خودت را مسبب بروز بدبختی‌های کنونی زندگی‌ات بدانی.» به همین ترتیب،

زمانی که هریک از زوجین درگیر احساس خود قربانی‌پنداری با همسر خود مشکلی پیدا می‌کند، با خود می‌گوید: «تقصیر من نیست. همه چیز تقصیر همسر من است. همیشه او مسبب بروز تمام بدبختی‌ها و ناراحتی‌هایمان بوده است. اکنون، وظیفه من این است که هرآنچه در توان دارم، برای تغییر رفتارهای همسر من انجام دهم تا همه چیز درست شود.»

زوج‌هایی که چنین نگرشی را اتخاذ می‌کنند و چنین حرف‌هایی را به خودشان می‌زنند، هفت عادت کُشنده رابطه را، بی هیچ فکری، پیشه خود می‌سازند تا شاید رابطه‌شان بهبود یابد. آن‌ها نمی‌دانند که این هفت عادت نه تنها بهبودی در رابطه آن‌ها ایجاد نمی‌کند، بلکه آن را روز به روز ضعیف‌تر و بحرانی‌تر می‌نماید. آسیب‌های فراوانی را نیز به خودشان، همسرشان و دیگران وارد می‌آورد. این هفت عادت کُشنده رابطه بدین ترتیب هستند: (۱) انتقاد (۲) سرزنش (۳) شکایت و گلایه (۴) اذیت و آزار مداوم (۵) تهدید (۶) مجازات (۷) پیشنهاد پاداش یا رشوه برای تحت کنترل درآوردن طرف مقابل. این عادت‌ها واقعاً کُشنده هستند. اگر کسی در انجام آن‌ها استمرار ورزد، زندگی مشترک خود را بی‌شک به نابودی خواهد کشاند. ما در فصل پنجم درباره این عادت‌ها بیشتر صحبت خواهیم کرد.

شاید زوج‌های دچار مشکل شده از یکدیگر جدا نشوند؛ ولی رابطه‌شان چیزی شبیه رابطه چریل و لری یا حتی بدتر از آن می‌شود. پشت‌سر گذاشتن حتی یک روز از زندگی مشترک بدون این هفت رفتار آزاردهنده و کُشنده برای زوج‌هایی مثل چریل و لری واقعاً دشوار یا غیرممکن است.

بیشتر ما، هنگام مواجهه با مشکلات در زندگی مشترک، از دوستان یا اساتید و کارشناسان کمک می‌گیریم؛ ولی مشکل اینجاست که خود این افرادی که به ما کمک می‌رسانند، تحت سیطره نگرش خود قربانی‌پنداری هستند. به همین دلیل است که این باور بعد از هر بار کمک گرفتن از دیگران یا مشاوره تقویت می‌شود که: «همسر من فرد مناسبی برای زندگی نیست. علت بروز تمام ناراحتی‌ها و مشکلات نیز خود اوست. اگر قرار به جدانشدن و ترمیم رابطه باشد، فقط او باید خود را تغییر دهد. فقط در صورت ایجاد تغییر در او می‌توانیم زندگی شاد و سرشار از خوشبختی را تجربه کنیم.» بنابراین، همه تقصیرها را به گردن طرف مقابل می‌اندازیم و هیچ تلاشی برای تغییر دادن رفتار خودمان نمی‌کنیم؛ در نتیجه، ناراحتی‌ها و مشکلات عذاب‌آور در زندگی

مشترکمان باقی می‌مانند و حتی روزه‌روز بزرگ‌تر و بیشتر می‌شوند. اگر درصدد ایجاد تغییرات لازم برای ساختن یک رابطه زناشویی درست هستیم، باید هم خودمان را بهتر بشناسیم و هم نگرش‌ها و باورهایمان را.

من و همسر من به شما پیشنهاد می‌کنیم که نظریه انتخاب را از همین الان در روابط زناشویی و همچنین، در تمام جوانب دیگر زندگی‌تان به کار ببرید تا شاهد تأثیرات بسیار زیاد آن باشید. اگر نظریه انتخاب را به کار ببرید، احساس خودقربانی‌پنداری از میان می‌رود و احساس خودمختارپنداری جایگزین آن می‌گردد. به کارگیری این نظریه، این نگرش را در ما تقویت می‌کند که خودمان تعیین‌کننده تمام اقدامات، افکار، احساسات، خوشبختی‌ها و حتی بدبختی‌های خود هستیم. بنابراین، اگر خواهان تجربه احساس بهتری هستیم، باید گزینه‌های انتخابی خود را تغییر دهیم. به بیان دیگر، اگر با شرایط، مشکلات یا افرادی مواجه شویم که توان کنار آمدن با آن‌ها را در خود نیافتیم، باید نگاهی دقیق‌تر به کرده‌ها و رفتارهای خودمان داشته باشیم تا راهکاری درست برای مقابله با آن‌ها بیابیم.

اگر من به جای لری بودم، به خود می‌گفتم: «باید رفتارها و اقدامات خود را دقیق‌تر و عمیق‌تر بررسی کنم. شاید هنگام مواجهه با چریل، احساس خودقربانی‌پنداری به سراغم می‌آید. اگر این بررسی را با دقت و درستی انجام دهم، رفتارهای آزار دهنده‌ام را درمی‌یابم که سبب سردی و جدایی فعلی شده است. باید هر آنچه از دستم برمی‌آید برای صمیمی کردن رابطه‌ام با چریل انجام دهم. باید رفتارها و اقدامات خود را در مواجهه با چریل بر اساس نظریه انتخاب برگزینم تا او را به خود نزدیک‌تر کنم. اگر من هم جای چریل بودم، بی‌شک با لری دارای این مشکلات رفتاری و احساسی مثل او برخورد می‌کردم.» به کارگیری نظریه انتخاب حتی از سوی یکی از زوجین نیز خوب است و تأثیرات مفیدی بر جای می‌گذارد؛ ولی اگر هر دو این نظریه را به کار گیرند، بی‌شک تأثیر آن چندبرابر خواهد شد.

اگر بررسی روابط خانوادگی بسیار خوب را کنار بگذاریم و به بررسی دیگر روابط بپردازیم، می‌توانیم ادعا کنیم که رابطه بسیار صمیمانه، نزدیک و طولانی‌مدت هم در زندگی مشترک حاصل از ازدواج هست و هم در گروه‌های دوستی. اگر به مقایسه این دو نوع رابطه شبیه‌به‌هم بپردازیم، به این نکته بسیار جالب دست می‌یابیم: روابط دوستی بسیار طولانی‌تر، بادوام‌تر و موفق‌تر از روابط زناشویی است. دلیل کاملاً

مشخص است: احساس خودقربانی‌پنداری میان زوجین بسیار بیشتر از دوستان است. در واقع، میزان این احساس در گروه‌های دوستی به قدری اندک است که هرگز به چشم نمی‌آید.

به بیان دیگر، ما فقط هنگام برقراری روابط دوستی بلندمدت، به صورت کاملاً ناآگاهانه، نظریه انتخاب را از همان آغاز به کار می‌گیریم. در واقع، میزان استمرار رابطه دوستی ما به میزان استفاده‌مان از نظریه انتخاب بستگی دارد. هرچه بیشتر آن را به کار گیریم، روابط دوستی‌مان طولانی‌تر و مستحکم‌تر می‌گردد. به همین دلیل است که می‌توان ادعا کرد روابط دوستی بلند مدت، بلند مدت‌ترین و مستحکم‌ترین نوع رابطه میان انسان‌هاست.

من همیشه از زوج‌هایی که برای مشاوره نزد من می‌آیند، این سؤال را می‌کنم: «چرا در هنگام مواجهه با دوستان همان رفتاری را از خود نشان نمی‌دهید که در هنگام مواجهه با همدیگر در زندگی مشترک بروز می‌دهید؟» پاسخ بیشتر این زوج‌ها این است: «اگر با دوستانم همان طور رفتار کنم که با همسرم رفتار می‌کنم، بی‌شک آن‌ها با من قطع رابطه خواهند کرد.» این سؤال و جواب بیشتر زوج‌ها را به فکر فرو می‌برد و به آن‌ها یادآور می‌شود که باید نگرش خودقربانی‌پنداری را از میان ببرند و نگرش خودمختارپنداری (نظریه انتخاب) را جایگزین آن سازند تا بتوانند روابط بهتر، عمیق‌تر و گرم‌تری را با یکدیگر داشته باشند. به هر حال، اصلی‌ترین مشکل اینجاست که هیچ‌کس متوجه خطرناک و سمی بودن این نگرش نیست و از شیوع آن در میان مردم یک جامعه نمی‌هراسد. در ضمن، کسی نمی‌داند که به کارگیری نظریه انتخاب چه مزایایی دارد.

رابطه زناشویی بر اساس پذیرفتن پیمانی مقدس، اخلاقی و قانونی شکل می‌گیرد. بنابراین، این گونه تصور می‌شود که همه چیز تحت فرمان یا تأثیر نیروها، اتفاقات یا افراد پیرامونی شکل گرفته است. همین تصورات باعث ایجاد احساس خودقربانی‌پنداری می‌شود و رابطه‌شان را به سوی سردی یا جدایی سوق می‌دهد. هنگام انعقاد این پیمان جملاتی را در گوش زوجین زمزمه می‌کنند که معنای ضمنی‌شان این است: «خداوند بنا به اراده و مصلحت خود شما را به یکدیگر رسانده است تا پیوندی ابدی میان شما شکل بگیرد؛ پس هرگز اجازه ندهید هیچ انسان، عامل

یا اتفاقی شما را از یکدیگر جدا کند. رابطه مقدس میان خود را به هیچ بهایی از هم نگسلانید؛ حتی اگر بسیار بد و غیرقابل تحمل شود.»

من و کارلین مخالف مسئله ازدواج یا طلاق نیستیم؛ بلکه مخالف بروز احساس خود قربانی پنداری در میان زوجین هستیم. روابط دوستی که بر پایه هیچ تعهد یا پیمان اخلاقی یا مذهبی نیست از روابط زناشویی که بر پایه تعهد یا پیمانی اخلاقی و مذهبی است، مانا تر و جاویدان تر می شود؛ چون هیچ یک از طرفین دچار احساس خود قربانی پنداری نمی شود که متأثر از آن در صدد تحت کنترل قرار دادن دیگری و تغییر دادن او بر آید. در این نوع روابط، هیچ یک از دوستان متعهد به انجام کار خاصی نیستند و این حق را هم ندارند که دیگری یا دیگران را به انجام کار خاصی وادارند که مطلوب وی هست یا نیست. آن ها می دانند اگر این طور نباشد، این رابطه خود به خود از بین می رود؛ از این رو، هرگز دست به چنین کارهایی نمی زنند. اگر در صدد متصل نگه داشتن زوجینی به یکدیگر باشیم که هیچ یک از آن ها خود را مقصر بروز اختلافات پیش رو نمی داند، کار اشتباهی انجام داده ایم؛ چون استمرار این رابطه سبب بزرگ تر شدن مشکلاتشان می شود.

دومین تفاوت میان روابط دوستی و روابط زناشویی این است که در روابط زناشویی، زوجین مکلف به حضور فیزیکی در کنار یکدیگر هستند. این در حالی است که در یک رابطه دوستی به هیچ وجه لازم نیست که دوستان دائم در کنار یکدیگر باشند تا رابطه دوستی شان از هم نگسلد.

سومین این است که در صورت قطع یک رابطه دوستی هیچ اتفاق خاصی نمی افتد و هیچ مجازات یا خسارتی متوجه طرفین نیست؛ ولی در صورت قطع یک رابطه زناشویی، اموال یا حقوقی باید میان آن ها رد و بدل شود که زیر بار آن ها رفتن دردناک است. با این حال، برخی زوجین طلاق و جدایی را انتخاب می کنند؛ چون تحمل خسارت های مالی یا حقوقی از تحمل زورگویی طرف مقابل و سعی وی در کنترل کردن دیگری آسان تر است. در هر صورت، افرادی که طلاق و جدایی را انتخاب می کنند، دچار مشکلاتی می شوند. برای مثال، دیگر شخصی به نام همسر در زندگی شان نیست که از آن ها حمایت کند، برخی از زوجین حمایت فرزندان را نیز از دست می دهند، از حق همیشه دیدن فرزند خود محروم می شوند، از سوی جامعه یا گروه مذهبی خود طرد می شوند یا مورد غضب اعضای خانواده خود قرار می گیرند. ما هیچ نظری درباره

چنین حق و حقوقی نداریم و مخالف حقوق قانونی زوجین پس از طلاق نیستیم؛ ولی با اشتیاق فراوان خواهان موفق‌تر و ماندگارتر کردن ازدواج‌ها هستیم.

آخرین تفاوت میان روابط دوستی و روابط زناشویی این است که بیشتر مشکلات روانی افراد، حاصل زندگی زناشویی آن‌هاست؛ چون دائم درگیر احساس خودقربانی‌پنداری و تلاش برای کنترل کردن یا تغییردادن دیگری هستند. این زوجین گرفتار مشکلات روانی، اعتیاد یا ابراز خشونت به همسر یا فرزند می‌شوند؛ به همین دلیل، روابط زناشویی‌شان به بن‌بست می‌رسد و آن‌ها را به جدایی و طلاق وامی‌دارد. در مقابل، هیچ‌یک از این مشکلات در روابط دوستی وجود ندارد و تا سال‌های سال دوام می‌آورند. در واقع، برقراری روابط دوستی بلندمدت با افراد را باید یکی از عوامل مؤثر و بازدارنده در بروز مشکلات روانی یا رفتاری دانست.

ما به این نتیجه کلی رسیده‌ایم که احساس خودقربانی‌پنداری نابودکننده روابط زناشویی است؛ چون زوجین را به تحت‌کنترل‌درآوردن یکدیگر و ایجاد تغییر در آن‌ها وامی‌دارد. اگر زوجین چنین احساس و رفتاری را همواره با خود داشته باشند، بی‌شک در ازدواج خود شکست خواهند خورد. در مقابل، اگر زوجین درصدد به‌کارگیری نظریه انتخاب برآیند و احساس خودمختارپنداری را در خود تقویت نمایند، می‌توانند یک رابطه زناشویی خوب و بادوام را با همسر خود تجربه نمایند یا رابطه شکرآب‌شده‌شان را مستحکم و صمیمانه کنند. ما بر این باوریم که اگر زوجی مثل لری و چریل یکدیگر را پیش از ازدواج بهتر و عمیق‌تر می‌شناختند، گرفتار یک رابطه زناشویی سرد یا بحرانی نمی‌شدند. حالا برای اینکه بدانید ما چگونه از روزهای اول آشنایی و ازدواج، نظریه انتخاب را برای تقویت استحکام رابطه‌مان به کار بردیم، در فصل بعد ماجرای کارلین را برایتان تعریف می‌کنم.

فصل چهارم

ماجرای کارلین

من هم با مسئله ازدواج ناموفق آشنا هستم؛ چون ناراحتی‌ها و رنج‌های حاصل از آن را با پوست و استخوان خود احساس کرده‌ام. من هم سال‌های بسیاری را به‌خاطر زندگی با فردی هدر داده‌ام که هیچ تناسب ظاهری و باطنی با من نداشت. در گذر این سال‌ها، مدام به این فکر می‌کردم که چرا خود را بابت این ازدواج سرزنش می‌کنم؟ مگر من انتظار چه چیزی را از برقراری یک رابطه زناشویی دائمی داشته‌ام؟ در روزهای آغازین ازدواج تصور این بود که به آرزویم رسیده‌ام و همان چیزهایی را از زندگی مشترک خود دریافت می‌کنم که همواره می‌خواسته‌ام؛ ولی کمی بعد نظرم عوض شد و متوجه شدم که این تصور کاملاً اشتباه بوده است. من هم مثل بسیاری از افراد با فردی ازدواج کردم که حاصل انتخاب اشتباهم بود؛ چون پیش از ازدواج به‌درستی نمی‌دانستم که هدفم از ازدواج چیست و از طرف مقابل چه انتظاراتی دارم. بعد از پی‌بردن به اشتباه‌بودن انتخابم، مدام به این فکر می‌کردم که برای رفع مشکلات پیش رو و بهبود رابطه فعلی باید چه اقداماتی انجام دهم. هرچه بیشتر می‌اندیشیدم، کمتر به نتیجه می‌رسیدم. تمام افکاری که در سرم می‌چرخیدند، به این صورت بودند که اگر هم‌سرم تغییر کند، وضع رابطه‌مان بهبود می‌یابد و من خوشحال‌تر و راضی‌تر خواهم بود.

اوضاع به همین منوال پیش می‌رفت که ناگهان، در سال ۱۹۸۳، کتاب "واقعیت درمانی" "ویلیام گلسر" را مطالعه کردم. بعد از مطالعه این کتاب، قدم در مسیر جدیدی گذاشتم و تحولات مثبت و مانایی در زندگی‌ام ایجاد کردم. تا سال ۱۹۸۹، من تمام کتاب‌های دکتر گلاس را مطالعه کرده و در تمام دوره‌های آموزشی وی شرکت کرده بودم که در مؤسسه‌اش برگزار می‌شد. کمی بعد، یکی از مربیان مبتدی

مؤسسه او شدم. در نهایت، در سال ۱۹۹۰، تمام آموزه‌های او را به شکل کتابی درآوردم تا بچه‌های دبستانی نیز با ایده‌ها و نگرش‌های وی آشنا شوند.

در همان سال، گردهمایی سالیانه این مؤسسه در زادگاه من یعنی سینسیناتی^۱ برگزار شد. من هم که یکی از مربیان این مؤسسه بودم، با همکاری دوستانم، ساندی^۲ و باب ووبولدینگ^۳، فعالانه در برنامه‌ریزی برای این گردهمایی تلاش کردم. باب، در سال ۱۹۸۳، استاد مشاور من در دانشگاه زیوئر^۴ بود. باب بود که در دوران دانشجویی‌ام کتاب واقعیت‌درمانی را به من معرفی کرد.

حین برنامه‌ریزی برای این گردهمایی با نائومی گلاسر^۵ آشنا و کمی بعد، یکی از دوستان صمیمی وی شدم. وظیفه هر ساله او این بود که مقدمات برگزاری این همایش را در شهرهای متفاوت مهیا سازد. او در کار خود بسیار موفق و از نظر من انسانی بسیار قابل احترام بود. او دو سال و نیم بعد در اثر سرطان درگذشت و همه اعضا و کارکنان مؤسسه را با تمام وجود در نابوری و غمی عمیق فرو برد. من هنوز او را به درستی نشناخته بودم. در آن دوران به این موضوع فکر می‌کردم که دکتر گلاسر چگونه می‌تواند بعد از او زندگی خود را ادامه دهد.

یک سال بعد، گرفتار درد، عذاب، ناراحتی و خشم شدیدی شدم؛ چون در حال آماده‌سازی مقدمات طلاق و جدایی‌مان بودیم. از سال‌ها پیش می‌دانستم که سرانجام باید روزی از همسرم جدا شوم؛ ولی وقتی زمان آن فرا رسید، احساس کردم که به هیچ‌وجه آمادگی رویارویی با آن را ندارم. بعد از پشت‌سر گذاشتن چند سال زندگی مشترک به این حقیقت رسیده بودم که قطعه گمشده جورچین زندگی ما احساس شادی و خوشبختی است. با اینکه به موفقیت‌های شغلی و مالی بسیاری دست یافته بودم، احساس ناراحتی و نارضایتی رها می‌کردم.

یادم می‌آید که تابستان پیش از طلاق حرفی را به دوستم زدم که بعدها دریافتم پیشگویانه بوده است. در آن روز، من و یکی از همکارانم در آن مؤسسه مشغول صرف شام بودیم که گفت‌وگویمان به بحث درباره روابط و نحوه اثرگذاری آموزه‌هایمان بر

1. Cincinnati

2. Sandi

3. Bab Wubbolding

4. Xavier

5. Naomi Glasser

تمام ابعاد رفتاری مان کشیده شد. ناگهان، من رو به او کردم و گفتم: «کتی، ای کاش با مردی آشنا می‌شدم و ازدواج می‌کردم که آنچه را ما به دیگران می‌آموزیم، درک کند.»

کمی بعد از اینکه از همسرم جدا شدم، دکتر گلاسر متوجه این موضوع شد. یک هفته بعد از این اتفاق، نامه‌ای از او دریافت کردم که در آن نوشته بود خبر جدا شدن مرا شنیده و مایل به ملاقات با من است. من بسیار شگفت‌زده و خوشحال شده بودم. مردی که بیش از هر کس دیگری می‌ستودم، خواهان بیشتر آشناشدن با من بود. من که به او علاقه زیادی داشتم، درخواست آشنایی‌اش را با کمال میل پذیرفتم. از این لحظه به بعد، زندگی من کاملاً دگرگون شد. درست است که دختر و پسری ستودنی و همچنین والدین و خواهری بی‌نظیر داشتم و بابت داشتن آن‌ها به خود می‌بالیدم؛ ولی گذشته‌ای دردناک و عذاب‌آور را پشت سر گذاشته بودم. اگر عشق به فرزند، والدین و خواهرم نبود، زندگی‌ام سرشار از احساس کمبود می‌شد.

بعد از اتمام اولین جلسه آشنایی، به‌قدری با دکتر گلاسر احساس صمیمیت پیدا کردم که حاضر شدم او را با نام کوچک خطاب کنم. خیلی زود، این مرد دوست‌داشتنی و بی‌نظیر همسر من شد. تا پیش از این آشنایی و ازدواج، من هرگز تا این حد اسیر و دلباخته یک مرد نشده بودم. حالا دیگر به محض بیدار شدن، افکار و حرف‌های زیبایی بیل در ذهنم تداعی می‌شوند. او مرد بسیار شاد و دلنشینی است و من از بودن در کنارش بسیار لذت می‌برم. او مردی هوشمند است که مرا هم می‌خنداند و هم به فکر فرو می‌برد. ما هر دو با هم فکر می‌کنیم. در واقع، فکر کردن او درباره موضوعی مرا مشتاق فکر کردن در همان موضوع می‌کند. او معتقد است که من زنی باهوش هستم. من عاشق این نظر او هستم. هرگاه هوشمندی یا خوبی‌هایم را از یاد می‌برم، او همه آن‌ها را به یاد من می‌آورد تا خوشحال و پرنانگیزه‌ام کند.

من، در روزهای آغازین آشنایی، با ترس و ضعف حرف می‌زدم؛ چون نظرش را درباره خودم نمی‌دانستم؛ ولی حالا با اعتماد به نفس، قدرت و میل به متقاعد کردن صحبت می‌کنم. او مرا به دلیل این‌گونه حرف زدن و این روحیه قوی می‌ستاید. به‌خاطر انتقاداتی که از خودم دارم نیز مرا می‌ستاید و می‌گوید: «کارلین، تو همیشه می‌توانی از زیر بار انتقادات دیگران فرار کنی؛ ولی نمی‌توانی خودت را از دست انتقاداتی برهانی که خودت از خودت داری.»

او چیزهای زیادی به من آموخته است؛ از جمله اینکه شاید خود یا دیگران را بابت گذشته و اتفاق‌هایش سرزنش کنم؛ باید بی‌اعتنا به تلخی‌های گذشته، از موفقیت‌هایی که تاکنون داشته‌ام بیشترین تأثیر را بگیرم، نه از شکست‌ها و اشتباهاتم؛ نباید امروز با ارزش خود را با ناله و شیون سردادن بر سر مزار گذشته هدر دهم؛ باید از فرصت‌های زمان حال بیشترین بهره را در جهت خلق بهترین چیزها ببرم؛ به من آموخته است که چطور می‌توانم همواره خوشحال باشم. من هر روز او را که یک لحظه از به‌کارگیری نظریه انتخاب دست برنمی‌دارد، با لذت و اشتیاق تماشا می‌کنم تا چیزهای بیشتری بیاموزم. از آنجا که هر دو به موضوعات و مسائل یکسانی علاقه داریم، رابطه‌مان با یکدیگر بسیار نزدیک و صمیمانه است.

بعد از اینکه در سال ۱۹۹۵ با یکدیگر ازدواج کردیم، به لس‌آنجلس رفتیم. نقل مکان به لس‌آنجلس برای من به‌معنای ترک همه دارایی‌های باارزشم (دوستانم، خانواده‌ام و زادگاهم) بود؛ ولی خوشحال بودم. قرارمان این شده بود که به خانه بیل برویم و در همان جایی زندگی خود را آغاز کنیم که او پیش‌تر با نوآمی بیش از چهل سال زندگی کرده بود. فرزندان وی نیز در همان خانه بزرگ شده بودند. من مایل به سکونت در خانه‌ای دیگر بودم؛ ولی او بسیار مشتاق ادامه زندگی در همین منزل بود. اولین مشکل زندگی مشترک ما نیز از همین جا آغاز شد که نیازمند به‌کارگیری نظریه انتخاب بود. او اجازه ایجاد هیچ تغییری را در این منزل و چیدمان وسایلش نمی‌داد. این‌گونه به نظر می‌رسید که این خانه و کلیه متعلقات و وسایلش جزئی از گذشته باارزش او و همچنین، جزئی از دنیای حال وی هستند. عشق زیادی که نسبت به او داشتم و همچنین، درکی که از معنا و عواقب احساس خودقربانی‌پنداری داشتم، به من کمک کرد که این مشکل را به‌خوبی پشت سر بگذارم. می‌دانستم که اگر او را وادار به نقل مکان از آن خانه یا تغییر چیدمانش کنم، رابطه‌مان خراب می‌شود. بنابراین، در ابتدا هیچ اصراری در این زمینه نکردم تا احساس خوبی داشته باشد؛ ولی کم‌کم به او فهماندم که باید کاری کند که من هم احساس کنم جزئی از زندگی‌اش هستم و این فکر به سراغم نیاید که او با خاطرات همسرش زندگی می‌کند. این ترفند کاملاً مؤثر واقع شد. او بعد از اینکه متوجه این احساسات من شد، به این نتیجه رسید که باید خانه را به همان شکل و شمایلی درآورد که من پیش از ازدواج با او در ذهن خود ساخته بودم تا احساس رضایت و شادی به سراغم بیاید. بنابراین، او دسته‌چکش

را به من داد تا هزینه‌های تغییر دکوراسیون منزل را بپردازم (البته، او از نوشتن مبالغ سنگین روی چک‌هایش بسیار ناراحت می‌شد). به هر حال، او به من گفت که اگر من احساس رضایت و شادی داشته باشم، او نیز شاد و راضی خواهد بود.

در واقع، ما در کنار هم نشستیم تا راه‌حلی برای مشکل موجود پیدا کنیم که به مذاق هر دویمان خوش بیاید. او مرا در همان خانه‌ای برد که خودش می‌خواست تا زندگی نویی را آغاز کنیم. من هم محیط و چیدمانی زیبا در آن خانه آفریدم تا نویدبخش آغاز یک زندگی تازه باشد. او چیدمان و فضای جدید خانه را بسیار دوست داشت؛ بنابراین، من هم بسیار خوشحال بودم که او از من و خانه راضی است.

ما همواره برای هر تصمیم‌گیری کنار یکدیگر می‌نشینیم و از خواسته‌های مطلوب خود یا کارهایی که دوست داریم به سرانجام برسانیم، حرف می‌زنیم. این هم‌صحبتی بسیاری از مشکلات ما را حل می‌کند و ما را به یک تصمیم مشترک می‌رساند که دلخواه هر دویمان است. از وقتی نظریه انتخاب را فراگرفته‌ام، دیگر ازدواج را یک پدیده سرشار از ناشناختگی و راز نمی‌دانم. این آگاهی به من کمک کرده است که هدفم از ازدواج و تشکیل زندگی مشترک را بشناسم و یک رابطه زناشویی عالی، ماندگار و موفق با همسرم داشته باشم.

فصل پنجم

نیازهای اساسی انسان‌ها و نحوه اثربخشی‌شان بر زندگی مشترک آن‌ها

با اطمینان می‌توانیم بگوییم که تمام موجودات یا اندام‌های زنده (از ویروس گرفته تا انسان‌ها) از لحظه تولد تا لحظه مرگ در حال نشان‌دادن رفتارهای متفاوت هستند. علت و انگیزه بروز هریک از این رفتارهای گسترده و متنوع در موجودات زنده این است که نحوه بروز رفتار در دنیای واقعی پیش از تولدشان در ژن‌هایشان نگاشته شده است. حتی بسیاری از رفتارهای حیواناتی مثل شامپانزه‌ها نیز در ژن‌هایشان تعبیه شده است. بنابراین، علت اصلی بروز رفتارهای این موجودات فرمان‌هایی است که در ژن‌هایشان نوشته شده است. آن‌ها همان طور رفتار می‌کنند که ژن‌هایشان به آن‌ها می‌گوید. یکی از شوخی‌هایی که در این زمینه می‌کنند این است که اگر دستگاه تاییی را جلوی شامپانزه‌ای بگذاریم، او هرگز نمی‌تواند چیزی شبیه رمان جنگ و صلح¹ را بنویسد. تفاوت ما انسان‌ها با حیواناتی که از نظر ژنتیکی مشابه ما هستند و نیازهای یکسانی داریم، این است که هیچ برنامه‌ای در ژن‌های ما نوشته نشده است تا به ما بگوید چطور رفتار کنیم که نیازهایمان برآورده شود.

هیچ‌یک از رفتارهایمان (احتمالاً به‌جز عصبانی شدن) از پیش در ژن‌هایمان نوشته و تعیین نشده است. ما باید پیش از انجام هر کاری، نحوه انجام دادنش را بیاموزیم. در ضمن، آنچه ما را به فراگیری نحوه انجام کاری سوق می‌دهد، احساسات (لذت یا درد) ماست. هرچه بهتر از پس انجام چنین کارهایی برآییم، حس‌وحال بهتری به ما دست می‌دهد. به بیان دیگر، پیشرفت انسانی حاصل همین فرآیند تلاش برای بهتر کارکردن و ایجاد حس‌وحال بهتر در خود است. ما می‌توانیم درباره معنای حقیقی موفقیت و پیشرفت بحث کنیم؛ اما بی‌شک این بحث هیچ برنده‌ای نخواهد داشت. پیشرفت از نظر حیوان‌ها زمانی است که یک جفت، غذا یا مکانی امن بیابند؛ چون فقط یافتن این موارد آن‌ها را خوشحال می‌کند. ولی پیشرفت از نظر ما انسان‌ها یک

معنای ثابت یا محدود ندارد؛ چون هر انسانی، در هر زمان یا مکان خاصی، با دستیابی به عامل خاصی حالش بهتر می‌شود. اگر از من بپرسید که اصلی‌ترین مشخصه‌ما انسان‌ها در میان دیگر موجودات زنده روی کره زمین چیست، می‌گویم پیشرفت.

انسان‌ها زمانی پیشرفت می‌کنند که درصدد برآورده کردن پنج نیاز اصلی و اساسی خود برمی‌آیند تا حالشان بهتر شود یا احساسات بد به آن‌ها هجوم نیاورد. این پنج نیاز که در ژن‌هایشان نوشته شده است و در همین کتاب به تفصیل از آن‌ها سخن خواهیم‌راند، شامل نیاز به ادامه بقا، دوست داشتن و دوست‌داشته‌شدن، قدرت، آزادی و تفریح است. رفع این پنج نیاز، خارج از چارچوب یک زندگی مشترک، همواره سبب بروز احساس شادی، سلامتی و رضایت در بسیاری از انسان‌ها شده است؛ ولی رفع این نیازها، در چارچوب یک زندگی مشترک و برای زوجین، همواره سبب بروز احساس شادی، سلامتی و رضایت از ازدواجشان نشده است.

هم‌اکنون، در آمریکا تعداد زوج‌هایی که از ازدواجشان راضی و خوشحال هستند بسیار کمتر از نصف تعداد کل ازدواج‌هاست. در نظریه‌ها، ازدواج را پیمانی دانسته‌اند که افراد در صورت انعقاد آن می‌توانند کلیه نیازهای اساسی خود را برآورده سازند؛ ولی در عمل به‌هیچ‌وجه این‌طور نیست. اکنون، هیچ گواه یا مدرکی دال بر این نیست که عده خاصی از زوج‌های این کشور بسیار بهتر از اجداد صد سال پیش خود می‌توانند با هم کنار بیایند. شاید زندگی مشترک گذشتگان بسیار بهتر از زندگی مشترک انسان‌های کنونی بوده است. ما بر این باوریم که این‌گونه می‌توان اوضاع احوال ازدواج‌ها را به‌طور مثبتی دگرگون کرد: باید به افراد متأهل بیشتری بفهمانیم که پنج نیاز اصلی و اساسی، آن‌ها را به‌سوی انواع رفتارها سوق داده است و اینکه باید با استفاده از نظریه انتخاب، تمام تلاش خود را در جهت برآورده‌سازی آن‌ها به کار گیرند.

برای مثال، اگر بدانیم که یکی از نیازهای اساسی هر انسانی عشق‌ورزیدن و دوست‌داشته‌شدن است، هرگز بعد از ازدواج به‌سراغ رفتارهایی مثل انتقاد از طرف مقابل، سرزنش وی یا شکایت از او نمی‌رویم؛ چون می‌دانیم که این رفتارها حس و حال بدی را در هر دو طرف ایجاد می‌کند و آن‌ها را به این باور می‌رساند که ازدواجشان نتوانسته است این نیازشان را برآورده سازد. همان‌طور که دیدید، چریل و لری می‌دانستند که چنین رفتارهایی حال هر دویشان را بد می‌کند؛ ولی تا بیست سال،

به صورت مستمر، آن‌ها را به کار بردند و در نتیجه، زندگی خود را به نقطه‌ای رساندند که دیگر خبری از صمیمیت و عشق سال‌های اولیه ازدواج در آن نبود. چنین زوج‌هایی نمی‌دانند که دلیل اصلی بروز مشکلات در زندگی مشترکشان این است که متأثر از احساس خود قربانی‌پنداری در صدد برمی‌آیند که رفتارهای طرف مقابل را تحت کنترل خود درآورند یا آن‌ها را تغییر دهند. آن‌ها بر این باورند که همه تقصیرها بر گردن طرف مقابل است و فقط با تغییر دادن او می‌توان رنگ‌وبویی دیگر به زندگی مشترک بخشید. این رفتارها سبب برآورده نشدن نیاز عشق ورزیدن و دوست‌داشته شدن می‌شود. در ضمن، قدرت برآورده کردن دیگر نیازهای اساسی‌شان را نیز از آن‌ها می‌گیرد. اکنون، می‌خواهیم این نیازها را تک‌به‌تک برایتان توضیح دهیم. در ابتدا، به سراغ اولین نیاز اساسی می‌رویم که در میان همه موجودات زنده مشترک است.

نیاز به ادامه بقا: محرک بروز مشکلات مالی در زندگی مشترک

در آمریکای مدرن کنونی، تمام افراد درگیر مشاغل گوناگون به‌خوبی این نیاز را می‌شناسند. در چنین جوامعی، عده بسیار کمی هستند که بر اثر گرسنگی یا بی‌خانمانی فوت می‌کنند؛ ولی همان طور که در فصل بعد با ذکر جزئیات توضیح خواهیم داد، میزان نیاز به ادامه بقا در افراد مختلف، متفاوت است. برای ژن هرکس میزان خاصی از این نیاز تعیین شده است که کاملاً طبیعی است. به همین دلیل است که یک انسان از انسان دیگر محافظه‌کارتر است و این محافظه‌کاری را با توجه بیشتر به مادیات از خود بروز می‌دهد. قانون کلی این است که فقر، مانع بروز خوشبختی در هر محیط یا شرایطی است؛ بنابراین، می‌توان آن را آفت زندگی مشترک نیز دانست. این گفته جوی لویس^۱ پیر بیشتر افراد متأهل را به خنده می‌اندازد: «من هم فقر را تجربه کرده‌ام و هم ثروت را؛ از این رو، با اطمینان کامل می‌گویم که ثروت بسیار بهتر از فقر است.»

اولین نشانه متفاوت بودن میزان نیاز به ادامه بقای زن و مرد در زندگی مشترکشان این است که میزان تلاش آن‌ها برای پول درآوردن یا پول‌پس‌انداز کردن بسیار متفاوت

است. به همین دلیل است که دائم بر سر موضوعات مادی به نزاع و درگیری می‌پردازند. اگر زن و مرد بر سر هر مسئله مادی کوچکی با یکدیگر درگیر شوند، میزان صمیمیت و نزدیکی‌شان روز به روز کمتر می‌شود. برای مثال، زمانی که همسر از من خواست که هزینه تغییر چیدمان و دکوراسیون منزل را به وی بدهم، من به او یک دسته‌چک دادم تا خودش مبلغ لازم را در آن بنویسد؛ چون می‌دانستم که روحیه‌ای صرفه‌جو دارم و اگر در جریان تمام هزینه‌ها باشم، حتماً با او دعوايم خواهد شد. با اینکه راهکار ساده‌ای بود، مؤثر واقع شد و از بروز درگیری جلوگیری کرد. من از همسرم بزرگتر هستم و در عصری رشد کرده‌ام که گرفتار بحران‌های اقتصادی فراوانی بوده است. بنابراین، بسیار محتاط‌تر و صرفه‌جوتر هستم و برای موضوعات مالی اهمیت ویژه‌ای قائلم. با وجود این تفاوت، توانستیم مشکل خود را حل کنیم؛ چون از نظریه انتخاب استفاده کردیم. بیشتر زوجین هیچ بهره‌ای از این نظریه نمی‌برند. در همین فصل کمی بیشتر در این باره صحبت خواهم کرد.

نیاز به عشق‌ورزیدن و دوست داشته‌شدن: اصلی‌ترین عامل تعیین‌کننده میزان رضایت‌بخش بودن یک زندگی مشترک

یک ازدواج خوب می‌تواند نیاز هر یک از زوجین را به عشق‌ورزیدن و دوست‌داشته‌شدن برآورده سازد. با اینکه ازدواج بهترین راه برآورده‌سازی این نیاز است، هرگز نتوانسته است این نیاز را در همه افراد متأهل برآورده سازد. همان طور که پیش‌تر هم توضیح دادم، ما بعد از تشکیل یک زندگی مشترک با کسی، هرگز نمی‌توانیم تمام رفتارهای او را تحت کنترل خود درآوریم. نه ما می‌توانیم طرف مقابلمان را مجبور کنیم که ما را دوست داشته باشد و نه طرف مقابلمان می‌توند ما را وادارد که او را دوست داشته باشیم. هرگونه تلاشی در این زمینه با شکست روبه‌رو می‌شود. برخی از افرادی که عاشق فرد دیگری هستند، نمی‌توانند به خود بقبولانند که عشق‌ورزیدن به یک نفر لزوماً سبب عشق‌ورزیدن آن فرد به خودشان نمی‌شود. این‌گونه به نظر می‌رسد که زنان در مقایسه با مردان (شاید به دلیل برعهده‌گیری نقش مادر) نیاز بیشتری به عشق‌ورزیدن و دوست‌داشته‌شدن دارند. از آنجا که در ژنتیک زنان این‌گونه تعیین شده است که بیشتر عشق‌بورزند و بیشتر نیازمند دوست‌داشته‌شدن باشند، آن‌ها بیشترین میزان عشق‌ورزی را در زندگی مشترک (در

مقایسه با مردان) از خود نشان می‌دهند؛ ولی به اندازه کافی از همسرانشان عشق دریافت نمی‌کنند. در چنین شرایطی، هم مردان و هم زنان دچار ناراحتی و آشفتگی می‌شوند. دلیل ناراحتی زنان این است که همسرشان به اندازه کافی و به اندازه خودشان به آن‌ها عشق نمی‌ورزد. دلیل ناراحتی مردان هم این است که فکر می‌کنند همسرانشان بیش از حد انتظارشان به آن‌ها توجه می‌کند و به صورت افراط‌گونه به آن‌ها عشق می‌ورزند. از آنجایی که مردان نیاز کمتری به دوست‌داشته‌شدن دارند، هرگز درک نمی‌کنند که چرا همسرانشان بی‌حدوحصر به آن‌ها عشق می‌ورزند.

درست است که مردان نیاز کمتری به دوست‌داشته‌شدن دارند؛ ولی این موضوع نباید آن‌ها را از فراگیری نحوه عشق‌ورزی به همسرانشان باز دارد. برای مثال، من از همسر صافه‌جوتر هستم؛ ولی توانستم رفتاری متعادل در پیش بگیرم تا همسر را از خود نرنجانم. زن‌های ما تعیین‌کننده میزان نیازمندی ما به نیازهای اساسی‌مان است؛ ولی ما را مجبور به تحمل آن میزان نمی‌کند. ما می‌توانیم در میزان این نیازمندی‌ها تعادل برقرار کنیم تا احساسات بهتری را در خودمان و شریک زندگی‌مان ایجاد کنیم. اگر زنی خواهان عشق‌ورزی بیشتر از سوی همسرش است، دو راه بیشتر ندارد: یا باید بر میزان فشارهای خود بر همسرش بیفزاید تا او را به بیشتر دوست‌داشتن و بیشتر مهرورزیدن وادار کند (در این صورت، از میزان مهرورزی خودش کاسته و رابطه‌اش با همسرش شکرآب می‌شود) یا اینکه باید به او عشق‌ورزی را بیاموزد تا هم همسرش لذت عشق‌ورزی را تجربه کند و هم خودش لذت دوست‌داشته‌شدن بیش از پیش را.

در روزهای ابتدایی زندگی مشترک، زوجین با یکدیگر رابطه جنسی بیشتری دارند. هنگام برقراری این روابط، زنان به اشتباه می‌پندارند که همسرانشان آن‌ها را بیش از هر انسان دیگری دوست دارند. علت این تصور اشتباه این است که آن‌ها برقراری رابطه جنسی را جزئی از نیاز عشق‌ورزی و دوست‌داشته‌شدن می‌دانند. این در حالی است که برقراری رابطه جنسی برای مردان معنای متفاوتی دارد و آن را بخشی از نیاز به ادامه بقا می‌دانند. مردانی که نیاز شدیدتری به ادامه بقا در خود احساس می‌کنند، میل بیشتری به برقراری رابطه جنسی دارند. بنابراین، در روزهای آغازین زندگی مشترک، خود را عاشق نشان می‌دهند تا با همسرانشان رابطه جنسی بیشتری داشته باشند.

بعد از گذشت مدت زمانی اندک از شروع زندگی مشترک، زنان به این باور می‌رسند که علاقه همسرانشان به برقراری رابطه جنسی بسیار بیشتر از علاقه‌شان به آن‌هاست. بنابراین، نسبت به برقراری این رابطه هورمونی بی‌میل می‌شوند و دیگر آن را نشانه عشق و مهرورزی همسرانشان نمی‌دانند. در نتیجه، همسرانشان که نیازمند به برقراری این رابطه هستند، دچار پریشان احوالی می‌شوند، رابطه‌شان سردتر می‌گردد و روزه‌روز، بیشتر از یکدیگر فاصله می‌گیرند. برخی از زندگی‌های مشترک به همین دلیل از هم می‌پاشند. در فصل بعد بیشتر درباره این مشکل صحبت خواهیم کرد.

متفاوت بودن میزان نیاز هر یک از زوجین به عشق‌ورزیدن و دوست‌داشته شدن سبب بروز مشکل بسیار شایع دیگری نیز می‌گردد. اگر زنی که نیاز بسیار زیادی به محبت کردن و محبت دیدن دارد، درباب که شریک زندگی‌اش به این همه عشق‌ورزی او نیاز ندارد، درصدد برمی‌آید که او را با محبت‌هایی وادار به عشق‌ورزیدن کند که می‌داند از نظرش همسرش بسیار افراطی است. بیشتر آن‌ها از پس انجام چنین کاری برنمی‌آیند؛ چون شتاب‌زدگی، تلاش و اصرار بیش‌ازحد به خرج می‌دهند. فرآیند آموختن نحوه عشق‌ورزی به یک مرد، فرآیندی است که باید با آرامش، دقت و صبر پیش برود. زنان نباید در آموختن این هنر به همسرانشان عجله داشته باشند.

یکی از موضوعاتی که ازدواج را اسرارآمیز و ناشناخته کرده است، متفاوت بودن میزان نیاز افراد به عشق‌ورزیدن و محبت دیدن است. بسیاری از زنان یا مردان علاقه زیادی به بچه‌ها دارند؛ ولی بزرگسالان را با این شدت دوست ندارند. شاید علتش این باشد که کودکان به مراقبت و توجه بیشتری نیاز دارند. در واقع، ابراز علاقه به آن‌ها احساس رضایت و شادی بی‌حدوحصری در خود والدین ایجاد می‌کند؛ چون آن‌ها به هیچ‌وجه از یک بچه کوچک انتظار جبران آنی محبت را ندارند و از شاد بودنش به اندازه کافی شاد می‌شوند.

هرچه این بچه‌ها بزرگ‌تر می‌شوند، میزان توقعات این والدین مهربان و مهرورز بیشتر و بیشتر می‌شود. در واقع، اگر والدین مهر و محبت بسیار زیادی به فرزند خود کرده باشند، از آن‌ها که اکنون به سن بزرگسالی رسیده‌اند، انتظار دارند که همان میزان مهر و محبت را به آن‌ها روا دارند. اگر این والدین چنین مهر و مبعی را از سوی فرزندان‌شان نبینند، شروع به سرزنش یکدیگر می‌کنند. در جریان همین

سرزنش‌هاست که رابطه زناشویی آن‌ها آسیب می‌بیند، از میزان مهر و محبتشان کاسته می‌شود و ازدواجشان به بن‌بست می‌رسد. برای رفع این مشکل و بسیاری از مشکلات بی‌شمار دیگر که فرصت بیان همه آن‌ها در این کتاب نیست، باید نظریه انتخاب را به کار برد. ما در بخش‌های بعد به اختصار توضیح خواهیم داد که چرا به کارگیری این نظریه تا این حد مؤثر است.

نیاز به قدرت: دلیل اسرارآمیز بودن ازدواج، تفاوت‌های ژنتیکی ما با دیگران است.

نیاز به ادامه بقا، عشق‌ورزیدن و دوست‌داشتن، آزادی و حتی تفریح را می‌توان در حیوانات یا موجودات دیگر نیز دید؛ ولی نیاز به قدرت فقط در انسان‌ها وجود دارد. شاید علت نبرد حیوانات با یکدیگر دستیابی به یک محدوده، محافظت از فرزند یا حفظ جفت باشد؛ ولی هرگز فقط برای دستیابی به قدرت نیست. این نیاز انسانی در رابطه زناشویی بیش از هر رابطه دیگری بروز پیدا می‌کند و سبب اعمال خشونت، بحث یا مجادله می‌گردد. برای پی‌بردن به ابعاد ناشناخته ازدواج باید دریابیم که دلیل این امر چیست و چگونه می‌توان از آن اجتناب کرد.

از همان لحظه‌ای که قابیل^۱، هابیل^۲ را به قتل رساند تا امروز، انسان‌های بی‌شماری دیگران را، به دلیل نیاز به قدرت، قربانی آزارها و خشونت‌های خود کرده‌اند. بیشتر ما انسان‌ها متوجه آثار سوء این نیاز نیستیم. برخورداری پول بیشتر یا وجهه اجتماعی بالاتر، احساس قدرت را در ما زنده می‌کند. البته، بدون داشتن این‌ها و فقط با محترم‌بودن نزد دیگران هم احساس قدرت می‌کنیم.

ما انسان‌ها بر این باوریم که اگر دست‌کم فرد موردعلاقه‌مان (همسرمان) به حرف‌هایمان گوش فرادهد، محترم شمرده شده‌ایم و در نتیجه، نیازمان به قدرت برآورده شده است. اگر این نیاز را نتوانیم به راحتی با این ترفند برآورده سازیم، به زور و خشونت رو می‌آوریم؛ ولی بعد از مدتی خسته می‌شویم و حتی حوصله گفت‌وگوهای معمولی با یکدیگر را نداریم. از این‌رو، رابطه‌مان با همسرمان خراب می‌شود و بعد از

1. Cain

2. Abel

آن می‌خواهیم به هر قیمتی، حتی به بهای نزاع با همسر، نیاز به قدرت خود را برآورده سازیم.

نیاز به قدرت به ما اجازه نمی‌دهد که در هیچ رابطه‌ای (به‌ویژه رابطه زناشویی) زبردست دیگر باشیم. من بر این باورم که دلیل ناموفق شدن بیشتر ازدواج‌ها این است که زوجین نمی‌توانند نیاز خود به قدرت را به‌درستی برآورده سازند. به‌ندرت پیش می‌آید که آنچه یک ازدواج را به بن‌بست می‌کشاند، کمبود عشق و علاقه باشد. عشق و علاقه در ابتدای تشکیل هر زندگی مشترکی وجود دارد؛ ولی اگر زوجین احساس کنند که قدرت را به اندازه کافی به دست ندارند و مطیع دیگری محسوب می‌شوند، این عشق و علاقه روزبه‌روز کم‌رنگ‌تر می‌گردد.

اگر طرفین یک رابطه زناشویی خواهان موفقیت و مانابودن رابطه‌شان باشند، باید با یکدیگر دوست باشند و از مصاحبت با هم لذت ببرند. برای ایجاد این رابطه دوستی نیز باید قدرتی برابر میان طرفین وجود داشته باشد یا اینکه قدرت به دست هیچ‌کس نباشد. تقسیم مساوی قدرت میان خود بدان معناست که آن‌ها به یک اندازه به حرف‌های یکدیگر گوش دهند و همچنین، به یک اندازه به یکدیگر محبت کنند. هیچ راه دیگری وجود ندارد. من هر روز این نیاز به قدرت را در وجود مراجعانم می‌بینم. همه آن‌ها به کرات در گفت‌وگوهای خود اعلام می‌کنند که حرف‌زدن با کسی که به حرف‌هایشان دلسوزانه گوش می‌دهد و آن‌ها را جدی می‌گیرد، به آن‌ها احساس قدرتمندبودن می‌دهد.

شاید دلیل بروز احساس خودقربانی‌پنداری و میل به کنترل دیگران، نیاز به قدرت باشد.

ما بر این باوریم که نیاز به قدرت دلیل میل طبیعی افراد به کنترل کردن دیگران. اگر زوجین درصدد کنترل کردن دیگری و ایجاد تغییر در او باشند، رابطه‌شان روزبه‌روز سردتر، ناخوشایندتر و به پائین نزدیک‌تر می‌شود. این رفتار هرگز اجازه نمی‌دهد که یک رابطه زناشویی بلندمدت یا مانا گردد. درست است که نیاز به قدرت یک نیاز ژنتیکی و غیرقابل حذف است؛ ولی میل به کنترل کردن دیگری یک میل ژنتیکی نیست. اگر چنین تمایلی در ما باشد، به این دلیل است که خودمان خواسته‌ایم دارای آن باشیم. اگر آن را از میان ببریم و به‌کارگیری نظریه انتخاب را جایگزین آن سازیم،

یک ازدواج رضایت‌بخش و شاد را تجربه خواهیم کرد. من و کارلین این روش را مثل هزاران زوج دیگر آزموده‌ایم و به کارآمدی‌اش ایمان آورده‌ایم. اگر زوجین نظریه انتخاب را به خوبی درک کنند، هرگز ازدواج را پدیده‌ای اسرارآمیز یا ناشناخته توصیف نمی‌کنند.

نظریه انتخاب به طرفداران خود می‌گوید که فقط حق کنترل رفتار خودشان را دارند. نه شما می‌توانید کسی را کنترل کنید و نه کسی می‌تواند شما را کنترل کند. شاید اکنون با خود بگویید که کارفرمایان می‌توانند ما را وادار به کارهای بسیاری کنند که خودمان تمایلی به آن نداریم. پاسخ من به شما این است که اگر توان تحمل مشکلات بعد از اطاعت نکردن از ریاستان را داشته باشید، او به هیچ‌وجه نمی‌تواند شما را تحت کنترل خود بگیرد و وادار به کارهایی کند که از انجام‌دادنش متنفر هستید. در ضمن، قدرت کنترل کردن ریاستان فقط در حدی است که شما را به انجام کار یا کارهایی وادارد. به بیان دیگر، او توان کنترل کردن افکار شما را ندارد. شما می‌توانید در حین انجام کارهای اجباری، هر فکری را در سرتان پرورش دهید. به همین ترتیب، شاید برخی از زنان مجبور به برقراری رابطه جنسی با همسرانشان شوند؛ ولی هیچ‌کس نمی‌تواند آن‌ها را وادار به صمیمانه دوست داشتن همسرانشان کند.

مطالعه نامۀ چریل و همچنین ملاقات با لری به من فهماند که مشکلات زندگی مشترک آن‌ها احساس خودقربانی‌پنداری و بعد، تمایل به کنترل کردن و تغییر دادن دیگری است. بیشتر زوجینی که دست‌کم بیست سال با هم زندگی می‌کنند، این مشکل را دارند. بنابراین، اصلی‌ترین تقاضای هریک از آن‌ها از ما این بود: «چطور می‌توانم دیگری را تغییر دهم؟» ما نمی‌دانیم که دقیقاً چریل چه چیزهایی از لری می‌خواهد؛ ولی این را می‌دانیم که لری از چریل می‌خواست که دست از گله و شکایت‌های بی‌پایان بردارد و کمتر غر بزند. شاید باور زبانی یا ظاهری آن‌ها این باشد که فقط می‌توانند خودشان را کنترل کنند؛ ولی باور قلبی‌شان این است که می‌توانند یکدیگر را کنترل کنند. این در حالی است که بعد از گذشت بیست سال، هنوز از پس انجام این کار برنیامده‌اند. در واقع، آن‌ها همان هفت رفتار کُشنده رابطه را، با مهارت فراوان، هر روز در رابطه‌شان با یکدیگر به کار می‌گیرند.

تمام این عادت‌ها کُشنده و نابودکننده محسوب می‌شوند؛ ولی عادت به انتقاد کردن از همه کُشنده‌تر و نابودکننده‌تر است. همین یک رفتار، به‌تنهایی، می‌تواند یک زندگی

مشترک را در کوتاه‌ترین زمان ممکن به نابودی بکشاند. پس، اگر دست‌کم همین یک رفتار را حذف کنیم، گامی مهم در جهت ایجاد یک رابطه زناشویی برداشته‌ایم. اگر هنوز عشق و علاقه‌ای در یک رابطه زناشویی رو به انحطاط باقی مانده باشد، کنار گذاشتن این هفت عادت از سوی زوجین، به‌ویژه عادت اول، رابطه‌شان را دوباره مستحکم خواهد ساخت. ما مشتاق دانستن این حقیقت هستیم که آیا چریل و لری این کار را انجام می‌دهند یا خیر. البته، راهکار فقط کنار گذاشتن این هفت عادت نیست. راهکار اصلی این است که عادت به کارگیری نظریه انتخاب را جایگزین این هفت عادت کنیم.

نیاز به آزادی: نیازی که رابطه زناشویی را به مخاطره می‌اندازد.

نیاز به آزادی به معنای میل به انجام هر کار مطلوبی است. در یک رابطه زناشویی، نیاز به آزادی زمانی برآورده می‌شود که هیچ‌یک از زوجین تحت کنترل دیگری نباشد. به هر حال، ماهیت ازدواج این است که با آمدنش آزادی‌های شخصی را از زوجین می‌گیرد. قانون کلی این است که زوج‌های دارای نیاز اندک به آزادی، بسیار بهتر، خوشبخت‌تر و شادتر از دیگر زوج‌هایی زندگی می‌کنند که تمایل زیادی به تنهایی دارند. بنابراین، باید بعد از تشکیل زندگی مشترک بر این میل ژنتیکی غلبه کنیم. این مشکل زمانی خود را نشان می‌دهد که یکی از زوجین که معمولاً مرد است، دچار احساس بسیار محدود بودن می‌شود.

زمانی که زوجین دچار چنین مشکلی می‌شوند، باید سریع مذاکره و گفت‌وگو را آغاز کنند. اگر زوجین نتوانند بر سر میزان آزادی‌های شخصی خود با یکدیگر به توافق برسند، رابطه زناشویی خوبی نخواهند داشت. برخی از زوج‌هایی که به همین دلیل از هم جدا می‌شوند، کمی بعد برای مدتی کوتاه معاشرت می‌کنند و به اشتباه، دوباره با هم ازدواج می‌کنند؛ چون این دوران کوتاه با هم بودن تحت تأثیر محدودیت‌های حاصل از ازدواج نبوده و احساسات خوبی را در آن‌ها ایجاد کرده است که اغلب کاذب بوده‌اند. در واقع، آن‌ها از این موضوع غافل هستند که دلیل لذت‌بردنشان از معاشرت با یکدیگر در این دوره کوتاه این بوده است که هیچ‌یک مجبور به رعایت محدودیت‌های حاصل از ازدواج نبوده‌اند.

شاید بحث میان زوجین درباره آزادی‌ها و اختیاراتشان در زندگی مشترک، مشکل‌ترین و چالش‌برانگیزترین بحث باشد. هریک از آن‌ها باید بدانند که نیاز به آزادی برای طرف مقابلشان از ارزش زیادی برخوردار است. شاید یک زن بتواند به همسرش بیاموزد که بیشتر عشق بورزد؛ چون اگر همسرش عشق‌ورزیدن را بیاموزد، از آن لذت فراوانی خواهد برد و هرگز آن را رها نخواهد کرد. ولی هرگز به راحتی نمی‌تواند او را متقاعد سازد که باید نیاز به آزادی خود را رها کند تا حس و حالش بهتر شود. محدود شدن آزادی هریک از زوجین بعد از ازدواج به قدری برایشان دردناک و ناراحت‌کننده است که ازدواج را در نظرشان کم‌ارزش می‌کند.

برای رفع این مشکل لازم است که نیاز به عشق ورزیدن و محبت دیدن بسیار بیشتر از نیاز به آزادی باشد. افرادی که یکدیگر را از صمیم قلب دوست می‌دارند، حاضر می‌شوند آزادی‌های کافی را به طرف مقابل خود بدهند. از نظر آن‌ها، امن‌ترین نقطه جهان همان جایی است که همسرشان در آن حضور دارد. به هر حال، آن‌ها باید مراقب وابستگی احساسی خود باشند. اگر آن‌ها به طرف مقابل خود از نظر احساسی وابسته شوند، هرگز نمی‌توانند دوری او را تحمل کنند که گاهی به دلیل نیازش به آزادی یا تنه‌بودن روی می‌دهد. در صورتی که اگر نظریه انتخاب را بیاموزند و آن را به کار گیرند، می‌توانند جای خالی طرف مقابل را با حضور خود پر کنند.

نیاز به سرگرمی و تفریح: نیازی که در رابطه زناشویی به راحتی برآورده می‌شود.

ما می‌توانیم نیاز خود به سرگرمی و تفریح را، در هر زمان یا مکانی، به‌تنهایی یا به کمک شریک زندگی‌مان برآورده سازیم. بچه‌ها از شش‌ماهگی نیاز به تفریح و سرگرمی را در خود احساس می‌کنند و بعد، آن را با بازی‌هایی مثل دالی موشه برآورده می‌کنند. تمام افرادی که یک بچه کوچک دارند، می‌دانند که میزان لذت‌بردن یک کودک از این نوع بازی‌ها چندین برابر میزان لذت‌بردن بزرگسالان از آن‌هاست.

نیاز به تفریح و سرگرمی در ژن‌های همه حیوانات تعبیه شده است. پستانداران جوانی مثل توله‌سگ‌ها یا بچه‌گربه‌ها انرژی فراوانی برای بازی دارند و بیشتر وقت خود را صرف سرگرم‌ساختن خود می‌کنند؛ ولی هرچه بزرگ‌تر می‌شوند، از میزان تفریح و سرگرمی‌هایشان می‌کاهند و خود را درگیر رفع نیازهایی مثل خوردن، خوابیدن و

برقراری رابطه جنسی می‌کنند. حیوانات دنیای وحش نیز، مانند این پستانداران اهلی، در دوران کودکی بیشتر وقت خود را به بازی می‌گذرانند؛ ولی در دوران بزرگسالی بیشتر وقتشان را صرف امور مربوط به ادامه بقا از جمله برقراری رابطه جنسی می‌کنند. این گونه به نظر می‌رسد که بازی کردن برای آن‌ها ابزار یادگرفتن است. آن‌ها بعد از پشت‌سرگذاشتن دوران کودکی دست از بازی برمی‌دارند؛ چون هرآنچه را که برای ادامه زندگی لازم بوده است، از طریق بازی آموخته‌اند.

من به این نتیجه رسیده‌ام که از نظر پستانداران و حتی شاید پرندگان، نیاز به بازی و تفریح نیازی ضروری است و پاداش آن، فراگیری روش‌های رفتاری جدید و متنوع برای زندگی در دنیای واقعی است. هرچه حیوان تکامل‌یافته‌تر یا باهوش‌تر باشد، دوران کودکی خود را به تفریح و بازی بیشتری می‌گذراند تا بیشتر یاد بگیرد. ما انسان‌ها که متکامل‌ترین موجودات روی کره زمین محسوب می‌شویم، دائم در حال یادگرفتن هستیم. این نکته گویای این حقیقت است که ما دائماً در حال بازی و تفریح هستیم؛ ولی نوع بازی‌ها و تفریحات ما بسیار متعالی‌تر و تکامل‌یافته‌تر از دیگر موجودات زنده است که در سطحی پایین‌تر از ما قرار دارند. برای مثال، ما درگیر بازی‌های اجتماعی می‌شویم یا حتی از مشاهده بازی دیگران (مسابقات ورزشی) لذت می‌بریم. آن دسته از انسان‌هایی که درگیر برخی از بازی‌ها هستند، تمام انرژی‌شان را به کار می‌گیرند تا برنده شوند.

در مقابل، انسان‌های دیگری نیز هستند که بازی‌ها یا تفریحاتشان برد و باختی در پی ندارد. برای مثال، مطالعه کردن، گوش‌فرا دادن به موسیقی، سفرکردن یا انجام سرگرمی‌های فکری متفاوت نیز فعالیت‌ها یا بازی‌های سرگرم‌کننده و مفرح محسوب می‌شوند. از آنجا که ما انسان‌ها، تحت تأثیر نیازمان به تفریح و بازی، درگیر فعالیت‌های مفرح می‌شویم، آن را کم‌کم ارتقا می‌دهیم؛ چون خودمان هم به دلیل روی هم انباشته شدن آموزه‌های حاصل از آن بازی‌ها در حال پیشرفت کردن هستیم. ما هنگامی که درگیر یک فعالیت مفرح و سرگرم‌کننده می‌شویم، پا به چرخه تفریح، یادگیری و رشد می‌گذاریم.

این حقیقت کاملاً بدیهی است که انسان‌های دارای قدرت یادگیری، برتر از انسان‌های فاقد قدرت یادگیری یا فاقد قدرت یادگیری سریع هستند؛ چون قدرت این انسان‌ها در مقایسه با قدرت انسان‌های دیگر در ادامه بقا بسیار بیشتر است. اجداد ما

انسان‌هایی بوده‌اند که توانایی بسیار زیادی در حفظ بقا داشته‌اند، عاشقانه از فرزندانشان نگهداری می‌کرده‌اند، در تلاش بوده‌اند که خود را از شر کسانی برهاند که در صدد مسلط شدن بر آن‌ها بوده‌اند و اینکه توانایی یادگیری‌شان بسیار بیشتر از توانایی یادگیری همسایگانشان بوده است. به همین دلیل است که نیاز به بازی و تفریح در ژن‌هایمان نهادینه شده است. اجداد و پیشینیان ما نیز از همان ابتدای تولد چنین نیازی داشته‌اند و از طریق یادگیری‌های حاصل از آن به چنین توانایی‌هایی دست یافته‌اند.

این حقیقت نیز کاملاً بدیهی است که شکست در ازدواج در ژن‌هایمان نهادینه نشده است. ما بر این باوریم که با توجه به شواهد و دلایل موجود، تلاش‌های بسیاری از سوی زوجین برای بهبود رابطه زناشویی صورت می‌پذیرد؛ ولی سؤال اصلی این است: چرا افرادی که از تمام ابعاد زندگی خود لذت می‌برند و از گوشه‌گوشه آن وسیله‌ای برای سرگرم کردن خود می‌یابند، نمی‌توانند از ازدواج یا رابطه زناشویی خود لذت ببرند؟ چرا برقراری رابطه زناشویی برای آنها سرگرم‌کننده، مفرح و پیشرفت‌آفرین نیست؟

من و کارلین معتقدیم که زندگی مشترک ما سرشار از تفریح، سرگرمی و بازی است. ما فعالیت‌های بسیاری را با لذت فراوان به اتفاق یکدیگر انجام می‌دهیم. این‌گونه به نظر می‌رسد که یکی از راهکارهای ترمیم رابطه چریل و لری این است که آن‌ها سعی کنند بیشتر با هم خوش بگذرانند. تفریح و خوش‌گذرانی نیازمند برقراری رابطه جنسی، پول‌خرج کردن، تلاش زیاد یا سلامتی کامل نیست. تفریح و خوش‌گذرانی به این معناست که آن‌ها بار دیگر همان کارهایی را به اتفاق هم انجام دهند که در روزهای آغازین آشنایی و ازدواج با هم انجام می‌داده‌اند و از آن لذت فراوانی می‌برده‌اند. در ضمن، آن‌ها می‌توانند از فعالیت‌های جدیدی که مفرح هستند نیز بهره بگیرند. بی‌شک، آنچه مانع ورود تفریح و سرگرمی‌های لذت‌بخش به زندگی چریل و لری شده است، احساس خود قربانی‌پنداری و میل به کنترل کردن دیگری است. سال‌هاست که چنین احساس و تمایلی در روح و زندگی‌شان ریشه دوانده است. آن‌ها باید فقط ساعاتی را به خوش‌گذرانی و تفریح در کنار یکدیگر بگذرانند. به محض اینکه وارد فرآیند یک فعالیت سرگرم‌کننده شوند، از میلشان به تحت‌کنترل‌درآوردن یکدیگر

کاسته می‌شود. هرچه میزان این میل کمتر شود، بیشتر می‌توانند خودشان را درگیر فعالیت مفرحشان کنند و بیشتر از آن لذت ببرند.

مهم‌ترین عواملی که مانع برآورده‌شدن نیاز به تفریح، سرگرمی یا بازی می‌شوند، عبارتند از: انتقادکردن، سرزنش کردن، شکایت کردن و آزاردادن. ما حدس می‌زنیم که آن‌ها (چریل و لری) در زمان و مکان حال هرگز به فکر برآوردن نیاز به تفریح و سرگرمی خود نیفتاده‌اند؛ چون بیست سال از زندگی آن‌ها سپری شده است. این نیاز کاملاً ژنتیکی و برآورده‌کردنش بسیار آسان است؛ ولی هیچ‌یک از زوج‌های ناراضی از زندگی مشترک باور ندارند که برآورده‌کردن آن کمک بزرگی برای آن‌ها خواهد بود. شاید نیاز به برقراری رابطه جنسی یا حتی نیاز به عشق‌ورزی و محبت‌دیدن، در گذر زمان، جذابیت خود را در زندگی مشترک از دست بدهد؛ ولی نیاز به تفریح، بازی و سرگرمی همواره احساس می‌شود. زوجین می‌توانند، در هر زمان یا مکانی، شکل جدیدی به تفریحات، سرگرمی‌ها یا بازی‌های خود بدهند و هیچ محدودیتی برای آن‌ها در نظر گرفته نشده است. افراد می‌توانند سرگرمی‌ها یا علایق متحول‌کننده زندگی خود را به همسرانشان نیز انتقال دهند. ممکن است طرف مقابل از آن خوشش نیاید و فقط وانمود به لذت‌بردن کند؛ اما بدانید که حتی همین نیز خوب است؛ چون سبب طولانی‌شدن زندگی مشترک و بروز احساس خوشبختی می‌شود.

ما نمی‌توانیم فهرستی از انواع سرگرمی‌های مناسب زوجین را ارائه کنیم؛ ولی می‌خواهیم این حقیقت را با اطمینان فراوان اعلام کنیم که درگیرشدن زوجین در فعالیت‌های لذت‌بخش سرگرم‌کننده به نفع هر دویشان است. اگر زوج‌هایی مثل چریل و لری به این توصیه عمل کنند، رابطه‌شان بهبود می‌یابد.

نظریه انتخاب

اصلی‌ترین پیام نظریه انتخاب این است که ما فقط از پس کنترل خودمان برمی‌آییم. اگر از کیفیت رابطه خود با کسی راضی نیستیم، باید به نگرش، اعمال و رفتارهای خودمان فکر کنیم تا دریابیم که برای بهبود کیفیت این رابطه باید چه کار کنیم و چه تغییراتی در خود ایجاد نماییم. در بیشتر مواقع، طرف مقابل فقط در صورتی تغییر می‌کند که ما در پی تغییردادن او و کنترل‌کردنش نباشیم. یکی دیگر از پیام‌های نظریه انتخاب این است که ما باید هر کاری از دستان برمی‌آید انجام دهیم تا شریک

زندگی مان بتواند به راحتی نیازهای خود را برآورده سازد. برای تحقق این هدف، ما باید این هفت عادت سازنده را جایگزین آن هفت عادت مخرب سازیم: (۱) گوش دادن (۲) حمایت کردن (۳) تشویق کردن (۴) احترام گذاشتن (۵) اعتماد کردن (۶) پذیرفتن (۷) بحث کردن بر سر اختلافات.

نظریه انتخاب به ما قدرت کنار آمدن با دیگران، به ویژه نزدیکانمان، را می دهد. ما بعد از تجربیات فراوان به این باور رسیده ایم که به کارگیری این نظریه یک رابطه زناشویی شاد و طولانی مدت را برقرار می سازد. برای پیاده سازی نظریه انتخاب در روابط خود و دیگران باید پیش از هر کاری فکر کنیم. اولین فکری که باید پیش از برقراری رابطه با کسی به ذهنمان بیاید، این است: «باید آن هفت عادت رفتاری مخرب و کشنده رابطه را کنار بگذارم؛ چون سبب دوری طرف مقابل و افزایش مشکلات می شود.»

دومین فکر این است: «باید درصدد به کارگیری آن هفت عادت رفتاری سازنده باشم.» ما فقط زمانی می توانیم با شریک زندگی مان رابطه خوبی برقرار کنیم که دریابیم آن هفت عادت رفتاری مخرب واقعاً زندگی مان را بر باد خواهد داد. به محض اینکه متأثر از آن هفت عادت، کلامی ناخوشایند از دهانمان خارج شود یا چهره مان حالتی نامناسب و آزاردهنده به خود بگیرد، دیگر نمی توانیم آن را کتمان کنیم. اگر شریک زندگی تان متوجه وجود این هفت عادت رفتاری مخرب در شما بشود، تمام تلاش خود را می کند که فاصله اش را با شما بسیار بیشتر از اکنون نماید.

برای رفع اختلافات خانوادگی باید از زبان نظریه انتخاب استفاده کنیم که زبانی مراقب است. میزان موفقیت آمیز بودن یک رابطه زناشویی به این بستگی دارد که زوجین تا چه حد می توانند به خوبی با یکدیگر وارد بحث و استدلال های متقاعدکننده و مفید شوند. البته، آن ها باید این توانایی را از طریق یادگیری در خود ایجاد نمایند. یک مباحثه زمانی مؤثر خواهد بود که هر دو طرف این اصل را بدانند: «من فقط می توانم رفتار خودم را کنترل کنم.» بیشتر مباحثات، ناموفق و منازعه آفرین می شود؛ چون طرفین آن بر این باور هستند که باید رفتار دیگری یا دیگران را تحت کنترل خود درآورند و آن ها را تغییر دهند تا همه چیز خودبه خود درست شود. برای مثال، اگر من و شما با این نگرش با یکدیگر به بحث بپردازیم، من تمام تلاش خود را می کنم

که به شما بفهمانم پذیرش پیشنهاد من به نفعتان خواهد بود. در مقابل، شما نیز تمام تلاش خود را می‌کنید تا به من بفهمانید پذیرش پیشنهاد شما به نفعم خواهد بود. افرادی که مباحثه خود را بر اساس نظریه انتخاب پیش می‌برند، به این فکر می‌کنند که چه پیشنهادی می‌تواند مشکل پیش رو را حل کند. این مباحثه را باید مباحثه دوسربرد نام گذاشت؛ چون حاصل آن برای هر دو طرف مفید خواهد بود. برای مثال، مباحثه دوسربرد در زمینه فروش املاک این‌گونه پیش می‌رود که فروشنده قیمت ملک خود را صدهزار دلار تعیین می‌کند؛ ولی خریدار قیمت هشتاد هزار دلار را پیشنهاد می‌دهد. کمی بعد، آن‌ها که به فکر حل مشکل و قطعی کردن معامله هستند، به این نتیجه می‌رسند که قیمت نود هزار دلار که قیمتی مابین قیمت خریدار و فروشنده است، قیمتی منصفانه محسوب می‌شود. درست است که این قیمت با قیمت خریدار یا فروشنده متفاوت است، ولی منصفانه و درست است. در این‌گونه مباحثه‌ها، هیچ‌یک از طرفین هرگز درصدد برنمی‌آید که دیگری را تحت فشار قرار دهد تا پیشنهاد غیرمنصفانه وی را بپذیرد.

اکنون بد نیست مثالی از یک مباحثه مبتنی بر نظریه انتخاب در زندگی مشترک بیاورم. زن از همسرش می‌خواهد که هر شب شام را در منزل صرف کند. همسرش به وی می‌گوید که در صورت پذیرش این پیشنهاد وی، کارش را از دست خواهد داد تا مدت‌ها وضع بدین منوال پیش می‌رود که زن دائم مرد را به خاطر شام نخوردن در منزل شمات می‌کند و درصدد کنترل کردن وی است. در مقابل، مرد نیز ساعات کار خود را طولانی‌تر می‌کند تا کمتر در خانه باشد و کمتر آزار ببیند. کمی بعد، آن‌ها به‌کارگیری نظریه انتخاب را می‌آموزند. در این هنگام، مرد به زن پیشنهاد می‌کند که یک هفته در میان، در یک هفته دو شب به منزل بیاید و در هفته بعد دست‌کم سه شب. زن پیشنهاد مرد را منصفانه و درست می‌بیند و آن را قبول می‌کند. به محض اینکه زن عادت غرغر کردن را رها می‌کند، مرد تمایل پیدا می‌کند که بیشتر شب‌ها را در منزل و در کنار او سپری کند. شاید این راهکار بسیار ساده و دم‌دستی باشد؛ ولی تأثیراتش چندین برابر راهکارهای پیچیده دیگر است و سبب طولانی‌شدن روابط زناشویی می‌شود.

شاید عده‌ای بگویند که اگر غرغره‌های زن نبود، مرد هرگز به فکر خانه‌آمدن نمی‌افتاد. در پاسخ به این افراد باید بگویم که غرزدن حاصل تمایل به کنترل کردن

دیگری و احساس خود قربانی‌پنداری است. اگر از همان ابتدای بروز مشکل، افراد نظریه انتخاب را به کار گیرند، هرگز درصدد کنترل کردن و شکایت‌های بی‌وقفه برنمی‌آیند. اگر این زوج به نظریه انتخاب باور داشته باشند، زن می‌پذیرد که نمی‌تواند به همه آن چیزی که می‌خواهد، دست یابد؛ از این رو، با دریافت بخشی از خواسته‌اش نیز احساس شادی و لذت به سراغش می‌آید. همان طور که پیش‌تر اعلام کردم، برقراری ارتباط و تعامل امری مهم و حیاتی است؛ ولی اگر اوضاع این تعاملات و گفت‌وگوها بحرانی شود، باید مباحثه را جایگزین آن ساخت تا همه چیز دوباره مثل روزهای اول شود.

فصل ششم

رابطه جنسی بعد از ازدواج

در فیلم "خوابیده"^۱، وودی آلن^۲ نقش مردی را بازی می‌کند که بعد از دویست سال از خواب بیدار شده است. کسی از او می‌پرسد که آخرین بار چه زمانی رابطه جنسی داشته است. او کمی فکر می‌کند و بعد پاسخ می‌دهد: «دویست سال پیش.» سپس، ساکت می‌شود تا دوباره در این باره بیندیشد. کمی بعد، دوباره می‌گوید: «اگر روزهای ازدواجم را نیز به حساب بیاورم، باید بگویم دویست سال و شش روز پیش.» این لطیفه گویای این نگرش کلی درباره رابطه جنسی بعد از ازدواج دائم است: رابطه جنسی بعد از ازدواج بسیار کم و بسیار خسته‌کننده می‌شود.

معمولاً رابطه جنسی یا تمایل به برقراری چنین رابطه‌ای بعد از ازدواج دائم را از فیلم‌ها، کتاب‌ها، نمایشنامه‌ها یا اپراها حذف کرده‌اند؛ چون مخاطبان بر این باورند که این‌گونه روابط فقط در دوران نامزدی یا ازدواج‌های موقت وجود دارد. مشکل چریل و لری تأییدکننده این حقیقت است. رابطه جنسی این دو با یکدیگر بسیار کم است. آنچه ما با قطعیت فراوان می‌دانیم، این است که سال‌هاست لری با زنان دیگر روابط جنسی موقت برقرار می‌کند.

پژوهش‌های بسیاری، با ذکر سند و دلیل، اثبات کرده‌اند که در ازدواج‌هایی که ده سال از آن‌ها می‌گذرد، رابطه جنسی میان زوجین بسیار کم می‌شود و به هفته‌ای یک یا دو بار می‌رسد. به هر حال، هیچ‌یک از این پژوهش‌ها نمی‌گویند که میزان لذت‌بخشی این نوع رابطه جنسی چقدر است و اینکه آیا این نوع روابط جنسی به اندازه روابط جنسی روزهای آغازین زندگی مشترک برای زوجین رضایت‌بخش و مطلوب هست یا خیر. ما بر این باوریم که دلیل کاهش روابط جنسی بعد از ازدواج این است که یکی از زوجین یا هر دوی آن‌ها دچار احساس خودقربانی‌پنداری می‌شوند

1. Sleeper

2. Woody Allen

و درصدد برمی‌آیند که طرف مقابل را تحت کنترل خود درآورند تا همان تغییرات مطلوبشان را در او ایجاد کنند. هیچ‌چیز بیشتر از آن هفت عادت مخرب نمی‌تواند میل افراد به برقراری رابطه جنسی را در یک زندگی مشترک از میان ببرد.

اولین مانع برقراری یک رابطه جنسی مطلوب و لذت‌بخش این است که در ابتدای برقراری رابطه، مرد دچار این نگرانی می‌شود که مبدا نتواند به‌خوبی از عهده این کار برآید و همسرش را ناراضی یا رنجیده کند. همین فکر کار را خراب می‌کند.

بسیاری از زنان متوجه این نگرانی در همسرانشان می‌شوند؛ اما نه حرفی از آن به میان می‌آورند و نه راهکاری برای انطباق خود با این مشکل می‌دانند. این زنان ترجیح می‌دهند که در سکوت کامل پذیرای همه‌چیز باشند و نقشی منفعل ایفا کنند؛ چون فکر می‌کنند که اگر حرفی بزنند، نگرانی‌های همسرانشان بیشتر می‌شود. بسیاری از مردان برقراری رابطه جنسی را به لحظه‌ای موکول می‌کنند که پروستات‌هایشان پر از مایع منی شده باشد تا توان جسمانی‌شان برای این کار بالا برود. به همین دلیل است که دفعات برقراری رابطه جنسی بعد از ازدواج کاهش می‌یابد. این امر، مشکل انزال زودرس را به وجود می‌آورد که برای زن و مرد دردسرافرین و ناراحت‌کننده می‌شود. از نظر زنان، مشکل اصلی، کم‌بودن دفعات برقراری رابطه جنسی نیست؛ بلکه این است که همسرانشان به‌خوبی از پس انجام این کار برنمی‌آیند.

اگر مردی خواستار برقراری رابطه جنسی همیشگی و مستمر با همسرش است، باید همیشه حمایت‌های عاشقانه یا دلسوزانه از خود بروز دهد. او باید به همسرش بقبولاند که همواره دوستدار، مراقب و حامی اوست. در مقابل، اگر زنی خواهان برقراری رابطه جنسی همیشگی و مستمر با همسرش باشد، هرگز نباید او را به‌خاطر ایراداتش در برقراری رابطه سرزنش نماید. او باید به همسرش بقبولاند که هیچ‌کس کامل نیست. در ضمن، او نیز باید به همسرش عشق بورزد و از او تمجید و حمایت کند. اگر زنی همسرش را بابت ناتوانی در برقراری یک رابطه جنسی مطلوب و رضایت‌بخش سرزنش کند، رابطه‌شان خراب می‌شود؛ چون هر دو درصدد برمی‌آیند که دیگری را تحت کنترل و اختیار خود درآورند. برقراری روابط جنسی مستمر، مطلوب و همیشگی، بعد از ازدواج، امری پیچیده است و ایجادشدن آن نیازمند عشق و علاقه همه‌جانبه زوجین به یکدیگر است.

نکته دیگر این است که زن باید به همسرش بگوید که چه انتظاراتی از او دارد. این کار هم به نفع زن است و هم به نفع مرد. اگر مرد توقعات همسرش را درباره برقراری رابطه جنسی بداند، به احتمال زیاد رابطه مطلوب و رضایت بخشی را با او برقرار خواهد کرد. در نتیجه، بر اعتماد به نفس وی افزوده می شود و روابط جنسی بیشتری با همسرش برقرار می کند. اگر مردی انتظارات همسرش را در روابط جنسی با صبر، عشق و علاقه برآورده سازد، باید این انتظار را داشته باشد که همسرش نیز انتظارات او را در این موضوع به همین خوبی برآورده سازد.

اصلی ترین دغدغه زوجینی که سال ها از ازدواجشان می گذرد، این است که چگونه می توانند دوباره همان رابطه جنسی عاشقانه و صمیمانه روزها یا سال های آغازین را ایجاد کنند. شاهد درستی این ادعا همان اظهارات لری است که پیش تر گفتیم. زوجین فقط زمانی می توانند یک رابطه جنسی لذت بخش و مطلوب با یکدیگر برقرار نمایند که موانعی مثل انتقاد، شمات، سرزنش، شکایت یا آزاررسانی در میان آنها وجود نداشته باشد. علت لذت بردن افراد از ازدواج های موقت یا رابطه جنسی کوتاه مدت این است که آنها می دانند فقط باید برای مدتی محدود در کنار یکدیگر باشند؛ از این رو، شخصیت و ویژگی های هویتی یکدیگر را به راحتی می پذیرند و از یکدیگر توقع زیادی ندارند. اگر در حین برقراری چنین روابطی، هریک از زوجین یکی از همان هفت عادت رفتاری سمی و کشنده را از خود بروز دهد، همه چیز به یکباره از هم می پاشد و رابطه شان از هم می گسلد. از آنجا که هر دو طرف این موضوع را می دانند، هرگز این رفتارها را از خود بروز نمی دهند تا رابطه شان همچنان پایدار باقی بماند.

متأسفانه، دلیل روی آوردن افراد به ازدواج های موقت این است که میزان رضایت از رابطه جنسی در این نوع ازدواج ها بسیار بیشتر از میزان رضایت از رابطه جنسی ازدواج های دائم است. مطلوب و لذت بخش شدن یک رابطه جنسی نیازمند این است که زوجین، پیش از برقراری رابطه، ذهن خود را آماده این موضوع کنند. در واقع، لازم است که نگرش زوجین نسبت به یکدیگر مثبت، عاشقانه و حمایتی باشد، نه منفی و تهاجمی.

همان طور که گفتیم، یکی از ایرادات زوجینی که سال از ازدواجشان می گذرد، این است که هنگام مواجهه با یکدیگر، آن هفت عادت رفتاری سمی و کشنده را از خود بروز می دهند. یکی دیگر از ایرادات این زوجین این است که پیش از برقراری رابطه

جنسی، هزاران فکر منفی یا مخرب دربارهٔ همسرشان را در ذهن خود مرور. این افکار منفی یا نگرانی‌های ذهنی مانع برقراری یک رابطهٔ جنسی موفق و مطلوب می‌شود. در واقع، یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های بعد از ازدواج زوجین مربوط به این است که چرا میلشان به برقراری رابطهٔ جنسی کاهش می‌یابد. آن‌ها این موضوع را یکی از ابعاد ناشناختهٔ ازدواج می‌دانند. آیا دلیل کاهش این تمایل این است که برقراری رابطهٔ جنسی دیگر برای آن‌ها جذابیتی ندارد؟ من این‌طور فکر نمی‌کنم. یکی از مشکلات زوجینی که اتفاقاً با هم خیلی خوب کنار می‌آیند، این است که برقراری رابطهٔ جنسی دیگر اهمیت خود را در زندگی‌شان از دست داده است. گاهی، آن‌ها به این نتیجه می‌رسند که شاید دلیل آن، تغییر و تحول‌های جسمانی باشد؛ ولی به‌ندرت پیش می‌آید که چنین چیزی دلیل این اتفاق باشد. اصلی‌ترین دلیل بروز این مشکل این است که خود آن‌ها دیگر مثل سابق دربارهٔ رابطهٔ جنسی فکر نمی‌کنند. به بیان دیگر، تغییر ذهنیت خود آن‌ها سبب بروز تغییر در تمایلات جنسی‌شان شده است. زوجین به من گفته‌اند که هنگام برقراری رابطهٔ جنسی هنوز حس و حال روابط جنسی روزها یا سال‌های اول زندگی مشترک را دارند؛ ولی مشکل اینجاست که تعداد برقراری این روابط بسیار انگشت‌شمار شده است؛ از این‌رو ذهنشان آمادگی یا اشتیاق روزها یا سال‌های اول زندگی مشترکشان را ندارد.

اکنون، قصد دارم ماجرای زنی را برایتان بازگو کنم که نزد من آمد تا مشکلی را که با مادر سال‌خوردهٔ خود داشت، با من در میان بگذارد. او از من می‌خواست راهکاری در اختیارش قرار دهم تا بتواند مادرش را که زمانی زنی مستقل بوده است، به زندگی با یک پرستار وادار کند.

او زنی جذاب بود و ظاهرش گواه این بود که خودش نیز از زیبایی و جذابیتش آگاه است. وقتیگفت مادرش هشتادوشش‌ساله است، من این‌طور تخمین زدم که به‌احتمال زیاد خودش در اواسط دههٔ پنجم عمرش است. به هر حال، بسیار جوان‌تر یعنی چهل‌وپنج‌ساله به نظر می‌رسید. این روزها، پیش‌بینی سن واقعی خانم‌ها واقعاً دشوار است. ما در ابتدا دربارهٔ مادرش با هم حرف زدیم. من راهکارهایی را برای حل مشکلش در اختیارش گذاشتم. بعد از پایان صحبت در این موضوع، هنوز نیم ساعت از زمان مشاوره‌مان باقی مانده بود؛ بنابراین، از او، مثل دیگر مراجعانم، خواستم که کمی از زندگی شخصی خود بگوید؛ چون می‌دانستم بیشتر افرادی که برای مشاوره

نزد من می‌آیند و در ابتدای صحبت، مشکل فرد دیگری را مطرح می‌کنند، به صحبت از مشکلات فعلی خودشان، معمولاً مشکلات مربوط به زندگی مشترکشان، تمایل زیادی دارند. به نظر می‌رسد که او هیچ مشکلی ندارد و تمام مشکلات زندگی شخصی را حل کرده است؛ از جمله همین مشکل برقراری رابطه جنسی لذت‌بخش در زندگی مشترک.

او به من گفت: «سی و پنج سال پیش با یک مرد خوب ازدواج کردم. در ابتدای زندگی مشترک ما واقعاً عاشق یکدیگر بودیم و تمایل زیادی به با هم بودن داشتیم. کمی بعد، بچه‌ها به دنیا آمدند و ما را گرفتار بچه‌داری و فعالیت‌های شغلی کردند. او کسب‌وکاری در صنعت چاپ آغاز کرد و با جدیت در آن مشغول به کار شد. من هم در کنارش قرار گرفتم تا با هم این کسب‌وکار را به موفقیت برسانیم. از آن روز تا همین پنج سال پیش، من همواره در کنار او و پشتیبانش بودم. همان طور که گفتم، دقیقاً پنج سال پیش، در میانه شلوغی‌ها و روزمرگی‌های زندگی، این سؤال در ذهنم نقش بست: «مارتا، اکنون واقعاً چه چیزی از زندگی‌ات می‌خواهی؟ چه توقعی از زندگی‌ات داری؟»

به او گفتم: «چه سؤال جالبی! اگر من را به اندازه کافی می‌شناختید، حتماً می‌دانستید که من هم هر از گاهی این را از خودم و حتی از مراجعانم می‌پرسم.» ساکت شدم و به او نگاه کردم تا پاسخش را بشنوم.

او گفت: «نمی‌دانم که کسی تابه‌حال، در مواجهه با این سؤال، پاسخ مرا به شما داده است یا خیر. پاسخ من به این سؤال این بود که من خواهان برقراری رابطه جنسی بیشتر بودم. برقراری رابطه جنسی از زندگی ما به‌طور کل محو شده بود. این‌طور به نظر می‌رسد که دیگر هیچ‌یک از ما تمایلی به این موضوع ندارد یا اینکه نمی‌داند چطور باید برقراری این روابط را از سر گیرد.»

من همچنان به او نگاه می‌کردم. او کلام خود را این‌گونه ادامه داد: «من مطالب آموزشی و مشاوره‌ای مرتبط با این موضوع را مطالعه می‌کردم. آن‌ها به زوج‌های دارای این مشکل توصیه می‌کردند که نزد درمانگر امور جنسی بروند. برخی از آن‌ها نیز ابزار یا دستگاه‌هایی را معرفی می‌کردند. به نظر من، تمام این توصیه‌ها بی‌معنا و غیرکاربردی بودند. من می‌دانستم که ما از نظر جسمانی مشکلی نداریم؛ چون پیش‌تر بارها رابطه جنسی را با یکدیگر تجربه کرده بودیم. در ضمن، من تمایلی نیز به مراجعه

به یک درمانگر نداشتم؛ چون دلم نمی‌خواست نزد فرد دیگری دربارهٔ مسائل جنسی صحبت کنم. من فقط می‌خواستم بی هیچ حرفی دوباره وارد روابط جنسی متعدد با همسرم شوم. البته، گاهی موفق می‌شدم که او را به برقراری رابطهٔ جنسی وادارم؛ ولی اصلاً دلم نمی‌خواست که او احساس تحت‌فشار بودن بکند. از این‌رو، ترجیح می‌دادم که بیش از حد به او اصرار نکنم تا فردی غرغرو جلوه نکنم. آقای دکتر، تنها خواستهٔ من در این سن این بود که دوباره همسرم مثل روزهای جوانی، با همان شور و حرارت، با من وارد رابطهٔ جنسی شود. سن من بالا رفته بود؛ ولی احساسات و امیال روزهای جوانی‌ام هنوز در من بیدار می‌کردند.»

به او گفتم: «حتمأً به این هدف‌تان رسیده‌اید که جرئت حرف‌زدن در این باره را پیدا کرده‌اید.»

او پاسخ داد: «بله، درست حدس زدید. بخشی از دلیل موفقیت من همسرم و روحیهٔ خویش بود؛ ولی اصلی‌ترین دلیل آن، درک بالای خودم بود. من به این درک رسیده بودم که اگر از او انتظار داشته باشم که مثل یک مرد جوان با من وارد رابطهٔ جنسی شود، خودم هم باید مثل یک زن جوان این کار را انجام دهم.»

به او گفتم: «خواهش می‌کنم برای من توضیح دهید که چگونه از پس تحقق این هدف برآمدید. کمتر کسی نزد من می‌آید که به چنین موفقیتی دست یافته باشد. بیشتر مراجعان من مدام از زندگی‌شان شکایت می‌کنند و دیگران یا دیگری را مقصر قلمداد می‌کنند.»

بعد از آن دیدار، چند بار دیگر نیز مارتا به سراغم آمد تا دربارهٔ مشکل مادرش از من مشاوره بگیرد. در طول این جلسات، او هرگز از رابطهٔ جنسی حرفی به میان نیاورد. به هر حال، من بر این باورم که او خلایق بسیاری به خرج داده است تا بتواند به رابطهٔ زناشویی خسته‌کننده‌شان رنگ‌وبویی دیگر ببخشد. هنگام نگارش این بخش از کتاب، ناگهان به یاد ماجرای او و همسرش افتادم و به نظرم رسید که بهتر است آن را برایتان تعریف کنم. البته، باید بگویم که نه نام واقعی او مارتاست و نه نام واقعی همسرش، پاول. در ضمن، دلیل مراجعهٔ وی به من دریافت مشاوره برای مشکل مادرش نبود.

منظور من از تعریف ماجرای مارتا و پاول این نبود که تمام زوج‌های دارای مشکل باید چنین فیلم‌هایی را تماشا کنند تا رابطه‌شان بهبود یابد. هدف من از تعریف این

ماجرای ذکر این نکته بود که زوجها باید رابطه زناشویی خسته کننده یا مشکل دار خود را با کمی خلاقیت ترمیم کنند. درباره ماجرای مارتا و پاول باید بگویم که مارتا خلاقیت به خرج داد؛ ولی شاید همسرش نیز خلاقیت خود را به شکل دیگری بروز داده است که سبب ترمیم بسیار عالی این رابطه شده است. ما انسان ها (صرف نظر از زن یا مرد بودنمان) باید در تمام لحظات زندگی خلاقانه فکر کنیم و موانع موجود در مسیر تحقق هدفمان را با روش های جالبی از میان برداریم. البته، نباید از این حقیقت غافل شویم که اگر هریک از زوجین درصدد کنترل کردن دیگری باشد و بخواهد او را وادار به کار مورد علاقه اش کند، هیچ روش خلاقانه ای نمی تواند مشکل رابطه جنسی آن ها را حل کند.

در پایان، باید بگویم افرادی که راضی به ازدواج دائم با یکدیگر می شوند، به خود می قبولانند که باید انتظارات خود را در زمینه برآورده شدن میل جنسی شان پایین بیاورند. به بیان دیگر، بعد از آغاز زندگی مشترک، میزان نگرانی ها و دغدغه ها به قدری زیاد می شود که این مسئله، خود به خود، اولویت یا اهمیت خود را از دست می دهد. در واقع، نگرش افرادی که مدتی از ازدواجشان می گذرد، این است که همیشه فرصت برقراری رابطه جنسی هست؛ پس بهتر است به مسائل مهم تر پردازیم و انجام آن را به زمانی دیگر موکول نماییم. به هر حال، باید بدانید که اگر بعد از ازدواج، میزان انتظارات از برآورده شدن میل جنسی تان کاهش یافته است، به اختیار و انتخاب خودتان بوده است.

زوج ها مجبور نیستند این دسته از انتظارات خود را بعد از ازدواج پایین بیاورند. در واقع، ما عمیقاً بر این باوریم که زوجین بعد از ازدواج باید تمام تلاش خود را در بالا بردن انتظارات مربوط به میل جنسی شان به کار ببرند. زوج هایی که مدت زیادی از ازدواجشان گذشته است و دیگر روابط جنسی سابق را با هم ندارند، باید روش های خلاقانه ای را برای بازآفرینی این روابط به کار ببرند تا بتوانند یک رابطه جنسی عالی را همواره، به صورت منظم، با یکدیگر تجربه کنند. تمام انسان ها، از ابتدای آفرینش تا کنون، نیازمند تجربه میل جنسی بوده اند. در واقع، زوجینی که برقراری رابطه جنسی را از زندگی خود حذف می کنند، خود را از موهبت لذت حاصل میل جنسی محروم می کنند که در ژن هایمان نهادینه شده است.

حالا که به پایان فصل ششم رسیدیم، می‌توانیم تمام این مطالب نوشته‌شده را برای چریل و لری بفرستیم. من و کارلین مشتاقانه منتظریم که ببینیم این مطالب چه تأثیری بر زندگی‌شان خواهد گذاشت و چه واکنشی را در آن‌ها برخواهد انگیزد.

فصل هفتم

باز خورد

یک ماه بعد از اینکه شش فصل اول این کتاب را برای چریل و لری ارسال کردیم، ابتدا نامه‌ای از لری و بعد از هر دویشان دریافت کردیم. در ادامه، نامه لری را برایتان می‌آورم:

پیش از هر چیز باید از شما تشکر کنم که فصل‌هایی از کتاب خود را در اختیار ما قرار دادید. ما این مطالب را با دقت زیاد مطالعه کرده‌ایم. اگر بگویم که در این شش فصل تمام مشکلات زندگی مشترک ما یکجا ذکر شده بود، اغراق نکرده‌ام. چند هفته بعد، چریل اولین تأثیرات این مطالب را بر زندگی‌مان برایتان در نامه‌ای بازگو خواهد کرد. البته، باید بگویم که من، در مقایسه با چریل، تأثیر بیشتری گرفتم. از شما درخواست می‌کنم که این نامه را به صورت محرمانه نزد خود نگه دارید و محتوای آن را برای چریل افشا نکنید.

اکنون با زنی به نام آلن^۱ در ارتباط هستیم. ما تمام حرف‌هایمان را به همدیگر می‌زنیم. البته، منظورم این نیست که تمام جزئیات زندگی مشترکمان را برای یکدیگر افشا می‌کنیم. من با او درباره آنچه برای ما فرستاده‌اید، حرف زدم. او هم به مطالعه آن علاقه‌مند شده است تا ببیند که آیا آن مطالب در زندگی مشترک وی نیز مؤثر واقع خواهند شد یا خیر. می‌دانم که به من و همسرم اجازه داده‌اید این مطالب را در اختیار دیگران نیز قرار دهیم؛ ولی باز هم می‌خواستم از شما اجازه بگیرم؛ چون او می‌خواهد این مطالب را به شکل بسیار متفاوتی در زندگی مشترک خود به کار گیرد. به هر حال، او فرد قابل‌اعتمادی است.

همان طور که می‌دانید، من و چریل قرار گذاشته‌ایم که با همکاری یکدیگر، ایده‌ها و مطالب شما را در زندگی‌مان به کار گیریم؛ ولی آلن می‌خواهد کار دیگری انجام دهد. از آنجا که او نمی‌تواند به همسرش بگوید این مطالب را از چه کسی گرفته است،

می‌خواهد آن‌ها را بی‌آنکه همسرش بفهمد، در زندگی مشترکشان پیاده کند و بعد، نتیجه را به اطلاع شما برساند. به نظر من که کار او اشکالی ندارد؛ ولی اگر از نظر شما اشکال دارد، آن مطالب را در اختیار وی قرار نمی‌دهم.

من بر این باورم که اگر آلن به این شیوه مطالب کتاب شما را در زندگی مشترک خود به کار ببندد و شما را هم در جریان نتیجه‌اش بگذارد، به نفع شما نیز خواهد بود؛ چون متوجه می‌شوید که وقتی یکی از زوجین به صورت پنهانی در حال به‌کارگیری مطالب کتاب است، میزان اثربخشی آن بر زندگی مشترک چقدر خواهد بود. من معتقدم کتابی موفق و مؤثر است که حتی هنگام به‌کارگیری از سوی یکی از زوجین نیز اثر مثبت خود را بر زندگی مشترک بگذارد؛ حتی اگر طرف مقابل هرگز متوجه این موضوع نشود یا بعدها در جریان امور قرار بگیرد. من بارها در این باره فکر کرده‌ام و هر بار به این نتیجه رسیده‌ام که این نحوه به‌کارگیری درست و منطقی است. خود من، همین الان، به این موضوع فکر می‌کنم که بر اساس توضیحات شما پیرامون نیازهای اساسی، روشی خلاقانه برای بهبود رابطه‌ام با چریل خلق کنم و بی‌آنکه او را از این روش آگاه سازم، آن را در زندگی پیاده کنم. این کار دقیقاً همان کاری است که مارتا با آن نوارهای ویدیویی انجام داد و بدون مشورت با همسرش، آن را به کار گرفت و او را در عمل انجام‌شده قرار داد.

از آنجا که شما اسامی افراد را در کتاب ذکر نمی‌کنید، آلن می‌گوید اگر ماجرای او و روش‌هایش مفید واقع شدند، حاضر است در کتابتان ثبت شود. اگر مایل هستید که مطالب کتاب از سوی آلن، به همان شکلی که توضیح دادم، استفاده شود، فقط کافی است که روی پیام‌گیر تلفن دفتر کار من موافقت خود را با این درخواست اعلام کنید. به هیچ وجه مجبور نیستید نامتان را در ادامهٔ اعلام پذیرشتان ذکر کنید.

با تشکر

لری
من و کارلین به این نتیجه رسیدیم که هیچ دلیلی برای رد این درخواست وجود ندارد؛ بنابراین، موافقت خود را به لری اعلام کردیم و اکنون، منتظر دریافت نامه‌ای از سوی آلن نیز هستیم. بی‌شک، محتوای آن بارزش خواهد بود. ما به قدری نظریهٔ انتخاب و نحوه به‌کارگیری‌اش را به دیگران آموخته‌ایم که دیگر مطمئن هستیم

تأثیرات بسیار زیادی بر زندگی افراد می‌گذارد؛ حتی اگر فقط یکی از زوجین به‌تنهایی درصدد به‌کارگیری آن برآید.

سه هفته و نیم بعد از ایمیل لری، اولین نامه مشترک لری و چریل را دریافت کردیم.

بیل و کارلین عزیز

امیدوارم که ما را بابت خطاب کردنتان با نام کوچک ببخشید. ما این‌طور فکر کردیم که بهتر است شما را با نام کوچک بخوانیم تا صمیمیت و دوستی‌مان پابرجا بماند. من، یعنی چریل، نویسنده اصلی این نامه هستم؛ از این‌رو، جملات مربوط به خود را با ضمیر «من» آغاز می‌کنم؛ درست مثل خودت در این کتاب. اما لری فقط محتوای نوشته‌شده را خوانده و بعد، در صورت نیاز، با ذکر نام خود مطلبی به آن افزوده است.

شاید لازم نباشد بگویم که مطالب این کتاب ما را به‌راستی متحول کرده است. ما هر روز صبح در این‌باره با هم حرف می‌زنیم که چگونه باید آن‌ها را در زندگی مشترک خود به کار گیریم. بی‌شک، متوجه شده‌اید که وضعیت زندگی ما بهتر شده است. سال‌ها بود که تعامل نزدیک و مناسبی با یکدیگر نداشتیم؛ ولی اکنون، دائم در حال صحبت و معاشرت با یکدیگر هستیم. از آنجا که به مفید و مؤثر بودن آموزه‌های شما ایمان آورده‌ایم، خود را ملزم به انجام سه کار کرده‌ایم: کنار گذاشتن هفت عادت رفتاری کُشنده رابطه، ایجاد نیاز به تفریح و بازی در خود و تلاش برای بیشتر عشق‌ورزیدن، بیشتر محبت کردن و بیشتر رابطه جنسی برقرار کردن. اجازه بده کلام خود را با مورد اول یعنی حذف همان هفت عادت رفتاری کُشنده رابطه ادامه دهیم.

مهم‌ترین چیزی که من دریافت‌م، این بود که در گله و شکایت از دیگران بسیار زیاده‌روی کرده‌ام و با این کار لری را بسیار می‌آزرده‌ام؛ چون او مجبور بوده است هر روز، از صبح تا شب، تمام غرغره‌های مرا بشنود. اکنون، با خود می‌گویم که لری هیچ انگیزه‌ای برای به‌خانه آمدن نداشته است. چرا لری به خانه‌ای می‌آمد که می‌دانست قرار است تمام مشکلات ریزودرشت دنیا را از دهان من بشنود. راستش را بخواهید، خودم نیز نمی‌دانم که چرا چنین کاری می‌کرده‌ام یا اینکه این عادت رفتاری از چه زمانی در من شکل گرفته است. به هر حال، اکنون، هیچ‌یک از ما به‌دنبال سرزنش کردن دیگری یا دیگران بابت مشکلات زندگی مشترک نیست. ما این‌گونه

انتخاب کرده‌ایم که خودمان مسئولیت همهٔ اتفاقات یا رفتارهایمان را بپذیریم. اگر دقت کرده باشید، من از واژهٔ «انتخاب کردن» استفاده کردم. هر دوی ما استفاده از این واژه را یکی از اهداف خود قرار داده‌ایم. این تکنیک، همه‌چیز را در نظرمان شفاف و بی‌ابهام می‌سازد و به ما قدرت عمیق‌تر دیدن را می‌دهد.

بعد از اینکه من و لری، به اتفاق هم، آن هفت عادت رفتاری مخرب را بررسی و واکاوی کردیم، به این نتیجه رسیدیم که لری همیشه خود را دانای کل می‌داند و از همه انتقاد می‌کند. خود او نیز به این حقیقت اذعان دارد و می‌گوید که هنگام مواجهه با شاگردانش همواره این‌طور رفتار می‌کند. به هر حال، او درصدد برآمد که این عادت رفتاری را کنار بگذارد. درست است که او هرگز مرا، مانند هر فرد یا چیز دیگری، آشکارا نقد نکرده است؛ ولی از دهان دیگران می‌شنوم که نزد آن‌ها، مرا بابت همه‌چیز مقصر جلوه داده است. البته، من نیز در شکایت‌هایم از او به دیگران، بارها جملهٔ «تقصیر خودش است» را به کار برده‌ام. به احتمال زیاد، او این کار را از من یاد گرفته است؛ چون بارها این جمله را از دهان من شنیده است. تا پیش از مطالعهٔ کتاب شما، کم و بیش از وجود این عادت‌های رفتاری در خود آگاه بودیم؛ ولی بعد از مطالعهٔ این مطالب بود که فهمیدیم این عادت‌ها به‌راستی مخرب هستند. ما دریافتیم که آنچه سال‌ها به انجامش استمرار می‌ورزیده‌ایم، سمی مهلک بوده است.

مشکل اینجااست که یافتن یک عادت رفتاری مخرب، آسان است؛ ولی از میان بردن آن دشوار است. ما این راهکار را برگزیده‌ایم که هرگاه یکی از این عادت‌ها را از خود نشان دادیم، اعتراف کنیم که این عادت رفتاری مان مخرب است و بعد، دربارهٔ آن به هم صحبت کنیم. بهترین قسمت ماجرا این است که آشکارا به این عادت خود می‌خندیم. خود من هرگاه در میانهٔ صحبت‌هایم متوجه می‌شوم که هنوز تحت تأثیر آن هفت عادت هستم، فوری کلام خود را قطع می‌کنم و می‌گویم: «ببخشید. حواسم نبود که نباید این حرف را می‌زدم. به محض اینکه متوجه این موضوع شدم، سریع حرف خود را قطع کردم. حذف این عادت رفتاری به کمی زمان نیاز دارد» و بعد به خود می‌خندیم. لری می‌گوید که ما به احساس خودقربانی‌پنداری و کنترل کردن یکدیگر معتاد شده‌ایم و می‌دانیم تا زمانی که این اعتیاد وجود داشته باشد، هرگز نباید در انتظار معجزه باشیم. مهم‌ترین مزیت این آگاهی‌ها و آموزه‌ها این بوده است که دیگر کلامان، مثل سابق، سرشار از کینه، خشم، متلک و بدجنسی نیست.

تا پیش از مطالعه مطالب شما، هرگاه اوضاع زندگی مان خراب می شد، نمی دانستم چگونه باید آن را بهبود دهم؛ ولی حالا می دانم که باید خودم را تغییر دهم تا اوضاع تغییر کند؛ چون پیرو نظریه انتخاب شده ام. این نظریه دائم به من گوشزد می کند که فقط از پس کنترل و تغییر رفتار خودم برمی آیم. برای مثال، پیش تر مدام در خانه از والدین بی مسئولیت کودکان مهدکودکم شکایت می کردم. به همین دلیل بود که لری به محض ورود به خانه، تلویزیون را روشن می کرد. او نمی خواست غرغره های بی جهت و بیهوده مرا بشنود. حالا دیگر در مواجهه با این والدین به خود می گویم: «ایراد آن ها نشان دهنده کامل نبودنشان است و فقط به خودشان ربط دارد. لازم نیست که من تمام وقت خود را صرف حرف زدن درباره آن ها کنم و لری را آزوده سازم.» من به این باور رسیده ام که تنها وظیفه من در قبال آن ها مراقبت از فرزندانشان و همچنین، تنظیم قرار ملاقات با والدینی است که قصد دیدن مرا دارند. دیگر مثل سابق، در تلاش نیستم که آن ها را کنترل کنم یا رفتارشان را با فرزندانشان تغییر دهم.

لری می گوید که این عادت ها گاهی کاملاً ناخودآگاه از ما سر می زند. ما به این نتیجه رسیده ایم که در صورت بروز هر مشکلی به نصیحت شما عمل کنیم و با یکدیگر وارد بحث و مذاکره شویم. ما فهمیده ایم که هنگام این بحث و مذاکره فقط باید چیزهایی را بر زبان آوریم که مؤثر و مفید واقع خواهند شد و بعد، به دیگری اجازه دهیم که او هم همین کار را تکرار کند. با این ترفند، می توان هر مشکلی را حل کرد. این مهم ترین درسی است که از تو و کارلین گرفتیم.

می دانم که اگر خود را از شر این عادت ها رها سازیم، کم کم می پذیریم که هدفمان از ازدواج این بود که تا ابد کنار هم بمانیم. اگر از ابتدا با چنین هدفی با یکدیگر ازدواج کرده ایم، چرا باید به یکدیگر آسیب برسانیم؟ آسیب رساندن به دیگری به معنای آسیب رساندن به خود است. آیا این طور نیست؟ ما بارها و بارها داستان عقرب و لاک پشت را شنیده ایم. روزی عقربی از لاک پشت اجازه خواست که روی لاک وی برود تا به همراه او از رودخانه بگذرد. لاک پشت درخواست او را نپذیرفت؛ چون می ترسید که عقرب او را در مسیر نیش بزند و بکشد. عقرب در پاسخ وی گفت: «چرا باید تو را نیش بزنم؟ اگر تو را نیش بزنم و بکشم، خودم هم غرق می شوم. ترس تو واقعاً بیهوده و غیرمنطقی است.» لاک پشت کلامش را پذیرفت و تصمیم گرفت که او را از رودخانه رد کند. در میانه مسیر، عقرب لاک پشت را نیش زد و او را دچار یک آسیب جدی

کرد. هنگامی که هر دو در حال غرق شدن بودند، لاک پشت از عقب پرسید: «چرا این کار را کردی؟ حالا خودت هم مثل من غرق می شوی.» عقب گفت: «این کار را به اختیار خود انجام ندادم. نیش زدن جزئی از طبیعت و سرشت من است.» به همین ترتیب، احساس خود قربانی پنداری و تمایل به کنترل کردن یکدیگر نیز جزئی از سرشت و طبیعت ما شده است. وضع ما حتی از وضع آن عقب نیز بدتر است.

با وجود تمام این مصائب و مشکلات، ما در تلاش برای کنترل کردن عادت های خود هستیم. این را نیز می دانیم که شاید برای مدت کوتاهی از شر آن ها در امان باشیم؛ ولی در بلندمدت، گاه و بی گاه، به سراغمان خواهد آمد و ناخودآگاه بر ما غالب خواهد شد. درست شبیه همان عقب که در میانه راه نتوانست بر عادت خود غلبه کند و لاک پشت را نیش زد. لری معتقد است که ما باید تا مدت ها مراقب اعمال و گفته های خود باشیم تا این عادت ها بروز نکنند و زندگی مان را دوباره دچار مشکل نکنند. من با او موافق هستم. درست است که هنوز به کرات و به راحتی آب خوردن از دست این و آن شکایت می کنم؛ ولی به محض اینکه متوجه این موضوع می شوم، دیگر کلام خود را ادامه نمی دهم. ما می توانیم عادت خود را به تلاش برای کنترل کردن دیگران، به موضوعی برای شوخی و تمسخر تبدیل کنیم. لری حس شوخ طبعی بسیار بالایی دارد. در واقع، از ابتدای ازدواج همین روحیه را داشت؛ ولی هرگز با من شوخی نمی کرد. اکنون، این خود من هستم که از او می خواهم در صورت مشاهده عادت ناله و شکایت کردن، این کار را بکند تا متوجه اشتباهم بشوم. او راه های خلاقانه ای را برای این تذکر شوخ طبعانه برگزیده است. برای مثال، هرگاه غرزدن را از سر می گیرم، او مرا به این کار تشویق می کند و پیشنهاد می دهد که بهتر است خودش هم چنین کاری را در پیش بگیرد تا مثل من سرگرم شود.

بسیار خوب، حالا دیگر فرصت صحبت درباره رابطه جنسی مان فرا رسیده است. حق با شما بود. مردان از برقراری رابطه جنسی با همسرانشان واهمه دارند؛ چون می ترسند که نتوانند به خوبی از پس این کار برآیند و سبب آزدگی آن ها شوند. لری نیز چنین احساسی را در مواجهه با من دارد. به احتمال زیاد، او هم قبل از برقراری رابطه جنسی با من یا حتی در حین آن، مدام با خود می گفت که مبادا نتواند بدون آسیب رساندن به من از این کار لذت ببرد. نشانه های این نگرانی همواره در چهره وی آشکار بود. گاهی هم در میانه برقراری یک رابطه مطلوب، دچار زودانزالی می شد و

همه چیز دوباره خراب می‌شد. من هرگز او را بابت این روابط جنسی نامطلوب و عذاب‌آور سرزنش نکردم؛ ولی کاملاً مشخص بود که او دائم خودش را به‌خاطر این موضوع شماتت می‌کند. ما آن‌قدر دربارهٔ مسائل جنسی‌مان حرف نزدیم که دیگر موضوع برقراری رابطهٔ جنسی را به دست فراموشی سپردیم. به هر حال، بعد از مطالعهٔ فصل ششم کتاب شما، چیزهای زیادی یاد گرفتیم. مهم‌ترین تأثیر این آموزه‌ها این بود که ما توانستیم برای اولین بار، از زمان آشنایی تا کنون، دربارهٔ این موضوع با هم حرف بزنیم. باید این نکته را یادآور شوم که لری می‌داند مشغول نوشتن چه چیزهایی هستیم و درستی آن‌ها را تأیید می‌کند.

تفاوت آموزه‌های شما و آموزه‌های دیگر مشاوران یا پزشکان این است که شما دربارهٔ تفاوت میان برقراری رابطهٔ جنسی در ازدواج دائم با برقراری رابطهٔ جنسی در ازدواج یا روابط موقت صحبت کرده‌اید. شما در این بخش به‌خوبی توضیح داده‌اید که زوجین درگیر ازدواج یا رابطهٔ موقت رضایت بیشتری از رابطهٔ جنسی خود دارند و از آن بیشتر لذت می‌برند؛ چون هیچ‌یک از آن‌ها در تلاش برای کنترل کردن دیگری نیست. دلیل دیگر هم این است که برقراری رابطهٔ جنسی اولین و مهم‌ترین هدف آن‌هاست و هنگام رویارویی با یکدیگر، تمام تمرکز خود را روی این موضوع می‌گذارند. بعد از مطالعهٔ این فصل، به این فکر رسیدم که شاید علت سرد بودن لری با من این باشد که وی خود را درگیر رابطهٔ جنسی با دیگر زن‌ها کرده است.

هرچه بیشتر این فصل را مطالعه می‌کردم، این باور در ذهنم ریشه‌دارتر می‌شد که مرد چهل‌وشش‌ساله‌ای مثل لری که هنوز هم تمایلات جنسی روزهای ابتدای ازدواج را دارد، از برقراری رابطه با دیگران حذر کند. ما فقط ماهی یک بار با یکدیگر رابطهٔ جنسی داشتیم. مردی مثل لری هرگز نمی‌تواند تمام نیازهای جنسی یک ماههٔ خود را با آن یک بار رابطه برآورده سازد. به خود گفتم: «می‌توانم از لری بپرسم که آیا با زنان دیگر رابطه دارد یا خیر؛ ولی اگر پاسخ او مثبت باشد، طاقت شنیدن این پاسخ را دارم؟ آیا بهتر نیست که هرگز درصدد یافتن پاسخ این سؤال نباشم؟» سپس، این فکر به سرم زد که آیا لری واقعاً مایل به دانستن این موضوع است که من با مردان دیگری جز او رابطه برقرار می‌کنم یا خیر. به هر حال، حدود یک هفته پیش، همین سؤالاتی را که ذهنم را درگیر خود کرده بودند، مطرح کردم.

من سؤال خود را این گونه از وی پرسیدم: «نویسندگان این کتاب، در فصل ششم می گویند میزان برقراری رابطه جنسی بعد از ازدواج کاهش می یابد. این مطلب کاملاً درست است؛ چون میزان رابطه جنسی ما نیز کاهش یافته است. در ضمن، در این فصل، مطالبی نیز درباره افرادی خواندم که میل جنسی خود را با برقراری رابطه با افرادی به غیر از همسرانشان برآورده می سازند. حالا سؤال من از تو این است که آیا تو هم وارد چنین روابطی شده ای؟ اگر پاسخ تو مثبت باشد، من حق را به تو نمی دهم و هیچ یک از بهانه های را نمی پذیرم؛ چون با برقراری این گونه روابط موافق نیستم؛ ولی مطمئن می شوم که دلیل سردی چندین و چندساله تو با من برقراری همین روابط بوده است. به هر حال، اگر پاسخ درست و شفافی بدهی، من متوجه می شوم که در پس زمینه زندگی مشترکمان چه اتفاقاتی در جریان است. در این صورت، می توانم تمام تلاش خود را برای یافتن راه حلی بکنم. آیا صحت مطالب دکتر گلاس در فصل ششم را تأیید می کنی؟»

لری کمی فکر کرد و بعد گفت: «بله. به نظر من تمام مطالب این فصل درست و منطقی هستند. از همان ابتدای ورود خود به محیط کارم، متوجه شدم که برقراری چنین روابطی امری بسیار عادی است. هم کارکنان با یکدیگر چنین روابطی دارند و هم دانش آموزان. در ضمن، بسیاری از کارکنان با دانش آموزان یا بسیاری از دانش آموزان با کارکنان مدام در چنین روابطی هستند. اکنون، تعداد دانش آموزانی که هنوز وارد رابطه جنسی نشده اند، بسیار اندک و انگشت شمار است.»

به لری گفتم: «اشکالی ندارد اگر بی پرده تر در این باره صحبت کنم؟ به هر حال، این موضوع بسیار مهم، سنگین و پیچیده است.»

لری گفت: «نه. اشکالی ندارد. هرطور راحت هستی، حرف بزن.»
بنابراین، من گفتم: «این طور تصور می کنم که دانستن پاسخ این سؤال منصفانه باشد. اگر من نیز چنین روابطی با مردان دیگر برقرار می کردم، تو مشکلی با این موضوع نداشتی؟» پاسخ او منفی بود. من دوباره از او پرسیدم: «لری، آیا در طول ده سال گذشته این فکر به سرت زده است که زن زیبا و چهل و دوساله ای مثل من که پیش تر عاشق برقراری رابطه جنسی با همسرش بوده است و اکنون، به دلیل نبود همسرش در منزل از آن محروم شده است، به مردان دیگر روی آورد تا آن ها این نیاز را برای وی برآورده کنند؟»

او به سرعت و بی هیچ مکثی گفت: «صادقانه باید بگویم که تاکنون، حتی یک بار هم چنین فکری به سرم نزده است.»

به او گفتم: «من بر این باورم که ما دیگر نباید در این موضوع حرف بزنیم و بهتر است به مسائل مهم‌تر بپردازیم.»

او، بدون آنکه متوجه حرف‌های من شده باشد، گفت: «چریل، تو می‌خواهی بر سر من منت بگذاری و بگویی که اگرچه می‌توانستی در طول این سال‌ها با دیگر مردان رابطه برقرار کنی، این کار را نکرده‌ای؟»

من که شاهد چهره متعجب او بودم، گفتم: «خب، من هم می‌توانستم مثل تو با جنس مخالف خود وارد رابطه شوم؛ ولی این کار را نکردم. به هر حال، من هیچ علاقه‌ای به شنیدن اعترافات تو در این باره ندارم؛ چون می‌دانم اگر وارد جزئیات شویم، بی‌شک رابطه‌مان از این هم شرک‌آب‌تر خواهد شد. تنها خواسته من از تو این است که بپذیری با کمک یکدیگر زندگی‌مان را از نو بسازیم و کارهای ناپسند گذشته را کنار بگذاریم. اکنون، مهم‌ترین مسئله این است که به یاری مطالبی که آموختیم، رابطه‌مان را با یکدیگر بهتر کنیم. وقتی خود ما می‌توانیم با هم رابطه روحی و جنسی بسیار صمیمی و لذت‌بخشی برقرار کنیم، چرا باید به سراغ غریبه‌ها برویم؟ من دوست دارم که مثل مارتای فصل ششم رفتار کنم و تو را به برقراری مجدد رابطه با خود ترغیب نمایم. آیا تو مایل به بازسازی رابطه روحی و جسمی‌مان نیستی؟»

نویسندگان عزیز این کتاب، اکنون ما مشغول انجام همین کارهایی هستیم که در این نامه به آن‌ها اشاره کردم. آیا به نظر شما ما در مسیر درستی هستیم؟ اگر در راهی اشتباه افتاده‌ایم، خواهش می‌کنم ما را از این موضوع آگاه کنید. اگر همه چیز درست و خوب است، لازم نیست خود را بابت نامه‌نوشتن برای ما به زحمت یا دردرس بیندازید. دوستدار شما

لری و چریل

من و کارلین تا مدت‌های طولانی درباره این نامه با هم حرف زدیم. در ابتدا، به این باور رسیدیم که آن‌ها در مسیر درستی هستند. به این هم فکر کردیم که چریل چگونه به موضوع روابط همسر خود با زنان دیگر پی برده است. علاوه بر این، تردیدی هم برایمان پیش آمد. ما به خود گفتیم که شاید چریل هم مثل همسر خود با جنس مخالف رابطه داشته است. در لحن لری نیز می‌شد این نگرانی یا تردید را درباره روابط

بعد از ازدواج همسرش متوجه شد. به هر حال، کارلین به من گفت که از نظر وی، چریل در حال به کارگیری تنها راهکار موجود است تا شاید بتواند یک زندگی مشترک نو را با همسرش آغاز کند. همان طور که او به همسرش گفت، هرگز نمی‌توان گذشته را، با هر میزان تلاشی، تغییر داد.

بعد از اینکه فهمیدم چریل از ماجرای خیانت‌های همسرش خبر داشته است، هم شگفت‌زده شدم و هم خوشحال. آنچه مرا شگفت‌زده کرد، واکنش حاکی از بخشش چریل بود. این رفتار او واقعاً برای من قابل احترام بود. در ضمن، علت خوشحالی‌ام هم این بود که تا پیش از این آگاهی، نمی‌دانستم چطور می‌توانم از راز لری در کتاب خود بگویم. به هر حال، ما حق خیانت به لری و افشای راز او را نداشتیم.

ما نمی‌دانستیم واکنش خوانندگان کتاب به اقدام چریل چه خواهد بود. در ابتدا، با خود گفتم که بیشتر خوانندگان او را فردی بیش از حد بخشنده تصور خواهند کرد؛ ولی بعد به خود یادآور شدم که چنین نگرشی اشتباه است. اگر چریل این کار را نمی‌کرد، در نزاع با همسرش پیروز می‌شد؛ ولی زندگی‌اش از هم می‌پاشید و مجبور به طلاق می‌شد. ما به این نتیجه رسیدیم که انتخاب او اقدامی درست و رهایی‌بخش بوده است. او این‌گونه انتخاب کرد که در خیانت‌های همسرش واکاوی نکند تا بتواند با ذهنی باز زندگی‌اش را از نو بسازد. او این رفتار را از خود بروز داد چون به این باور رسیده بود که فقط از پس کنترل و تغییر دادن خودش برمی‌آید.

یکی دیگر از موضوعات مورد بحث من و کارلین این بود که آیا می‌توان از لری و خیانت‌هایش دفاع کرد. در پایان، به این نتیجه رسیدیم که این موضوع به ما ارتباطی ندارد. چریل تنها فردی است که حق انتخاب و تصمیم‌گیری در این موضوع را دارد. این ماجرا یکی از ماجراهای زندگی شخصی وی بود. اگر او می‌خواست فرصتی دیگر به لری بدهد، به کسی جز خودش هیچ ارتباطی نداشت. اگر ما درباره زندگی دیگران تصمیم بگیریم و خود را وارد جریاناتی کنیم که هیچ یک از طرفین آن محسوب نمی‌شویم یا اینکه هیچ آسیبی از آن ماجرا به ما نمی‌رسد، در حال تلاش برای کنترل کردن دیگران هستیم که امری بس ناشایست محسوب می‌شود.

آخرین پرسشی که ما از خود کردیم این بود که آیا آن‌ها تا پایان عمرشان در مسیر بهبود رابطه‌شان خواهند بود یا بعد از مدتی کوتاه آن را رها می‌کنند. به این نتیجه رسیدیم که هیچ پاسخی برای آن نمی‌توان یافت؛ چون هیچ‌کس قادر به

پیش‌بینی رفتارهای انسانی نیست. ما فقط می‌توانستیم بگوییم که رابطه این زوج، از لحظه‌ای که نامه یکی از آن‌ها را دریافت کردیم تا لحظه کنونی، بسیار بهتر شده است. به هر حال، آشنایی با این زوج موجبات دلگرمی ما را فراهم آورده بود چون هم آنچمه را ما در کتاب خود آموزش داده بودیم، به‌دقت درک کرده بودند و هم این آموزه‌ها را در زندگی خود به کار برده و شاهد تأثیرات مثبت آن شده بودند.

ما هنوز در نیمه راه هستیم؛ چون مطالب بسیار دیگری را باید در این کتاب بیاوریم. من و کارلین امیدواریم که لری و چریل دوباره با ما مکاتبه و تعامل داشته باشند. در ضمن، مشتاقانه منتظر دریافت نامه آلن هستیم. می‌خواهیم بدانیم که آیا لری ملاقات با آلن را متوقف خواهد کرد؟ آیا آلن دست از دیدار با لری برخواهد داشت؟ آیا هریک از آن‌ها، متأثر از آموزه‌های این کتاب، به این تصمیم می‌رسند که بهتر است به سراغ زندگی مشترک خود بروند و رابطه یا ملاقات‌های پنهانی با یکدیگر را متوقف سازند؟

فصل هشتم

ایجاد نظریه ذهنی مناسب و انتظارات متعادل از شریک زندگی ضامن خوشبختی است.

نظریه انتخاب به ما می آموزد که همه ما انسان ها چیزی به نام یک دنیای ایدئال در ذهن خود داریم. در این دنیای ایدئال ذهنی، دقیقاً همان جزئیاتی را می آفرینیم که در آرزوی تجربه آن در دنیای واقعی هستیم. با اینکه تصویر این دنیای ایدئال فقط بخش کوچکی از ذهنمان را اشغال کرده است، ما بر این باوریم که تمام هست و نیست ماست و نقش زیادی در زندگی واقعی مان دارد. ما، در بدو تولد، این دنیای ایدئال را در ذهن خود می سازیم و تا پایان عمر، تصاویر آن را بارها و بارها تغییر می دهیم؛ چون در هر سن یا جایگاهی، خود را با برآورده شدن نیازهای خاص و متفاوت با نیازهای سن یا جایگاه های دیگر خوشبخت و راضی می دانیم. تصاویر این دنیای ایدئال ذهنی محرک ما برای به حرکت درآمدن است. دنیای ایدئال هرکس خاص خود اوست. از جمله تصاویر این دنیای ایدئال، تصاویر افراد موردعلاقه، تصاویر خودمان که دائم در حال تغییر است، تصاویر اشیایی مثل جوایز یا داشته های با ارزش و همچنین، تصاویر مربوط به ریشه دارترین عقاید یا باورهای مذهبی و غیرمذهبی است. نام این دنیای ایدئال را می توان شانگریلا یا آرمان شهر نیز گذاشت.

تا وقتی که زنده هستیم و نفس می کشیم، تصاویر این دنیای ایدئال ما را به جلو هل می دهند تا رفتاری را از خود بروز دهیم یا کاری را انجام دهیم. درست است که ما برخی کارها یا رفتارها را به دلیل نیازهای ژنتیکی از خود بروز می دهیم؛ ولی اصلی ترین محرک آن ها، از بدو تولد تا مرگ، همین تصاویر دنیای ایدئال است؛ چون در آن تعیین کرده ایم که مایل به تجربه چه نوع زندگی هستیم. برای مثال، بعد از اینکه چریل و لری با هم ازدواج کردند، چریل این تصویر را در دنیای ایدئال خود ساخت که تا آخر عمر در کنار لری با شادی و خوشحالی زندگی خواهد کرد. به احتمال زیاد، لری نیز چنین تصویری را در آن زمان برای دنیای ایدئال خود ساخته بوده است.

به بیان دیگر، آن‌ها این باور را در ابتدای زندگی مشترک در ذهنشان ایجاد کرده بودند که زندگی خوبی را با هم تجربه خواهند کرد و مشکلات و موانع احتمالی را با یاری یکدیگر برطرف خواهند کرد؛ ولی آن‌ها نیز مثل بیشتر زوجها نتوانستند این تصویر را در دنیای حقیقی محقق سازند. دنیای ایدئال ما سرشار از تصاویر مطلوب و لذت‌بخشی است که خودمان آن‌ها را ساخته‌ایم. اگر نتوانیم روش درستی برای محقق‌سازی آن‌ها بیابیم، به رفتارهای نادرستی مثل شکایت یا انتقاد روی می‌آوریم تا شاید از این طریق به اهداف خود برسیم. در نتیجه، هم خودمان و هم طرف مقابلمان دچار رنج و اندوه خواهیم شد. برای مثال، چریل مدام شکایت می‌کرد و لری مدام انتقاد؛ ولی هیچ‌یک از این رفتارها نتوانست تصاویر دنیای ایدئال ذهنی را در دنیای واقعی محقق سازد.

زوج‌هایی که گرفتار این مشکل می‌شوند، سه راه بیشتر ندارند. راه اول این است که همچنان متأهل باقی بمانند و آن تصاویر ایدئالشان را از زندگی مشترک حفظ کنند؛ ولی مدام به خود نهیب بزنند که با رفتارهای فعلی هرگز نمی‌توان هیچ‌یک از آن‌ها را واقعی ساخت. این افراد دائم دچار احساس رنج و اندوه هستند؛ چون می‌دانند احتمال محقق‌شدن اهداف مرتبط با زندگی مشترکشان بسیار اندک است. راه دوم این است که یکی از زوجین یا هر دوی آن‌ها ایدئال‌هایشان را از همسر و زندگی مشترک اصلاح کنند تا سطح انتظاراتشان پایین بیاید. آن‌ها تصور می‌کنند که با پایین‌آوردن میزان انتظارات خود می‌توانند زندگی مشترک طولانی‌تری را تجربه نمایند. این روش از میزان رنج و اندوه طرفین می‌کاهد. چریل و لری نیز همین روش را انتخاب کردند؛ ولی چندان به کارشان نیامد و چریل را واداشت تا نامه‌ای برای حل مشکلشان برای ما بنویسد. راه سوم این است که یکی از زوجین یا هر دوی آن‌ها تلاش کنند که تصویر ایده‌آلی را که از طرف مقابل داشتند، حذف کنند. اگر یکی از زوجین این کار را انجام دهد، از میزان درد و اندوه ناشی از ناتوانی در واقعی کردن تصاویر ذهنی مربوط به زندگی مشترک، کمی کاسته می‌شود؛ ولی اگر هر دو طرف این کار را انجام دهند، به‌طور کل راحت می‌شوند.

عده بسیار اندکی هستند که تأثیر تصاویر این دنیای ذهنی ایدئال را بر دنیای واقعی جدی می‌گیرند. علت رنج و اندوه ما انسان‌ها این است که هنوز نتوانسته‌ایم آن تصاویر ذهنی دنیای ایدئالمان را واقعی کنیم. ما رنج می‌کشیم چون به‌جز مواجهه با

واقعیتی که هیچ‌یک از ایدئال‌هایمان در آن محقق نشده است، چاره‌ای نداریم. مغز و ذهنیت ما این حالت‌های روحی دردناک را بر ما تحمیل می‌کنند. به هر حال، خبر خوب این است که ما می‌توانیم کنترل دنیای ایدئال خود را به‌طور کامل در دست بگیریم، از آنچه در آن می‌گذرد، آگاه شویم، در آن تغییراتی ایجاد کنیم یا بخش‌هایی از آن را حذف نماییم. برعکس دنیای واقعی که در آن معیارهایی برای درست یا غلط بودن وجود دارد و بر این اساس، افکار یا امور را به بد یا نیک دسته‌بندی می‌کنند، در دنیای ایدئال همه‌چیز درست و اخلاقی محسوب می‌شود.

درک توضیحات من این راهکار ساده را پیش پای عده‌ای می‌گذارد: اگر رسیدن به آنچه خواهان دستیابی به آن هستیم دشوار است، آن خواسته را از تصاویر دنیای ایدئال خود پاک کنیم. باید بدانید که این راهکار به‌هیچ‌وجه درست نیست. ما این تصاویر را در ایدئال خود قرار داده‌ایم چون محقق‌ساختن آن برایمان لذت بزرگی به همراه داشته است. اگر تصویر مربوط به این خواسته را از ذهن خود خارج سازیم، آشکارا خود را تسلیم کرده و اعلام نموده‌ایم که از هدف خود پا پس کشیده‌ایم. این همان کاری است که چریل و لری هرگز راضی به انجام آن نیستند و در حالت کلی، بسیاری از زوجها (اگر نگوییم بیشتر آن‌ها) نمی‌خواهند انجام دهند. اگرچه این زوجها زندگی مشترک شادی را تجربه نمی‌کنند، حاضر به تسلیم‌شدن و پاپس‌کشیدن از اهداف، خواسته‌ها یا ادئال‌های خود مرتبط با زندگی مشترک نیستند.

من و کارلین یکدیگر را، در جایگاه زن و شوهر، در دنیای ایدئال یکدیگر این‌گونه ترسیم کرده‌ایم: فقط به انجام کارهایی دست بزنیم که سبب رضایت و لذت طرف مقابل می‌گردد. به بیان دیگر، تصویری که من از خودم در دنیای ایدئال خود ساختم، این است که فقط کارهای مطلوب همسرم را انجام دهم و آن هفت عادت رفتاری مخرب را هرگز از خود بروز ندهم. امیدوارم که او نیز چنین تصویری از خودش در دنیای ایدئالش ساخته باشد.

حقیقت این است که من فقط قادر به کنترل تصاویر ذهنی خودم هستم و نمی‌توانم تصاویر ذهنی همسرم را بسازم یا تغییر دهم؛ ولی این را می‌دانم که اگر با وی خوش‌رفتاری کنم، او نیز با من خوش‌رفتارتر می‌شود. در این صورت، تصویر ذهنی‌مان از یکدیگر، روبه‌روز، بهتر و مثبت‌تر می‌شود. ما در دنیای ایدئالمان به خود می‌قبولانیم که عاشق یکدیگر هستیم. هر دوی ما به‌خوبی می‌دانیم که در دنیای

ایدئالمان چه خبر است و چه تصویری برای خودمان یا همسرمان ساخته‌ایم. بنابراین، برای مستحکم‌تر کردن رابطه عاشقانه خود، همه چیز را درباره تصوراتمان به همدیگر می‌گوییم و تصاویر ذهنی‌مان را برای هم ترسیم می‌کنیم. هرچه میزان این ترسیم‌ها دقیق‌تر و بیشتر باشد، میزان عشق‌ورزی‌های ما به یکدیگر بیشتر می‌شود.

ما معمولاً، در ابتدای دوران بزرگ‌سالی، تحت تأثیر هورمون‌های جنسی خود قرار می‌گیریم که منشاشان نیازمان به ادامه بقاست؛ در نتیجه، تصویری از همسر مطلوبمان در ذهن خود می‌سازیم. این تصویر، اولین تصویری است که از زندگی مشترک در دنیای ایدئال خود (ذهنمان) ساختیم. تصویر ذهنی که پسرها از همسر ایدئالشان می‌سازند، شبیه به تصویر مادرهایشان و تصویر ذهنی دخترها، شبیه به تصویر پدرهایشان است.

کمی بعد، این تصویر تغییر می‌کند؛ چون ما در معرض رسانه‌های جمعی قرار گرفته‌ایم. از این‌رو، ویژگی‌هایی را از فیلم‌های سینمایی، برنامه‌های تلویزیونی، مجله‌ها، کتاب‌ها، اقوام، همسایگان، آموزگاران و دوستانمان اقتباس می‌کنیم و آن‌ها را به تصویر همسر ایدئال خود می‌افزاییم. فرآیند تغییر دادن این تصویر ذهنی، تا پایان عمر، به همین منوال ادامه می‌یابد. این تصاویر حتی بعد از یک ازدواج موفق و شاد نیز دست از سر ما برنمی‌دارند. اگر میزان رضایت یا لذت‌مان از زندگی مشترکمان کاسته شود، بیشتر درگیر آن‌ها می‌شویم. در نتیجه، از شریک زندگی خود دور می‌شویم و به غریبه‌هایی رو می‌آوریم که بیشتر از هرکس دیگری به همسر ایدئال و ذهنی ما نزدیک هستند؛ درست شبیه لری که با آن رابطه برقرار کرد یا درست شبیه آلن که جذب لری شد. در واقع، آن‌ها جذب یکدیگر نشدند؛ آن‌ها جذب تصویر ذهنی خودشان شدند.

متأسفانه، بسیاری از ما تصویرهای ایدئالی را از همسر و زندگی مشترک می‌سازیم که محقق کردنشان واقعاً دشوار است. بعد از اینکه روزهای اول ازدواج سپری می‌شوند، ما تازه متوجه می‌شویم که همسر ما با تصویر لیدئالمان واقعاً متفاوت است.

نظریه انتخاب به ما می‌گوید که فقط از پس کنترل تصاویر دنیای ایدئال (ذهن) خودمان برمی‌آییم و نمی‌توانیم طرف مقابلمان را به واقعی کردن تصاویر ذهنی خود وادار کنیم. نتیجه این می‌شود که به سراغ غریبه‌ها می‌رویم تا شاید تصاویر دنیای

ایدئالمان را به صورت واقعی در زندگی خود ببینیم. گاهی نیز قادر به تشخیص مرز میان واقعیت و خیال نیستیم و به دلیل تصاویر اغراق آمیز ذهنی مان به قهقرا می رویم. بیشتر ما آگاه هستیم که تصویر همسرمان بعد از ازدواج با تصویر ایدئال که پیش از ازدواج از همسرمان داشته ایم، کاملاً متفاوت خواهد بود. به همین دلیل است که این تصاویر ذهنی را بعد از ازدواج تغییر می دهیم تا راحت تر با همسرمان کنار بیاییم؛ ولی مشکل اینجاست که هرچه بیشتر این کار را انجام می دهیم، زندگی مشترکمان دشوارتر و مشکل دارتر می شود. در مقابل، بسیاری از ما هنوز بر این باوریم که می توانیم طرف مقابلمان را به همان شکلی درآوریم که در ذهن خود ساخته ایم و زمانی که به پوچ بودن این باور پی می بریم، مشکلات بسیاری در زندگی مشترکمان ایجاد می شود. طرف مقابلمان در مواجهه با رفتارهای ما تغییر می کند؛ ولی این تغییر کاملاً مغایر آن چیزی است که ما انتظار داریم. زمانی که درصدد کنترل طرف مقابل و ایجاد تغییر در او برمی آییم، به همان هفت عادت رفتاری مخرب رو می آوریم و شاهد نتیجه ای معکوس خواهیم بود؛ چون طرف مقابلمان در برابر فشارهای ما مقاومت می کند و با تصویر ایدئال ما کاملاً متفاوت می شود. در این هنگام، ما ترجیح می دهیم رابطه خود با او را قطع کنیم. در اینجا نیز نظریه انتخاب را می توان بازگو کرد: ما فقط از پس کنترل یا تغییر دادن خودمان برمی آییم. خواسته های ما جلوی دیدمان را گرفته اند و ما را دچار کوری کرده اند. به همین دلیل است که نمی توانیم کارهایی را که دیگران مایل هستند برای ما انجام دهند، ببینیم و درباره شان بیندیشیم.

در این حقیقت شکی نیست که ما نمی توانیم دنیای ایدئال یا همان ذهن طرف مقابل خود را بر اساس میل خود بسازیم یا تغییر دهیم؛ ولی می توانیم دائم درصدد واکاوی آن و پی بردن به محتوای آن باشیم تا رفتارهایمان را در جهت برآورده سازی خواسته هایش تغییر دهیم. تلاشی ترین نصیحت ما به زوج هایی که می خواهند رفتاری مطلوب را در مواجهه با طرف مقابل از خود بروز دهند، این است: «همان طوری با همسرت رفتار کن که دوست داری همسرت با تو رفتار کند.»

همان طور که در ماجرای چریل و لری مشاهده کردید، تلاش کنترل کردن طرف مقابل و به کارگیری آن هفت عادت مخرب، سبب ازمیان رفتن عشق و علاقه میان زوجین می شود و توجه آن ها را متوجه زنان یا مردان غریبه می کند. چریل و لری را باید نمونه خوبی دانست که به صراحت درستی این ادعا را تأیید می کنند. این

عادت‌های رفتاری این دو را از هم جدا کرد و فاصله‌ای میانشان انداخت. آن‌ها تا سالیان سال این فاصله را حفظ کردند و انتظاراتشان از یکدیگر را به روی هم نیاوردند. البته، در بسیاری از موارد، زوجها طلاق را به این جدایی عاطفی و فیزیکی ترجیح می‌دهند. بارها پیش آمده است که این زوجها برای بار دوم یا سوم به هم رجوع می‌کنند؛ ولی باز هم زندگی مشترکشان مثل مرتبه اول دوامی نمی‌آورد و به طلاق و جدایی ختم می‌شود.

اگر زن و شوهر از ایدئالهای ذهنی طرف مقابل خود درباره همسر مطلوب و زندگی مشترک رضایت‌بخش به اندازه کافی مطلع باشند، می‌توانند هنگام تیره‌شدن روابط یا بروز ناسازگاری از سوی طرف مقابل، در جهت رفع اختلافات موجود قدم بردارند. اکنون، نحوه به‌کارگیری این حقیقت را درباره چریل و لری توضیح می‌دهم.

اولین اقدام چریل و لری در جهت بهبود روابطشان این است که به یکدیگر بگویند: «من تصویری را که تاکنون از یک همسر و زندگی مشترک ایدئال داشته‌ام، تغییر داده‌ام و سطح آن را پایین‌تر آورده‌ام تا انتظارات کمتری از تو و زندگی مشترکمان داشته باشم.» بعد از کمی صحبت، باید به یکدیگر بگویند: «می‌دانم که اکنون اختلافاتی پیش آمده و رابطه‌مان را تیره‌تر کرده است؛ ولی در این حقیقت هم شکی ندارم که از صمیم قلب خواهان بهبود این رابطه هستم. من فقط می‌توانم تصویری را که در ذهن خود از رفتارم با تو دارم، تغییر دهم تا این هدف محقق شود. من نمی‌توانم در تصویری که تو در ذهن خود از رفتارم با من داری، تغییری ایجاد کنم.»

در مرحله بعد، آن‌ها می‌توانند یک تصویر مشترک از همسر مطلوب و ایدئال در ذهنشان بسازند. سپس، هر یک از آن‌ها باید به دیگری بگویند که در هفته پیش رو، قصد درپیش گرفتن کدام یک از اقدامات بهبوددهنده رابطه را دارد. به بیان دیگر، او باید به طرف مقابل خود بگوید که قصد دارد با چه رفتارهایی رابطه‌شان را ترمیم کند. برای مثال، لری و چریل هر دو در بیرون منزل کار می‌کنند؛ ولی عاشق غذاخوردن در منزل هستند. لری آشپز خوبی نیست؛ ولی چریل عاشق آشپزی است. بنابراین، لری به چریل قول می‌دهد که در هفته پیش رو، مواد غذایی لازم را برای پخت غذا بخرد و بعد از صرف غذا نیز ظرف‌ها را بشوید یا میز را تمیز کند. در مقابل، چریل به لری قول می‌دهد چندین غذای متنوع بپزد که موردعلاقه لری هستند. بعد از اینکه هر دو بر سر جزئیات قول‌هایشان به توافق می‌رسند، تمام تلاش خود را برای

عمل کردن به آن به کار می‌گیرند. هریک از آن‌ها می‌داند که طرف مقابلش تمام تلاش خود را در هفته جاری به کار خواهد گرفت که با انجام کاری بزرگ یا کوچک، توجه و رضایت او را جلب کند. از آنجا که زوجین باید پیرو نظریه انتخاب باشند، لازم نیست که محتوای قول‌های دو طرف با یکدیگر مرتبط باشد. آن‌ها هرگز نباید درصدد کنترل کردن دیگری باشند یا طرف مقابلشان را به عمل به قول خاصی وادار کنند. این قول باید دل‌بخوایی و در عین حال، مورد قبول هر دو طرف باشد. معیار آن‌ها در انتخاب اقداماتی که برای بهبود رابطه‌شان برمی‌گزینند، میل شخصی نیست؛ چون آن‌ها هدف بهبود زندگی مشترک و رابطه زناشویی را بسیار مهم‌تر از برآورده شدن امیال شخصی می‌پندارند. به‌ثمر رساندن این اقدامات ازدواج آن‌ها را وارد سطح یا مرحله بالاتری می‌نماید.

اگر چریل و لری هر هفته اقدامات بهبوددهنده بیشتری را به فهرست اقدامات خود بیفزایند، شاهد پیشرفت‌های بسیاری در رابطه‌شان خواهند بود. این کار آن‌ها باید آهسته ولی پیوسته باشد. نکته مهم دیگر این است که آن‌ها باید، در مواجهه با یکدیگر، صبر و گذشت از خود نشان دهند. اگر در طول یک هفته، با وجود عمل کردن یکی از زوجین به تمام تعهدات، طرف مقابل از عمل به کلیه تعهدات خود بازماند، نباید عادت‌های رفتاری مخرب را از خود بروز دهد؛ بلکه باید راهکارهایی را بیابد تا طرف مقابل هم بتواند به تعهدات و قول‌های خود عمل کند. در ضمن، او نباید عمل به تعهدات خود را به این بهانه متوقف سازد که طرف مقابل قادر به عمل کردن تعهدات خویش نیست. نباید ناتوانی طرف مقابل را در عمل به تعهدات خود به حساب بدجنسی‌های عمده‌ای وی بگذارد. او باید تمام تلاش خود را برای کمک به طرف مقابل به کار بندد.

علت نارضایتی چریل و لری از یکدیگر و بروز اختلافات میانشان این بود که آن‌ها هرگز نتوانسته بودند همان تصویری را از همسر یا زندگی مشترک در زندگی واقعی خود ببینند که پیش از ازدواج در ذهنشان ساخته بودند. هرچقدر که ناکامی آن‌ها در محقق کردن این تصویر بیشتر و طولانی‌تر می‌شد، میزان نارضایتی‌شان از زندگی مشترک و طرف مقابلشان افزایش می‌یافت. زندگی مشترک برای آن‌ها تبدیل به امری غیرقابل تحمل و عذاب‌آور شده بود. البته، گاهی هم یکی از آن‌ها فکر بکری برای بهبود این رابطه به ذهنش می‌رسید؛ ولی به دلیل شکایت‌ها یا انتقادهای طرف مقابل، از

عملی کردن آن منصرف می‌شد. علت این ناکامی‌ها این بود که هریک از آن‌ها همواره به فکر راضی کردن طرف مقابل خود بودند، نه بهبود زندگی مشترکشان. ما به آن‌ها توصیه کردیم که اقدامات یا ایده‌هایی را برای بهبود زندگی مشترکشان به کار بگیرند، نه برای راضی کردن یکدیگر. در واقع، عمل به این توصیه به کمی از خودگذشتگی نیاز داشت. ما مشتاقانه درصدد آگاهی از این موضوع هستیم که زندگی آن‌ها بعد از عمل به این توصیه چه تغییرات مثبتی داشته است. در ضمن، مشتاق دانستن این موضوع هستیم که اگر قسمت دوم کتاب را برای آن‌ها ارسال کنیم، زندگی‌شان تا چه حد بهتر خواهد شد. مسئله بعدی این است که اگر زوجین عمیقاً و شدیداً عاشق یکدیگر باشند، به طرف مقابل خود اعتماد کامل می‌کنند و تصویر ذهنی را که از یک همسر یا زندگی مشترک دارند، متعادل می‌سازند تا رفتاری از خود بروز ندهند که طرف مقابلشان را آزار دهد. در ضمن، اشتباهات طرف مقابلشان را می‌بخشند، او را وادار به اعتراف نمی‌کنند و اشتباهاتش را دائم به سرش نمی‌کوبند.

هرچه زوجین بیشتر دربارهٔ اینال‌هایشان از همسر یا زندگی مشترک با هم حرف بزنند، بیشتر عاشق یکدیگر می‌شوند. به هر حال، یک خطر بزرگ در کمین است که باید آن را به شما گوشزد کنم. اگر یکی از زوجین تمام ایدئال‌ها یا انتظاراتش را برای طرف مقابل تعریف کند و در مقابل، با رفتارهای تحقیرآمیز او مواجه شود و شاهد مسخره کردن‌های وی باشد، آسیب جدی خواهد دید. میزان این آسیب بسیار بیشتر از آسیب حاصل افشان کردن این تصویرها یا انتقادات ذهنی است. در ضمن، بعد از اینکه هر یک از زوجین تصاویر ذهنی‌شان را برای یکدیگر بیان می‌کنند، از طرف مقابل خود انتظار تغییر رفتار و تلاش برای برآورده کردن آن‌ها را دارند. اگر بعد از مدتی به این باور برسند که طرف مقابلشان هرگز به فکر برآورده کردن خواسته‌های آن‌ها نیست، رابطه‌شان با او بسیار بدتر از قبل خواهد شد. نکتهٔ دیگر این است که اگر زوجین دچار این مشکلات واقعاً عاشق یکدیگر باشند و تاب جدا شدن از یکدیگر را نداشته باشند، زجر و عذاب بیشتری را در این نوع رابطه متحمل خواهند شد.

فصل نهم

میزان نیازمندی ما به برآورده کردن نیازهای اساسی پنج‌گانه، ژنتیکی است.

قرار بود که در این کتاب، هم دربارهٔ مشکلات آشنایی پیش از ازدواج و هم دربارهٔ مشکلات زندگی مشترک صحبت کنیم؛ ولی تاکنون، فقط از مشکلات زندگی پس از ازدواج برایتان گفته‌ایم؛ چون بیشتر زوجین تا پیش از ازدواج همدیگر را عاشقانه دوست دارند و با یکدیگر کاملاً سازگار هستند. مشکلات آن‌ها تازه بعد از ازدواج آشکار می‌شود. آنچه سبب بروز این مشکلات و جدایی‌ها می‌شود، این است که بعد از ازدواج هریک از زوجین درصدد برمی‌آید که دیگری را تحت کنترل یا تسلط خود درآورد و با توجه به تصویرهای ذهنی که از یک همسر ایدئال دارد، تغییراتی در او ایجاد نماید. اکنون باید به مشکل دیگری اشاره کنم که هم مربوط به آشنایی‌های پیش از ازدواج است و هم مربوط به دوران زندگی مشترک. این مشکل به‌قدری اسرارآمیز و ناشناخته است که کمتر زوجی از آن آگاه است. اگر زوجین پیش از ازدواج به این مشکل پی می‌برند، هرگز با یکدیگر ازدواج نمی‌کردند.

ما، در حین توضیح جزئیات مربوط به آن پنج نیاز اساسی موجودات زنده، بر این نکته نیز پافشاری فراوان کردیم که این نیازها در ژن‌های ما نهاده‌ینه یا تثبیت شده‌اند. آنچه ما تاکنون به‌طور مفصل دربارهٔ آن بحث نکرده‌ایم، مشکلی است که هم سبب بدشدن رابطهٔ پیش از ارتباط می‌گردد و هم رابطهٔ بعد از ازدواج را به سردی و جدایی می‌کشاند. این مشکل ناسازگاری ژنتیکی نام دارد و کمتر ازدواجی است که دچار آن نشود. این مشکل رابطهٔ زوجین را روزبه‌روز بدتر می‌کند؛ ولی اگر زوجین به اندازهٔ کافی از آن مطلع باشند، می‌توانند با همکاری یکدیگر آن را از میان بردارند.

سبب ایجاد روابط نزدیک میان زنان و مردان غربیه، خارج از چارچوب ازدواج، نیز همین است. به همین دلیل بود که آلن و لری، با وجود متأهل‌بودن، مرتکب چنین اشتباهی شدند. آلن یا لری همسرانی داشتند که از نظر ژنتیکی با آن‌ها هیچ تناسبی

نداشتند. در ادامه، نامه آلن را که از طریق پست الکترونیکی برای ما فرستاد، برایتان ذکر می‌کنم:

آقا و خانم گلاسز عزیز

همان طور که لری برایتان گفت، من همان زنی هستم که مدتی است با وی آشنا شده‌ام و از این طریق، فصل‌هایی از کتاب شما (همان فصل‌هایی که لری و چریل با هم خواندند) به دستم رسید. من هم آن مطالب را با دقت فراوان مطالعه کردم. در ضمن، درباره آن‌ها با لری نیز صحبت کردم. لری به من گفت که رابطه زناشویی وی با چریل بسیار متفاوت با رابطه زناشویی من با همسرم است. از این‌رو، بهتر است که نامه‌ای برای شما بنویسم و شما را از تأثیرات به‌کارگیری این روش در زندگی شخصی‌ام آگاه کنم. در همان قرار ملاقات، ما به این نتیجه رسیدیم که باید ملاقات با یکدیگر را متوقف سازیم. البته، او در ابتدا تمایلی به پذیرش این موضوع نداشت؛ ولی کمی بعد متقاعد شد که برای بهبود روابط خود با همسرانمان و همچنین، بهبود وضعیت زندگی مشترکمان باید همین کار را انجام دهیم. من هم به اندازه او مشتاق ترمیم رابطه خود با همسرم هستم. راستش را بخواهید، من در حین برقراری رابطه با مردی غیر از همسرم دچار عذاب وجدان می‌شوم. به همین دلیل بود که ترجیح دادم این روابط را کنار بگذارم و تمام تلاش ذهنی و جسمی خود را معطوف به بهبود رابطه خود و همسرم کنم. بعد از اینکه مطالعه مطالب شما به پایان رسید، احساس ناراحتی و ناامیدی به سراغم آمد. دلیلش این نبود که مطالب شما را به اندازه کافی مفید و کاربردی ندیدم (لری به من می‌گوید که آن‌ها را در رابطه خود با چریل به کار گرفته و شاهد تأثیرات مثبت آن بوده است). دلیل ناراحتی‌ام این بود که تصور کردم کنار گذاشتن آن هفت عادت مخرب و همچنین بازآفرینی تمایلات جنسی در خودمان کار غیرممکنی به نظر می‌رسد. من و همسرم، ایان^۱، چندان از عادت‌های رفتاری مخربی که در کتابتان نوشته‌اید، در مواجهه با یکدیگر استفاده نمی‌کنیم؛ چون واقعاً ملاحظه یکدیگر را می‌کنیم.

مشکل ما (بهتر است بگوییم مشکل من؛ چون ایان نمی‌داند که در حال نوشتن این نامه برای شما هستم) این است: من با مردی ازدواج کرده‌ام که هیچ علاقه‌ای به عشق‌ورزیدن یا دوست‌داشته‌شدن ندارد. در واقع، هیچ تمایل یا احساسی در وی نیست که بتوان آن را با محرکی بیدار کرد.

شما در مطالب خود به این موضوع اشاره کردید که میزان وجود هر یک از این نیازها در تمام افراد تقریباً طبیعی و به یک اندازه است. باید بگوییم که اگر ادعای شما درست باشد، ایان یک فرد غیرطبیعی محسوب می‌شود. احتمالاً، اکنون این فکر در ذهنتان تداعی می‌شود که اگر وی دارای چنین مشکلی بوده است، چرا با او ازدواج کردم. من پاسخ این پرسش شما را که سال‌ها پرسش خودم نیز بود، بعد از اتمام مطالعه مطالب شما پیدا کردم. میزان تمایل من به عشق‌ورزیدن و محبت‌دیدن، برخلاف وی، کاملاً طبیعی و عادی است؛ حتی شاید کمی بیشتر از حد تعادل باشد. من با او ازدواج کردم چون او مرد بسیار مهربانی است. در ضمن، تمام مخارج و هزینه‌های مرا نیز تأمین می‌کند. از آنجا که مجبور نیستم بیرون از منزل کار کنم، فرصت بسیاری برای مادری کردن و تربیت دو پسرمان دارم. ایان یک پدر بسیار خوب است. میزان عشق و علاقه وی به فرزندانمان کاملاً طبیعی و قابل‌قبول است، ولی میزان عشق و علاقه او به برقراری رابطه عاشقانه با من که همسرش هستم، بسیار کم و غیرقابل تحمل است.

در روزهای آغازین زندگی مشترک به نظرم رسید که وی علاقه‌مند به برقراری رابطه جنسی است؛ ولی حالا می‌بینم که این تمایلات در آن دوران فقط نتیجه فعل‌وانفعالات هورمون‌هایش بوده‌اند. البته، در آن دوران، من هم به دلیل همین هورمون‌ها دارای چنین تمایلاتی بودم. گواه این موضوع به دنیا آوردن دو فرزند پسرمان است. به هر حال، بعد از مدتی، او متوجه شد که تمایلات من به برقراری رابطه جنسی بسیار بیشتر از تمایل اوست؛ ولی روزبه‌روز از من بیشتر فاصله گرفت. او طوری رفتار می‌کرد که انگار میزان تمایلات من به برقراری رابطه، غیرطبیعی و میزان تمایلات وی به نداشتن رابطه طبیعی است. او حتی دلش نمی‌خواهد که در حالت عادی، تماس فیزیکی با من داشته باشد. به دلیل همین احساس معذب‌بودن است که شب‌ها در تختی جدا می‌خوابد.

خواهش می‌کنم که دچار سوءتعبیر نشوید. او دوستی خوب برای من است. هر دوی ما عاشق ورزش هستیم و مدام با هم به مسابقات ورزشی متفاوت می‌رویم. او بلیت تمام مسابقات فصلی را پیش‌خرید می‌کند. حالا که پسرانمان بزرگتر شده‌اند، آخر هفته، آن‌ها را به تماشای مسابقات ورزشی می‌برد. در ضمن، او عاشق فیلم‌های ماجراجویانه است. با چنان اشتیاقی این فیلم‌ها را تماشا می‌کند که انگار بازیگرها فقط برای او در حال فیلم‌بازی کردن هستند. نمی‌دانم که متوجه منظورم می‌شوید یا خیر. علاوه بر همه این‌ها، ما به گلف و اسکی نیز می‌رویم. درست است که در هیچ‌کدام حرفه‌ای نیستیم؛ ولی از انجام آن‌ها لذت می‌برم. خلاصه، او مردی حامی، پشتیبان، مشوق، دلسوز و یاری‌رسان است.

چریل دائم در حال بازی با لری است؛ ولی همسر من، ایان، فقط با بچه‌ها بازی می‌کند. همان‌طور که گفتم، من بیرون از منزل کار نمی‌کنم و پسرانم نیز درگیر گذراندن روزهای نوجوانی خود هستند. به‌دلیل اوقات فراغت زیادی که دارم، در یکی از دوره‌های آموزشی کالج ثبت‌نام کرده‌ام. در واقع، در حین گذراندن همین دوره آموزشی بود که با لری آشنا شدم. بعد از اینکه ما رابطه صمیمانه‌ای با هم برقرار کردیم، تعداد ملاقات‌هایمان را به هفته‌ای چند مرتبه رساندیم.

می‌دانم که بی‌میلی همسر من به برقراری رابطه جنسی با من، دلیل موجهی برای برقراری رابطه با لری نبوده است. یکی از احساسات همیشگی من در حین برقراری این روابط این بوده است که حتماً خودم هم ایراداتی داشته‌ام که کار زندگی مشترک با ایان به اینجا کشیده شده است. من پیش از ازدواج هیچ رابطه جنسی با هیچ‌کس نداشتم. بنابراین، یکی از انتظارات بعد از ازدواج من این بود که با همسر من یک رابطه جنسی لذت‌بخش، معمول و متعادل را داشته باشیم. به هر حال، لری دائم به من می‌گوید که من هیچ مشکلی ندارم و همه چیز تقصیر همسر من است.

هنگام برقراری رابطه با لری دائم از خود می‌پرسم: «آیا من در حال ارتکاب اشتباهی بزرگ هستم؟ آیا برقراری این روابط سبب بروز خسارتی بزرگ در زندگی مشترک ما می‌شود؟ آیا خود حقیقی من تمایل زیادی به رابطه با مردی به جز همسر من دارد؟ من درباره لری با زنان دیگر در آن کالج حرف زده‌ام. چون لری تنها مرد حاضر در آن کالج نیست، همه آن زن‌ها می‌گویند که لری مردی صمیمی، حامی

و پشتیبان است. در ضمن، آن‌ها میزان میل به عشق‌ورزیدن و محبت‌دیدن او را بسیار بیشتر از همسران خودشان می‌دانند.

زندگی لری بعد از مطالعه مطالب شما تحولات بسیار مثبتی داشت. این آموزه‌ها در زندگی من نیز بی‌تأثیر نبوده‌اند. اولین تأثیر این آموزه‌ها بر زندگی من این است که دیگر دچار سردردهای شدید نمی‌شوم که بعد از تولد فرزند اول دائم تجربه می‌کردم. اکنون، به این نتیجه رسیده‌ام که دلیل این سردردها این بوده است که همواره خود را درگیر یک رابطه زناشویی سرد تصور می‌کردم. در آن دوران، به‌قدری نگران و ناراحت بودم که دائم به خود می‌گفتم اگر نتوانم از ایان بچه‌دار شوم، حتماً از او طلاق خواهم گرفت؛ ولی امروز دیگر به طلاق و جدایی فکر نمی‌کنم. من عاشق پسرهایم هستم. حتی ایان نیز خوشحال است که دیگر آن سردردهای وحشتناک را تجربه نمی‌کنم. یادم می‌آید که بعد از آغاز این سردردها، متوجه شدم که به زندگی مشترک سردمان بی‌ارتباط نیستند. بعد از معاینه پزشک، مطمئن شدم که فشارهای عصبی دلیل این سردردهاست. آیا شما مرا بابت این موضوع سرزنش می‌کنید؟ خدا را شکر که این فشارهای عصبی، اتفاقی بدتر از بروز سردردهای عصبی را برایم به ارمغان نیاورد.

اگر بر این باورید که می‌توانید به من کمک کنید، برایم نامه بنویسید. می‌توانید نامه را به آدرس منزل من ارسال کنید. همیشه همه نامه‌ها را خود من از صندوق پست درمی‌آورم. فقط یادتان نرود که نامه را در یک پاکت ساده قرار دهید. در ضمن، می‌توانید مشکل مرا در کتابتان نیز بنویسید. مطمئنم که بسیاری از زوجین، مشکل من و همسر را دارند. البته، شاید میزان بی‌میلی به عشق‌ورزیدن و محبت‌دیدن کمی بیشتر از حد طبیعی باشد. شاید دلیل فاصله‌گرفتن ایان از من فقط این مشکل نباشد. خواهش می‌کنم پاسخ نامه‌ام را بدهید تا مطمئن شوم که آن را مطالعه کرده‌اید. پیشاپیش، احساس قدرشناسی عمیق خود را نسبت به کمک‌هایی که در آینده از سوی شما دریافت خواهم کرد، اعلام می‌کنم.

آلن

آلن که زنی با تمایلات جنسی معمول یا نسبتاً بالاتر از حد معمول بود، با مردی ازدواج کرده بود که درست در نقطه مقابل وی قرار داشت. او نباید با ایان ازدواج

می‌کرد. فقط زنان دارای نیاز اندک به عشق‌ورزیدن و دوست‌داشته‌شدن می‌توانند با مردانی مثل ایان به‌خوبی کنار بیایند. متأسفانه، مشکل آلن و ایان خاص یا نادر نیست. افراد بی‌شماری هستند که به‌دلیل میزان متفاوت نیازمندی‌شان به برآورده‌شدن آن پنج نیاز اصلی، نمی‌توانند زندگی خوب و شادی را با شریک زندگی‌شان داشته باشند. در واقع، این تفاوت سبب بروز ویژگی‌های اخلاقی و شخصیتی متفاوتی در آن‌ها شده است. نظریه‌های علمی بر این باور هستند که چنین افرادی هرگز نباید با یکدیگر ازدواج کنند؛ ولی در عمل می‌بینیم که دقیقاً افراد دارای همین تعارضات با هم ازدواج می‌کنند. جالب این است که ازدواج بسیاری از این زوجها تا سال‌های سال دوام می‌آورد.

ما در این فصل به توضیح این حقیقت می‌پردازیم که اگر زوجین اطلاعات و آگاهی‌های کافی را در این زمینه داشته باشند و بدانند که دقیقاً چه ناسازگاری‌های ژنتیکی دارند، می‌توانند مشکل خود را حل کنند. نکته مهم این است که خود آن‌ها باید به این تصمیم برسند که به‌هیچ‌وجه مایل به جدایی از هم نیستند. البته، هیچ تضمینی نیست که این زوجین، بعد از درک ناسازگاری‌های ژنتیکی‌شان، بتوانند مشکل خود را حل کنند؛ ولی آگاهی و تلاش برای حل مشکل از ناآگاهی و بی‌عملی بهتر است. ما با این تصورات ذهنی، نامه‌ای برای آلن نوشتیم:

آلن عزیز

ما متوجه شدیم که آنچه تاکنون در کتاب خود نوشته‌ایم، برای حل مشکلات تو کافی نبوده و نتوانسته است انتظارات تو را برآورده سازد؛ ولی به تو کمک کرده است که مشکلات اصلی زندگی مشترکت را به‌درستی شناسایی کنی. آگاه‌شدن از مشکلات، نقطه شروع فرآیند راه‌حلیابی است. مدتی است که من و همسرم درباره مشکل تو و زندگی مشترکت فکر می‌کنیم. درست است که تو نمی‌توانی میزان نیازمندی‌ات به برآورده‌شدن پنج نیاز اساسی‌ات را تغییر دهی؛ ولی باید بدانی که شکاف یا فاصله میان میزان نیازمندی‌های تو و همسرت به اندازه‌ای نیست که راهکاری برای پرکردن آن پیدا نشود. به زودی، ما بقیه کتاب را برایت ارسال می‌کنیم. در یکی از فصل‌ها بی‌پرده درباره مشکل تو حرف زده‌ایم. این را بدان که وقتی کتاب به مرحله چاپ برسد، ما نام و مشخصات تو را تغییر می‌دهیم، نگران نباش. امیدواریم مطالب ما

به قدری مؤثر و مفید باشد که بتوانی آن را با ایان نیز در میان بگذاری. اگر این گونه بود، حتماً ما را از این موضوع آگاه کن.

با عشق و محبت فراوان
بیل و کارلین

اساس ژنتیکی ویژگی‌های شخصیتی ما

ما می‌توانیم ادعا کنیم که بسیاری از ویژگی‌های شخصیتی خود را بعد از الگوبرداری‌های رفتاری از افرادی مثل والدینمان به دست آورده و در خود تثبیت کرده‌ایم. در ضمن، می‌توانیم این باور را هم داشته باشیم که بسیاری از ویژگی‌های شخصیتی تثبیت‌شده در ما ژنتیکی هستند. شاید ایان بی‌علاقه به عشق‌ورزیدن و محبت‌دیدن زاده پدر و مادری عاشق و مهرورز بوده باشد. همان طور که بعداً توضیح می‌دهیم، آلن تمام تلاش خود را برای آموختن ارزش و اثر عشق‌ورزی به او می‌کند؛ ولی حقیقت این است که هیچ‌کس نمی‌تواند ژن‌های او را که حامل این ویژگی (سردی) هستند، تغییر دهد. آلن فقط می‌تواند به او بفهماند که دلیل سردی‌اش ژنتیکی است و نباید خود را بابت آن سرزنش کند. اگر آلن و همسرش به این درک مشترک برسند، راحت‌تر می‌توانند راهکارهایی را برای حل این مشکل ژنتیکی بیابند. به افرادی که مدت‌هاست آن‌ها را می‌شناسید، خوب فکر کنید. بسیاری از آن‌ها یک ویژگی شخصیتی متمایز یا یک نگرش خاص دارند که دیگران می‌توانند آن‌ها را با یک جمله کوتاه بیان کنند. برای مثال، آن‌ها می‌گویند شاونای صمیمی و عاشق خوش‌گذرانی است، جیم یک بدن‌ساز منزوی است، رانت ولخرج است، هنری مقصد و صرفه‌جوست، کارول خطرپذیر است، مارولو بازیگوش است یا پاولین یک آزاداندیش مستقل است.

ما بر این باوریم که شکل‌گیری چنین ویژگی‌های شخصیتی در افراد، حاصل میزان نیازمندی‌های آن‌ها به برآورده‌شدن پنج نیاز اساسی‌شان است. در این فصل، ما از یک پرسش‌نامه برای ارزیابی میزان این نیازمندی‌ها در افراد متأهل یا مجرد استفاده کرده‌ایم تا بتوانیم ویژگی‌های شخصیتی‌شان را مقایسه و ارزیابی کنیم.

پرسشنامه‌ای برای ارزیابی میزان نیازمندی‌های شما به برآورده شدن نیازهای اساسی پنج‌گانه‌تان

میزان نیازتان را به برآورده شدن هریک از نیازهای اساسی پنج‌گانه زیر، با علامت گذاری مناسب و درست تکمیل کنید.

	پایین	متوسط			بالا
بقا	○	○	○	○	○
	۱	۲	۳	۴	۵
عشق	○	○	○	○	○
	۱	۲	۳	۴	۵
قدرت	○	○	○	○	○
	۱	۲	۳	۴	۵
آزادی	○	○	○	○	○
	۱	۲	۳	۴	۵
تفریح	○	○	○	○	○
	۱	۲	۳	۴	۵

عدد مربوط به هریک از
نیازهای اساسی‌تان را ثبت کنید

بقا	عشق	قدرت	آزادی	تفریح

این پرسشنامه بر اساس اعداد یک تا پنج تنظیم شده است. اگر پاسخ شما به تمام پرسش‌ها عدد ۳ باشد، پاسخنامه شما ۳۳۳۳۳ خواهد بود که نشان‌دهنده متوسط بودن میزان نیازمندی شما به برآورده شدن نیازهای اساسی ۵۵۵۵۵ است. در مقابل، اگر پاسخ شما به تمام پرسش‌ها عدد ۱ باشد، پاسخنامه شما ۱۱۱۱۱ خواهد بود که نشان‌دهنده بسیار اندک بودن میزان نیازمندی شماست. البته، همیشه این‌طور نیست. شاید میزان نیازمندی شما به برآورده شدن هریک از این نیازها در یک گستره عددی متنوع باشد.

اکنون، بد نیست به پاسخنامه‌های شاون و جیم نگاه کنیم تا بفهمیم چگونه متوجه صمیمی و خوش‌گذران بودن شاون و منزوی بودن جیم شدیم. سپس، این پاسخنامه‌ها را با یکدیگر مقایسه می‌کنیم تا ببینیم آیا این دو مناسب ازدواج و سازگار با یکدیگر هستند یا خیر. با توجه به توضیحات کوتاه چندجمله‌ای درباره هریک از این‌ها، می‌توانیم با قطعیت بگوییم که برخلاف جیم، میزان نیازمندی شاون به عشق‌ورزیدن

و محبت دیدن بسیار بالاست. از آنجا که شاونای عاشق معاشرت با دیگران است، میزان نیازش به آزادی و استقلال بسیار اندک است. در مقابل، از آنجا که جیم یک بدن‌ساز است و باید روی ماهیچه‌های خود کار کند، میزان نیازش به آزادی بسیار بالاست. از آنجا که شاونای خواهان برقراری ارتباط و معاشرت کردن است و نه مسلط‌شدن بر دیگران و کنترل‌کردنشان، میزان نیازمندی‌اش به قدرت بسیار اندک است. در مقابل، جیم حجم ماهیچه‌های خود را بزرگ‌تر می‌کند تا دیگران را تحت تأثیر قرار دهد؛ بنابراین، میزان نیازمندی‌اش به قدرت بسیار بالاست. با توجه به توصیف کوتاهمان از شاونای، به برآورده‌شدن نیاز به تفریح و سرگرمی بسیار اهمیت می‌دهد. در مقابل، میزان نیازمندی جیم به تفریح و سرگرمی را نمی‌توان به راحتی ارزیابی کرد؛ بنابراین، آن را متوسط تعیین می‌کنیم. برخلاف هنری محتاط که میزان نیازمندی‌اش به برآورده شدن نیاز ادامه بقا بسیار بالاست، میزان نیازمندی کارول خطرپذیر به آن بسیار اندک است. هیچ مدرک یا گواهی نداریم که بگوییم میزان نیازمندی شاونای به برآورده شدن نیاز ادامه بقا در سطح متوسط نیست. نقطه مقابل او جیم است که به احتمال زیاد به وضعیت سلامتی خود اهمیت زیادی می‌دهد. بنابراین، می‌توان گفت که میزان نیازمندی جیم به برآورده شدن نیاز ادامه بقا بسیار بالاتر از میزان نیازمندی شاونای به برآورده شدن این نیاز است.

با توجه به توضیحات قبلی، پاسخ‌نامه شاونای بدین ترتیب است: میزان نیازمندی به برآورده شدن نیاز ادامه بقا ۳، میزان نیازمندی به برآورده شدن نیاز عشق‌ورزیدن و دوست‌داشته شدن ۵، میزان نیازمندی به برآورده شدن نیاز قدرت ۲، میزان نیازمندی به برآورده شدن نیاز آزادی ۲، میزان نیازمندی به تفریح و سرگرمی ۵ و در مجموع، میزان نیازمندی وی به برآورده شدن نیازهای پنج‌گانه‌اش بدین ترتیب است: ۳۵۲۲۵. در مقابل، به پاسخ‌نامه جیم اشاره می‌کنیم: میزان نیازمندی به برآورده شدن نیاز ادامه بقا ۴، میزان نیازمندی به برآورده شدن نیاز عشق‌ورزیدن و دوست‌داشته شدن ۲، میزان نیازمندی به برآورده شدن نیاز قدرت ۴، میزان نیازمندی به برآورده شدن نیاز آزادی ۵، میزان نیازمندی به تفریح و سرگرمی ۳ و در مجموع، میزان نیازمندی جیم به برآورده شدن نیازهای پنج‌گانه‌اش بدین ترتیب است: ۴۲۴۵۳. ما به ندرت از عدد ۱ و ۵ استفاده می‌کنیم؛ مگر اینکه واقعاً مدرکی دال بر وجود این میزان بسیار اندک یا بسیار زیاد وجود داشته باشد. در مثال بالا نیز دیدید که فقط برای نیاز به عشق‌ورزیدن

و دوست‌داشته‌شدن و نیاز به تفریح و سرگرمی شاون و در مقابل، فقط برای نیاز به آزادی جیم از این اعداد استفاده کردیم تا نشان‌دهندهٔ افراطی بودن آن نیازها باشد. ما با توجه به تجربیات خود دریافته‌ایم که اگر تفاوت میان نیازمندی‌های زن و مرد به هریک از این نیازها از عدد ۲ تجاوز کند، در زندگی مشترکشان با مشکل مواجه خواهند شد. به هر حال، اگر پاسخ‌نامهٔ شاون (۳۵۲۲۵) را با پاسخ‌نامهٔ جیم (۴۲۴۵۳) مقایسه کنیم، به راحتی درمی‌یابیم که میزان نیازمندی هریک از آن‌ها به برآورده‌شدن دست‌کم چهار نیاز بسیار متفاوت است. حتی میزان نیازمندی‌شان به برآورده‌شدن نیاز ادامهٔ بقا نیز با یکدیگر متفاوت است. این تفاوت‌ها سبب می‌شود که آن‌ها نتوانند به راحتی با یکدیگر کنار بیایند؛ از این‌رو، دچار مشکلات بزرگی در زندگی مشترک خود می‌شوند.

تصور کنید که شاون و جیم متوجه این تفاوت‌های عظیم در ویژگی‌های شخصیتی‌شان نمی‌شوند و با یکدیگر ازدواج می‌کنند. این مشکل برای بیشتر زوجین بروز پیدا می‌کند، چون بیشتر آن‌ها شیفتهٔ جذابیت‌های ظاهری و جنسی طرف مقابل خود می‌شوند، با یکدیگر ازدواج می‌کنند و خود را این‌گونه در ذهن فریب می‌دهند: «از آنجا که طرف مقابل عاشق من است، بعد از ازدواج خود را تغییر می‌دهد تا رضایت مرا جلب کند.» ولی کمی بعد از آغاز زندگی مشترک، مشکلات، یکی پس از دیگری، خود را به آن‌ها نشان می‌دهند. برای مثال، شاون و جیم، بعد از ازدواج متوجه تفاوت‌های عظیم میان خود می‌شوند. نتیجه این می‌شود که نیاز به عشق‌ورزیدن و دوست‌داشته‌شدن شاون و همچنین، نیاز به تفریح و سرگرمی وی هرگز برآورده نمی‌شود. در مقابل، نیاز به آزادی جیم نیز در این زندگی مشترک به دشواری برآورده می‌شود. از این‌رو، شاون مدام جیم را تحت فشار قرار می‌دهد که بیشتر به او علاقه نشان دهد، بیشتر با او به تفریح برود و بیشتر با او وارد اجتماعات شود. در مقابل، جیم در برابر این تمایلات شاون مقاومت می‌کند؛ چون میزان نیازمندی وی به قدرت و آزادی بسیار بالاست. او تمام تلاش خود را می‌کند که این نیازها را برای خود به‌تنهایی برآورده سازد و بی‌اعتنا از کنار نیازهای شاون بگذرد.

حالا تصور کنید که این دو با یکدیگر ازدواج می‌کنند و به پیش‌بینی مشکلاتی می‌پردازند که در آینده برایشان روی خواهد داد. اگر آن‌ها چنین پرسش‌نامه‌ای را تکمیل نکرده باشند یا از مقادیر پاسخ‌نامه‌های یکدیگر آگاهی نداشته باشند، هرگز

نمی‌توانند راهکاری برای این مشکلات پیدا کنند. اوضاع زندگی مشترک آن‌ها رو به وخامت می‌گذارد یا به طلاق و جدایی ختم می‌شود؛ بی‌آنکه بدانند اصلی‌ترین مشکل آن‌ها تفاوت‌های ژنتیکی‌شان است و هیچ‌یک از آن‌ها از سر تعمد یا لج‌بازی با طرف مقابل رفتار نمی‌کند.

زوج‌های بسیاری هستند که مشکلات و تفاوت‌های جیم و شاون را دارند؛ ولی با یکدیگر ازدواج می‌کنند. پاسخ‌نامه همه آن‌ها نیز تقریباً مشابه پاسخ‌نامه این زوج از آب درمی‌آید. ما به تمام زوج‌هایی که هنوز با یکدیگر ازدواج نکرده‌اند و روزهای آشنایی خود را می‌گذرانند، توصیه می‌کنیم با استفاده از مطالب این فصل، میزان نیازمندی خود را به برآورده‌شدن هریک از این نیازهای پنج‌گانه بسنجند و بعد، به مقایسه آن‌ها بپردازند. هرچه صداقت و شفافیت آن‌ها در تهیه این پاسخ‌نامه بیشتر باشد، ازدواج موفق‌تری را تجربه خواهند کرد.

اولین مواردی که باید به آن‌ها توجه کنند، همان مواردی است که میزان اختلاف‌شان از عدد هم فراتر می‌رود. آن‌ها باید این اختلاف‌ها را بپذیرند تا بتوانند راهکاری برای آن‌ها بیابند. هدف از این مباحثه فقط این نیست که به تفاوت‌های خود یا ناسازگاری‌هایشان پی ببرند. یکی دیگر از اهداف این مباحثه، یافتن نقاط اشتراک یا همان سازگاری‌هاست. درباره زوجی مثل شاون و جیم باید بگوییم که هیچ نقطه اشتراک یا سازگاری میان آن‌ها وجود ندارد؛ ولی در میان بیشتر زوجین می‌توان یکی دو نیاز مشترک یا سازگاری را یافت که به آن‌ها در تحمل ناسازگاری‌ها و کنارآمدن با یکدیگر کمک خواهد کرد.

دوران آشنایی پیش از ازدواج را باید دورانی دانست که در آن زوجین می‌توانند به مشکلات تازه‌سربرآورده حاصل از این تفاوت‌ها رسیدگی کنند. در این دوران، میزان شدت این مشکلات بسیار اندک و غیرقابل‌اعتناست؛ ولی اگر به آن‌ها توجه کنند، تبدیل به بزرگ‌ترین مشکل زندگی مشترکشان نخواهد شد. آن‌ها باید مشکل پیش‌آمده را در همان لحظه بروز شناسایی کنند، وجودش را بپذیرند و بعد، به مقابله با آن بپردازند. در دوران پیش از ازدواج، زوجین باید حواسشان به بروز آن هفت عادت رفتاری مخرب در خودشان یا طرف مقابل باشد تا به محض بروزشان بتوانند راهکارهایی را برای حذف یا جایگزینی‌شان بیابند. زوجین باید پیش از ازدواج درصدد شناخت عادت‌های رفتاری یکدیگر و همچنین، شناخت میزان تفاوت‌های

نیازمندی‌هایشان باشند. از آنجا که در دوران پیش از ازدواج، زوجین علاقه و تمایل بیشتری نسبت به یکدیگر دارند، باید راهکاری برای این تفاوت‌ها بیابند. در غیر این صورت، بعد از ازدواج، این تفاوت‌ها سبب بروز آن هفت عادت رفتاری مخرب رابطه در هریک از زوجین می‌شود.

آلن و ایان

تاکنون، با استفاده از مثال فرضی زوج شاون و جیم، مطالبی را درباره تفاوت‌های افراد در میزان نیازشان به برآورده شدن پنج نیاز اساسی توضیح دادیم. حالا، بهتر است به سراغ نمونه آلن و ایان برویم که یک مثال واقعی هستند. آلن معتقد بود که تنها تفاوت او و همسرش در میزان نیازشان به عشق‌ورزیدن و محبت‌دیدن است. در ضمن، آلن این را نیز گفت که اگر از این تقاضای عشق‌ورزی افراطی را نداشته باشد، رفتار ایان با او دوستانه‌تر و صمیمانه‌تر است. خب، بیایید با استفاده از آموزه‌های خود، پاسخنامه‌ای را برای این دو تنظیم کنیم. بی‌شک، بعد از چاپ کتاب، آلن و ایان این مطالب را مطالعه و یک پاسخنامه واقعی را با توجه به پرسش‌نامه ما تهیه می‌کنند تا دقیق‌تر و بهتر میزان تفاوت‌هایشان را بدانند.

ما فقط این حقیقت را می‌دانیم که تنها تفاوت آن‌ها در نیازشان به عشق‌ورزیدن و محبت‌دیدن است. با توجه به این داده، ما می‌توانیم این دو پاسخنامه را ترسیم کنیم: آلن (۳۴۳۳۳) و ایان (۳۱۳۳۳). باید به یاد داشته باشید که ترتیب این نیازها بدین شرح بود: ۱ - نیاز به ادامه بقا ۲ - نیاز به عشق‌ورزیدن و دوست‌داشته شدن ۳ - نیاز به قدرت (۴) نیاز به آزادی (۵) نیاز به تفریح و سرگرمی. میزان تفاوت نیاز آن‌ها به مورد دوم بسیار زیاد (به اندازه سه شماره) است. اگر این ناسازگاری که بر سر نیازهای عشقی است، رفع نشود، آن‌ها قادر به ادامه زندگی مشترک خود نخواهند بود. این وضعیت بحرانی است، ولی نمی‌توان با ناامیدی آن را غیرقابل حل دانست. ما به آلن توصیه می‌کنیم که تمام مطالب آموزشی ما را در اختیار ایان نیز بگذارد.

آلن باید به ایان بفهماند که درصدد تحت‌فشار قراردادن وی برای دریافت عشق‌ورزی بیشتر نیست. تنها کاری که آلن باید انجام دهد، این است که به ایان بقبولاند تفاوت‌های بسیاری میان نیاز آن دو به عشق‌ورزیدن و محبت‌دیدن وجود دارد. بی‌شک، آلن از واکنش ایان به این حقیقت پی می‌برد که آیا ایان تمایل به تلاش

برای پرکردن این فاصله عمیق هست یا خیر. با اینکه میزان نیازهای ما به برآورده شدن نیازهای اساسی در ژن‌هایمان تثبیت شده است، ما می‌توانیم همواره رفتار خود را کنترل کنیم یا تغییراتی در آن ایجاد نماییم. آلن باید برای ایان توضیح دهد که وجود این فاصله گسترده به این معنا نیست که کاری در جهت حل این مشکل نمی‌توان کرد. این مشکل را نیز می‌توان حل کرد؛ ولی باید تلاش بسیار بیشتر و سخت‌تری، در مقایسه با دیگر مشکلات، از خود نشان داد. آلن باید ایان را از وجود این تفاوت‌ها آگاه کند و بعد، به او یادآور شود که هرگونه تلاش در جهت رفع مشکل و بهبود رابطه، از سوی هر کدام از آن‌ها، بسیار ارزشمند است. آلن باید به ایان بگوید که انتظار تغییری آنی و معجزه‌وار را از او ندارد و از مشاهده هرگونه تلاشی از سوی وی برای حل این مشکل، احساس لذت، رضایت، قدرشناسی و شادی خواهد کرد و قدردان او هست و خواهد بود. همچنین، باید اشتراکات و سازگاری‌هایشان را نیز به ایان نشان دهد.

این احتمال وجود دارد که خود ایان از میزان نیاز اندک خود به عشق‌ورزیدن و محبت‌دیدن آگاه باشد؛ ولی باید از آموزه‌های این کتاب و ژنتیکی بودن دلیل این مشکل نیز آگاه باشد. در این صورت، می‌داند که نباید خود را بابت این رفتار ناآگاهانه و ژنتیک سرزنش کند یا مقصر بداند. در ضمن، آگاه‌بودن از تمام جزئیات و دلایل این مشکل، همه چیز را در نظر وی شفاف می‌کند، ماهیت مشکل را به وی می‌شناساند و به وی می‌گوید که آیا تلاش برای عشق‌ورزی بیشتر مؤثر واقع خواهد شد یا رابطه‌شان را به نابودی خواهد کشاند. خلاصه، در مرحله اول، زوجین باید پاسخ‌نامه‌ای را، با توجه به پرسش‌نامه ما، برای خود تهیه کنند تا به‌درستی متوجه مشکلات خود بشوند. در مرحله بعد، آن‌ها باید تمام تمرکز و حواس خود را معطوف این موضوع کنند که چگونه می‌توانند مشکلات پیش رو را بدون آسیب‌رساندن به یکدیگر حل کنند. به‌کارگیری این راهکار از سوی زوجین یک اقدام کاملاً اختیاری است. اگر میزان نیازمندی‌شان به برآورده شدن نیازهای اساسی پنج‌گانه بسیار متفاوت باشد، باید تلاش بسیار بیشتری را به کار ببندند.

توصیه‌هایی برای افراد مجرد خواهان ازدواج

اگر شما مجرد و خواهان متأهل شدن هستید، توصیه ما به شما این است که شما هم پاسخ‌نامه‌ای از پرسش‌نامه ما برای خودتان تهیه کنید. اگر پاسخ پرسش‌های ما را

بیابید، در هنگام آشنایی با جنس مخالف راحت‌تر می‌توانید به میزان سازگاری خود با آن‌ها پی ببرید. به هیچ وجه لازم نیست که طرف مقابلتان از این موضوع مطلع شود. فقط این کار را برای خودتان انجام دهید. به سرانجام رساندن این کار به صرف وقت یا تلاش زیادی نیاز ندارد؛ ولی شما را به خودتان می‌شناساند، سبب درک بیشتر طرف مقابلتان می‌شود و به شما می‌فهماند که اگر با طرف مقابلتان ازدواج کنید، چه آینده‌ای در انتظارتان خواهد بود. در نتیجه، شما را از بروز اشتباهات فاحش یا برقراری روابط نامناسب و آسیب‌رسان بازمی‌دارد.

هنگام بررسی ویژگی‌های خودتان و طرف مقابلتان، باید به این موضوع توجه کنید که میزان نیاز هریک از شما به پول و برآورده شدن نیاز ادامه بقا چقدر است. در این موضوعات، باید اشتراکات زیادی میان شما برقرار باشد. افراد ولخرج هرگز نمی‌توانند ازدواج خوبی را با افراد مقتصد و صرفه‌جو داشته باشند. در ضمن، به این موضوع توجه کنید که میزان نیازهای هریک از شما به آزادی چقدر است. افرادی که نیاز بسیار زیادی به آزادی دارند و با افرادی ازدواج می‌کنند که دارای نیاز بسیار کمی به آزادی هستند، در همان روزهای اول، رابطه‌شان خراب می‌شود. جالب اینجاست که حتی خودشان هم هرگز نمی‌فهمند که دلیل خراب شدن رابطه‌شان در همان اوایل زندگی مشترک چه بوده است. ازدواج و تشکیل زندگی مشترک هرگز نمی‌تواند میزان نیاز ژنتیکی شما را به آزادی تغییر دهد. ازدواج محدودکننده‌ترین رابطه است که انسان‌ها در طول حیات خود با فردی برقرار می‌کنند. به هر حال، من بر این باورم که اگر زوجین یکدیگر را عاشقانه دوست بدارند و از میزان این تفاوت در میان خودشان آگاه باشند، بی‌شک می‌توانند مشکل خود را با بحث و استدلال حل کنند.

با وجود تمام مطالب بیان شده، باید بدانید که مهم‌ترین نیازهایی که باید به بررسی میزان آن‌ها در خودتان و طرف مقابلتان بپردازید، نیاز به عشق‌ورزیدن و محبت‌دیدن و همچنین، نیاز به قدرت است. فردی که خود را نیازمند بهره‌بردن از قدرت بسیار زیاد می‌بیند، تاب قدرت‌نداشتن در زندگی مشترک را نخواهد داشت. معمولاً، نه همیشه، مردان همین طور هستند. افراد متمایل به پر قدرت بودن یا قدرت مطلق داشتن همیشه در صدد هستند که طرف مقابل خود را به تسلط خود درآورند و مالک او شوند. به احتمال زیاد، آن‌ها مایل به تصاحب همه چیز و همه کس هستند؛ ولی تصاحب همسر نزدیک‌ترین و دم‌دستی‌ترین است. اگر دوست ندارید به مالکیت کسی

در آید یا از کسی که بخواهد برایتان رئیس‌بازی درآورد، متنفر هستید، هرگز با فردی ازدواج نکنید که نیاز بسیار شدیدی به برآورده‌شدن نیاز قدرتش دارد. اگر یکی از زوجین یا هر دو تمایل به تحت‌کنترل‌درآوردن دیگری یا مالک او شدن را داشته باشند، مشکلاتی مثل سوءاستفاده، نفرت یا حتی قتل پیش می‌آید. بهترین و مناسب‌ترین زمان درک این موضوع پیش از ازدواج است.

تنها چیزی که می‌تواند میزان نیاز به قدرت را در زوج یا زوجین کنترل و تعدیل نماید، میزان نیاز آن‌ها به عشق‌ورزیدن و دوست‌داشته‌شدن است. بنابراین، میزان این نیاز را در خودتان و طرف مقابلتان بررسی کنید. یکی از راهکارهای حل مشکل زندگی مشترک زوجینی که هر دو نیاز یا میل شدید به قدرت دارند، این است که هر دو با هم در جهت تحقق هدفی مشترک گام بردارند. در این صورت، این نیاز نه‌تنها آسیب‌رسان نخواهد بود؛ بلکه سبب بهبود رابطه‌شان نیز می‌گردد. اگر زنی هستید که میزان نیازش به برآورده‌شدن نیاز قدرت بسیار اندک است، فقط در صورتی می‌توانید با یکی از مردان جذاب ولی نیازمند قدرت فراوان در پیرامونتان ازدواج کنید که میزان نیاز هر دویتان به برآورده‌شدن نیاز عشق‌ورزیدن و محبت‌دیدن کمی بیش از حد متوسط باشد و آن مرد درصدد بهره‌گیری از قدرت خود برای حفظ آن میزان عشق و علاقه باشد. البته، فقط زمانی از پس انجام این کار برمی‌آیند که به اندازه کافی مهارت داشته باشند. اگر شما از چنین مهارتی برخوردار نیستید، باید قدرتمندبودن وی و تمایلش را به در دست داشتن قدرت، عاملی بدانید که سبب محافظت از شما، عشقتان و زندگی‌تان می‌شود. شاید با این نگرش بتوانید با او راحت‌تر کنار بیایید.

تصور کنید که شما زنی هستید که میزان نیازمندی‌اش به برآورده‌شدن نیاز قدرت و نیاز عشق‌ورزیدن و محبت‌دیدن در سطحی متوسط قرار دارد. در این صورت، نباید با مردی ازدواج کنید که میزان نیازمندی‌اش به برآورده‌شدن نیاز عشق‌ورزیدن و محبت‌دیدن بسیار پایین و میزان نیازمندی‌اش به برآورده شدن نیاز قدرت بسیار بالا است. اگر اکنون درگیر چنین رابطه‌ای هستید، توصیه می‌کنم که از آن خارج شوید. اگر میزان نیازمندی این مرد به برآورده‌شدن دیگر نیازهای پنج‌گانه در سطحی متفاوت باشد، وضعیت او بدین ترتیب است: ۵۱۵۳۳. این اعداد نشان‌دهنده این هستند که این فرد دارای رفتارهایی نسبتاً عجیب، غیرقابل قبول و حتی خطرناک است. میزان نیازمندی این مردان به برآورده‌شدن نیازهای پنج‌گانه‌شان، در یک حالت نسبتاً

معمول، ۲۱۵۵۳ است؛ یعنی میزان نیازشان به برآورده شدن نیاز ادامه بقا، اندک و میزان نیازشان به برآورده شدن نیاز آزادی بالا است. به هر حال، یادتان باشد که به هیچ وجه زندگی مشترک خود را با فردی که در حالت ۲۱۵۳۳ قرار دارد، شروع نکنید. این مرد وانمود می کند که شما را بسیار دوست دارد؛ ولی بعد از شروع زندگی مشترک، به قدری شما را آزار می دهد و در مسائل شخصی تان کنکاش می کند که شاید زندگی مشترکتان با به قتل رسیدنتان از سوی او تمام شود. فراموش نکنید که هیچ زنی نمی تواند با چنین مردی زندگی کند و امکان ایجاد تغییر در وی نیز وجود ندارد.

آزمایش اثبات کننده صحت پرسش نامه ما

آنچه مرا به تهیه و تنظیم این پرسش نامه واداشت، آزمایشی بود که در سال ۱۹۹۸ به انجام رساندم. پیش از شکل گیری این پرسش نامه، همواره بر این باور بودم که میزان نیازمندی ما به برآورده شدن نیازهای پنج گانه مان ارتباطی مستقیم با ویژگی های شخصیتی و هویتی ما دارد. در ضمن، بیشتر مردم نیز بر این باور بودند که وجود ویژگی های شخصیتی مشترک در میان زوجین سبب افزایش ماندگاری ازدواج آن ها می شود. اگر تاکنون این کتاب را به خوبی مطالعه کرده باشید، حتماً می دانید که من پیش تر در این باره توضیح داده ام. با اینکه این باور خود را صد درصد درست و قطعی می دانستم، در صدد یافتن راهی برای اثبات آن بودم. بعد از کمی تفکر، ایده آزمایشی به ذهنم رسید که جزئیات آن را در ادامه برایتان شرح خواهم داد.

ما این آزمایش را در یک گروهی بزرگ به انجام رساندیم که حدود دویست نفر از همکارانم در آن حضور داشتند. در ابتدا، من برای آن ها همان توضیحاتی را ارائه کردم که در این فصل برای شما آورده ام. سپس، از آن ها خواستم که به گروه های چهار یا پنج نفره تقسیم شوند. در مرحله بعد، از هریک از آن ها خواستم که میزان نیازمندی پدر و مادرشان را به برآورده شدن نیازهای پنج گانه در قالب سه گزینه اندک، متوسط و زیاد بنویسند. از نظر من، هیچ تفاوتی میان این مقیاس با اعداد ۱ تا ۵ وجود ندارد.

بعد از اینکه این کار را انجام دادند، از آن ها خواستم که میزان موفقیت ازدواج والدین خود را در قالب سه عدد ۳ (بسیار موفق)، ۲ (تا حدی موفق) و ۱ (ناموفق یا

منتهی به طلاق) روی یک کاغذ جداگانه بنویسند؛ چون مایل نبودند که دیگر اعضای گروه از این راز خانوادگی آن‌ها آگاه شوند.

در مرحله بعد، از آن‌ها خواستم که ارزیابی‌شان را از میزان نیازمندی والدینشان به برآورده شدن نیازهای پنج‌گانه به دیگر اعضای گروه خود نشان دهند. سپس، به آن‌ها اطلاعاتی درباره این ارزیابی دادم تا بدانند که چگونه می‌توانند با استفاده از آن، میزان موفقیت‌آمیز بودن ازدواج‌ها را پیش‌بینی نمایند. برای مثال، به آن‌ها گفتم که اگر حاصل ارزیابی چیزی شبیه به نتیجه‌ای شود که شاونا و جیم به آن دست یافتند، بی‌شک زندگی مشترک بسیار بد یا به طلاق منجر خواهد شد.

بعد از این اقدامات و ارائه توضیحات کافی، از هریک از اعضای گروه خواستم که به برگه ارزیابی میزان نیازمندی اعضای دیگر گروه نگاه کند و بر اساس آن حدس بزند که ازدواج والدین آن افراد کدام‌یک از گزینه‌های موفق، نسبتاً موفق یا ناموفق بوده است. بعد از اتمام این مرحله، هریک از آن‌ها حدس سایر اعضای گروه را با آنچه در برگه‌ای جداگانه برای خودش نوشته بود (بر اساس مشاهدات واقعی فرد)، مقایسه کرد. سپس، من از هریک از آن‌ها پرسیدم که چند نفر از اعضای گروه به‌درستی توانسته بودند میزان موفقیت‌آمیز بودن روابط والدین آن‌ها را، بر اساس داده‌های ارائه‌شده، درست حدس بزنند.

نتیجه این آزمایش بسیار شگفت‌انگیز بود. نود و پنج درصد افراد به‌خوبی توانسته بودند با توجه به داده‌های برگه میزان نیازمندی به برآورده شدن نیازهای پنج‌گانه، میزان موفقیت‌آمیز بودن رابطه آن‌ها را به‌درستی حدس بزنند. این آزمایش نشان داد که نتیجه حاصل از پرسش‌نامه کاملاً معتبر و کاربردی است. این آزمایش به من نشان داد که اگر زوجین این پرسش‌نامه را تکمیل کنند، با استفاده از نتایج آن می‌توانند میزان موفقیت‌آمیز بودن ازدواجشان را به‌درستی حدس بزنند.

من نتایج حاصل از این آزمایش را، سال ۱۹۹۵، یعنی در هنگام نگارش کتاب *با هم ماندن*^۱، به کار بردم. بیشتر داده‌های موجود در این فصل در آن کتاب نیز موجود است.

پرسش‌نامه بیل گلاسر^۱، ارزیابی میزان نیازمندی افراد به برآورده‌شدن نیازهای پنج‌گانه

برای اینکه به شما نشان دهم چگونه به این پرسشنامه پاسخ بدهید، خودم به تک‌تک سؤالات جواب می‌دهم تا شما این کار را یاد بگیرید:

میزان نیازمندی من به برآورده‌کردن نیاز ادامه بقا: ۳ (متوسط)

هرگاه به ارزیابی خودم و زندگی‌ام می‌پردازم تا میزان نیازمندی خودم را به این نیاز بسنجم، به این نتیجه می‌رسم که انسانی صرفه‌جو هستم. من مایلیم با پول خود فقط آن چیزهایی را بخرم که به داشتن آن‌ها علاقه‌مند هستم. من معتقدم انسان ثروتمند کسی است که می‌تواند هر کتابی را که خواهان مطالعه آن است، مثلاً شاید سالی سی کتاب بخرد. به همین دلیل، خود را ثروتمند می‌دانم. من شیفته حفظ سلامتی نیستم؛ ولی تغذیه مناسبی دارم تا سلامتی خود را از دست ندهم. با اینکه روز به روز به هفتاد و پنج سالگی نزدیک‌تر می‌شوم، میل بسیار زیادی به برقراری رابطه جنسی دارم. این تمایل احتمالاً با متوسط‌بودن میزان نیازمندی من به برآورده‌شدن نیاز ادامه بقا مرتبط است. می‌دانم که میزان نیازمندی من به برآورده‌کردن این نیاز بالاتر از حد متوسط نیست؛ چون من همواره علاقه‌مند به خطرکردن، تجربه اتفاقات جدید، به‌کارگیری ایده‌های نو یا درنوردیدن مرزهای کنونی بوده و هستم. با توجه به همه این مسائل، من بر این باورم که میزان نیازمندی من به برآورده‌شدن نیاز ادامه بقا در سطح متوسطی قرار دارد.

میزان نیاز من به برآورده‌کردن نیاز عشق‌ورزیدن و دوست‌داشته‌شدن: ۴ (بالاتر از حد متوسط)

من به شدت نیازمند محبت‌دیدن، عشق‌ورزیدن و برقراری روابط صمیمانه با نزدیکان هستم. من به شدت مراقب دوستانم هستم تا آرامش، رفاه و امنیت آن‌ها به مخاطره نیفتد. بیشتر وقت من صرف ایجاد مدارس مطلوب‌تر و رضایت‌بخش‌تر برای آموزگاران و بچه‌ها می‌شود. از سوی دیگر، هیچ نیازی به معاشرت با غریبه‌ها در خود نمی‌یابم.

برای مثال، باید بگویم که من دائم در حال پرواز هستم؛ ولی خیلی کم پیش می‌آید که با غریبه‌های کنارم صحبت کنم یا درصدد برقراری رابطه با آن‌ها و آشنایی برآیم. ولی همان طور که گفتم، به طرز عجیبی مشتاق برقراری رابطه صمیمانه با افرادی هستم که خیلی خوب آن‌ها را می‌شناسم یا عاشقشان هستم. همین تعارض مرا به تعجب واداشته و به این باور رسانده است که میزان نیاز من به عشق‌ورزیدن و محبت‌دیدن بالاتر از حد متوسط است؛ ولی در بالاترین حد ممکن نیست.

میزان نیاز من به برآورده کردن نیاز قدرت: ۴ (بالاتر از حد متوسط)

در این حقیقت تردیدی نیست که من واقعاً خواهان پیشرفت در حوزه کاری خود و کسب آگاهی هستم؛ در غیر این صورت، هرگز درصدد نگارش این کتاب برنمی‌آمدم. اما هرگز در این حوزه کاری به دنبال کسب قدرت و برتری نبوده‌ام. دلم نمی‌خواهد به دیگران دستور بدهم یا آن‌ها را به انجام کارهایی وادارم تا مقتدر بودن خود را نشان دهم. من مدیر یک سازمان بزرگ هستم؛ ولی بیشتر از ریاست، در آن خدمت می‌کنم. همواره در پی یافتن روش‌هایی هستم که خاص افراد شاغل در آن سازمان شود و آن‌ها را به پرورش ایده‌های ناب و نو ترغیب نماید. من در کنار این کارکنان می‌نشینم و به تمام حرف‌ها و ایده‌هایشان گوش می‌دهم. در اکثر مواقع، با آن‌ها موافق هستم؛ ولی اگر با ایده‌هایشان موافق نباشم، آنقدر با یکدیگر بحث و مذاکره می‌کنیم که به یک توافق همگانی برسیم و اختلافاتمان حل شود. در اکثر مواقع، نمی‌توانیم به یک توافق همگانی برسیم. در این صورت، من راه خودم را می‌روم؛ ولی به افرادی که با من مخالف بوده‌اند نیز اجازه می‌دهم که راه خودشان را بروند. من هرگز آن‌ها را به انجام کاری مجبور نمی‌کنم.

وضع مالی من بسیار خوب است و درصدد بهتر و امن‌تر کردن آن نیز هستم. من همواره مقداری از درآمد سازمانم را صرف کمک‌کردن به افرادی می‌کنم که از ایده‌های من استفاده می‌کنند. من هرگز اجازه نمی‌دهم کسی که حامی مالی من و خدمات یا محصولاتم می‌شود، سرمایه خود را از دست بدهد. من واقعاً افرادی را که پول نیازمندان را به یغما می‌برند یا برخی از کارکنانشان را بعد از یک سودآوری بزرگ اخراج می‌کنند، درک نمی‌کنم. هرگز قادر به درک افرادی نیستم که حقوق‌هایشان ده‌ها میلیون دلار است. از خود می‌پرسم چرا این افراد مقداری از درآمد خود را صرف

کمک به خیریه‌ها نمی‌کنند؟ چرا حاضر نیستند کمتر سهم ببرند و در عوض، حقوق کارمندان و کارکنانشان را بالاتر ببرند که ثروت‌آفرینی‌شان را مدیون آن‌ها هستند؟ اگر آن‌ها دستمزد کارکنان خود را بالاتر ببرند، شاهد تلاش بیشتر کارکنان و عملکرد ماهرانه‌تر آن‌ها هستند. در این صورت، میزان درآمد و موفقیت‌هایشان روزه‌روز بیشتر می‌شود.

در سازمان من، تمام زنان به اندازه مردان حق قرار گرفتن در جایگاه‌های مختلف قدرت و مقام را دارند. اگر آن‌ها به اندازه کافی تلاش کنند، حتماً می‌توانند همان جایگاه‌هایی را به دست آورند که معمولاً در سازمان‌های دیگر در اختیار مردان قرار می‌گیرد. من هرگز در مواجهه با زنان دچار احساس خودبرتربینی و قدرتمندتر بودن نمی‌شوم. می‌خواهم فردی آگاه، ماهر در حوزه کاری خود و همچنین، فردی پیشرو در عرصه آموزش و مدیریت شناخته شوم. برای تحقق این اهداف، تمام تلاش خود را به کار می‌گیرم تا دیگران را متقاعد به استفاده از ایده‌هایم کنم؛ ولی هرگز آن‌ها را تحت فشار زور و اجبار قرار نمی‌دهم. من خود را یک راهبر می‌بینم؛ نه یک رئیس. به همین دلیل است که معتقدم میزان نیاز من به برآورده کردن نیاز قدرت بالاتر از حد متوسط است؛ ولی در بالاترین حد ممکن نیست. افرادی که میزان نیازشان به برآورده کردن نیاز قدرت در بالاترین حد ممکن است، فقط به برتر بودن و تسلط داشتن بر دیگران می‌اندیشند.

میزان نیازمندی من به برآورده کردن نیاز آزادی: ۴ (بالاتر از حد متوسط)

این نیاز غالب‌ترین نیاز من است و ذهن مرا بسیار بیشتر از نیازهای دیگر درگیر خود کرده است. من صحبت‌ها و نظرات دیگران را با دقت بسیار زیاد گوش می‌دهم؛ ولی اگر احساس کنم که در حال واداشتن من به انجام کاری یا برگزیدن روشی برای زندگی‌ام هستند، بسیار عصبانی می‌شوم و کنترل خود را از دست می‌دهم. من بر این باور هستم که تمام موفقیت‌هایم را مدیون آزادی‌ها و حق انتخاب‌های خودم هستم و در مقابل، تمام شکست‌هایم را حاصل آزادنبودن‌ها یا حق انتخاب‌نداشتن‌هایم می‌دانم. من، از صمیم قلب، بر این باور هستم که انسان‌ها هرگز نباید درصدد واداشتن دیگری یا دیگران به انتخاب یک روش خاص برای یک زندگی برآیند. انسان‌ها باید به دیگران اجازه دهند که هرطور می‌خواهند، زندگی خود را پیش ببرند.

من این کتاب را نوشتم تا به شما روش‌هایی را برای بهبود رابطه‌تان با همسرتان ارائه دهم؛ ولی هرگز در پی این نبوده‌ام که شما را به استفاده از مطالب و تصورات این کتاب وادار کنم. همه‌چیز به خودتان بستگی دارد. هم می‌توانید مطالب این کتاب را به کار ببندید و هم می‌توانید بی‌اعتنا از کنارشان عبور کنید. تنها کاری که من انجام می‌دهم، این است که پیشنهاداتی را بر اساس دانش و تجربیات خود به دیگران عرضه می‌کنم. من تمام عمر خود را با این شیوه گذرانده‌ام و حتی در واقعیت‌درمانی که در آن پیشرو هستم، همین رویکرد را به کار گرفته‌ام. به نظر من، درمانگران باید مثل آموزگاران عمل کنند؛ نه مثل واعظ‌ها و مراجعان خود را دانش‌آموز بدانند؛ نه پیرو. من بر این باور هستم که همهٔ انسان‌ها باید آزادانه بیندیشند، آزادانه دست به انتخاب بزنند و آزادانه از فرصت‌های خود بهره گیرند.

علاوه بر همهٔ این‌ها، من بر این باور هستم که همهٔ افراد مسئول تمام اتفاقات یا عواقب حاصل از انتخاب‌های خود هستند. هیچ‌کس نمی‌تواند ادعا کند که مسئول انتخاب خود نیست. یکی دیگر از باورهای من این است که ما حق نداریم دست به انتخابی بزنیم که به ما نفع و فایده می‌رساند ولی به طرف مقابل آسیب و ضرر. ما باید بدانیم که مسئول تمام اتفاقاتی هستیم که بعد از انتخاب‌هایمان روی می‌دهند؛ بنابراین، نباید فقط در پی برآورده‌کردن نیاز خود (به‌ویژه نیاز قدرت) باشیم. اگر با این روش زندگی کنیم، بی‌شک به موجودی خطرناک و آسیب‌رسان بدل خواهیم گشت.

در پایان، باید بگویم که من به‌راحتی نمی‌توانم میان نیازمندی خود به برآورده‌کردن نیاز قدرت و محدودیت‌های حاصل از ازدواج تعادل برقرار کنم. من و همسر سابقم در این باره و همچنین، دربارهٔ تعارضی که میان میل من به تحقق اهداف شخصی و تعهداتم به خانواده‌ام وجود داشت، صحبت می‌کردیم. ما در تمام لحظات زندگی مشترک در حال بحث بر سر این تفاوت‌ها و تعارضات بودیم؛ ولی زندگی‌مان چندان خوب پیش نمی‌رفت؛ چون میان میزان نیازمندی من و او به نیاز آزادی تفاوت بسیار فاحشی بود. من همواره به زوج‌هایی غبطه می‌خوردم که میزان نیازمندی‌شان به این نیاز بسیار کمتر است؛ چون به‌راحتی می‌توانند با یکدیگر زندگی کنند.

میزان نیازمندی من به برآورده کردن نیاز تفریح و سرگرمی: ۵ (بسیار زیاد)

بیش از نیا به برآورده کردن نیاز آزادی، خود را نیازمند برآورده کردن نیاز تفریح و سرگرمی می دانم. من عاشق خندیدن و شوخی کردن هستم. به شدت از جدی بودن های ظاهری و تصنعی متنفرم. دلم به حال کسانی می سوزد که هیچ شوخ طبعی در آنها یافت نمی شود. من بر این باورم که شوخ طبعی نیز باید آموزنده باشد؛ در غیر این صورت، هرگز نباید بروز پیدا کند. واقعاً نمی توانم شوخی های بی هدف، سطحی و مبتذل را تحمل کنم.

همان طور که پیش تر هم توضیح داده ام، بر اساس تجربیات شخصی خود، به این نتیجه رسیده ام که یادگیری همواره باید با تفریح و سرگرمی همراه باشد؛ چون تفریح و سرگرمی پاداش یادگرفتن است. من تمام عمر خود را به یادگیری گذرانده ام و مایلم که در یادگیری های خود آزاد باشم. به همین دلیل است که بزرگ ترین تفریح و سرگرمی خود را کتاب خواندن می دانم. البته، از همان دوران کودکی این طور بوده ام. یافتن مکانی خلوت و به دست گرفتن کتابی برای مطالعه، احساس بی نهایتی از لذت و خوشبختی را می دهد.

به نظر من، افرادی از سالم ترین وضعیت روحی و روانی برخوردار هستند که می توانند از خندیدن به خودشان لذت ببرند. افرادی که از پس انجام این کار بر نمی آیند، میزان نیازمندی شان به برآورده کردن نیاز تفریح و سرگرمی بسیار اندک و میزان نیازمندی شان به برآورده کردن نیاز قدرت بسیار بالا است. من به هیچ کس توصیه نمی کنم که با افراد دارای این ویژگی های اخلاقی ازدواج کنند. افرادی که شیفته قدرت هستند و به انگیزه دستیابی به بالاترین حد قدرت حرکت می کنند، با میل و لذت فراوان به دیگران می خندند؛ ولی هرگز نمی توانند به خودشان با این شدت و لذت بخندند. این افراد واقعاً تشنه قدرت و سلطه گری هستند. من هرگز نمی توانم با آنها کنار بیایم یا درکشان کنم.

من خود را نیازمند دستیابی به قدرت بسیار زیادی نمی دانم. دوستدار بازی و بردن هستم؛ اما آن را تنها عامل لذت بردن از زندگی نمی دانم و می توانم از چیزهای دیگر نیز لذت ببرم. من حتی از برد رقیبم در مسابقه تنیس یا ضربه خوب او که به ضرر

خودم هست، خوشحال می‌شوم و احساس لذت به سراغم می‌آید. حتی زمانی که تیم مقابل تیم محبوبم یک بازی عالی و حرفه‌ای از خود نشان می‌دهد، هیجان زده می‌شوم و از صمیم قلب برایشان دست می‌زنم. دقت کنید که گفتم فقط دست می‌زنم؛ چون یک قدیس نیستم که از بُرد تیم مقابل به همان اندازه بُرد تیم محبوبم خوشحال شوم. من دوستدار مطالعه، سفر، تئاتر، هنر، موسیقی و فیلم‌های غیرخشونت‌آمیز هستم. به همین دلیل است که به راحتی می‌توانم در هر زمان یا مکانی ابزاری برای تفریح و سرگرمی بیابم. بی‌شک، شما به اندازه کافی با من آشنا شده‌اید که با من در ۳۴۴۴۵ بودن وضعیت پاسخنامه‌ام موافق باشید.

همان طور که در اولین پاراگراف این کتاب توضیح دادم، همسرم در سال ۱۹۹۲ فوت کرد و کمی بعد، به این نتیجه رسیدم که باید دست از گریه‌وزاری بردارم و دوباره ازدواج کنم. اتخاذ این تصمیم آسان ولی عمل کردن به آن دشوار بود. فکر نمی‌کنم که ایجاد یک رابطه طولانی مدت و لذت بخش برای افراد، در هر سنی که باشند، کار نسبتاً راحتی باشد. من که در آن دوران شصت و هشت ساله بودم، نمی‌دانستم این کار تا چه حد دشوار است و برای مواجهه با مشکلات آن آمادگی کافی نداشتم. در این هنگام، این فکر به ذهنم رسید که یک زن باید چه مشخصه‌هایی داشته باشد تا بتواند خود را با مشخصه‌های من که ۳۴۴۴۵ بود، سازگار کند. من به دنبال زنی می‌گشتم که به اندازه من عاشق آموزش آموزه‌هایم به مردم سراسر جهان باشد.

بعد از کمی جستجو، کارلین را پیدا کردم. او یکی از مربیان سازمان من بود. ما در سال ۱۹۹۵ با یکدیگر ازدواج کردیم. از روز ازدواج تاکنون، رابطه ما روزبه‌روز بهتر، مستحکم‌تر و عاشقانه‌تر شده است. به نظر می‌رسد که این رابطه در آینده بهتر از این نیز خواهد شد. من از او خواستم مرا در نگارش این کتاب یاری رساند و پاسخ‌های شخصی خود را به سؤالات آن پرسش‌نامه نیازسنجی معروف در اختیار من قرار دهد. در ادامه، پاسخ‌های او را برایتان می‌نویسم. خود ما پاسخ‌نامه‌هایمان را فقط زمانی به یکدیگر نشان دادیم که کاملش کرده بودیم و هرگز درصدد تغییردادن آن برای منطبق کردن با پاسخ‌نامه دیگری برنیامدیم.

میزان نیازمندی کارلین به برآورده کردن نیازهای پنج‌گانه‌اش و همچنین انتظارات وی از شریک زندگی‌اش

من این ارزیابی را در اختیار تان قرار می‌دهم که کاملاً صادقانه و بدون تأثیر گرفتن از هیچ عامل یا محرک بیرونی است. برخی از این تصاویر، انتظارات یا ایدئال‌های جدید هستند؛ ولی بیشترشان قدیمی محسوب می‌شوند و سالیان سال است که در ذهن من جا خوش کرده‌اند. البته، شاید در مسیر رشد خود مجبور شوم که برخی از این ایده‌ها یا تصاویر را حذف کنم و به این باور برسم که توانایی برآورده کردن برخی از آن‌ها را ندارم. به هر حال، در زمان و مکان حال، آنچه در ادامه می‌آید، شرح نیازمندی‌ها و انتظارات ذهنی یا تصاویر ایدئال دنیای درون من است.

میزان نیازمندی من به برآورده کردن نیاز ادامه بقا: ۳ (متوسط)

از آنجا که نیاز به ادامه بقا مرتبط با نیاز به تولید نسل است و برقراری رابطه جنسی جزء جدایی‌ناپذیر آن محسوب می‌شود، باید بگویم که میزان نیاز من به برقراری رابطه جنسی در دامنه متوسط تا بالا قرار دارد. در اکثر مواقع، خود را زنی بسیار احساساتی و هیجان‌زده می‌دانم که از برقراری رابطه جنسی لذت می‌برد. اگر هم‌سرم نیز از چنین میل و اشتیاقی برخوردار باشد، میزان لذت‌بردن من از رابطه جنسی از حد معمول نیز فراتر می‌رود. من تمایل خود را به برقراری این رابطه با روش‌های خلاقانه به هم‌سرم ابراز می‌کنم و در مقابل، از او نیز انتظار دارم که تمایل خود را صریح، آشکار و خلاقانه بیان کند. درست است که رسیدن به اوج لذت جنسی (آرگاسم) برای من بسیار مهم است؛ ولی آن را فقط بخش کوچکی از یک رابطه جنسی می‌دانم. در ضمن، ترجیح می‌دهم که میزان تمایل هم‌سرم به برقراری رابطه جنسی از میزان تمایل من کمتر باشد. در این صورت، احساس امنیت بیشتری می‌کنم؛ چون خود را مختارتر و آزادتر می‌بینم.

در جامعه ما، یکی از اصلی‌ترین ابزارهای برآورده‌کننده نیاز ادامه بقا، پول است. من مشکل یا نگرانی مالی ندارم؛ چون به اندازه کافی پول دارم. من به راحتی می‌توانم نیازهای مادی خود را با میزان پولی که در اختیار دارم، برآورده سازم؛ ولی هرگز آن را بر سر خرید چیزهای بیهوده به هدر نمی‌دهم. آنچه از نظر من اهمیت دارد، این

است که درآمدم در حد برآورده کردن نیازهایم باشد و مرا از وابستگی مالی به دیگران برهاند. من، علاوه بر شغل تمام وقت خود، یک کسب و کار کوچک راه انداختم. در ضمن، مقداری از پولم را سرمایه گذاری کرده ام تا در دوران بازنشستگی از پس تأمین نیازهای خود برآیم و تنها درآمدم، درآمد حاصل از دریافت حقوق نباشد. همسر من نیز باید دارای امنیت مالی باشد و دوست داشته باشد که مقداری از درآمد خود را خرج تفریح و سرگرمی (ترجیحاً با من) نماید.

وضعیت سلامتی من بسیار خوب است و دغدغه بیماری را ندارم. من نه شیفته ورزش هستم و نه نگران کالری های مواد غذایی ام؛ ولی اضافه وزن ندارم و هر وقت احساس گرسنگی به سراغم بیاید، حتماً غذایی می خورم. من سیگار نمی کشم، مشروبات الکلی مصرف نمی کنم و از نوشیدنی های کافئین دار خودداری می نمایم. من نه کشته و مرده ایجاد تغییر هستم و نه مقاوم مثل سنگ در مقابل ایجاد آن. مشتاق تجربیات جدید و به کارگیری ایده های نو هستم. در لحظه حال زندگی می کنم و می توانم تمام حواس خود را معطوف زمان و مکان حال کنم. البته، من خطرپذیر نیز هستم. من فردی را می ستایم که مدام به دنبال سالم تر کردن خود و ایجاد تناسب جسمانی است. من از همسر خود انتظار دارم که میزان نیازمندی اش به برآورده کردن نیاز ادامه بقا به اندازه من باشد و از خطر کردن نترسد. از آنجا که میزان نیازمندی من به این نیاز افراطی نیست، همسر من نیز باید به راحتی از پس سازگار کردن خود با آن برآید.

میزان نیازمندی من به برآورده کردن نیاز به عشق و ورزیدن و دوست داشته شدن: ۵ (بسیار زیاد)

من در خانواده ای متولد شدم و رشد کردم که عشق، علاقه و حمایت بسیار زیادی میان اعضای آن بود. از آنجا که در خانواده خود مدام مهر و محبت دریافت می کردم، همواره دلم می خواست بعد از ازدواج نیز چنین محبتی از من دریغ نشود. من از همسر من انتظار دارم که دائم به من بگوید دوستم دارد و مرا بابت همه خوبی هایم تشویق و حمایت کند. من بر این باورم که زن و شوهر باید دائم در حال مهرورزیدن به یکدیگر باشند و علاقه خود را به یکدیگر با درآغوش گرفتن، نگاه و رفتار گرم، کلام محبت آمیز و مهربانی کردن نشان دهند. من دوست دارم که همسر من دقیقاً همان جایی

در کنارم باشد که انتظارش را دارم یا نیازمند حضورش هستم. دوست دارم که همسر من مثل من از کنارهم بودنمان لذت ببرد، در آن هنگام به هیچ چیزی و هیچ کاری فکر نکند و تمام حواس خود را معطوف همسرش کند.

من از حضور در جمعیت‌ها و دوره‌های کوچکی لذت می‌برم. حضور در اجتماعات بزرگ هم به شرطی برایم لذت‌بخش است که من سخنران باشم و دیگران تماشاچی یا مخاطب حرف‌هایم. وقتی وارد دفتر کارم می‌شوم، با توجه به ماهیت شغلم، باید با زوج‌های زیادی در ارتباط باشم یا قرار ملاقات تنظیم کنم. ترجیح اصلی خودم این است که در هر ملاقات فقط با یکی از زوجین در تعامل باشم، نه هر دوی آنها. در ضمن، در ساعاتی که مراجعه‌کننده‌ای ندارم، ساعات طولانی به تنهایی در دفتر کارم می‌نشینم و کارهای اداری را انجام می‌دهم. البته، من خود را تنها و منزوی نمی‌دانم؛ چون هنگام معاشرت با یک دوست خوب و وفادار واقعاً لذت می‌برم.

من دوستان بسیار خوب و خاصی دارم که همگی‌شان زن هستند. ما به قدری هم‌فکر هستیم که آنها را خواهران عاطفی و احساسی خود می‌دانم. دخترم یکی از آنهاست. من با این دوستان ساعت‌ها حرف می‌زنم؛ بی‌آنکه از آنها خسته شوم یا آنها از من خسته شوند. من بر این باور هستم که هر فرد باید همین احساس را در مواجهه با همسر خود داشته باشد. باید این‌طور احساس کند که همسرش وی را درک می‌کند، عاشقش است، هم‌نظرش است و به اندازه خودش مهر می‌ورزد. به نظر من، زن و شوهر باید نگرشی یکسان نسبت به مسئله زندگی کردن داشته باشند.

میزان نیاز من به برآورده کردن نیاز عشق‌ورزیدن و محبت‌دیدن بسیار بالاست. بنابراین، زندگی مشترکی را ایدئال می‌دانم که هم بلندمدت است و هم رضایت‌بخش و عاشقانه. زندگی مشترک زمانی عالی و بی‌نقص است که هر دو طرف خود را بابت حضور در آن خوشبخت‌ترین و راضی‌ترین انسان‌های روی کره زمین بدانند، احساس کنند در لحظه کنارهم بودن بسیار خوشحال‌تر از لحظه کنارهم نبودن هستند و بتوانند آزادانه و بدون ترس از رد شدن با یکدیگر رابطه جنسی برقرار کنند. زندگی مشترک من و همسر من نیز عالی و بی‌نقص است؛ چون هر دو می‌دانیم که هنگام کنارهم بودن سرشار از احساس لذت و شادی می‌شویم. ما یک زوج سازگار هستیم!

من از همسر خود انتظار دارم که با من رابطه صادقانه، گرم و صمیمانه‌ای برقرار کند. از او انتظار دارم که با خلاقیت و ورزشی‌های خود راه‌های بی‌شماری را برای عاشقانه،

هیجان‌انگیز و زنده‌نگه داشتن رابطه یا زندگی مشترکمان بیابد. همچنین، انتظار دارم که صداقت و شوخ‌طبعی را در زمره ویژگی‌های اخلاقی و شخصیتی خود قرار دهد. من همسرم را موظف به عمل به این تعهدات می‌دانم و به کمتر از این راضی نمی‌شوم.

میزان نیازمندی من به برآورده کردن نیاز قدرت: ۳ (متوسط)

من احساس قدرت خود را مدیون نظرات و احساساتی می‌دانم که نسبت به خودم دارم، نه میزان تسلطی که بر دیگران اعمال می‌کنم. من تصویر مثبتی از خودم و توانایی‌هایم دارم. خودم را زنی جذاب و زیبا می‌دانم. از همان ابتدای نوجوانی متوجه جذاب بودن چهره و ظاهرم شدم. به خوبی می‌دانم که طرز لباس پوشیدن یا آرایش کردنم حاکی از میل من به جذاب بودن است. با اینکه سنم از پنجاه گذشته است، هنوز جذاب، زیبا، پرانرژی و مصمم هستم. من یک هنرمندم و از تمام هنرمندی‌هایم استفاده می‌کنم تا بهترین و جذاب‌ترین ظاهر را برای خود بسازم. خود را زنی موفق می‌دانم؛ چون وظایف شغلی خود را به بهترین شکل ممکن انجام می‌دهم و همواره تصویری مثبت از خود دارم. من همیشه خود را زنی زیبا و توانا دانسته‌ام. من هیچ تمایلی ندارم که دیگران را تحت تسلط خود درآورم. در ضمن، هرگز هیچ کس را تحقیر نمی‌کنم تا احساس بهتری پیدا کنم. به ندرت پیش می‌آید که بر سر به دست آوردن چیزی با دیگری یا دیگران وارد رقابت شوم؛ حتی وقتی در حال انجام یک بازی رقابتی هستم. من فقط برای تفریح و خوش گذرانی وارد بازی می‌شوم و حتی اگر ببازم (که اغلب نیز همین طور می‌شود)، خود را برنده می‌دانم؛ چون هدفم از ورود به آن بازی یا رقابت، لذت بردن، تفریح کردن و معاشرت نمودن بوده است. اگر کسی مرا مسخره کند، به شدت از او متنفر می‌شوم؛ چون خودم هم از مسخره کردن بیزارم و هرگز هیچ کس را بابت هیچ موضوعی مسخره نمی‌کنم. به نظر من، ناسپاسی، قدرشناسی یا بی‌اعتنایی همسر حتی از تحقیر یا مسخره شدن نیز بدتر است. من دوست دارم که همسرم به موفقیت‌ها و استعدادهای من ببالد، نه اینکه از آن‌ها بترسد. دوست دارم همسرم دلیل رقابت طلب نبودن مرا درک کند و از آن در جهت مسلط شدن بر من سوءاستفاده نکند. من هرگز دلم نمی‌خواهد با همسرم بر سر به دست آوردن قدرت وارد رقابت شوم.

من دوست دارم همسر من به آن دسته از باورها یا ارزش‌های من احترام بگذارد که مرتبط با تصویری است که از خودم دارم و برای نظرات من ارزش قائل باشد. برای مثال، من عاشق مد و پوشیدن لباس‌های زیبا هستم؛ چون از زیبابودن و زیبا به نظر رسیدن لذت می‌برم. او نباید این تمایل مرا نشانه میل من به قدرتمندی، تسلط یا جلب توجه بداند. میزان نیازمندی من به برآورده کردن نیاز قدرت بیرونی کم است؛ ولی میزان نیازمندی‌ام به برآورده کردن نیاز قدرت درونی بالا است. در مجموع، باید بگویم که به نظر خودم میزان نیازمندی من به برآورده کردن نیاز قدرت متوسط است.

میزان نیازمندی من به برآورده کردن نیاز آزادی: ۴ (بالاتر از حد متوسط)

من بر این باورم که همه ما آزاد هستیم. فقط آن زمانی آزاد نیستیم که به فرد دیگری اجازه دهیم ما را کنترل کند. اکنون، میزان نیازمندی من به برآورده کردن نیاز آزادی بسیار بالاست. از ابتدای زندگی تاکنون، در زمان‌ها، مکان‌ها یا موقعیت‌های متفاوت میزان نیازمندی‌ام به برآورده کردن این نیاز بسیار متفاوت بوده و به تصور خود من از میزان کنترل دیگران بر من بستگی داشته است. یاد می‌آید که در گذشته فکر می‌کردم برای تجربه احساس آزادی باید به زیرزمین بروم و زندگی پنهانی و اسرارآمیز را از سر بگیرم.

در زندگی مشترک، من هیچ تمایلی به محدود کردن آزادی‌های همسر ندارم و تلاش برای آن را کاملاً احمقانه می‌دانم؛ چون انجام این کار غیرممکن است! برای مثال، من از همسر انتظار ندارم که امکانات یا چیزهای بسیار زیادی را برای من مهیا کند. از آنجا که من توان کنترل کردن او را ندارم، این انتظار را بیهوده و غیرمنطقی می‌دانم. می‌دانم که او، بی‌اعتنا به انتظارات یا خواسته‌های من، فقط همان کارهایی را انجام می‌دهد که برآورده کننده نیازهایش هستند. بنابراین، من از همسر انتظار هیچ چیز جز صداقت را ندارم. من از همسر می‌خواهم که اگر میل به زندگی با زن دیگری را پیدا کرد، حتماً صادقانه موضوع را با من در میان بگذارد و بعد، به دنبال زندگی جدید خود برود. در این صورت، من هم از تعهدات یک زندگی مشترک آزاد می‌شوم و آزادانه به دنبال زندگی خود می‌روم.

بعد از تشکیل زندگی مشترک هرگز به فکر برقراری رابطه با مرد دیگری نبوده‌ام؛ ولی دلیل این بی‌میلی را محدودیت‌های بعد از ازدواج نمی‌دانم. دلیلش این است که

خودم با آزادی و اختیار کامل انتخاب کرده‌ام که این‌طور زندگی کنم. من نه خواهان برقراری رابطه با مردی جز همسرم هستم و نه از مردان دیگر توقع چنین پیشنهادهایی را دارم؛ چون بر این باورم که اگر زنی بتواند تمام نیازهای خود را با همسرش برآورده سازد، چرا باید به سراغ مرد دیگری برود؟ این تصمیم و عقیده نه تنها به من احساس محدودیت نمی‌دهد؛ بلکه مرا در نظر خودم انسانی قوی و محکم نشان می‌دهد.

من بی‌نهایت احساس آزادی می‌کنم؛ چون زنی آزاداندیش هستم، هر حقیقتی را بی هیچ تعصبی می‌پذیرم و دست‌کم با خودم صادق هستم. از همسرم انتظار دارم که او نیز چنین رفتاری از خود نشان دهد. من می‌دانم که اگر تمام ذهن خود را، با تعصب کامل، روی باور یا موضوعی خاص متمرکز کنم، قدرت حرکت یا پیشروی را از خود می‌گیرم و نمی‌توانم مثل بقیه، کارهایی بکنم که از انجامشان لذت می‌برم. در ضمن، رنج و ناراحتی‌های بسیاری را نیز متحمل خواهم شد. من این نگرش را چندین سال پیش با رضایت و شادی تمام اتخاذ کردم؛ ولی هنوز در حال یادگیری نحوه محقق کردن آن هستم. هر روز با خود کلنجار می‌روم که باید مشکلات غیرقابل کنترل را رها کنم و به امورات دیگر بپردازم. اکنون، دیگر شک ندارم که هیچ‌کس جز خودم نمی‌تواند حق انتخاب یا آزادی‌هایم را بگیرد. من هر روز به دنبال یافتن راهایی برای آزادکردن خود بندهایی هستم که خودم به دست و پای خودم زده‌ام!

میزان نیازمندی من به برآورده کردن نیاز تفریح و سرگرمی: ۴ (بالا تر از حد متوسط)

من دوست دارم که همسرم به اندازه کافی شوخ طبع باشد و در غیرمنتظره‌ترین شرایط، بامزه‌ترین و شادی‌آورترین شوخی‌ها را بکند. من عاشق اتفاقات غیرمنتظره مثل دریافت ناگهانی یک نامه، سفر در فصل زمستان، برقراری رابطه جنسی در نیمه شب، زیتون‌های یونانی یا سوری و خوش گذرانی در اسکله گردشگری و تفریحی سانتامونیکا هستم. همچنین، عاشق تلاش برای یافتن فروشگاه‌های تخفیف‌دار و بعد خرید کردن مشتاقانه از آن‌ها هستم.

من بیش از آنکه غرغر یا شکایت کنم، می‌خندم و دوست دارم همسرم نیز همین‌طور باشد. عده‌ای مرا یک مثبت‌گرا و مثبت‌اندیش افراطی می‌دانند؛ اما من خود را فردی می‌دانم که نگرش مثبتی نسبت به همه چیز دارد و به همین خاطر، در اکثر

مواقع شاد و خوشحال است. من عاشق یادگرفتن چیزهای نو هستم؛ به‌ویژه، اگر در به‌کارگیری آن‌ها نیز بتوانم ماهرانه عمل کنم. همچنین، عاشق تئاترهای میدانی، فیلم‌ها، مزه‌های هنر، سفر یا هر کار خلاقانه‌ای هستم که هنر و طراحی را در دل خود داشته باشد. من حتی کار یا شغل خود را یک ابزار تفریح و سرگرمی می‌بینم.

من دوست دارم که همسرم مثل من از همه‌چیز، همه‌کس و همه لحظات لذت ببرد، به حرف‌های من گوش دهد و با من درباره همه‌چیز و همه‌کس حرف بزند. دوست دارم او را دوستی بدانم که از خندیدن و شوخی‌کردن با من لذت می‌برد. اکنون، به سنی رسیده‌ام که دلم می‌خواهد شغل تمام‌وقت خود را رها کنم و فقط به انجام گاه‌وبی‌گاه کارهایی دست بزنم که مشتاق انجام دادنشان هستم. من دوست دارم که همسرم مرا عاشقانه دوست بدارد، از معاشرت و همنشینی با من لذت ببرد و همان چیزهایی را از زندگی بخواهد که من می‌خواهم به آن‌ها برسم.

اگر مشخصه‌های کارلین را که ۳۵۳۴۴ می‌شود، با مشخصه‌های من (۳۴۴۴۵) مقایسه کنید، به این نتیجه می‌رسید که سازگاری فراوانی میان این دو وجود دارد. به همین دلیل است که در زندگی مشترکمان فقط کمی بیشتر از میزان نیازمندی‌ام دوست داشته می‌شوم. در ضمن، نیازهای دیگر یعنی نیاز به ادامه بقا، قدرت، آزادی و تفریح یا سرگرمی نیز به اندازه کافی (نه بسیار کمتر از حد معمول و نه بسیار بیشتر از حد معمول) برآورده می‌شود. من به این باور رسیده‌ام که میزان سازگاری ما با یکدیگر به همان میزانی است که هر زوجی باید داشته باشند تا زندگی مشترکشان دوام یابد.

اکنون که پنج سال از ازدوایم با کارلین گذشته است، خود را انسانی متفاوت با آنچه پیشتر بودم، می‌بینم. زمانی که افراد مدتی در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند، هر روز دچار تغییرات کوچک ولی پیوسته‌ای می‌شوند. من هم از اولین لحظه زندگی با کارلین دچار چنین تغییرات کوچکی شده‌ام که مرا تبدیل به انسان بسیار بهتری کرده است.

اگر درصدد تشکیل زندگی مشترک با فردی هستید یا می‌خواهید زندگی مشترک فعلی‌تان را بهبود ببخشید، باید بگوییم که بهتر است در ابتدا، خودتان و طرف مقابلتان این پرسش‌نامه را پر کنید و بعد، آن را با یکدیگر بررسی و ارزیابی کنید. در این صورت، هر دو می‌توانید دریابید که در آینده چه نوع زندگی مشترکی را با هم خواهید

داشت. یادتان نرود که اگر مشخصه‌هایتان با یکدیگر سازگار نبود، به خود بقبولانید که نباید انتظار تغییر آن‌ها را بعد از ازدواج داشته باشید؛ زیرا احتمال این تغییر بسیار کم است.

شاید در ظاهر زوجی ایدئال برای یکدیگر باشید یا در آغاز زندگی مشترک باشید و هنوز اختلافی پیش نیامده باشد؛ ولی باید این را بدانید که اگر درصدد شناخت یکدیگر برنایید و نفهمید که در آینده نزدیک باید انتظار بروز چه رفتارهایی را از طرف مقابلتان داشته باشید، ناسازگاری باورنکردنی و عجیبی زندگی مشترکتان را به‌سوی نابودی سوق خواهد داد. بهتر است اکنون همه‌چیز را بفهمید تا بعدها به‌طرز شوکه‌کننده‌ای احساس استیصال نکنید. اگر زوجین بعد از ازدواج متوجه تفاوت‌هایشان شوند و رفتاری عجیب از طرف مقابل ببینند، آن هفت عادت رفتاری مخرب را پیشه خود می‌کنند و درصدد کنترل کردن طرف مقابل برمی‌آیند. اصلی‌ترین هدف من از تهیه این پرسش‌نامه این بود که از بروز چنین اتفاقاتی در زندگی زوجین جلوگیری کنم.

میزان نیازمندی رابرت^۱ و فرانچسکا^۲ (دو عاشق افسانه‌ای) به برآورده کردن نیازهای پنج‌گانه‌شان

از آنجا که همه از زندگی رابرت و فرانچسکا خبر دارند، جالب دیدم که به مقایسه میزان نیازمندی‌های آن‌ها به برآورده کردن نیازهای پنج‌گانه‌شان بپردازم تا بدانید که چه عواملی سبب بروز مشکل در زندگی این دو شخصیت اصلی رمان پرفروش *پل‌های مادیسون کانتی*^۳ شد. البته، فقط افرادی این مشکلات را در زندگی آن‌ها می‌بینند که احساساتی، رمانتیک و همچنین، خواهان یک پایان شادتر هستند. اگر شما داستان این رمان را نمی‌دانید یا آن را به دست فراموشی سپرده‌اید، برایتان ماجرای زندگی این دو را بازگو می‌کنم.

فرانچسکا یک زن خانه‌دار چهل‌وپنج‌ساله، بسیار جذاب و تشنه عشق‌ورزیدن محبت‌دیدن بود. او با دو فرزند نوجوان و یک همسر خوب (اگرچه سرد و غیرصمیمی)

1. Robert

2. Francesca

3. Bridges of Madison County

به نام ریچارد در مزرعه‌ای در آیوا^۱ زندگی می‌کرد. زندگی مشترک آن‌ها از برخی جهات درست شبیه آلن و ایان بود.

روزی ریچارد و بچه‌ها برای یک مسافرت پنج‌روزه به ایالت ایلینویز^۲ رفتند. در این هنگام، یک مرد غریبه خوش‌تیپ، احساساتی، قدبلند و مجرد خود را به داخل حیاط خانه فرانچسکا رساند و از او آدرس محل استقرار پل‌های سرپوشیده و جالبی را پرسید که در مادیسون کانتی معروف و منحصربه‌فرد بودند. او عکاسی بود که باید برای مجله نشنال جئوگرافیک^۳ عکسی از این پل‌ها تهیه می‌کرد.

همین دیدار کوتاه سرآغاز یک رابطه نادرست شد؛ بله آن‌ها به یکدیگر علاقه‌مند شدند و در فرصت چهار روز باقی‌مانده تا آمدن ریچارد و بچه‌ها از سفر، همدیگر را بیشتر می‌دیدند. آن‌ها فقط روزها به اتفاق هم به کنار پل‌ها می‌رفتند تا بهانه نادرست فرانچسکا برای بودن با این غریبه، کمک به وی در عکاسی باشد. بعد از پایان این مدت، آن‌ها از یکدیگر جدا شدند؛ چون مرد غریبه به‌قدری باهوش بود که محدودیت‌های این رابطه ناسالم را بدانند. در ضمن، فرانچسکا نیز به اشتباهش پی‌برد و فهمید باید به همسر و فرزندانش متعهد و وفادار بماند. بعد از این جدایی، آن‌ها هرگز یکدیگر را ملاقات نکردند. با اینکه در ابتدا جدایی برایشان بسیار سخت و دردناک بود، ولی بعدها فهمیدند که رابطه‌شان اشتباه بوده است. به هر حال، اگر شما میزان نیازمندی آن‌ها را به برآورده کردن نیازهای پنج‌گانه با هم مقایسه کنید، به این نتیجه می‌رسید که عشق آن‌ها، در صورت ازدواج، به جدایی ختم می‌شد.

من این داستان را برای شما (به‌ویژه اگر خانم هستید) تعریف می‌کنم تا بتوانید میزان نیازمندی‌های خود و همسران را به برآورده کردن نیازهای پنج‌گانه ارزیابی کنید. منظور من این نیست که نباید با یک غریبه خوش‌تیپ، قدبلند و احساساتی وارد آشنایی‌های مقدماتی پیش از ازدواج شوید. منظورم این است که هرچه خودتان و طرف مقابلتان را بهتر و دقیق‌تر بشناسید، رابطه بسیار بهتری با او خواهید داشت. اصلی‌ترین هدف من از آموزش ارزیابی میزان نیازمندی به برآورده کردن نیازهای پنج‌گانه این است که زوجها آن را بیاموزند، به کار بگیرند و رابطه بسیار بهتری را با

1. Iowa

2. Illinois

3. National Geographic

هم داشته باشند. این را باید به شما گوشزد کنم که خودتان معمار زندگی‌تان هستید و بستگی به خودتان دارد که در آینده چه نوع برخوردها یا روابطی را در زندگی مشترکتان با دیگری تجربه کنید.

با توجه به توضیحات نویسنده از شخصیت‌های رمان، باید بگوییم که میزان نیازمندی رابرت پنجاه و پنج ساله به برآورده کردن نیاز ادامه بقا، عشق‌ورزیدن و دوست داشته شدن، قدرت و تفریح و سرگرمی متعادل (۳، ۳، ۳) است؛ ولی میزان نیازمندی‌اش به برآورده کردن نیاز آزادی بسیار بالا (۵) است. بنابراین، به‌طور کلی، می‌توان ادعا کرد که میزان نیازمندی رابرت به برآورده کردن نیازهای پنج‌گانه‌اش بدین شرح است: ۳۳۳۵۳. من این مطالب را بر پایه این آگاهی بیان می‌کنم که وی مدت‌ها پیش طلاق گرفته بود؛ ولی هرگز دوباره ازدواج نکرده و هیچ رابطه عاشقانه یا احساسی با کسی نداشته است. او عکاسی ماهر است که به‌تنهایی به دور دنیا سفر می‌کند تا عکس‌هایی را از مناظر متفاوت بگیرد. تنها چیزی که وی واقعاً بدان علاقه دارد، سبک و شرایط زندگی‌اش است که به وی آزادی‌های کافی را می‌دهد. از آنجا که این شخصیت خیلی زود از داستان خارج می‌شود و توصیفات مرتبط با او نسبتاً اندک است، من بر این باورم که میزان نیازمندی وی به برآورده کردن نیاز تفریح و سرگرمی در حد متوسطی است.

میزان نیازمندی فرانچسکا به برآورده کردن نیاز ادامه بقا بسیار بالا (۵) و میزان نیازمندی‌اش به برآورده کردن نیازهای قدرت و آزادی بسیار پایین (۲) است؛ چون با وجود تحصیل کرده بودن، زندگی ساده‌ای داشته است و با وجود تمام کمبودهایش، از آن راضی بوده است. فرانچسکا در دوران جوانی و عاشق‌پیشگی، در ایتالیا، با ریچارد آشنا می‌شود؛ ولی بعد از ازدواج و آغاز زندگی مشترکشان در مزرعه متوجه می‌شود که ریچارد مردی سرد، غیرصمیمی و بی‌اعتناست. فرانچسکا، بعد از ازدواج، هرگز به شهر خود باز نمی‌گردد تا خانواده‌اش را ببیند. او مادر و همسری خوب است؛ ولی نیازش به عشق‌ورزیدن و محبت‌دیدن به اندازه کافی و در حد انتظار برآورده نمی‌شود. میزان نیازمندی وی به برآورده کردن این نیاز بسیار بالا (۵) است و همین سبب می‌شود که تمایلی به ترک فرزندان و همسر خوب ولی سرد و بی‌اعتنائش نداشته باشد. او خود را به‌شدت نیازمند برقراری رابطه جنسی با رابرت می‌بیند. با توجه به رفتارهایی که وی با رابرت دارد، حدس من این است که میزان نیازمندی‌اش به برآورده

کردن نیاز تفریح و سرگرمی در حد متوسطی است. میزان نیازمندی فرانچسکا را به برآورده کردن نیازهای پنج‌گانه می‌توان در قالب اعداد ۵۵۲۲۳ گذاشت که بسیار با نتیجه رابرت متفاوت است.

درست است که رابرت می‌تواند یک رابطه عالی و عاشقانه اما نادرست را در عرض چهار روز با فرانچسکا برقرار کند؛ ولی او مرد تشکیل یک زندگی مشترک و متعهد ماندن به آن و حفظ همین میزان مهرورزی تا پایان آن نیست. بعد از اتمام این فرصت کوتاه، او به‌تنهایی سوار اسب خود می‌شود؛ بی‌آنکه به بردن او با خود فکر کند. البته، اگر فرانچسکا به دنبال او برود، او با وی مهربان خواهد بود، ولی هرگز نمی‌تواند یک زندگی مشترک عالی را با وی داشته باشد؛ چون میزان نیازمندی وی به برآورده کردن نیاز عشق‌ورزیدن و محبت‌دیدن در حد متوسط و میزان نیازمندی‌اش به برآورده کردن نیاز آزادی بسیار بالا است. بنابراین، اگر فرانچسکا با رابرت برود، رابرت نمی‌تواند هیچ یک از نیازهای او را با آن شدت که خودش می‌خواهد، برآورده سازد.

رابرت به‌خوبی از این حقیقت آگاه است. فرانچسکا نیز می‌داند که نمی‌تواند خانواده‌اش را ترک کند و با وی برود؛ چون میزان نیازمندی‌اش به برآورده کردن نیاز ادامه بقا بسیار بالا و میزان نیازمندی‌اش به برآورده کردن نیازهای قدرت و آزادی پایین است. اصلی‌ترین عاملی که اجازه نمی‌دهد خانواده‌اش را ترک کند، عشق بسیار زیاد وی به فرزندانش است.

به همین دلیل است که به این رابطه نادرست پایان می‌دهد. در ابتدا این جدایی برای او واقعاً ناراحت‌کننده است. به نظر من، میزان ناسازگاری‌های آن‌ها در میزان نیازمندی‌شان به برآورده کردن نیازها به‌قدری زیاد است که آن‌ها حتی یک هفته بعد از تشکیل زندگی مشترک نیز نمی‌توانند این عشق و علاقه آتشین روزهای آشنایی را حفظ کنند. ما فقط در صورتی می‌توانیم بر نیازمندی‌های ژنتیکی خود فائق آییم که درباره میزان آن‌ها، به اندازه کافی با طرف مقابل خود گفت‌وگو کنیم.

اگر شما نیز خواهان بالابردن توانایی خود در ارزیابی میزان نیازمندی‌تان به برآورده کردن نیازهای پنج‌گانه هستید، این تمرین را انجام دهید: ابتدا زوجی را که شناخت خوبی نسبت به آن‌ها دارید، انتخاب کنید. سپس، به‌تنهایی یا به اتفاق همسرتان همان تحلیلی را انجام دهید که من همین حالا روی شخصیت فرانچسکا و رابرت انجام دادم. باید در تلاش برای پی بردن به میزان نیازمندی هریک از آن‌ها به برآورده کردن

نیازهای پنج‌گانه‌شان باشید. اشتباهاتی که هنگام این عمل مرتکب می‌شوید، به‌هیچ وجه اهمیتی ندارند.

بعد از به‌انجام‌رساندن این کار، ببینید که آیا حاصل تحلیل شما (موفقیت‌آمیز یا نافرجام‌بودن) تأییدکنندهٔ وضعیت واقعی زندگی آن‌ها هست یا خیر. اگر تحلیل‌های شما بیانگر اوضاع واقعی زندگی آن‌ها باشد، شما این کار را به‌خوبی فرا گرفته‌اید. حالا، با استفاده از نتایج تحلیل خود، دربارهٔ دلیل موفقیت‌آمیز یا نافرجام‌بودن زندگی مشترک آن‌ها فکر کنید. اگر این کار را با همسرتان انجام می‌دهید، با او در این باره حرف بزنید که این زوج برای بهبود رابطهٔ خود چه کارهایی را می‌توانند انجام دهند.

فصل دهم

ما فقط می‌توانیم رفتار خودمان را کنترل کنیم.

درست است که در فصل پنجم، هنگام صحبت با چریل، این حقیقت را بیان کردم که ما فقط از پس کنترل رفتارهای خود برمی‌آییم؛ ولی باز هم مایلیم کمی بیشتر از جزئیات این موضوع حرف بزنم. ورا^۱، برخلاف چریل، می‌دانست که همسرش فردی خیانت‌کار است. دلیل مراجعه وی به من نیز همین بود. پزشکش مرا به او معرفی کرده بود. تنها چیزی که پیش از آغاز صحبت‌هایش از او می‌دانستم، نامش بود و اینکه به عقیده پزشکش به مشاوره با من نیاز دارد. او زنی تقریباً چهل‌ساله، جذاب، مؤثر، زیبا و خوش‌ظاهر بود که وزنی متعادل داشت. در ابتدای ورود، من آدرس و شماره تلفن وی را در دفترم ثبت کردم و بعد، وارد فرآیند ارائه مشاوره شدم. من هرگز پیش از آغاز فرآیند ارائه مشاوره، از مراجعه‌کننده سؤالی نمی‌کنم؛ چون دلم نمی‌خواهد که هیچ پیش‌داوری یا تعصبی بر گفته‌ها و اقدامات من تأثیر بگذارد. گفت‌وگویی که در ادامه خواهم آورد، دقیقاً همان حرف‌هایی نیست که بین ما ردوبدل شد؛ ولی بیشتر گفته‌ها را در برمی‌گیرد.

«ورا، پیش از آغاز گفت‌وگو، مایلم بدانم که آیا به من اجازه ضبط این گفت‌وگو را می‌دهی یا خیر. باید این را بدانی که من به نوار این گفت‌وگو هیچ نیازی ندارم و آن را در پایان جلسه به خودت می‌دهم. تو می‌توانی هر کاری که خواستی، با آن بکنی؛ آن را دور بیندازی یا به آن گوش دهی. با این اوصاف، اجازه ضبط این گفت‌وگو را می‌دهی؟»

او سرش را به علامت تأیید تکان داد.

«هرکس که به دیدار من می‌آید، مجرای برای تعریف کردن دارد. مجرای تو چیست؟ چرا به دیدار من آمده‌ای؟ ما فرصت زیادی برای صحبت با یکدیگر داریم؛

چون تو آخرین مراجعه‌کننده امروز هستی. پس، بدون اینکه نگران کمبود وقت باشی، با من صحبت کن.»

«پیش از هر چیز باید بگویم که به هیچ وجه دلم نمی‌خواهد مرا دیوانه تصور کنید. خودم هم نمی‌دانم چرا پزشکم توصیه کرد که نزد شما بیایم.» این پاسخ او چندان غیرمعمول بود.

«بله. من هم مطمئن هستم که تو دیوانه نیستی. حدود دو سال است که روی هیچ‌یک از مراجعانم لقب دیوانه را نگذاشته‌ام. اگر مراجعان من دیوانه بودند، این دفتر را سال‌ها پیش تعطیل می‌کردم؛ چون به هیچ وجه دلم نمی‌خواهد کسب و کارم به انسان‌های دیوانه وابسته باشد.»

«به هر حال، شما یک روان‌درمانگر هستید، این‌طور نیست؟ اگر مراجعان شما دیوانگان نیستند، پس چه کسانی هستند؟»

«افرادی مثل خود شما یا همه انسان‌هایی که پیرامونتان می‌بینید یا می‌شناسید. افرادی که دارای مشکلاتی هستند یا افرادی که بنا به توصیه دیگران نزد من می‌آیند. فکر می‌کنم که تو در دسته دوم جای داری.»

«آیا اختلال در خوابیدن یک مشکل ذهنی یا روانی است؟ من برای یک بررسی ساده سالیانه نزد پزشک خود رفتم و آزمایش‌های معمول را دادم. سپس، او به من گفت که اوضاع بدمن خوب است؛ ولی من به او گفتم که نمی‌توانم به خوبی بخوابم. او به من توصیه کرد که به دیدن شما بیایم. خودم تصور می‌کنم که واقعاً هیچ مشکلی ندارم.»

«من توصیه می‌کنم که هرگز پیش از آغاز یک فرآیند درمانی یا مشاوره ادعا نکنی که هیچ مشکلی نداری. اگر پزشکت را به خوبی می‌شناسی و به او اعتماد داری، باید بپذیری که او دلیلی منطقی برای ارجاع تو به من داشته است. خیلی کم پیش می‌آید که پزشکی، بیماری را به من معرفی کند که فقط دارای اختلالات اندکی در زمینه خوابیدن است.»

«من او را به خوبی می‌شناسم. پانزده سالی می‌شود که پزشک خانوادگی ماست. او انسانی دلسوز و متعهد ولی غیراجتماعی و سرد است. وقتی از او پرسیدم که چرا باید نزد یک مشاور بروم، هیچ پاسخ دقیق و درستی ارائه نکرد. فقط گفت که بهتر است به توصیه وی عمل کنم. جملات او دقیقاً این بود: «اگر مایل به انجام این کار نیستی،

خب این کار را انجام نده. من به تو توصیه می‌کنم که به دلیل اختلال در خوابیدن نزد یک مشاور بروی؛ چون سالیان سال است که تو را می‌شناسم و در گذر این سال‌ها هرگز چنین مشکلی را در تو ندیده‌ام. یادم می‌آید که پیش‌تر همیشه می‌گفتی خیلی خوب می‌خوابی. من نمی‌خواهم دارویی برای تو در این زمینه تجویز کنم. تو بیمه خوبی داری و مراجعه به یک مشاور هزینه زیادی برای تو نخواهد داشت. فقط نزد یک مشاور برو تا وضعیت روحی تو را یک ارزیابی کلی کند.» این جملات مرا واداشتند که اکنون نزد شما حاضر شوم.»

«آیا اختلال خواب نگرانت کرده است؟»

«باید نگران می‌کرد؟»

«شاید. نمی‌دانم. شاید هم موضوع چندان مهمی نباشد. ازدواج کرده‌ای؟»

«چرا این را می‌پرسید؟»

«اگر یک پزشک خانوادگی دارید، به احتمال زیاد همسرت با این پزشک صحبت کرده و از وی خواسته است که تو را به مراجعه به یک مشاور تشویق کند. اگر این حدس من درست باشد، به احتمال زیاد او به پزشک گفته است که چیزی در این باره به تو نگوید و از طرف خودش حرف بزند. اگر واقعاً تمایلی به این نداری که درباره مجرد یا متأهل بودن با من حرف بزنی، اشکالی ندارد. من نمی‌خواهم با تو طوری رفتار کنم که احساس روانی بودن پیدا کنی. بسیاری از مراجعانی که به دفتر من می‌آیند، فقط نیازمند گذراندن یک جلسه مشاوره هستند. به هر حال، حدس می‌زنم که کمی به تو شبیه باشم؟»

«منظورتان چیست؟»

«منظورم این است که علت مراجعه تو به من اعتمادت به پزشک خانوادگی‌تان

بوده است. من هم به وی اعتماد دارم و از ملاقات با شما خوشحالم.»

«این‌طور تصور کنید که من هم مشکلی دارم. به هر حال، من اعتماد چندانی به روان‌درمانگری ندارم. واقعاً شما چطور می‌توانید به من کمک کنید؟ شما هرگز نمی‌توانید هیچ تغییری در زندگی من ایجاد کنید.»

«پس ازدواج کرده‌ای؟»

«البته که ازدواج کرده‌ام. حلقه‌ام را ببینید.»

«حلقه‌ها را در نگاه اول دیدم؛ ولی حلقه داشتن لزوماً به معنای ازدواج کردن نیست.»

«دربارهٔ من به این معناست. من دو بار ازدواج کرده‌ام و در این زمینه تجربیات زیادی داشته‌ام.»

«از ازدواج‌هایت برایم تعریف کن.»

«شما فکر می‌کنید که دلیل مشکل یک زن چهل ساله ازدواج یا ازدواج‌هایش است. بله. حق با شماست. من مشکلات زیادی در زندگی مشترک خود دارم؛ ولی همهٔ زنانی که می‌شناسم، چنین مشکلاتی دارند. نیمی از آن‌ها نزد یک روان‌درمانگر رفته‌اند و قرص‌هایی مثل پروزاک^۱ یا زلفت^۲ دریافت کرده‌اند؛ ولی هنوز مشکلاتشان حل نشده است. حالا که متوجه شدید من دچار مشکلاتی در زندگی مشترک خود هستم، قصد تجویز چند بسته قرص زلفت را دارید؟»

«نه. اگر برای دریافت دارو به من مراجعه کرده‌ای، باید بدانی که من هرگز برای کسی قرصی تجویز نمی‌کنم؛ ترجیح می‌دهم که خدمات مشاوره ارائه کنم.»

«من از پزشک خانوادگی‌مان پرسیدم که چرا قرص پروزاک تجویز نمی‌کند. او در پاسخ به من گفت که این کار روان‌درمانگرهاست. در پایان او از من پرسید که چرا به یک روان‌درمانگر مراجعه نمی‌کنم.»

«نظر او دربارهٔ دلیل اختلال خوابت چه بود؟»

«دقیقاً همین حرف‌هایی را زد که برایتان گفتم. او زیاد حرف نمی‌زند. فکر می‌کنم که به دلیل برنامهٔ کاری سنگینش فرصت زیاد حرف زدن را ندارد. خب، شما به زنی که دارای مشکلاتی در زندگی مشترک خود با همسرش است، چه می‌گویید؟ آیا به او توصیه می‌کنید که دست از وابستگی به همسرش بردارد و یک زندگی نو و عاری از هرگونه وابستگی را آغاز کند؟»

«به نظر نمی‌رسد که زن وابسته‌ای باشی؛ ولی کمی عصبانی به نظر می‌رسی. ممکن است دقیقاً به من بگویی که چرا عصبانی هستی؟»

«پیش از ورود به دفتر شما و هنگام سوار شدن در آسانسور به خود گفتم که باید آرام باشی؛ ولی انگار در آرام‌نشان دادن خود چندان موفق نبوده‌ام.»

1. Prozac

2. Zoloft

«به احتمال زیاد، پزشک خانوادگی تان نیز متوجه این احساس عصبانیت تو شده است. این طور نیست؟»

«بله. گویا هر کسی با دیدن من متوجه آن می شود. مگر نه؟»

«آیا تا به حال، تمام جزئیات مشکل خود را برای کسی تعریف کرده ای؟»

«مشکل خاص یا پیچیده ای نیست.»

من سری تکان دادم تا به او بفهمانم که در حال گوش دادن به حرف هایش هستم.

«همسرم از شناخته شده ترین کارکنان یکی از معروف ترین شرکت های دنیاست.

اگر نام شرکت او را ببرم، حتماً آن را خواهید شناخت. من ده سال منشی وی در آن

شرکت بودم. بعد از اینکه با هم ازدواج کردیم، او گفت که دیگر دلش نمی خواهد من

کار کنم؛ ولی من دلم می خواست همچنان به کار و فعالیت مشغول باشم. حتی شرکت

نیز گفت که دیگر به من نیازی ندارد. این گونه شد که خانه نشین و دچار احساس

بی حوصلگی شدم.»

«میزان عصبانیت تو بسیار بیشتر از میزان عصبانیتی است که به دلیل بیکاری و

بی حوصلگی به سراغ افراد می آید.»

«مشکل من این بیکاری یا بی حوصلگی نیست. مشکل من همسر سابق اوست که

در آن شرکت مشغول به کار است.»

من به او نگاه کردم.

او ادامه داد: «ما به صورت رسمی از یکدیگر طلاق نگرفتیم. او می گوید که طاق

یک طلاق دیگر را ندارد. در ضمن، می گوید که حتی اگر طاق

طلاق را داشت، باز هم چنین کاری را نمی کرد؛ چون مرا دوست دارد. به هر حال، او مرد ضعیفی است

و نمی تواند به من وفادار بماند. من از صحت این نگرش خود به قدری مطمئن هستم

که نیازی به مدرک یا دلیل ندارم. اگر شما بتوانید به من کمک کنید، مدیون و

سپاسگزارتان خواهم بود.»

«آیا او هنوز این زن را می بیند؟»

«خودش می گوید که نمی بیند؛ چون جایگاه جدیدی به او داده شده است که در

قسمت دیگری از آن شرکت است. اما مگر فرقی هم می کند؟ به احتمال زیاد، او با زنان

زیادی رابطه دارد. این زن تنها کسی نیست که با او در ارتباط بوده است.»

«رفتار او با تو چگونه است؟»

«مشکل همین جاست که وی مردی جذاب است و رفتار بسیار خوبی از خود نشان می‌دهد. او طور دیگر رفتار کردن را بلد نیست. در واقع، او با همه زن‌ها این‌طور جذاب و دلربا رفتار می‌کند.»

«چگونه به این موضوع پی بردی؟»

«چند بار من او را گرفتم و این موضوع را به وی گوشزد کردم؛ ولی او کاملاً بی‌پرده اعتراف کرد که حدسیات من درست هستند. من فکر می‌کنم که او این رفتار را نشانه افتخار خود می‌داند و مایل است که من هم آن را بدانم؛ درست همان‌طور که می‌خواست همسر سابقش بداند. او می‌گوید که در تلاش برای ایجاد یک تغییر در خود است؛ ولی واقعاً این‌طور نیست. به نظر شما، چنین فردی می‌تواند تغییر کند؟»

«تو او را بهتر از من می‌شناسی. بچه هم داری؟»

«بله، یک دختر دوازده‌ساله. اگر در درستی ادعای من درباره جذاب بودن رفتارش با زن‌های دیگر شک دارید، فقط باید رفتارش را با دخترمان ببینید تا درستی ادعای من به شما ثابت شود.»

«رفتار تو با او چگونه است؟»

«یک روز خوب است و یک روز بد. نمی‌دانم که باید در مواجهه با او چه کار کنم. هروقت حال روحی‌ام خوب باشد، با وی خوش‌رفتاری می‌کنم؛ ولی هرگاه که از دست وی عصبانی باشم، بدرفتار می‌شوم.»

«او از تو می‌خواهد که چه واکنشی در مقابل رفتارهای خیانت‌کارانه‌اش با زنان دیگر داشته باشی؟»

«او از من می‌خواهد که همه‌چیز را خیلی زود فراموش کنم، او را همان‌طور که هست بپذیرم و بعد، همراه وی به یک جواهرفروشی بروم تا برایم طلا بخرد.»

«احساس خودت هنگام مواجهه با او چیست؟»

«یک روز دلم می‌خواهد او را بکشم؛ ولی روز بعد احساس می‌کنم که دوستش دارم.»

«آیا تا به حال سعی کرده‌ای که رفتار او را تحت کنترل خودت درآوری؟»

«کنترلش کنم؟ آقای دکتر، او به قدری در مقابل زن‌ها ضعیف است که هنگام مواجهه با آن‌ها، خودبه‌خود، کنترل خود را از دست می‌دهد. اگر از خودش بپرسید

نیز همین حرف را می‌زند. از لحظه تشکیل زندگی مشترکمان تاکنون، او مدام همین حرف را به من می‌زند.»

«آیا فکر نمی‌کنی که رفتار تو سبب بروز این مشکلات شده باشد؟»

«منظورتان چیست؟»

«منظورم این است که فکر نمی‌کنی همه این اتفاقات تقصیر خودت باشد، که وظیفه‌ات را در مقابل او به‌درستی انجام نمی‌دهی، که به اندازه کافی به او عشق نمی‌ورزی و اگر رفتاری متفاوت را در پیش می‌گرفتی، او این‌گونه نمی‌شد؟»

«البته که چنین احساساتی دارم. در واقع، چاره‌ای جز این ندارم. این‌طور نیست؟»

«آیا این احساسات یا افکار فایده‌ای به تو می‌رسانند؟»

«این احساسات یا افکار کاملاً ناخودآگاه به سراغم می‌آیند.»

«چرا؟»

«هیچ‌کس نمی‌تواند جلوی ورود آن‌ها را بگیرد. هر فردی بعد از هر بار احساس

ناراحتی و نگرانی، باید پذیرای چنین افکار یا احساساتی باشد.»

«چه کسی این را گفته است؟»

«هیچ‌کس این حرف را به من نزده است. این حقیقتی است که با توجه به تجربیات

شخصی و مشاهده رفتار اطرافیان دریافته‌ام. هرگاه افراد دچار احساس نگرانی یا ناراحتی می‌شوند، کنترل خود را از دست می‌دهند و دست به رفتارهای ناخودآگاهانه‌ای می‌زنند.»

«فکر نمی‌کنم که بتوانی احساسات خود را کنترل کنی؛ ولی افکارت، رفتارها و اقدامات را می‌توانی کنترل کنی. اگر از پس کنترل آن‌ها برنمی‌آیی، به این دلیل است که واقعاً مایل به کنترلشان نیستی. شاید رفتار تو نیز شبیه رفتار همسرت باشد که می‌گویند بعد از مواجهه با زنان کنترل خود را از دست می‌دهد و رفتارش دست خودش نیست. آیا فکر می‌کنی که همسرت واقعاً قدرت کنترل افکار یا رفتارهای خود را ندارد؟»

«این‌طور به نظر می‌رسد که نمی‌تواند خود را کنترل کند.»

«خب، بیا فرض کنیم که واقعاً همین‌طور است. بیا فرض کنیم که همسرت قرار

است تا پایان عمر خود این‌طور رفتار کند. آیا خود تو نمی‌خواهی تغییراتی در خودت

ایجاد کنی و کنترل افکار و رفتارهای خودت را به دست بگیری؟ آیا تو واقعاً می‌خواهی تا ابد مثل او ضعیف و ناتوان باشی؟»

«منظورتان چیست؟»

«منظورم این است که آیا دلت نمی‌خواهد هنگام حضور در کنار او افکار یا رفتارهایت را بیشتر تحت کنترل خود داشته باشی؟ آیا دلت نمی‌خواهد که رفتار هر روزت با همسرت تابع احساسات نباشد؟ آیا نمی‌خواهی به جای انتخاب رفتار دمدمی مزاج بودن، رفتاری متعادل را در پیش بگیری؟»

«منظورتان از انتخاب رفتار چیست؟»

«منظورم دقیقاً همان چیزی بود که گفتم. تو یک روز تصمیم می‌گیری که رفتاری تند با او داشته باشی؛ ولی روز بعد تصمیم می‌گیری او را دوست بداری و رفتارت را با او متعادل نمایی. این خودت هستی که انتخاب می‌کنی به چه چیزهایی فکر کنی یا چه اقدامات و رفتارهایی از خودت نشان دهی. درست است که کنترلی بر نوع احساسات خود نداری یا دلت نمی‌خواهد دچار اختلال خواب باشی؛ ولی این‌ها حاصل همان افکاری هستند که خودت انتخابشان کرده‌ای.»

«اما من مدام دچار احساس نگرانی و ناراحتی هستم. به شما گفتم که هیچ‌چیز دست خودم نیست.»

«من می‌دانم که اتفاقات پیش آمده تو را عصبانی کرده‌اند. این را هم می‌دانم که شاید همسرت هرگز خود را عوض نکند. دلم می‌خواهد به تو بفهمانم که درکت می‌کنم تا شاید کمی حالت بهتر شود. به من بگو که درباره‌ی ازدواجت چه نظری داری؟»

«به هیچ‌وجه مایل نیستم در این باره صحبت کنم. راستش را بخواهید، رابطه‌مان به قدری سرد است که انگار با هم ازدواج نکرده‌ایم.»

«خب، دوست داری درباره‌ی چه موضوعی صحبت کنی؟»

«ای کاش همه‌چیز مثل سابق پیش می‌رفت. ای کاش چنین اتفاق‌هایی را تجربه نمی‌کردم.»

«نمی‌خواهی درباره‌ی اوضاع و احوال کنونی زندگیت حرف بزنی؟ مگر در گذشته، زندگی مشترکتان چطور پیش می‌رفت؟»

«چرا مدام از ازدواج من و حال و روز زندگی مشترکمان سؤال می‌کنید؟ بگذارید خیالتان را راحت کنم. هیچ تغییری هرگز در زندگی ما روی نخواهد داد؛ چون من از پس ایجاد چنین تغییراتی برنمی‌آیم.»

«این حرف به هیچ وجه حقیقت ندارد؛ چون تو نقش همسری را بر عهده داری. این بدان معناست که دست کم اختیار نیمی از زندگی مشترکتان به دست توست. اختیار نیمی از زندگی مشترک را به دست داشتن از بی‌اختیاری بسیار بهتر است. اگر واقعاً خواهان برقراری رابطه‌ای بهتر باشی، حتماً موفق به عملی کردن این هدف خواهی شد.»

«خب، من چه کاری می‌توانم انجام دهم؟ من هر کاری را که از دستم برمی‌آید، انجام داده‌ام. فکر می‌کنم دیگر هیچ کاری از دستم برنیاید.»
 «نه، این طور نیست. تو همین الان می‌توانی دو اقدام بسیار مهم را همین جا، در دفتر کار من، انجام دهی.»

من وظیفه خود می‌دانم به آن دسته از مراجعانم که نمی‌دانند پیرو نظریه انتخاب هستیم، توضیح دهم که تمام اقدامات ما زاده تصمیمات خود ماست. من باید او را متقاعد کنم که حتی در شرایط کنونی نیز می‌تواند حق انتخاب داشته باشد و بهترین راهکار را انتخاب کند. او باید بداند که همین الان احساس بیچارگی و ناامیدی را انتخاب کرده است. البته، این انتخاب چندان بدی نیست؛ چون انتخاب‌های بسیار بدتر از این هم وجود دارد. ولی اصلی‌ترین فایده ارائه مشاوره من به او که نامش را واقعیت‌درمانی گذاشته‌ام، باید انتخاب بهترین حس و حال ممکن باشد. او (شاید حتی همسرش) باید باور کند که انسان بدبختی نیست. او طوری به من نگاه می‌کند که انگار سؤالش این است: خب، آن دو راهکار چه هستند؟

«ورا، یکی از آن گزینه‌های انتخابی این است که تصمیم‌گیری از همسرت طلاق رسمی یا عاطفی‌گیری و از او جدا شوی. گزینه دوم هم این است که تصمیم‌گیری زندگی‌ات را حفظ کنی. من راه دوم را به تو پیشنهاد می‌کنم. همیشه فرصت طلاق و جدایی وجود دارد. اگر واقعاً قصد طلاق و جدایی داری، می‌توانی آن را به زمانی دیگر موکول کنی. می‌توانی در این باره با دخترت حرف بزنی تا تو را به حفظ زندگی‌ات ترغیب نماید. او عاشق پدرش است. نظر او درباره شما دو نفر بسیار مهم است. او یک

دختر دوازده ساله است و نیاز به شنیده شدن دارد. او هم حق دارد که از تمام جزئیات اختلافات شما آگاه باشد و بداند که چه اتفاقاتی در زندگی اش در جریان هستند.»

«احساس همیشگی من بعد از تشکیل زندگی مشترک این بوده است که با او ازدواج نکرده‌ام. انگیزه‌ای برای حفظ آن ندارم.»

«فکر نمی‌کنم که دخترت با تو هم عقیده باشد. دست کم با او حرف بزن و همه چیز را برایش تعریف کن. از او بپرس که در صورت طلاق یا جدایی مایل به زندگی با توست یا پدرش. تو باید حرف‌های او را نیز بشنوی. به احتمال زیاد، او حاضر به جدایی از پدر جذابش نخواهد بود. ورا، درست است که زندگی مشترک چندان موفقی نداشته‌ای؛ ولی باید قبول کنی که با او پیمان ازدواج بسته‌ای.»

«شما تصور می‌کنید که قدرت و اختیار من بسیار بیشتر از آن چیزی است که نشان می‌دهم.»

«من شک ندارم که قدرت و اختیار تو همین الان بسیار بیشتر از آن چیزی است که تصور می‌کنی دارای آن هستی. اگر به دنبال یک مشاور هستی که با تو هم‌دردی کند و تو را یک زن بیچاره بداند، باید مشاورت را عوض کنی. من تو را یک زن قربانی، بیچاره و بی‌اختیار نمی‌دانم.»

«خب، تصور کنید که از همسرم جدا نشوم و همسرم هم مایل به جداشدن از من نباشد. باید چه کارهایی را در این زندگی انجام دهم یا چه حرف‌هایی را بزنم که وضعمان را بهتر کند؟»

«بعد از اینکه به خاطر آشنایی با تو، از همسر اولش جدا شد، به او چه گفتی؟»

«متوجه منظورتان نمی‌شوم.»

«به احتمال زیاد، در آن لحظه حرف‌هایی میان شما ردوبدل شده است.»

«خب، به او گفتم که عاشق وی هستم، طلاق دادن همسرش به خاطر زندگی با من اشتباه نبوده است و تا ابد در کنارش خواهم ماند.»

«ولی مثل اینکه او اشتباه کرده است. به هر حال، او مایل به طلاق و جدایی نیست. آیا اشتباه می‌کند؟»

«نمی‌دانم که منظورتان چیست و می‌خواهید گفت‌وگو را به کدام سمت‌وسو بکشانید. به من بگویید که از چه چیزی حرف می‌زنید؟»

«همین الان همان چیزی را به او بگو که در آن لحظه به او گفتم.»

او نگاه عاقل اندر سفیهی به من انداخت؛ ولی من کلام خود را ادامه دادم:

«اگر هنوز عشقی نسبت به او درونت وجود دارد، این موضوع را به او بگو. به او بگو که دوستش داری، در کنارش خواهی ماند و اینکه تصمیمش مبنی بر جدانشدن اشتباه نیست. ابراز چنین احساساتی چه آسیبی می‌تواند به تو وارد آورد؟ با این شیوه توپ را در زمین او پرتاب می‌کنی و تلویحاً به او می‌فهمانی که وی مسبب بروز تمام مشکلات است. پس، باید او را در مواجهه با این مشکلات یاری رسانی. آیا یادت می‌آید که همسر اولش بعد از پی‌بردن به حضور تو در زندگی همسرش چه کار کرد؟ او را تنها گذاشت و به همین خاطر بود که او رو به تو آورد. آیا می‌خواهی مثل او رفتار کنی و همسرت را در این شرایط تنها بگذاری؟ اگر همسرت به تو نیاز دارد، در کنارش بایست و به او کمک کن. از او بخواه که اگر تو را نمی‌خواهد، بی‌پرده این موضوع را با تو در میان بگذارد تا تو هم تکلیف خود را بدانی. اجازه نده که همسرت افشای چنین حقیقتی را به تأخیر بیندازد.»

«اما این کار دقیقاً به معنای پذیرش شکست است. این همان کاری است که او می‌خواهد. این کار به ضرر من تمام می‌شود.»

«چرا؟ پذیرش شکست در برابر چه کسی؟ دقیقاً به من بگو که این کار تو را مغلوب چه کسی می‌کند.»

«مغلوب همسرم. این کار به معنای اعلام شکست و تسلیم است. در این صورت، پدر، مادر، خواهر و دیگر اعضای خانواده تصور می‌کنند که من از او شکست خورده‌ام. بعد از این اتفاق، آن‌ها هیچ احترامی برای من قائل نخواهند بود.»

«می‌خواهم حرفی را به تو بزنم که به هیچ وجه انتظار شنیدن آن را از دهان من نخواهی داشت. این همان حرفی است که مادر، پدر و خواهرت هرگز به تو نخواهند گفت؛ چون هرگز به فکرشان نخواهد رسید. مهم‌تر از همه اینکه حتی همسرت نیز هرگز به آن فکر نکرده است و نخواهد کرد. این حرف‌ها نشان‌دهنده یک نگرش نو هستند و به اندازه افشای حقیقت گردبودن زمین در هزاران سال پیش، جنجالی و غیرقابل‌باور خواهند بود.»

از نگاه وی متوجه شدم که تمام حواسش را معطوف خود کرده‌ام.

«ورا، اگر دقیقاً همان کاری را انجام دهی که من به تو توصیه می‌کنم، هرگز شکست خورده یا تسلیم همسر یا ازدواج محسوب نمی‌شوی. تو دست‌کم مالک نیمی

از زندگی مشترکت هستی و اختیار آن را به دست داری. اگر توصیه‌های من را عملی کنی، حداقل حال نیمی از زندگی را بهبود خواهی بخشید. اگر تو کاری در جهت بهبود زندگی مشترکتان انجام دهی، به همسرت ثابت کرده‌ای که زندگی مشترکتان از نظر تو اهمیت و ارزش بسیار زیادی دارد و حاضری برای حفظ آن هر کاری که از دست برمی‌آید، انجام دهی؛ حتی کوتاه‌آمدن از حق خود. در این صورت، می‌توانی از او بخواهی یا انتظار داشته باشی که او هم کاری، نه فقط برای تو، برای حفظ زندگی مشترک و فرزندش انجام دهد. به هر حال، فرزندان نیز بخش مهمی از زندگی شما محسوب می‌شود. او اصلی‌ترین، مهم‌ترین و دوست‌داشتنی‌ترین دارایی‌تان است. آیا با این اوصاف، او به این باور نمی‌رسد که زندگی مشترکش با تو از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است و باید هرچه زودتر کاری را برای حفظ و تقویت آن انجام دهد؟»

«او بارها چنین حرف‌هایی زده است؛ ولی به اعتقاد من هیچ‌یک از آن‌ها صادقانه نبوده‌اند.»

«اگر این بار هم حرف‌هایش صادقانه و درست نباشند، تو به‌زودی متوجه خواهی شد؛ ولی اگر چنین فرصتی را برایش فراهم نکنی، هرگز متوجه راست یا دروغ‌بودن ادعاهایش نمی‌شوی.»

«خب، چطور باید این کار را انجام دهم؟ من از پس انجام این کار برنمی‌آیم.»

«لازم نیست کار خاصی انجام دهی. تنها کاری که باید انجام دهی، این است که کنار وی بنشینی و با هم به نوار مکالمات ضبط‌شده این جلسه درمانی گوش دهید. این نوار گویای حقایق و راهکارهای بسیار زیادی است.»

این حرف من او را شگفت‌زده کرد. او به‌کل ماجرای ضبط گفت‌وگوها را فراموش کرده بود. از آنجا که واقعاً پشت وی نزد من بدگویی نکرده بود، هیچ دلیلی برای نپذیرفتن پیشنهاد من نداشت. کمی به فکر فرو رفت.

«می‌توانم چنین کاری را انجام دهم. مگر نه؟ می‌توانم همین امشب، همین کار را انجام دهم.»

«بله. هیچ دلیل منطقی برای پشت‌گوش‌انداختن این کار وجود ندارد.»

«می‌توانم دوباره شما را ببینم؟»

«بله. همسرت را هم می‌توانی با خود بیاوری. در ضمن، می‌توانی هرگز به نزد من نیایی و خودت مشکل زندگی‌ات را حل کنی.»

من محتوای گفت‌وگوهای این جلسه مشاوره را در این فصل آوردم تا شما را با سومین بخش نظریه انتخاب آشنا کنم. اولین بخش نظریه انتخاب همان نیازهای اساسی پنج‌گانه هستند. دومین بخش آن همان دنیای ایدئال یا تصورات ذهنی است که ما از همسر و زندگی مشترکمان داریم. سومین بخش آن را در فصل بعد توضیح خواهم داد.

در نهایت، در فصل سیزدهم، آخرین بخش آن (خلاقیت) را بیان می‌کنم. هرچه بیشتر درباره این نظریه بدانید، زندگی مشترک بهتری را تجربه خواهید کرد. اگر مایل بودید، می‌توانید به دیگر کتاب‌های من یعنی *نظریه انتخاب*^۱ و *زبان نظریه انتخاب*^۲ نیز مراجعه نمایید تا بهتر دریابید که چگونه می‌توان این نظریه را در خانه، مدرسه یا محیط کار به کار بست. در ضمن، اگر مایل به دانستن مطالب بیشتری درباره روش درمانی من در مواجهه با ورا هستید، به کاربرد عملی *واقعیت‌درمانی*^۳ مراجعه کنید تا شاهد جلسات درمانی بسیار بیشتری باشید.

فصل یازدهم

رفتار خودکامه

در ابتدا، باید بگویم که بر اساس نظریه انتخاب، تمام رفتارهای ما خودکامه هستند. معنای این عبارت در چارچوب این نظریه بسیار متفاوت با معنای کلی آن است. زمانی که می‌گویم تمام رفتارها این‌گونه هستند، به رفتارهایی اشاره دارم که آگاهانه، تعمدی و هدفمند محسوب می‌شوند. منظور من درصد اندکی از رفتارهای ناخودآگاهانه و غیرتعمدی مثل سرفه، بالاکشیدن آب بینی یا خواب‌دیدن نیست. این رفتارها خودکار یا ناآگاهانه صورت می‌پذیرند. همان‌طور که پیش‌تر بارها اعلام داشته‌ام، تمام رفتارهای ما زاده تصمیمات و انتخاب‌های خود ماست. در این فصل، بیشتر در این زمینه صحبت خواهیم کرد.

بر اساس توضیحات قبلی، تمام رفتارهای ما زاده میزان تفاوتی است که میان آنچه تصورات ذهنی و داشته‌هایمان وجود دارد. البته، داشته‌هایمان نیز حاصل تصورات ذهنی یا دنیای ایدئالمان است. برای مثال، شاید دلیل رو آوردن شما به مطالعه این کتاب این باشد که در ذهنتان خواهان یک زندگی مشترک بهتر یا رابطه‌ای عالی‌تر با همسران هستید. از آنجا که میان انتظارات شما با آنچه در اختیار دارید، تفاوت وجود دارد، این کتاب را می‌خوانید تا شاید بتوانید با استفاده از داده‌های آن، رابطه‌تان را به همسران نزدیک‌تر و زندگی مشترکتان را بهتر کنید.

شما می‌توانستید، به جای مطالعه این کتاب، اقدامات دیگری صورت دهید. برای مثال، می‌توانستید به سراغ مصرف مشروبات الکلی بروید تا رنج کمتری به دلیل بدبودن رابطه‌تان با همسران بر شما تحمیل شود، یا با فردی وارد رابطه شوید تا کمبودهای زندگی مشترکتان آزارتان ندهد، یا به‌طور کل از همسران جدا شوید تا دیگر خود را بابت پیدا کردن راهکار به زحمت نبندازید. در ضمن، می‌توانستید گزینه درپیش گرفتن یکی از آن هفت عادت رفتاری گذشته و مخرب را در مواجهه با کمبودهای زندگی

مشترکتان انتخاب کنید؛ چنانچه بیشتر افراد رفتارهایی مثل جدل، نزاع یا سردی و بی‌اعتنایی را در پیش می‌گیرند که واقعاً مخرب هستند.

شاید باورتان نشود که حتی دردهای جسمانی مثل سردردهای عصبی و کلیه رفتارهایی که از علائم بیماری روانی محسوب می‌شوند، مثل افسردگی، نیز انتخاب خود افراد هستند. در واقع، انسان‌های ناراحت و ناراضی، بی‌آنکه خودشان آگاه باشند، افسرده‌بودن یا بروز علائم بیماری‌های روانی را انتخاب می‌کنند. فهرست کارهای اختیاری بی‌پایان است. من فقط تعداد کمی از آن‌ها را نام بردم تا بدانید که تقریباً تمام رفتارهای زجرآوری که در یک موقعیت ناراحت‌کننده از خود بروز می‌دهیم، خودکامه هستند؛ یعنی ما آن‌ها را با انتخاب و اختیار خود بروز داده‌ایم. به بیان دیگر، این قدرت یا حق انتخاب را داشتیم که در همان شرایط، رفتاری متفاوت و خوشایند داشته باشیم.

اصلی‌ترین آموزه یا پیام نظریه انتخاب چیزی است که خود شما هم تا حدی از آن آگاه هستید: زمانی که در یک موقعیت یا شرایط نامطلوب و ناراحت‌کننده گیر می‌افتید، حتماً باید رفتاری از خود نشان دهید؛ چون هرگز نمی‌توانید بی‌اعتنا از کنارش رد شوید. در بسیاری از مواقع، شما به‌هیچ‌وجه نمی‌دانید که رفتار فعلی‌تان به انتخاب خودتان بروز یافته است. برای مثال، زمانی که دچار سردرد می‌شوید و هیچ دلیل جسمانی برای آن یافت نمی‌شود، باید بدانید که این سردرد به اختیار و انتخاب خودتان بروز یافته است. همان‌طور که در این فصل و همچنین، در کتاب *نظریه انتخاب* شرح داده‌ام، تمام رفتارهای ما خودکامه هستند؛ چون به اختیار و انتخاب خودمان بروز یافته‌اند.

برای مثال، اصلی‌ترین علت افسردگی در بزرگسالان متأهل، یک رابطه زناشویی بد یا یک زندگی مشترک نابسامان است. زنان بسیاری به دفتر من می‌آیند تا راهکاری برای مشکل افسردگی آن‌ها بیابم. بعد از اینکه با آن‌ها وارد یک گفت‌وگوی پرسش‌وپاسخ‌وار می‌شوم، در ابتدا ادعا می‌کنند در زندگی مشترکشان هیچ مشکلی ندارند؛ ولی با گذشت زمان، این حقیقت را افشا می‌کنند که زندگی مشترکشان به آن خوبی نیست که ادعا می‌کرده‌اند.

بعد از صحبت‌های اولیه و پی‌بردن به علت افسردگی در آن‌ها، از نظریه انتخاب و رفتار خودکامه برایشان می‌گویم تا بفهمند این خودشان هستند که افسرده‌بودن را

انتخاب کرده‌اند. نکته مهم دیگری که آن‌ها درمی‌یابند این است که می‌توانند تصمیم خود را عوض کنند و افسرده‌نبودن را انتخاب کنند.

همان طور که در فصل پنجم خاطرنشان کردم، ما از زمان تولد تا لحظه مرگ در حال رفتارکردن هستیم. بنابراین، نمی‌توانیم رفتار را فقط به معنای اقدام یا دست‌به‌عمل‌زدن بدانیم. از آنجا که تمام رفتارهای ما حاصل انتخاب‌های خودمان است، باید عبارت رفتار خودکامه را به جای واژه رفتار برگزینیم.

به نظر من، رفتار خودکامه است؛ چون از چهار بخش اساسی تشکیل شده است. اولین بخش رفتار دست‌به‌عمل‌زدن است. دومین بخش رفتار تفکر است، چون زاده انتخاب خود ماست. سومین بخش آن احساس است؛ چون رفتار احساساتی را نیز به همراه می‌آورد. چهارمین بخش، جسم یا فیزیولوژی‌مان است؛ چون رفتارها را به کمک بدن خود به سرانجام می‌رسانیم. بدن ما، از ابتدای عمر تا پایان آن، همواره در حال انجام‌دادن کاری است. بنابراین، آنچه ما را متقاعد می‌سازد که رفتار را خودکامه (حاصل انتخاب خود) بدانیم، این است که از چهار بخش اقدام، تفکر، احساس و فیزیولوژی (بدن) تشکیل شده است.

در همان فصلی که درباره چریل توضیح می‌دادم و به نیازهای پنج‌گانه اساسی اشاره می‌کردم، در این باره حرف زدم که احساس ما نسبت به رفتارهایی که برای برآورده کردن نیازهای پنج‌گانه اساسی از خود بروز می‌دهیم، بسیار خوب است. حالا دیگر می‌دانید که منظورم بخش احساس رفتارهای خودکامه بود. برای مثال، زمانی که فکر درآغوش گرفتن و بوسیدن همسران به سرتان می‌زنند، در اولین مرحله آن را انجام می‌دهید. مرحله دوم زمانی آغاز می‌شود که شما در حال درآغوش گرفتن و بوسیدن وی هستید. در این مرحله، به این فکر می‌کنید که چقدر از انجام‌دادن این کار لذت می‌برید. اگر این فکر ادامه یابد، شما این عمل را با شدت بیشتری انجام می‌دهید. مرحله سوم به همراه مرحله دوم بروز پیدا می‌کند. همان طور که به لذت‌بخش بودن این عمل فکر می‌کنید، احساسات بسیار خوبی هم در شما ایجاد می‌شود. هرچه این رفتار عمیق‌تر شود، میزان احساسات خوب هم بیشتر می‌شود. مرحله چهارم نیز هم‌زمان با این دو مرحله بروز می‌کند. همان طور که در حال درآغوش گرفتن، فکرکردن به میزان لذت‌بخش بودن آن و تجربه یک احساس خوب هستید، قلبتان تندتر می‌زند و به نفس‌نفس می‌افزاید. اگر این درآغوش گرفتن و

بوسیدن هنگام برقراری رابطه جنسی باشد، بی‌اختیار، آهوناله‌های لذت‌بخشی را هم از خود بروز خواهید داد؛ چون در زمرهٔ بخش چهارم یعنی فیزیولوژی رفتار قرار دارند. شاید بعد از فکر کردن به مثال من و همچنین، ادعاهایم دربارهٔ خودکامه بودن تمام رفتارها، بگویید که هنگام درآغوش گرفتن و بوسیدن، این خودتان نیستید که آهونالهٔ لذت‌بخش سر دادن، بالارفتن ضربان قلب، نفس‌نفس‌زدن یا حتی احساساتتان را انتخاب می‌کنید؛ بلکه بی‌اختیار و به‌دنبال آن عمل روی می‌دهند. ادعای شما کاملاً درست است. تنها چیزی که شما انتخاب کرده‌اید، درآغوش گرفتن و بوسیدن بوده است و در میانهٔ این عمل، تصمیم گرفته‌اید آن را ادامه دهید و وارد یک رابطهٔ جنسی لذت‌بخش شوید. ولی سؤال من از شما این است که اگر شما این اقدام را انتخاب نمی‌کردید و افکاری را در میانهٔ انجام آن در سر نمی‌پروراندید، کار به بالارفتن ضربان قلب، به نفس‌نفس افتادن یا به تجربهٔ اوج لذت جنسی و بروز آهوناله‌های لذت‌بخش و بی‌اختیار می‌کشید؟ نه. بی‌شک، چنین اتفاقی نمی‌افتاد. خیلی کم پیش می‌آید که ما از پس کنترل یا انتخاب احساسات و فعل و انفعالات جسمانی خود برآییم؛ ولی به‌خوبی می‌توانیم افکار و اقدامات آگاهانهٔ خود را کنترل کنیم.

ما همواره در حال کنترل زندگی خود هستیم؛ حتی اگر این کنترل چندان مؤثر و پربازده نباشد. برای مثال، اگر زندگی مشترک خوبی داشته باشیم، می‌توانیم مطمئن باشیم که به‌خوبی از پس کنترل زندگی‌مان برآمده‌ایم و کنترل‌مان پربازده بوده است یا برعکس. بنابراین، اگر خواهان تشکیل یک زندگی مشترک عالی یا رابطهٔ زناشویی بی‌نقص هستیم، باید ماهرانه و آگاهانه دست به انتخاب بزنیم. همان طور که در گفت‌وگوی من با ورا (فصل پیش) مشاهده کردید، من فقط روی آن دسته از اعمال، اقدامات یا افکار متمرکز شدم که وی از پس کنترل یا ادارهٔ آن‌ها برمی‌آمد. من هرگز در تلاش برای بهترکردن حال وی برنیامدم؛ چون با توجه به نظریهٔ انتخاب، می‌دانم که حس‌وحال ما فقط بعد از تغییر افکار و اقداماتمان تغییر می‌یابد.

اگر از رفتارهای خود ناراضی هستیم، فقط باید به سراغ تغییر اقدامات و افکار خود برویم. از آنجا که ایجاد تغییر در هریک از اجزای یک رفتار خودکامه لزوماً سبب تغییر کل رفتار می‌شود، می‌توانیم بگوییم که ما تمام رفتارهای خود را ابتدا انتخاب می‌کنیم و بعد، به آن‌ها عمل می‌کنیم. به بیان دیگر، تمام رفتارهای ما خودکامه هستند؛ چون به اختیار خودمان بوده‌اند. اگر خود را ملزم به انتخاب اقدامات یا افکار بهتری کنیم،

احساسات بسیار بهتری را تجربه خواهیم کرد، وضعیت جسمانی مان بهبود می یابد و البته، زندگی مشترک یا رابطه زناشویی موفق تری را خواهیم داشت.

شاید به نظر چندان جالب نرسد؛ ولی من، از این لحظه به بعد، مایلم به جای استفاده از عبارت رفتار خودکامه، واژه افعال را به کار بگیرم، چون افعال ما (نه اسامی یا صفت هایمان) پیکره تمام رفتارهایمان را می سازد. بنابراین، ما افسرده بودن (مصدر) یا تحمل افسردگی (وجه مصدری) را انتخاب می کنیم. ما از افسردگی (یک اسم) رنج نمی بریم؛ بلکه از انتخاب خودمان رنج می بریم که افسرده شدن یا افسرده بودن است. ما افسرده شده (صفت) نیستیم؛ هیچ کس جز خودمان نمی تواند ما را افسرده کند. شاید در ابتدا، توجه به این نکات چندان مهم نباشد؛ ولی اگر آن را در زندگی به کار ببریم، متوجه تأثیرات شگفت انگیز آن خواهیم شد. اگر به این نکات توجهی نکنیم، هنگام بد شدن زندگی مشترک یا رابطه زناشویی، خودمان را یک بیچاره، قربانی و افسرده تلقی می کنیم و تمام تقصیرها را به گردن عوامل و اتفاقات پیرامونی می اندازیم؛ درست شبیه ورا که همسرش را مسبب بدبختی و افسردگی خود می دانست.

در مقابل، اگر به خود بگوییم «این خودم هستم که افسرده بودن را انتخاب کرده ام»، به این فکر می افتم که دست از منتظر بودن و ناله و زاری کردن برداریم و گزینه های بهتری را انتخاب کنیم تا از میزان افسرده بودنمان کاسته شود. فقط بعد از این تغییر نگرش است که دیگر از آدم ها یا اتفاقات پیرامون، انتظار معجزه آفرینی، کمک یا بهتر کردن حس و حالمان را نداریم. در این هنگام به خود می گوییم: «شاید خودم باید به خود کمک کنم.» اگر خود را متقاعد کنیم که هیچ کس جز خودمان نمی تواند به ما کمک کند، راهکارهای عالی را پیدا می کنیم. این اصلی ترین، کاربردی ترین و مهم ترین پیام این فصل است.

احساس بدبختی چیست؟ چرا ما آن را انتخاب می کنیم؟

احساس بدبختی همان احساسی است که بیشتر زوجین تصمیم می گیرند آن را بعد از نامطلوب شدن زندگی مشترک یا رابطه زناشویی شان انتخاب کنند. بیشتر افراد گرفتار این احساس، افسرده شدن را برمی گزینند. البته، عده ای هم هستند که عقب نشینی، شکایت، عصبانیت، مصرف مشروبات الکلی یا حتی مصرف مواد مخدر را انتخاب می کنند. اگر ما به این نتیجه برسیم که زندگی مشترک ما با آن زندگی

مشترک ایدئالمان متفاوت است، انتخاب می‌کنیم که نگران و عصبی شویم، بترسیم یا بیماری را تجربه کنیم. معمولاً، عصبانیت احساسی است که پیش از بروز این رفتارها یا همراه با آن‌ها پیش می‌آید (دقیقاً مانند ورا). عصبانی شدن شایع‌ترین یا اولین رفتاری است که بیشتر ما، بعد از خراب‌شدن اوضاع، تصمیم می‌گیریم آن را برگزینیم. من فکر می‌کنم که عصبانی‌شدن تنها رفتاری باشد که در ژن‌های ما نهاده شده است؛ چون ما نیازی به فراگرفتن آن نداریم و از لحظه تولد با ماست.

شاید پذیرش این حقیقت برای عده‌ای دشوار باشد که خود ما اتفاقات فلاکت‌بار و عذاب‌دهنده زندگی‌مان را رقم می‌زنیم؛ چون تمام رفتارهایمان خودخواسته یا خودانتخابی هستند. البته، در لحظه اتخاذ چنین تصمیم‌هایی تصور می‌کنیم که این‌ها بهترین انتخاب‌ها یا تنها گزینه‌های موجود هستند. اینکه ما کدام‌یک از رفتارهای فلاکت‌بار را انتخاب کنیم، به میزان اثربخشی‌شان بستگی دارد یا به اینکه آدم‌های خوددبخت‌پندار پیرامونتان کدام‌یک را هنگام بروز احساس خوددبخت‌پنداری‌شان انتخاب می‌کنند. روزی دختری هشت‌ساله به من گفت که دوست دارد در دوران بزرگسالی، مثل مادرش، مدام دچار سردردهای میگرنی شود.

به هر حال، مهم نیست که ما هنگام بروز احساس خوددبخت‌پنداری یا خودقربانی‌پنداری، چه رفتارهایی را از خود بروز می‌دهیم. مهم این است که باید به نظریه انتخاب ایمان بیاوریم تا باور کنیم که می‌توان با انتخاب رفتاری مؤثرتر، یک زندگی خوب را ساخت. ما باید باور کنیم که خودمان زجر کشیدن را انتخاب می‌کنیم. باید وقت و نیروی خود را صرف یافتن و برگزیدن رفتاری مؤثرتر کنیم تا نیازهایمان برآورده شوند.

هر فردی که بعد از بروز مشکلاتی در زندگی مشترک خود، افسرده‌بودن را انتخاب می‌کند، از دیگران انتظار دارد که با او بهتر رفتار کنند. تصور کنید کسی هستید که به اندازه کافی توجه و محبت نمی‌بیند. نکته اول این است که به هیچ‌وجه نمی‌توانید به این موضوع بی‌اعتنا باشید و بی‌شک، رفتار یا واکنشی نشان خواهید داد. عصبانیت، اولین و طبیعی‌ترین رفتاری است که در این مواقع میل به بروز دارد. اگر شما عصبانی‌بودن را انتخاب کنید، کمی بعد به این نتیجه می‌رسید که اوضاع زندگی‌تان رو به وخامت گذاشته است. در این هنگام، زوجین در ابتدا با یکدیگر وارد نزاع،

درگیری و خشونت‌ورزی می‌شوند و بعد، مثل هر نزاع دیگری، یکی از آن‌ها می‌برد و دیگری که احتمالاً ضعیف‌تر بوده است، می‌بازد.

نکته مهم این است که شما فقط در صورتی می‌توانید عصبانی‌نبودن را انتخاب کنید که رفتاری دیگر برای جایگزین کردن داشته باشید. متأسفانه، عده‌ای افسرده‌شدن را جایگزین آن می‌کنند.

همه ما می‌دانیم که اگر رفتار افسرده‌شدن را برگزینیم، باید به چه اقدامات، انتخاب‌ها، افکار یا احساساتی عمل کنیم. یکی دیگر از حقایق جالب این است که بعد از این انتخاب‌ها، بدنمان نیز خود را با این گزینه‌های انتخابی وفق می‌دهد و بی‌آنکه به ما هشدار خاصی بدهد، از سرعت خود در به‌انجام‌رساندن کارها می‌کاهد. در این هنگام، این احساس به ما دست می‌دهد که بیمار هستیم یا وضعیت جسمانی خوبی نداریم. افسردگی به قدری شایع و شناخته‌شده است که در فرهنگ‌های لغت، هیچ مترادفی را نمی‌توان برای آن یافت. ما از دوران کودکی تا پایان عمر، هنگام مواجهه با شرایط ناراحت‌کننده، راهکار افسرده‌شدن را برمی‌گزینیم. اولین دلیل‌مان این است که می‌خواهیم جلوی بروز احساس عصبانیت را بگیریم تا اوضاع بدتر نشود. دومین دلیل این است که آن را نوعی کمک‌خواهی می‌دانیم. در واقع، افسرده‌شدن را مثل گریه کودک برای شنیده‌شدن و جلب کمک دیگران می‌پنداریم. دلیل سوممان نیز این است که به بهانه افسرده‌شدن می‌توانیم خود را از انجام کارهای دشوار یا تلاش برای حل مشکل معاف نماییم.

من، درباره اولین دلیل، توضیحات کافی را در بخش‌های پیش ارائه کرده‌ام. دومین دلیل نیز به قدری واضح است که توضیح خاصی نمی‌خواهد؛ ولی دلیل سوم نیازمند توضیح است؛ چون کمتر شناخته شده است. اگر مشکلات زندگی مشترک خود را برای تعریف کنید، او می‌گوید: «از همسرت جدا شو.» شما حرف او را می‌پذیرید؛ ولی به خود می‌گویید: «به محض اینکه کمی قوی‌تر شوم و آمادگی لازم را برای این عمل بیابم، حتماً چنین کاری را انجام خواهم داد.» بر اساس نظریه انتخاب، افسرده‌شدن یک انتخاب شخصی است؛ ولی باید بدانید که جایگزین کردن این تصمیم با تصمیمی دیگر واقعاً دشوار است.

اگر خواهان خلاص شدن از شر احساسات خودبدبخت‌پنداری یا خودقربانی‌پنداری کنونی هستیم، باید قدرت کافی را برای جایگزین کردن آن‌ها با یک راهکار یا رفتار

انتخابی دیگر در خود ایجاد نماییم. برای مثال، می‌توانید نزد مشاوره آگاه بروید که نظریه انتخاب را می‌شناسد و به آن باور دارد. در این صورت، وی می‌تواند قدرت یا انگیزه کافی را در شما ایجاد کند تا توان تغییر را در خود بیابید؛ دقیقاً مانند ورا که نزد من آمد تا راهنمایی‌های کافی را دریافت کند. راهکار دیگر این است که می‌توانید راهنمایی‌های لازم را از کتاب‌های آموزشی موجود دریافت کنید. خوانندگان یکی از کتاب‌های من برایم نوشته‌اند که با استفاده از این کتاب توانسته‌اند تغییرات بسیاری در خودشان و زندگی‌شان ایجاد کنند. بی‌شک، کتاب پیش رو نیز از چنین اثربخشی برخوردار خواهد بود.

من بر اساس تجربیات شخصی خود دریافته‌ام که میزان قدرت انسان‌ها بسیار بیشتر از آن چیزی است که می‌پندارند؛ به ویژه، اگر نظریه انتخاب را یاد بگیرند و از چندوچون وقوع اتفاقات آگاه شوند. انسان‌ها می‌توانند مشکل خود را با به‌کارگیری اصول این نظریه و بهره‌مندی از تشویق‌ها و حمایت‌های خانواده و دوستان حل کنند. نظریه انتخاب روشی امیدبخش است. این نظریه درست در همان زمانی به فریادتان می‌رسد که به دلیل انتخاب گزینه افسرده‌بودن، از همه‌چیز و همه‌کس دست می‌شوید، انجام هر کاری را غیرممکن می‌دانید و خود را ضعیف‌ترین موجود روی زمین می‌پندارید.

اگر هم‌اکنون به افسردگی مبتلا باشید، به احتمال زیاد به خود می‌گویید که عملی کردن این نظریه نه ممکن است و نه مفید. شاید به خود بگویید که اصول این نظریه مزخرفاتی بیش نیستند؛ چون هنوز بر این باورید که افسرده‌شدن شما به دلیل فشارهای پیرامون روی داده است، نه به دلیل نگرش‌های خودتان. شما مصرانه بر این عقیده تأکید می‌کنید؛ چون معتقدید که هیچ انسان عاقلی افسرده‌شدن را انتخاب نمی‌کند. آنچه شما از درک آن عاجز هستید، این است که شما یک انسان عاقل نیستید و مانند یک انسان عاقل نمی‌اندیشید یا رفتار نمی‌کنید. اگر همچنان به افسرده‌بودن ادامه دهید و درصدد جایگزینی آن با رفتاری دیگر برنیاید، این احساس به سراغتان می‌آید که دیگر ذهنتان مثل سابق شما را در حل مشکلات یاری نمی‌کند؛ در حالی که این‌طور نیست. هر روز، هزاران نفر در حال تغییر دادن این رفتار خود و جایگزینی آن با رفتاری مؤثرتر و مفیدتر، مثل مشاوره با یک کارشناس یا فرد آگاه، هستند. پس، می‌توان رفتار افسردگی را با رفتار دریافت مشاوره عوض کرد.

همین الان، شما می‌توانید با استفاده از آموزه‌های این فصل به خود بقبولانید که مجبور به ادامه رفتار افسرده‌بودن نیستید؛ چون در هر زمان یا مکانی می‌توان گزینه‌ای را برای جایگزینی با آن انتخاب کرد. در واقع، هنگام بروز اختلافات زناشویی یا خراب‌شدن اوضاع زندگی مشترک، راهکارهای بسیاری را می‌توان به کار بست که بسیار مؤثرتر از راهکار افسرده‌شدن یا خودقربانی‌پنداری (خودبدبخت‌پنداری) هستند.

چند پیشنهاد کاربردی

هر از چند گاهی، به خود بگویید: «از مدت‌ها پیش تاکنون، از زندگی مشترک و رابطه زناشویی خود راضی نبوده‌ام و رفتارهای فلاکت‌باری را مثل افسرده‌بودن، نگرانی، عصبانیت، انتقاد، شکایت، پاپس کشیدن و مصرف مشروبات الکلی را برگزیده‌ام؛ ولی از اکنون تا پایان عمر، می‌خواهم رفتارها، اقدامات و افکار بهتری را جایگزین همه این‌ها کنم؛ چون به این باور رسیده‌ام که خودم انتخاب‌کننده اقدامات و افکار خودم هستم.» این جملات را تا مدت‌ها به خود بگویید. هرچه دفعات تکرار این جملات بیشتر باشد، نتیجه‌اش مثبت‌تر خواهد شد.

شاید یافتن جایگزین‌هایی برای این اقدامات و افکار مخرب مدتی طول بکشد. به هر حال، ایده‌های بسیار نابی در همین کتاب موجود است. اگر مدام به خودتان یادآوری کنید که احساس رنج و ناراحتی فعلی حاصل رفتارها یا افکاری است که خودتان انتخاب کرده‌اید، به این نتیجه می‌رسید که باید درصدد یافتن و برگزیدن اقدامات، رفتار و افکار بهتر و مؤثرتری باشید. این افکار به شما امید و انگیزه می‌بخشد و قدرت تحول‌آفرینی را در شما ایجاد می‌کند؛ چون احساس ضعف کنونی‌تان حاصل خودقربانی‌پنداری یا خودبدبخت‌پنداری است که بی‌شک، خودتان انتخاب کرده‌اید.

هرچه آگاهانه‌تر اختیار خودتان و زندگی‌تان را به دست بگیرید، امید و انگیزه‌تان افزایش می‌یابد؛ چون این باور در شما تقویت می‌شود که از ابتدای حیات تا پایان آن، اختیار تمام اقدامات و افکارتان به دست خودتان بوده، هست و خواهد بود. در این صورت، متوجه می‌شوید که قدرت تحول‌آفرینی دقیقاً درون خودتان است. در این هنگام با خود می‌گویید: «من اصلی‌ترین مقصر زجر کشیدن خودم هستم؛ چون خودم آن را انتخاب کرده‌ام. اکنون، دیگر شک ندارم که هیچ‌یک از این احساسات دردناک هیچ فایده‌ای برایم نخواهند داشت و مرا به مقصدم نمی‌رسانند. اکنون که نظریه

انتخاب را فراگرفته‌ام، چرا نباید آن را به کار گیرم؟ تا پیش از آشنایی با این نظریه، همواره در تلاش بودم زندگی مشترک خود را با سرکوب عصبانیت‌ها و بروز ندادن آن‌ها بهتر یا حفظ کنم؛ ولی این شیوه کاملاً بی‌تأثیر بوده است. شاید تا پیش از این می‌توانستم خود را این‌طور توجیه کنم که هیچ راه‌حل بهتری ندارم؛ ولی حالا که با این نظریه آشنا شده‌ام، حق بهانه‌تراشی ندارم.» در ادامه، مثالی برای تان می‌آورم تا با نظریه انتخاب و بهره‌گیری درست از آن بیشتر آشنا شوید. شاید این توصیه‌ها چندان به کارتان نیاید؛ ولی دست‌کم اوضاع زندگی مشترکتان را بهبود خواهد بخشید.

بیایید این‌گونه تصور کنیم که همسران بیشتر زنان نارضی از زندگی مشترک یا رابطه زناشویی، غول‌های بی‌شاخ و دم نیستند که زندگی با آن‌ها چیزی شبیه کابوس دیدن باشد. تصور کنید که شما هم یکی از این زن‌ها هستید که شوهرش یک غول بی‌شاخ و دم وحشتناک نیست، از زندگی کردن با وی هیچ هراسی ندارد و هنوز می‌تواند دلخوشی‌هایی در دریای طوفان‌زده زندگی‌اش بیابد. تصور کنید که آنچه وضعیت زندگی مشترکتان را خراب کرده است، رنج و دردهای روزمره نیست؛ بلکه این است که امید بهبود این زندگی در آینده دور یا نزدیک در شما مرده است. حالا سؤال من از شما این است که آیا کسی شما را به تحمل این نگرش و این ناامیدی عذاب‌آور مجبور کرده است؟ نه. قطعاً این‌طور نیست. این خودتان هستید که این‌گونه فکر و رفتار کردن را انتخاب کرده‌اید. بنابراین، همین الان می‌توانید همه آن‌ها را تغییر دهید؛ فقط باید از صمیم قلب خواهان ایجاد این تغییرات باشید.

در ابتدا، محیطی آرام، دنج و فارغ از هر نزاع یا انتقادی را برای حضور خودتان و همسران فراهم کنید. سپس، با لحنی آرام از او بپرسید: «آیا اکنون از زندگی مشترکمان راضی هستی؟» اگر پاسخ وی «نه» یا «تا حدودی» بود، به وی بگویید: «با تو موافقم» یا «شاید این زندگی از نظر تو تا حدی رضایت‌بخش باشد؛ ولی از نظر من اصلاً این‌طور نیست.» اگر به احتمال بسیار اندک، پاسخ وی به پرسش شما «بله» بود، به او بگویید: «خب، شاید تو کاملاً از این زندگی رضایت داشته باشی؛ ولی من از آن راضی نیستم.»

اگر او از شما پرسید که دلیل نارضایتی‌تان از این زندگی چیست یا اینکه خودش شروع به شمردن مشکلات زندگی‌تان کرد، به او بگویید: «من به هیچ‌وجه دلم نمی‌خواهد از مشکلاتمان حرف بزنم یا چیزی درباره آن‌ها بشنوم؛ چون اینکه ما با

هم بر سر تک تک مشکلاتمان به اتفاق نظر دست یابیم، هیچ چیزی را حل نمی‌کند. حرف زدن درباره مشکلات و ایرادات هیچ تغییری در وضعیت فعلی مان ایجاد نمی‌کند؛ همان طور که حرف زدن صرف درباره پنچرشدن لاستیک سبب ترمیم آن نمی‌شود.»

در این لحظه، همسران ساکت به شما خیره می‌شود تا ببیند چگونه می‌خواهید کلام خود را پایان دهید. بنابراین، شما به گفتار قبلی‌تان، این جملات را بیفزایید: «من به این نتیجه رسیده‌ام که ما باید دست به کاری بزنیم. باید حرف زدن درباره مشکلات را متوقف سازیم و هرچه زودتر درصدد دست زدن به اقدامی برایم که حال زندگی مشترکمان را بهتر کند. اگر مایل به همکاری با من در جهت تحقق این هدف هستی، بسیار خوب است؛ ولی اگر قصد همکاری نداری، بدان که من تصمیم گرفته‌ام هرگز لب به شکایت باز نکنم و فقط کارهایی را انجام دهم که هر دویمان را سرشار از احساس لذت و شادی کند. مهلت ما برای زنده‌بودن و زندگی کردن بسیار کوتاه است. بنابراین، ما نباید آن را با ناراحت‌بودن و زجرکشیدن هدر دهیم. باید اعتراف کنم که خود من مدت‌هاست گرفتار چنین ناراحتی‌های عذاب‌آوری هستم. من می‌خواهم زندگی مشترکمان را با ایجاد تغییر در خودم تغییر دهم. اگر تو هم مایل به این کار باشی، اوضاع زندگی مشترکمان بسیار بهتر خواهد شد.»

بعد از اینکه، همسران این حرف‌ها را از دهان شما می‌شنود، از خواب غفلت بیدار می‌شود و حواس خود را معطوف پیرامون می‌سازد. شاید او با کمی برآشفستگی و با حالتی که گویای وجود احساس بدبختی در وی است، از شما بپرسد: «واقعاً؟ دقیقاً بگو که قصد ایجاد چه تغییری را در رفتارت داری؟» اگر او چنین چیزی گفت، با لبخندی بپرسید: «تو دوست داری که من چه تغییری را در رفتار یا افکارم ایجاد کنم؟ دوست داری که برای حفظ زندگی مشترک و بهترشدن رابطه‌مان چه کار کنم؟ من آماده‌ام که خواسته‌های منطقی تو را همین الان برآورده سازم.»

باید بدانید که شاید وی پیشنهاد برقراری رابطه جنسی را بدهد؛ چون از نظر بسیاری از مردان می‌توان تمام مشکلات زندگی مشترک را با برقراری رابطه جنسی حل کرد. یکی از نکاتی که باید بدانید، این است که دلیل برآورده‌نشدن نیازهای جنسی شما و همسران یا احساس رنج و ناراحتی حین برقراری رابطه، بی‌میلی یا لذت‌نبردن از آن نیست؛ بلکه این است که شما با هم دوست نیستید. به همین خاطر، حین برقراری رابطه، به یکدیگر بی‌اعتنا هستید. اصلی‌ترین پیام من به شما این است

که باید اقداماتتان را هماهنگ با هم و در جهت ایجاد یک لذت مشترک سامان دهید. اگر رابطه دوستی عمیقی میان شما و همسرتان وجود داشته باشد، وضعیت رابطه جنسی‌تان خودبه‌خود بهبود می‌یابد.

اگر پاسخ همسرتان به سؤال شما «از تو هیچ چیز نمی‌خواهم» یا «نمی‌دانم که باید از تو چه چیزی بخواهم» باشد، باید همچنان به مسیر خود ادامه دهید و برنامه‌هایی را که در جهت بهبود زندگی‌تان آماده کرده‌اید، عملی سازید. به هر حال، اگر واکنش او آگاه‌تر، هشیارتر و خلاق‌تر باشد، زندگی مشترکتان رنگ‌وبوی بهتری می‌گیرد؛ اما نباید بی‌میلی یا بی‌علاقگی او به همکاری با شما شگفت‌زده‌تان کند و شما را از ادامه مسیر بازدارد. شما باید آمادگی مشاهده این سردی و بی‌اعتنایی را داشته باشید و به محض ابراز این بی‌علاقگی، بگویید که به وی وابسته نیستید و می‌توانید به‌تنهایی هدف بهبود رابطه و زندگی مشترک را محقق سازید. به وی بفهمانید که در صورت همکاری و تشویق نکردن او نیز تمام تلاشتان را برای ساختن زندگی مشترکتان خواهید کرد.

در پایان، او را در آغوش بگیرید، ببوسید و بگویید: «نگران نباش. من راه‌حلی مؤثر برای رفع مشکلات زندگی مشترکمان خواهم یافت. به هر حال، این را می‌دانم که در ذهن تو هم ایده‌های نابی نهفته است؛ ایده‌هایی درباره اینکه هنگام انجام مشترک چه کاری، هر دو دچار لذت بی‌حدوحصری خواهیم شد.» اگر واقعاً به دنبال هم‌فکری با او هستید و ایده خوبی در ذهن خودتان وجود ندارد، به وی بگویید: «اگر مایل باشی، فردا نیز می‌توانیم درباره این موضوع با هم حرف بزنیم. این میزان بحث و مناظره برای امروز من که کافی بوده است. به حرف‌های من خوب فکر کن. خود من هم از شکایت کردن و ناراحت بودن همیشگی خسته شده‌ام و خواهان تجربه احساس شادی، رضایت و آرامش هستم. امیدوارم ایده نابی به ذهنت برسد تا بعد از عملی کردنش طعم خوش آرامش، لذت و شادی را بچشم؛ ولی اگر ایده‌ای به ذهنت نرسید، به‌هیچ‌وجه نگران نباش. من مصرانه در پی تحقق این هدف هستم و تا یافتن راهکار دست از تلاش برنمی‌دارم.»

باید بدانید که تاکنون قدم بلندی برداشته‌اید؛ پس، خودتان یا همسرتان را بیش از حد تحت فشار قرار ندهید. اکنون، دیگر میزان نیازمندی خودتان و همسرتان را به برآورده کردن نیازهای پنج‌گانه می‌دانید؛ چون آگاهی خوبی از جزئیات آن دارید.

می‌دانید که حتی در صورت نبود سازگاری کامل با همسران، می‌توانید رگه‌هایی از سازگاری را میان خودتان و او بیابید. هم‌چنین، می‌دانید که چه تصاویر ذهنی مطلوبی از همسر یا زندگی مشترک در ذهن خودتان یا همسران وجود دارد. به احتمال زیاد، تفاوت زیادی میان تصویر ذهنی او و شما از یک همسر و زندگی مشترک ایدئال وجود ندارد. اگر او خواهان بیشتر حرف‌زدن درباره زندگی مشترک و رابطه‌تان است، باید از او بخواهید که کتاب پیش رو را مطالعه کند. اگر او حاضر به مطالعه این کتاب شود، شما یک زندگی مشترک رضایت‌بخش را تجربه خواهید کرد.

باید بدانید که تا همین لحظه کنونی، شما هر کاری از دستتان برآمده است، برای بهبود زندگی مشترک خود به کار گرفته‌اید. اگر او هنوز هیچ علاقه‌ای ندارد که گامی برای بهبود این زندگی بردارد، بدون همراهی او برنامه‌هایتان را عملی کنید تا شاهد تأثیرات فوق‌العاده زیاد آن باشید.

در هر رابطه‌ای، اگر یکی از زوجین تغییرات بزرگی را در رفتار خود با طرف مقابلش ایجاد کند، طرف مقابل نیز در رفتار خود تغییراتی ایجاد خواهد کرد. به ندرت پیش می‌آید که بعد از ایجاد تغییر در رفتار یکی از زوجین، رفتار دیگری مثل سابق باقی بماند؛ پس، امید خود را از دست ندهید. حتی اگر فقط شما در حال به‌ثمررساندن اقداماتی مؤثر و مثبت هستید تا زندگی مشترک یا رابطه زناشویی‌تان بهبود یابد، به احتمال زیاد موفق خواهید شد.

فصل دوازدهم

بازخوردهای بیشتر

یک ماه بعد از اینکه فصل هشتم تا یازدهم را برای چریل، لری و آلن ارسال کردیم، این نامه را از چریل دریافت نمودیم:

اوضاع و احوال زندگی مشترک ما بهتر شده است. دلیل این بهبود صرفاً مطالعه آموزه‌های شما نیست. اصلی‌ترین دلیلش این است که ما هنگام بروز مشکل با یکدیگر مباحثه می‌کنیم؛ در حالی که در گذشته هرگز چنین کاری را انجام نمی‌دادیم. حالا دیگر هر وقت مشکلی پیش می‌آید، ما نه جار و جنجال راه می‌اندازیم و نه با بی‌اعتنایی خود را عقب می‌کشیم و سکوت اختیار می‌کنیم. واکنش ما به مشکلات پیش‌رویمان، تلاش برای راه‌حل‌یابی است. ما حتی آینده احتمالی را که بعد از انتخاب هر راهکار ایجاد می‌شود، در ذهن تجسم می‌کنیم. این کار بسیار مفرح و سرگرم‌کننده است. اکنون که به گذشته نگاه می‌کنم، به این باور می‌رسم که در آن دوران، ما به اشتباه برآورده شدن خواسته‌های خودمان را مهم‌تر از برآورده کردن نیازهای زندگی مشترک و حفظ آن می‌دانستیم؛ ولی حالا تمام فکر و ذکر ما حفظ رابطه مشترک و نزدیک‌نگه‌داشتن رابطه زناشویی است. به محض اینکه هریک از ما طرح موضوعی، انجام کاری یا بروز رفتاری را آغاز می‌کند، دیگری از وی می‌پرسد: «آیا طرح این موضوع، انجام این کار یا بروز این رفتار به نفع زندگی مشترکمان هست؟» دیگر نه من به خواسته‌های خود توجه دارم و نه او به خواسته‌های خودش. حواس هر دوی ما معطوف برآورده کردن خواسته‌ها یا نیازهای زندگی مشترکمان است تا آن را از دست ندهیم. من بر این باورم که شما باید به ما توصیه می‌کردید به فکر برآورده کردن خواسته‌های زندگی مشترکمان باشیم، نه خواسته‌های خودمان.

برای مثال، من به بازی بریج علاقه خاصی دارم؛ از این‌رو، بیشتر اوقات آخر هفته خود را به این بازی اختصاص می‌دادم. لری هم این‌طور نشان می‌داد که نسبت به این موضوع بی‌اعتناست. او به هیچ‌وجه دلش نمی‌خواست با من بازی کند. دلیل این

بی میلی این نبود که او این بازی را بلد نیست. برعکس، باید بگویم که او یک بازیکن خوب است و به خوبی از پس این بازی برمی آید. در روزهای آغاز زندگی مشترک، او با من بازی می کرد؛ ولی کمی بعد این کار را کنار گذاشت. تصور می کنم که دلیلش رئیس بازی درآوردن من بود. من مدام او را بابت اشتباهش سرزنش می کردم. در واقع، عادت های رفتاری مخرب من سبب شد که یکی از لذت بخش ترین سرگرمی های روزهای آغاز ازدواجمان به این راحتی از بین برود.

چند روز پیش، او ناگهان از من پرسید: «آیا بریج بازی کردن وضعیت رابطه مان را بهبود می دهد و برای تقویت استحکام زندگی مشترکمان خوب است؟» نمی دانستم چه باید بگویم. سال ها بود که او از من که این بازی را آخر هفته ها انجام می دادم، بی اعتنا می گذشت و چیزی در این باره نمی گفت. من در پاسخ به سؤالش نمی توانستم بگویم که بله، این بازی وضعیت زندگی مشترکمان را بهتر می کند؛ چون خود من آن را از روی عادت و اعتیاد انجام می دادم. بنابراین، به وی گفتم: «پیش تر، تو نسبت به این موضوع بی اعتنا بودی. چرا این را می پرسی؟» او گفت: «خب، در آن دوران ما بی اعتنا از کنار یکدیگر می گذشتیم و معاشرت زیادی با هم نداشتیم؛ به همین دلیل، بود و نبود این بازی در زندگی مان تفاوتی ایجاد نمی کرد. اما حالا که باید فقط اقدامات مؤثر در بهبود زندگی مشترک را انجام دهیم، باید به پاسخ این سؤال فکر کنیم.»

من به او گفتم: «خب، اگر این موضوع تو را اذیت می کند، می توانیم درباره آن با هم صحبت کنیم. از آنجا که خودت این سؤال را مطرح کردی، به من بگو که خودت برای حل مشکل اعتیاد من به این بازی چه راهکاری در نظر داری؟» این سؤال من، او را کمی متعجب کرد. حالا او باید راهکاری برای این مشکل ارائه می کرد؛ درست برخلاف گذشته که فقط بار اشتباهات را بر دوش من می گذاشت و می رفت. بعد از طرح این سؤال، به هوش و ذکاوت خود بالیدم. به هر حال، او پاسخ داد: «چریل، از آنجا که تو عاشق این بازی هستی، من نمی خواهم تو را از آن بازی بازدارم. من از تو می خواهم به من بگویی که چطور می توانی بیشتر وقت خود را به این بازی اختصاص دهی و بعد انتظار بهبود رابطه مان را داشته باشی. فکر می کنم که این پرسش منطقی باشد.»

با توجه به این که هدف این بحث را حل مشکل یا یافتن راهکار می دانستم (نه نزاع و درگیری)، فقط به او گفتم: «با تو موافقم. اگر بتوانم قدم اول را برای بهبود

رابطه‌مان بردارم، خوشحال می‌شوم. به جای اینکه هریک از ما به تنهایی سرگرم بازی یا کاری شود، بهتر است که هر دویمان برای انجام مشترک کاری لذت‌بخش در آخر هفته‌ها برنامه‌ریزی کنیم. یک هفته، برنامه‌ریزی بر عهده من است و یک هفته بر عهده تو. هر وقت تو بخواهی کاری را بدون من انجام دهی و به تنهایی خودت را سرگرم کنی، من به سراغ بریج می‌روم. من همیشه می‌توانم یک بازی برای سرگرم کردن خود پیدا کنم.»

در کمال تعجب دیدم که وی گفت: «من هم دوست دارم بریج بازی کنم. اگر قول بدهی که عادت‌های رفتاری مخرب خود را در حین بازی نشان ندهی، دوباره با تو بریج بازی می‌کنم. البته، باید کمی بازی کنم تا دوباره راه بیفتم.» من گفتم: «واقعاً دوست داری با من بریج بازی کنی؟» او سرش را به علامت تأیید تکان داد. من به او پیشنهاد کردم که اینترنتی با هم بازی کنیم: «آدم‌های زیادی را می‌شناسم که این‌طور بازی می‌کنند. در این صورت، دیگر لازم نیست از خانه بیرون بیایم. در عوض، می‌توانیم هنگام انجام این بازی، درباره خودمان و زندگی‌مان نیز حرف بزنیم. چنین بازی‌هایی بیست و چهارساعته در اینترنت برقرار هستند. خوبی این بازی کردن این است که تو دستیار من می‌شوی، نه طرف مقابل من؛ بنابراین، می‌توانم جلوی عادت‌های رفتاری مخرب خود را بگیرم.»

مدتی است که ما اوقات فراغت خود را این‌گونه سپری می‌کنیم. باید بگویم که روشی بسیار مؤثر از آب درآمد است. او بازیکن خوبی است و جو بازی را حسابی گرم و هیجان‌انگیز می‌کند. علاوه بر این، هنگام بازی کلی با هم درباره مسائل مختلف حرف می‌زنیم؛ بدون آنکه کسی صدایمان را بشنود. حالا که او خود را حسابی آماده کرده و یک بازیکن حرفه‌ای شده است، می‌تواند به همراه من به محل جمعی این بازی بیاید. اگر این نامه را به شما ننوشته بودم، بی‌شک چنین تغییری در زندگی مشترکمان ایجاد نمی‌شد. البته، باید بگویم که شما کمک‌های بسیاری به زندگی ما کرده‌اید. این کمک را برای نمونه آوردم تا از میزان اثربخشی گفته‌های خود آگاه شوید.

نکته دیگر این است که ما هنگام تلاش برای ارزیابی میزان نیازمندی خود به برآورده کردن نیازهای اساسی پنج‌گانه‌مان، کلی با هم خوش گذرانیم. این کار برای ما بسیار جالب بود؛ به‌ویژه اینکه به برخی از مشخصه‌های خانواده و والدینمان نیز پی

بردیم. به نظر من، ارزیابی میزان نیازمندی‌های دیگران بسیار سخت‌تر از ارزیابی میزان نیازمندی‌های خود است. این کار واقعاً بی‌نظیر بود. اعدادی که بعد از این ارزیابی به دست آمدند، به وضوح، گویای این حقیقت بودند که دلیل طولانی‌شدن زندگی مشترک ما سازگاری‌های ژنتیکی مان بوده است. اگر این سازگاری وجود نداشت، ما هم مثل بسیاری از زوج‌های دیگر که ارزیابی‌شان کردیم، از هم جدا می‌شدیم. اگر هنوز فصل‌هایی از کتاب هست که آن را نخوانده‌ایم، می‌توانید آن‌ها را نیز برایمان ارسال کنید. به هر حال، باید این را بدانید که حال‌وروز زندگی مشترک ما عالی است. با تشکر مجدد

چریل و لری

حدود دو هفته بعد، ما نامه دیگری را دریافت کردیم:

بیل و کارلین عزیز

من هم با آنچه چریل برایتان نوشت، کاملاً موافقم. مدتی است که به لطف آموزه‌های شما، بسیار بهتر از قبل با هم کنار می‌آییم. سال‌ها بود که رابطه‌مان تا این حد خوب و صمیمی نبود. حدس می‌زنم که کمی قبل، نامه‌ای از آلن دریافت کرده‌اید. می‌خواستم به شما بگویم که ما دیگر یکدیگر را نمی‌بینیم. مدتی پیش، درست بعد از دریافت آخرین مطالبتان درباره نحوه ارزیابی میزان نیازمندی به برآورده کردن نیازهای پنج‌گانه، می‌خواستم از او راجع به آن‌ها بپرسم؛ ولی او دلش نمی‌خواست درباره آن‌ها، نظرات یا احوالات خودش صحبت کند.

درست است که رابطه من و چریل بسیار خوب شده است؛ ولی برای آلن بسیار دلتنگ هستم. بهتر است بگویم که دلم برای رابطه‌داشتن با زنی به‌جز همسرم تنگ شده است. دلیل تمایل من به این روابط فقط مسائل جنسی نیست. اصلی‌ترین دلیل گرایش من به زن‌های دیگر این بود که با آن‌ها می‌توانستم روابط بسیار صمیمانه و نزدیکی برقرار کنم. تصور نمی‌کنم که هرگز بتوانم این رابطه را با چریل داشته باشم. شاید این حرف به نظر عجیب برسد؛ اما باید بگویم که من نمی‌توانم با افرادی که خیلی خوب آن‌ها را می‌شناسم، رابطه نزدیکی برقرار کنم و بیش از حد با آن‌ها صمیمی شوم.

یک بار در کتابی خواندم که در کنار دیگری قرار گرفتن و نزدیک شدن به او بسیار هیجان‌انگیز است؛ ولی بعد از ازدواج، این نزدیکی متوقف یا بسیار کم می‌شود. مدتی

است که چنین سؤالاتی ذهن مرا به شدت درگیر کرده‌اند: «آیا دیگر باید قید هیجان زده شدن‌های حاصل تماس یا نزدیکی‌های جسمانی را بزنم؟ آیا توان این را دارم که فقط با چریل رابطه داشته باشم؟» البته، خواهش می‌کنم که گفته‌های مرا اشتباه تعبیر نکنید. به هیچ وجه حاضر نیستم از چریل جدا شوم؛ آن هم حالا که رابطه‌مان بسیار خوب شده است و دیگر با هم بحث و جدل نمی‌کنیم.

حقیقت این است که من مایل نیستم طلاق را تجربه کنم. همان طور که پیش‌تر هم گفتم، من چریل و مراقبت‌هایش را دوست دارم. مدتی است که او مراقب‌تر و دل‌سوزتر شده است. در ضمن، باید با حقیقت دیگری نیز مواجه شوم: فکر نمی‌کنم دلیل واقعی رو آوردن من به رابطه با زن‌های دیگر، غرغره‌های چریل بوده باشد. حتی اگر ما در گذشته می‌توانستیم به خوبی زمان کنونی با هم کنار بیاییم، شاید باز هم به دنبال چنین روابطی می‌رفتم؛ چون دلیل اصلی رو آوردن من به این روابط، میل بسیار زیادی است که به هیجان‌های حاصل از تماس جنسی و جسمی با دیگری دارم. از شما انتظار ندارم که راهکاری برای مشکل من ارائه کنید؛ اما از شما می‌خواهم مرا به یک مشاور یا کارشناس خوب ارجاع دهید. به من بگویید که برای رفع این مشکل باید نزد چه کسی بروم. شاید تنها راهکار ممکن پیرشدن باشد؛ ولی تا پیری من راه زیادی مانده است. آیا مصرف یک قرص یا داروی خاص می‌تواند این مشکل را حل کند؟

با آرزوی بهترین‌ها

لری

من و کارلین مدت زیادی درباره نامه لری با هم حرف زدیم و فکر کردیم. از ابتدای خلقت بشر، بیشتر مردان چنین مشکلی را داشته‌اند. به هر حال، در زمان کنونی اوضاع کمی تغییر کرده است. در گذشته، فقط افراد ثروتمند یا قدرتمند به دنبال این نوع هیجان‌ها بودند؛ ولی اکنون، وقت آزاد و رفاه مردم جامعه ما به حدی رسیده که آن‌ها را نیز خواهان چنین هیجان‌هایی کرده است. در دوران گذشته، به ندرت پیش می‌آمد که زوجین ثروتمند و متنفع طلاق و جدایی را تجربه کنند. بسیاری از آن‌ها هرگز از همسران خود رسماً جدا نمی‌شدند؛ ولی مدام به آن‌ها خیانت می‌کردند. همان طور که در ماجرای لری و چریل دیدیم، خیانت تنها دلیل طلاق و جدایی نیست؛ حتی افراد وفادار نیز از هم جدا می‌شوند. به احتمال زیاد، لری تا وقتی با چریل زندگی

خواهد کرد که چریل بخواهد با او زندگی کند. در ضمن، حدس ما این است که حتی اگر چریل مدارکی دال بر خیانتکاربودن لری پیدا کند، باز هم از او طلاق نمی‌گیرد. ما به این باور رسیدیم که سؤال اصلی لری این است: «آیا راهی برای نزدیک‌تر شدن به همسرم وجود دارد؟ آیا می‌توانم به او بسیار نزدیک‌تر از زمان کنونی بشوم؟» او بر این باور است که ما با آموزه‌های خود آن‌ها را هدایت و راهنمایی کرده‌ایم؛ ولی نتوانسته‌ایم پاسخ این سؤال وی را بدهیم.

لری عزیز

ما دقیقاً نمی‌توانیم پاسخ پرسش تو را بدهیم؛ چون احساس تو یکی از ابعاد پیچیده و اسرارآمیز ازدواج است. این‌طور به نظر ما می‌رسد که تو خواهان ایجاد همان احساس روزهای آغاز زندگی مشترک در خودت هستی؛ همان روزهایی که تازه با چریل ازدواج کرده بودی و می‌توانستی به راحتی خود را به او نزدیک کنی. تفسیر ما از صحبت‌های تو این است که می‌خواهی از ما بپرسی: «حالا که ما به خوبی با هم کنار می‌آییم، آیا شناختی که نسبت به یکدیگر داریم، مانع نزدیکی هریک از ما یا دست‌کم من به طرف مقابل و تجربه همان احساسات روزهای آغاز زندگی مشترک می‌شود؟» من و کارلین درباره این موضوع با هم بسیار حرف زدیم. ما بر این باوریم که تو در جایگاه کنونی‌ات هرگز نمی‌توانی همان احساسات روزهای آغاز زندگی مشترک خود را با چریل یا هیچ زن دیگری تجربه کنی. در واقع، درباره همه چیز همین‌طور است. برای مثال، تو هرگز نمی‌توانی همان احساس بار اول خریدن خودرو، خانه یا هر چیز دیگری را با خرید دوباره آن در خودت زنده کنی.

تو چیزی را می‌خواهی که به دست آوردنش غیرممکن است. این خواسته تو دقیقاً به همان اندازه غیرمنطقی و غیرقابل تحقق است که از مردم بخواهیم نه به مسافرت بروند و نه خرید کنند یا اینکه هنگام تماشای فیلم در سینما، فقط منظره‌های فیلم را تماشا کنند و از نگاه کردن به بازیگران جذاب آن خودداری کند. تو طوری درخواست خود را برای پیشنهاد یک درمان مطرح کردی که انگار اگر نتوانیم درمانی به تو ارائه کنیم، مقصر و مسبب خیانت تو به همسرت خواهیم بود. این درخواست تو مرا به یاد ماجرای همان زندانی انداخت که قاضی وی را به تحمل ده سال حبس محکوم کرده بود. این زندانی، بعد از شنیدن حکم خود از دهان قاضی، به وی گفت: «آقای قاضی،

من نمی‌توانم ده سال حبس را تحمل کنم.» قاضی در پاسخ وی گفت: «خب، می‌توانی تمام تلاش خود را بکنی تا مدت مجازات را کاهش دهی.»

به همین ترتیب، تعداد سال‌هایی که می‌توانی به خوبی و خوشی در کنار چریل سپری کنی، به این بستگی دارد که برای بهبود رابطه زناشویی و ارتقای زندگی مشترکتان تا چه حد تلاش و کوشش می‌کنی. در ضمن، به این نیز بستگی دارد که هر دویتان تا چه حد می‌پذیرید برای بهبود و حفظ زندگی مشترک باید برآورده کردن خواسته‌های زندگی مشترک را بر برآورده کردن خواسته‌های شخصی ارجح دانست. ما فکر می‌کنیم که شما هنوز بالاترین نیرو و وقت خود را برای بهبود زندگی مشترکتان به کار نبسته‌اید. باید کمی وقت صرف آماده کردن خود کنید تا از پس تحقق این هدف برآیید.

شما می‌توانید با استفاده از آموزه‌های این کتاب راه خود را پیدا کنید؛ ولی رسیدن‌تان به مقصد بستگی به خودتان دارد. مطالعه صرف این کتاب نمی‌تواند شما را به همه اهدافتان برساند و تمام مشکلاتتان را برطرف کند. اگر خواهان بهتر شدن زندگی مشترک خود هستید، باید با هم درباره این موضوع حرف بزنید و ببینید که آیا حاضرید برای حفظ این زندگی به یکدیگر نزدیک‌تر شوید و بیشتر با یکدیگر رابطه برقرار کنید یا خیر. شما می‌توانید بعد از هر بار صحبت کردن، حقایق یا اسرار بسیاری را درباره یکدیگر بفهمید. هرچه بیشتر خودتان را درگیر انجام مشترک کارهایی کنید که هر دو از آن لذت می‌برید، زندگی مشترکتان مستحکم‌تر می‌گردد و کمتر خود را نیازمند تجربه احساس حاصل از باهم بودن روزهای آغازین زندگی مشترک می‌دانید. باید بدانید که هرگز نمی‌توان این میل (میل به تجربه مجدد احساس هیجان‌انگیز حاصل از نزدیکی‌های روزهای آغازین زندگی مشترک) را با هیچ دارو یا راهکاری از بین برد؛ اما شاید راهکارهایی که در فصل بعد بیان می‌کنیم، به کارتان بیاید.

با آرزوی بهترین‌ها

بیل و کارلین

کمی بعد، نامه‌ای از سوی آلن دریافت کردیم. آلن و همسرش ایان به اندازه لری و چریل با هم سازگار نیستند؛ ولی توانسته‌اند زندگی مشترک خود را که سرشار از اختلاف و ناسازگاری است، حفظ کنند. شاید این موضوع گویای این حقیقت باشد که رابطه زناشویی و زندگی مشترک آن‌ها از رابطه زناشویی و زندگی مشترک لری و

چریل مستحکم‌تر است. اگر آن‌ها بتوانند با استفاده از ارزیابی میزان نیازمندی‌های خود به برآورده کردن نیازهای پنج‌گانه‌شان این ناسازگاری را حل کنند، زندگی مشترکشان بیش از پیش مستحکم خواهد شد. در ادامه، نامه آلن را برایتان می‌آورم: بعد از اینکه آموزه‌های شما را دریافت کردم، به سراغ آن بخشی رفتم که درباره ارزیابی میزان نیازمندی‌ها به برآورده کردن نیازهای پنج‌گانه بود. آن بخش را دو بار مطالعه کردم. فکر می‌کنم پیشنهادی که در نامه‌تان به من ارائه کردید، درست باشد. اختلاف ما در میزان نیازمندی‌مان به برآورده کردن نیاز عشق‌ورزیدن و دوست داشته‌شدن چندان بد نیست: میزان نیازمندی وی ۲ و میزان نیازمندی من ۴ است. اگر میزان نیازمندی ۱ و ۳ بود، راحت‌تر می‌توانستیم با هم کنار بیاییم. بعد از اینکه فهمیدم میزان اختلاف ما در نیازمندی‌مان به برآورده کردن این نیاز ۲ است، این فکر به سراغم آمد که شاید دیگر نتوانم زندگی‌ام را با او ادامه دهم. با اینکه در ابتدا کمی مردد بودم، این باور را با او در میان گذاشتم.

من تمام آموزه‌های شما را در اختیار وی قرار دادم و شما را به او معرفی کردم. او هم آن مطالب را با دقت خواند، مثل من آن‌ها را پذیرفت و بعد چیزی پرسید که من از شنیدنش واهمه داشتم: «چگونه می‌توانم خودم را کسی نشان دهم که واقعاً نیستم؟» و بعد، شروع به گریه کرد. در آن لحظه، من می‌توانستم تمام مشکلات مربوط به زندگی مشترک خود را در لابه‌لای اشک‌های او ببینم. در ابتدا، این فکر به ذهنم رسید که او هرگز نمی‌تواند خود را تغییر دهد و آن عشق و محبتی را به من بدهد که همواره از وی خواسته‌ام و در آرزویش بوده‌ام؛ ولی کمی بعد، به یاد داستان دیو و دلبر^۱ افتادم که در آن دلبر توانست عشق‌ورزیدن به دیو را دقیقاً همان طوری بیاموزد که خودش می‌خواست و پایان ماجرا را به بهترین شکل ممکن تغییر دهد. بنابراین، با خود گفتم چرا من نتوانم مثل دلبر داستان عمل کنم؟ میزان نیازمندی ایان به برآورده کردن نیاز عشق‌ورزیدن و محبت‌دیدن ۲ است؛ نه ۱ یا کمتر. بنابراین، هنوز جای امیدواری است که بتوانم مهرورزی را به وی بیاموزم. با خود عهد بستم که تمام تلاش خود را برای حل این مشکل به کار گیرم.

بعد از اینکه فهمیدم ایان خود را در برآورده کردن نیازمندی من به دوست داشته شدن ناتوان می بیند، به او گفتم: «ایان، خواهش می کنم تسلیم نشو. بیا به ارزیابی بقیه موارد پردازیم و ببینیم که میزان نیازمندی مان در برآورده کردن بقیه نیازهای اساسی پنج گانه مان چقدر است.» او پیشنهادم را پذیرفت. نتیجه این ارزیابی نشان داد که میزان سازگاری ما در بقیه موارد نیز چندان خوب و خوشایند نیست. نتیجه ارزیابی میزان نیازمندی وی به برآورده کردن نیازهای اساسی پنج گانه ۳۲۲۴۳ و نتیجه ارزیابی من ۳۴۴۲۳ بود. میزان نیازمندی وی به برآورده کردن آزادی بسیار بالاتر از من بود. ما می دانستیم که این میزان اختلاف بسیار مهم است.

اکنون که به بررسی میزان این نیازمندی ها در خود و مقایسه آن ها با یکدیگر پرداخته ایم، بسیار بهتر می توانیم یکدیگر و وضعیت زندگی مشترک خود را درک کنیم. میزان نیازمندی من به برآورده کردن نیاز قدرت بسیار بالاتر از اوست. به همین دلیل است که میل زیادی به واداشتن او به انجام کارهای موردعلاقه ام دارم. همان طور که در آموزه های تان به این موضوع اشاره کردید، افراد نیازمند قدرت فراوان مدام در حال تلاش برای تغییر طرف مقابل خود هستند. در مقابل، او هرگز نمی خواهد مرا به انجام کاری وادارد.

افرادی که مثل ایان خود را نیازمند قدرت نمی بینند، تمایل بسیار اندکی به واداشتن دیگران به انجام کاری دارند. در ضمن، اگر کسی درصدد واداشتن آن ها به انجام کاری برآید، آن ها هرگز مقاومت نمی کنند. بعد از اینکه تمام تلاش خود را به کار بستم تا او را به عشق ورزی بیشتر وادارم، او به درستی متوجه منظور من نشد و تصور کرد که قصد ایجاد محدودیت برای وی و گرفتن آزادی اش را دارم. ما بعد از مقایسه میزان نیازمندی های خود به این نتیجه رسیدیم که من، به دلیل نیاز بسیار زیاد خود به قدرت، مدام شکایت می کردم؛ ولی او به دلیل نیاز زیادش به آزادی، شکایت های مرا تهدیدی برای آزادی خود تفسیر کرده بود. بعد از اینکه متوجه ماجرا شدم، به او گفتم که دیگر هیچ غرغر یا شکایتی نخواهم کرد و او آزاد است هر کاری که می خواهد، انجام دهد. میزان نیازمندی وی به برآورده کردن نیاز آزادی ۴ است، نه ۵؛ پس، می توان با آن کنار آمد. فکر می کنم افرادی که میزان نیازمندی شان به برآورده کردن نیاز آزادی ۵ است، شیفته آزادی هستند و حاضرند هر فردی را که در راه سلب آزادی شان قدمی بردارد، بکشند.

او نگران این موضوع بود که مبدا من از بابت بردن بچه‌ها به مسابقات بیسبال ناراحت شوم؛ ولی من هرگز بابت این موضوع ناراحت نشده‌ام و نمی‌شوم. او فکر می‌کرد من از وی انتظار دارم که به جای بچه‌ها، مرا به مسابقات بیسبال ببرد. تصور می‌کنم که اگر وی آزادی خود را در خطر نبیند، حاضر است به من نزدیک‌تر شود. من هم دقیقاً همین را می‌خواهم. من از او انتظار ندارم که مثل روزهای اول زندگی مشترک، دائم مرا در آغوش بگیرد و ببوسد؛ ولی از او می‌خواهم که به من کمی نزدیک‌تر شود. باید اعتراف کنم که این ارزیابی همه‌چیز را برایمان مثل روز روشن کرد. حالا که میزان نیازمندی‌های ژنتیکی‌مان برای یکدیگر کاملاً آشکار شده است، نه او مرا بابت نیاز زیادم به محبت دیدن سرزنش می‌کند و نه من او را بابت میل بسیار کمش به عشق‌ورزیدن سرزنش می‌کنم. ما پیش‌تر، کاملاً صادقانه و بی‌پرده، در این باره با هم حرف زده‌ایم. من فقط باید او را به حال خود بگذارم تا هر وقت که خواست، تنها باشد و هر کاری که خواست، به‌تنهایی انجام دهد. در این صورت، نیاز وی به آزادی برآورده می‌شود. اما اگر او خواهان رفع ایراد خود و عشق‌ورزی بیشتر باشد، باید هنگام برقراری رابطه فعال‌تر عمل کند و کارهایی را انجام دهد که واقعاً از انجامشان لذت زیادی نمی‌برد. من که متوجه این مشکل وی شده بودم، از وی خواستم که درباره این موضوع و احساسات خود بیشتر با من حرف بزند.

او به من گفت: «درست است که به‌ندرت بابت میزان کم عشق‌ورزیدنم مرا شماتت می‌کنی؛ ولی من حتی این سکوت تو را نیز نوعی انتقاد تلقی می‌کنم. در نتیجه، احساس تحت کنترل بودن می‌کنم.» او می‌گفت به همین دلیل است که از تلاش برای برقراری رابطه عاشقانه بیشتر می‌ترسد. در واقع، او می‌ترسید که مبدا تلاش‌های وی با انتقادات تند من مواجه شود یا در حین رابطه کاری کند که سبب آزردهی من شود. این گفت‌وگوها به هر دوی ما ثابت کرد که انتقاد را باید رفتاری مخرب دانست. ماجرا از این قرار بود: به محض اینکه احساس کرده بود که نمی‌تواند نیاز من به محبت دیدن و برقراری رابطه جنسی را برآورده کند، به خودانتقادی رو آورده بود. این خودانتقادی‌ها او را از من متنفر ساخته بود؛ چون مرا مسبب بروز آن‌ها و همچنین، دزد آزادی‌اش می‌دانست.

حالا دیگر ما همه احساسات دوران گذشته و همچنین، دوران فعلی‌مان را برای یکدیگر افشا ساخته‌ایم. او می‌داند که میزان نیازمندی من به عشق‌ورزیدن و

محبت دیدن از میزان نیازمندی وی بیشتر است. من هم قدردان تلاش‌هایی هستم که وی برای نزدیک‌تر کردن خود به من و برقراری رابطه بیشتر می‌کند. من او را به هیچ وجه تحت فشار قرار نمی‌دهم. میزان نزدیکی ما به یکدیگر روز به روز بیشتر می‌شود؛ چون پذیرفته‌ایم که میزان نیازمندی‌مان به برآورده کردن نیازهای اساسی پنج‌گانه‌مان بسیار متفاوت است و اینکه میزان این تفاوت به حدی نیست که نتوانیم با هم کنار بیاییم و سازگار شویم. اگر از همان ابتدا تمام حواس خود را معطوف پی‌بردن به میزان نیازمندی‌مان به این نیازها می‌کردیم، رفتارهای یکدیگر را به اشتباه تعبیر و تفسیر نمی‌نمودیم. درست است که فرآیند نزدیک‌تر شدن ما به یکدیگر آرام است؛ ولی از استمرار و پیوستگی برخوردار است. حس و حال ما نسبت به زندگی مشترک و رابطه‌مان روز به روز بهتر می‌شود.

ما به این باور رسیده‌ایم که برقراری یک رابطه زناشویی موفق و تشکیل یک زندگی مشترک عالی نیازمند این نیست که میزان نیازمندی هر دو طرف به برآورده کردن نیازهای اساسی پنج‌گانه به یک اندازه یا مشابه هم باشد. ما ایمان آورده‌ایم که اگر دو طرف با هم درباره میزان نیازمندی‌هایشان حرف بزنند، یکدیگر را بابت زیاد یا کم بودن هریک از آن‌ها تحقیر نکنند و کمی مراعات حال یکدیگر را بکنند، بی‌شک، یک زندگی مشترک عالی را تجربه خواهند کرد. اگر آن‌ها یکدیگر را با همان میزان نیازمندی‌هایشان بپذیرند و قبول کنند که به دلیل وجود این تفاوت‌ها، ناسازگاری‌هایی میان‌شان وجود دارد، می‌توانند یک رابطه متعادل با هم داشته باشند و تهدیدهایشان را تبدیل به فرصت کنند.

فصل سیزدهم

خلاقیت ورزی؛ آخرین بخش نظریه انتخاب

همان طور که در فصل سوم گفتیم، اگر رابطه‌تان با هر کسی (از جمله همسران) شکرآب شد یا اختلافاتی بروز پیدا کرد، می‌توانید کمی از هم فاصله بگیرید تا این رابطه خودبه‌خود ترمیم شود. بعد از مدتی، اختلافات ناپدید می‌شوند و زمینه برای بازگشت شما به رابطه فراهم می‌شود. تفاوت میان رابطه حاصل از ازدواج و رابطه‌های دیگر این است که در روابط دیگر، طرفین دل‌بسته یا وابسته یکدیگر نیستند. بنابراین، اگر این افراد رابطه خود را از سر بگیرند و به مشکل خود بی‌اعتنایی کنند، این اختلافات با گذر زمان حل می‌شوند؛ ولی در رابطه حاصل از ازدواج، طرفین دل‌بسته یا وابسته یکدیگر هستند. بنابراین، حرف‌زدن از مشکلات تداوم زندگی مشترک را به خطر می‌اندازد.

اگر اختلافات زندگی زناشویی را به حال خود رها کنیم، گرفتار همان هفت عادت رفتاری مخرب می‌شویم که بی‌شک، رابطه‌مان را به قهقرا سوق خواهد داد. در این صورت، هریک از طرفین می‌خواهد که حرف اول و آخر را فقط خودش بزند، درصدد ایجاد تغییر در طرف مقابل باشد، طرف مقابل خود را وادار کند که اعتراف کند مقصر بروز همه مشکلات است، او را بابت همه مشکلات سرزنش کند و دائم به این متهم کند که به نیازهایش بی‌اعتناست و درصدد حل مشکل یا بهبود اوضاع زندگی‌شان نیست.

اصلی‌ترین مشکل زوجها این است که نمی‌دانند چطور باید بدون بروز این رفتارهای سمی با یکدیگر ارتباط برقرار نمایند. تاکنون، ما تمام تلاش خود را به کار بسته‌ایم تا زوجها را در تحقق این هدف یاری رسانیم و مانع به‌هم‌خوردن رابطه‌شان یا جدایی‌شان شویم. می‌دانیم که تا اینجا، مطالب بسیار کاربردی و مؤثر است؛ چون حاصل تجربیات ملموس و شخصی خودمان است. ولی این را هم می‌دانیم که هنوز باید توضیحاتی را در زمینه خلاقیت به شما عرضه کنیم و بر آموزه‌هایتان بیفزاییم.

خلاقیت‌ورزی امری بسیار دشوار است؛ چون به راحتی نمی‌توان خلاقیت یا خلاقیت‌ورزی را که مفاهیمی انتزاعی هستند، به صورت کاربردی توضیح داد. به هر حال، ما تمام تلاش خود را کرده‌ایم تا شما را با این مفهوم نیز آشنا کنیم. شما می‌توانید ترفند خلاقیت‌ورزی را درست در شرایطی امتحان کنید که هیچ راهکار دیگری برای آن یافت نمی‌شود. راهکار خلاقیت‌ورزی، مشکل (بزرگ یا کوچک) زوج‌های دچار اختلافات خانوادگی را حل می‌کند؛ به‌ویژه اگر مشکلشان مرتبط با رابطه شخصی میان خودشان باشد.

تعارض و درگیری

تعارض، اختلاف، مشاجره یا درگیری زمانی روی می‌دهد که ایدئال‌های ما با آنچه در دنیای واقعی می‌بینیم، به‌طور کل متفاوت باشد و هرگز نتوان فاصله میان آن‌ها را پر کرد. برای مثال، اگر با مردی مثل همسر آلن ازدواج کنید، شاید به دلیل محبت‌نکردن و بی‌توجهی طرف مقابل به فکر طلاق و جدایی بیفتید؛ ولی هرگز این فکر را عملی نمی‌کنید؛ چون دلتان نمی‌خواهد شالوده خانواده‌تان را از هم بگسلانید. طرف مقابلتان یک همسر و یک پدر خوب است؛ ولی نمی‌تواند عطش شما را نسبت به دوست‌داشته‌شدن و رابطه جنسی سیراب کند. در این شرایط، واقعاً هیچ راهکاری به ذهنتان می‌رسد. نمی‌توانید او را رها کنید؛ چون خانواده‌تان از هم می‌پاشد. همچنین، نمی‌توانید در کنار او بمانید؛ چون او نمی‌تواند نیاز شما را برآورده سازد. در ضمن، هیچ‌کس هم نیست که بتواند به دادتان برسد و نجاتتان بدهد. در این هنگام، باید گفت که دچار تعارض شده‌اید. اگر نتوانید ایدئالتان را با دنیای واقعی سازگار یا منطقی کنید، این تعارض هرگز از میان نخواهد رفت. هنگام وجود این تعارضات می‌توانید از ابزاری به نام خلاقیت‌ورزی بهره بگیرید.

توصیف خلاقیت‌ورزی در چهارچوب نظریه انتخاب

بهترین روش نزدیک‌ترکردن زوج‌های ناراضی به یکدیگر خلاقیت‌ورزی است. خبر خوب این است که همه ما توان خلاقیت‌ورزی را داریم؛ چون در مغز همه ما انسان‌ها چیزی وجود دارد که من به آن سازوکار (سیستم) خلاقیت‌ورزی می‌گویم. کمتر انسانی است که از وجود این سازوکار در ذهن خود آگاه باشد. این سازوکار حواس ما

را معطوف همان راهکارهایی می‌کند که می‌توانیم هنگام بروز تعارض یا مشکل به کار گیریم. من و کارلین بر این باوریم که اگر انسان‌ها از این حقیقت آگاه باشند، می‌توانند از آن برای حل مشکل خود استفاده کنند.

این سازوکار یا سیستم ذهنی دقیقاً سر بزنگاه به یاری‌مان می‌شتابد و یک ایده نو یا خلاقانه به ما می‌شناساند؛ درست همان طور که به یاری ادیسون^۱ هنگام اختراع لامپ برقی یا انیشتین^۲ هنگام خلق نظریه نسبیت آمد. البته، خلاقیت‌ورزی مخصوص نوابغ نیست. تمام موجودات یا محصولات مصنوعی کره زمین حاصل خلاقیت‌ورزی‌های بشر است. برای مثال، اختراع مواردی مثل کاغذ یادداشت چسب‌دار حاصل تلاش انسانی معمولی است، نه انسانی نابغه.

خلاقیت‌ورزی نیز، مثل تمام رفتارهای دیگر، خودکامه (در اختیار رفتارکننده) محسوب می‌شود؛ اما لازم نیست مثل رفتارهای دیگر از چند بخش تشکیل شده باشد و دارای اجزایی باشد. خلاقیت‌ورزی می‌تواند به معنای خلق یک فعالیت، یک ایده نو، یک احساس جدید یا هر چیز بدیع دیگری باشد. اگر بخواهید بدانید که خلاقیت‌ورزی چگونه و در طی چه مراحل روی می‌دهد، باید به فصل هفتم کتاب دیگر من یعنی *نظریه انتخاب* مراجعه کنید تا از جزئیات آن آگاه شوید. من در این قسمت مایلم توضیح بدهم که چگونه خلاقیت‌ورزی در روابط زناشویی به یافتن راهکارهای جدید برای حل مشکلات منتهی می‌شود.

شاید قدرت خلاقیت‌ورزی یک زن متأهل که از همسرش بی‌اعتنایی می‌بیند، به او بگوید: «از زندگی او بیرون برو. نگران آینده‌ات نباش. او را رها کن. تو بدون او هم می‌توانی از پس زندگی‌ات برآیی.» این پیشنهاد به نظر خلاقانه نمی‌رسد؛ ولی برای آن زن خلاقانه است. به هر حال، نحوه کارکرد سازوکار خلاقیت‌ورزی مغز ما این‌طور است که پیشنهادهای آن لزوماً اخلاقی، منطقی یا حتی جدید و بکر نیست؛ ولی این پیشنهادات برای صاحب آن مغز کاملاً جدید محسوب می‌شود و معیارهای خلاقانه بودن را دارد.

اگر حاصل فعالیت سازوکار خلاقیت‌ورزی مغز ما یک ایده یا یک فکر نو باشد، فقط آن‌ها را در ذهنمان تداعی می‌کند تا آن را به کار گیریم یا رها نماییم. گاهی

1. Edison

2. Einstein

فرا تر از پیشنهاد عمل می‌کند و با ابزار توهم‌آفرینی به افکار تان هجوم می‌آورد. اگر بخواهید نحوهٔ مقابله با آن را یاد بگیرید، باید به کتاب‌های *نظریهٔ انتخاب* و *واقعیت‌درمانی* سر بزنید. اگر قدرت خلاقیت‌ورزی‌تان به شما ایده یا رفتاری نو ارائه کند، دو راه بیشتر ندارید؛ یا در دنیای واقعیت آن را عملی کنید یا در دنیای خواب و رؤیا. رویاهای ما حاصل تلاش سازوکار خلاقیت‌ورزی مغز ماست.

بهتر است که منظور خود را با بهره‌گرفتن از مثال قبل شفاف‌تر بیان کنم. در مثال قبل، وقتی آن زن ایدهٔ ترک همسر به سرش بزند، در صورت تمایل، می‌تواند آن را عملی کند. آنچه او انتخاب می‌کند، لزوماً هوشمندانه‌ترین راهکار موجود نیست. همه چیز بستگی به تصمیمات و تصورات ذهنی خودش دارد. گاهی این ایده‌ها چیزی مثل به‌قتل‌رساندن همسر یا خودکشی هستند. اگر زنی همسر خود را بعد از تجلی ایدهٔ کشتن همسر در ذهن بکشد، در برابر قانون مسئول خواهد بود. البته، گاهی قانون این افراد را از مجازات تبرئه می‌کند؛ چون به این نتیجه می‌رسد که آن‌ها، هنگام وقوع جرم، دچار جنونی آنی شده و قادر به تشخیص این موضوع نبوده‌اند که ایدهٔ ذهن آن‌ها حاصل قدرت خلاقیت‌ورزی‌شان نیست؛ بلکه متأثر از بیماری روانی آن‌هاست.

هرگاه دچار حالت تعارض می‌شویم، ساده‌ترین و غیرخلاقانه‌ترین واکنش آن است که پا پس بکشیم یا افسرده‌بودن را در پیش بگیریم. در این صورت، دچار احساس خود قربانی‌پنداری و به‌مخمصه‌افتادن می‌شویم. مشکل اینجاست که ما بعد از تحمل کلی رنج و عذاب، به فکر بهره‌گیری از قدرت خلاقیت‌ورزی خود می‌افتیم و آن را آخرین راهکار موجود می‌دانیم؛ در حالی که قدرت خلاقیت‌ورزی به ما داده شده است تا در مواقع بحرانی یا یأس‌آور به ایده‌ای نو دست یابیم و خودمان را خلاص کنیم. تا زمانی که به قدرت خلاقیت‌ورزی خود ایمان داشته باشید، در هیچ شرایطی احساس درمخمصه‌بودن به سراغتان نمی‌آید. قدرت خلاقیت‌ورزی راهکار مناسب را به شما ارائه می‌کند؛ ولی شما نیز باید آن را با گوش جان بشنوید و واقعاً به آن عمل کنید. همواره باید تهدیدهایتان را به فرصت تبدیل کنید. در واقع، اگر روزگار یک گونی پر از لیمو نصیبتان کرد، آن‌ها را تبدیل به لیموناد کنید.

بعد از اینکه مارتا متوجه شد همسرش مایل نیست نیازهای جنسی وی را برآورده سازد یا اهمیتی به این موضوع نمی‌دهد، ایدهٔ خلاقانهٔ واداشتن او به تماشای فیلم‌های آموزشی را پیاده کرد. بسیاری از زنان این ایده را مسخره می‌دانند؛ ولی او آن را جدی

گرفت، عمل کرد و نتیجه فوق‌العاده مثبت آن را دید. مهم‌ترین نکته این است که همواره باید بپذیریم قدرت خلاقیت‌ورزی همیشه و همه‌جا با ماست. بسیاری از ما انسان‌ها چنین باوری نداریم؛ در نتیجه، قدرت خلاقیت‌ورزی خود را دست‌کم می‌گیریم. بیشتر افراد در موقعیت‌های بحرانی و دشواری مثل به‌هم‌خوردن رابطه زناشویی یا به‌خطرافتادن بقای زندگی مشترک، خود را خلاق نمی‌پندارند و رفتاری عادی یا غیرخلاقانه از خود بروز می‌دهند. برای مثال، لری وارد رابطه با زنان دیگر شد؛ در صورتی که اگر قدرت خلاقیت‌ورزی خود را به کار می‌گرفت، راه‌های جدید و بدیعی را برای نزدیک‌کردن خود به همسرش چریل و استحکام زندگی مشترکشان می‌توانست بیابد.

اگر چند سال از ادواج شما می‌گذرد و خواهان نزدیک‌ترکردن خود به همسرتان (هستید، باید خلاقانه عمل کنید و دائم به‌دنبال راهکارهایی باشید تا این نزدیکی روی دهد. در ابتدا، باید به خود بگویید که از این به بعد فقط به‌دنبال ایده‌های نو یا متنوعی هستید که رابطه‌تان را بهبود بخشد و بعد، منتظر بمانید تا ایده‌ها به سویتان روان شوند. باید همیشه مراقب و چشم‌انتظار آن‌ها باشید تا بتوانید آن دسته از ایده‌های بدیع را که موجب نزدیکی‌تان می‌شود، در کسری از ثانیه شکار کنید و عملی‌شان سازید.

من و کارلین تصمیم گرفته بودیم کاری هدفمند را با کمک هم به سرانجام برسانیم. به همین دلیل، ایده خلاقانه خلق اثر پیش‌رویتان به ذهنمان رسید. ما به خود گفته بودیم که باید اثری متفاوت و برجسته خلق کنیم تا بتواند پرده از اسرار افشانشده ازدواج بردارد و زوجها را در درک ابعاد و جوانب رابطه زناشویی یا زندگی مشترک یاری رساند. این دیگر بستگی به شما دارد که این کتاب را خلاقانه بدانید یا خیر. از اولین لحظه‌ای که ما در کنار هم قرار گرفتیم تا کار نگارش این کتاب را به سرانجام برسانیم، روزبه‌روز بر شناختی که نسبت به یکدیگر داشتیم، افزوده گشت و ما را به یکدیگر بسیار نزدیک‌تر کرد.

اگر مایل به دریافت ایده‌های خلاقانه هستید، باید در ذهنتان را به روی همه ایده‌ها بگشایید؛ حتی احمقانه‌ترین یا بی‌ارزش‌ترین آن‌ها. اگر برخی از آن‌ها را رد کردید، هرگز خود یا طرف مقابلتان را انتقاد و سرزنش نکنید. خودانتقادی قدرت خلاقیت‌ورزی‌تان را از شما می‌گیرد. صبور باشید. آن هفت عادت رفتاری مخرب را

هرگز در زندگی‌تان به کار نگیرید تا شاهد ورود ایده‌های خلاقانه به ذهنتان باشید. هریک از ایده‌های مطرح‌شده در این کتاب، چند ایده خلاقانه دیگر را به ذهنتان می‌آورد تا بتوانید خود را به همسران نزدیک‌تر کنید.

اگر طرف مقابل شما فردی خلاق نباشد، نمی‌توانید یک زندگی مشترک شاد و عالی را تجربه کنید. این را بدانید که قدرت خلاقیت‌ورزی همیشه و همه‌جا همراه شما و همسران است و چیزی نیست که غیرفعال شود یا نیاز به فعال‌سازی داشته باشد. ما همه چیز را به شما گفتیم. حالا دیگر به خودتان بستگی دارد. موضوع قدرت خلاقیت‌ورزی از مسئله ازدواج اسرارآمیزتر و ناشناخته‌تر است. اگرچه بسیاری از ابعاد پدیده قدرت خلاقیت‌ورزی هنوز شناخته نشده است، باید آن را اصلی‌ترین و مهم‌ترین ابزار بهبوددهنده زندگی مشترک و روابط زناشویی بدانیم.

فصل چهاردهم

یک ازدواج شاد و خلاقانه

وقتی که در سال ۱۹۹۴ مشغول نگارش اولین ویراست این کتاب بودم، از مشترکین نشریه خود خواستم که برایم بنویسند چه عواملی زندگی مشترکشان را شاد و رضایت‌بخش کرده است. پیش از بیان این درخواست، تصور می‌کردم که پاسخ‌های فراوانی را از سوی عده بسیاری دریافت خواهم کرد؛ ولی فقط عده انگشت‌شماری برایم پاسخ‌هایی را ارسال کردند. به این موضوع بسیار اندیشیدم و از خود پرسیدم آیا تعداد ازدواج‌های شاد و رضایت‌بخش اندک است. شاید یکی از دلایل این واکنش همین بود؛ ولی اکنون، فکر می‌کنم که دلیل اصلی چیز دیگری است. بیشتر زوج‌های راضی‌اززندگی مشترک بر این باورند آن چیزهایی که یک رابطه زناشویی یا زندگی مشترک را شاد و رضایت‌بخش می‌کند، به قدری معمولی و پیش‌پاافتاده هستند که کمتر کسی به فکر مهم‌بودن آن‌ها می‌افتد.

آن دسته از زوج‌هایی که پاسخ مرا داده بودند، بر این نکته تأکید داشتند که زوجین باید رابطه بسیار دوستانه‌ای با یکدیگر داشته باشند و تا ابد مثل دو دوست خوب در کنار یکدیگر بمانند. آن‌ها نباید به سوءتفاهم‌ها اجازه ریشه‌کردن بدهند. اگر سوءتفاهم‌ها در نطفه خفه نشوند، مشکلات بسیار بزرگی ایجاد خواهد شد. آن‌ها باید دائم با هم حرف بزنند و به حرف‌های یکدیگر خوب گوش بدهند؛ به‌ویژه زمانی که ناراحت و آشفته هستند. برخی از این زوج‌ها به مسئله رابطه جنسی اشاره کرده و توصیه کرده بودند که زوج‌ها باید هنگام برقراری رابطه جنسی خلاقیت به خرج دهند؛ ولی این نکته را از یاد نبرند که فقط در صورت وجود یک رابطه دوستانه می‌توانند یک رابطه جنسی رضایت‌بخش را تجربه کنند. اصلی‌ترین توصیه زوج‌هایی که خود را خوشبخت و زندگی مشترکشان را رضایت‌بخش می‌دانستند، این بود: طوری با همسرت رفتار کن که با دوست رفتار می‌کنی. این اصلی‌ترین و مهم‌ترین پیام همین کتاب نیز هست.

یکی از زوجها که بیش از بیست و شش سال از ازدواجشان می‌گذشت، توصیه‌های جامع و مفصلی را ارائه کرده بودند. پاسخ آن‌ها به قدری عالی، مناسب و زیبا بود که تصمیم گرفتیم آن را در پایان کتاب بیاوریم:

۱- ما در طول بیست و شش سال گذشته دست کم پنج نوع رابطه متفاوت با یکدیگر داشته‌ایم.

۲- ما هر روز با دیدن یکدیگر ذوق زده می‌شویم و بارها و بارها رودررو یا تلفنی به یکدیگر ابراز عشق و علاقه می‌کنیم. در ضمن، ما اشعاری را نیز در مدح و ستایش طرف مقابل می‌سراییم.

۳- ما همیشه در تمام دوران زندگی خود اوقاتی را برای وقت‌گذرانی با یکدیگر و صحبت کردن با هم اختصاص می‌دهیم؛ حتی هنگامی که مشغول بزرگ کردن بچه‌ها یا مشغله‌های روزمره بودیم.

۴- ما همیشه تمام سعی خود را به کار می‌بندیم تا حامی و پشتیبان روحی و احساسی یکدیگر باشیم. هریک از ما حواسش به نیازهای روحی و جسمی طرف مقابل خود هست. برای مثال، ما برای یکدیگر غذاهای خوشمزه درست می‌کنیم، یکدیگر را هنگام طوفانی بودن هوا به سر کار می‌رسانیم، درباره کار و مشغله‌های کاری همدیگر حرف می‌زنیم و هنگام تماشای تلویزیون، آنچه را از برنامه‌ها می‌آموزیم، در اختیار یکدیگر قرار می‌دهیم.

۵- ما به یکدیگر می‌گوییم که چه انتظارات، توقعات یا خواسته‌هایی داریم و از نظر ما، کدام یک از کارهای طرف مقابل درست نبوده است.

۶- ما یکدیگر را بی‌قید و شرط دوست داریم. عشق باید فارغ از هر خواسته یا انتظاری باشد.

۷- ما به یکدیگر این آزادی را می‌دهیم که هر کس، همان طوری باشد که می‌خواهد. ما تفاوت‌های یکدیگر را می‌پذیریم و به این تفاوت‌ها احترام می‌گذاریم.

۸- ما با یکدیگر دوست هستیم و مثل دو دوست با هم فکر می‌کنیم و بعد، دست به عمل می‌زنیم.

۹- ما می‌دانیم که چطور باید با هم بخندیم و خوش بگذرانیم. ما هر کاری را که برایمان لذت‌بخش باشد، به اتفاق یکدیگر انجام می‌دهیم و از اشتباهات و

دستپاچگی‌های احتمالی نمی‌ترسیم. برای مثال، ما یکدیگر را به حرف‌زدن به یک زبان خارجی ناشناخته، آوازخواندن یا شعرسرودن وامی‌داریم.

۱۰- ما با یکدیگر رابطه جنسی پرشوری برقرار می‌کنیم و پیوسته به دنبال راه‌هایی برای پرشورتر کردن آن هستیم؛ راه‌هایی که هر دو از آن‌ها لذت ببریم.

۱۱- ما با لذت فراوان در کنار یکدیگر می‌نشینیم و فهرست آرزوها، اهداف، وظایف یا سرگرمی‌هایمان را تهیه می‌کنیم.

میزان تلاش‌های خردمندان و سنجیده‌ای که این زوج برای تقویت زندگی مشترک و بهبود رابطه زناشویی‌شان به کار می‌گیرند، واقعاً شگفت‌انگیز است. اقدامات این زوج ما را واقعاً متعجب کرده است. درست است که این زوج دائم در حال به‌کار بستن این راهکارها هستند؛ ولی در این شکی نیست که زندگی‌شان بی‌مشکل نبوده، نیست و نخواهد بود. آن‌ها هم فرازونشیب‌های زندگی را تجربه کرده، می‌کنند و خواهند کرد. نکته جالب اینجاست که آن‌ها بدون اینکه کتاب ما را خوانده باشند، تمام راهکارهایش را به کار گرفته‌اند. جالب‌ترین نکته این فهرست همان نکته اول بود. من از آن‌ها خواستم که بیشتر در این باره توضیح دهند. آن‌ها نیز چنین پاسخی را به من ارائه کردند.

پنج نقش یا جایگاه متفاوتی که زن خانواده در طول بیست‌وشش سال گذشته داشته است:

- ۱- یک دانشجوی جوان، باهوش، هدفمند، جدی و بی‌تجربه کالج
 - ۲- یک مادر، یک آشپز حرفه‌ای، یک بافنده، یک استادکار
 - ۳- یک زن شاغل ساده، تأمین‌کننده معاش خانواده و همچنین، راهبر سازمان و گروه خود
 - ۴- یک مدیر اجرایی با تجربه، یک الگوی حرفه‌ای در شغل خود با درآمد نسبتاً بالا، یک الگو برای دختر نوجوان خود
 - ۵- یک مدیر، یک انسان در حال رشد، یک مسافر عازم مقصد معنویت، یک زن قدردان همسر
- پنج وظیفه، نقش یا جایگاه متفاوتی که مرد خانواده در طول بیست‌وشش سال گذشته داشته است:

- ۱- یک آموزگار جوان، خلاق، پرشور، عصیانگر و بانشاط دبیرستان

۲- یک فعال امور اجتماعی که دائم در حال خلق اشکال نو برنامه‌های جدید برای مدارس و اطرافیانش است.

۳- یک پدر خارج‌شده از محیط کار به دلیل مراقبت از فرزند، یک شاعر، یک متفکر، یک انسان علاقه‌مند به مراقبه

۴- یک کارآفرین، شریک یک شرکت ساخت‌وساز، فعال در کلیسا و راهبری‌های مذهبی، تربیت نیروی کار برای یک سازمان ارائه‌دهنده خدمات اجتماعی

۵- یک مشاور امور شغلی، پیشگام و طراح روش‌های جدید برای مؤثرتر کردن کارکرد و کیفیت سازمان‌ها، یک مردِ قدردان همسر

هر دوی آن‌ها می‌دانستند که باید در هر دوره از زندگی پرفرازونشیب خود، نقش‌ها، وظایف یا جایگاه‌های متفاوتی را بر عهده بگیرند تا از پس عبور افتخارآمیز از آن دوران برآیند. آن‌ها مشتاق خلق نقش‌ها، وظایف و جایگاه‌های نو برای خود بودند تا راحت‌تر بتوانند زندگی خود را بگذرانند. این اقدام یا راهکار آن‌ها بسیار بهتر از اقدام یا راهکار بیشتر زوجین است. به بیان دیگر، انجام‌دادن کارهای متفاوت یا وظایف متعدد از سوی زوجین بسیار بهتر از این است که آن‌ها، سال‌های سال، به امور یا وظایف همیشگی و تکراری خود بپردازند. اگر زندگی مشترک با پذیرفتن نقش‌ها، وظایف یا جایگاه‌های متفاوت از سوی زوجین همراه باشد، بسیار رضایت‌بخش‌تر و ماندگارتر از دیگر زندگی‌های مشترک می‌شود که در آن، زوجین بعد از مدتی از دست یکدیگر و یکنواختی زندگی‌شان خسته می‌شوند و هوس طلاق و جدایی یا خیانت به سرشان می‌زند.

پنج سال بعد از دریافت این نامه از این زوج، ما نامه‌ای برای آن‌ها نوشتیم و از آن‌ها خواستیم که اگر یافته یا تجربه جدیدی دارند، آن را در اختیار ما نیز قرار دهند. آن‌ها چنین چیزی برایمان نوشتند:

حدود چهل سالی می‌شود که هر روز در پی یافتن روش‌هایی نو برای نزدیک‌تر کردن خود به یکدیگر هستیم؛ حتی همین الان که در میان‌سالی به سر می‌بریم، هنوز از تلاش و تکاپو دست برنداشته‌ایم. مهم‌ترین و مؤثرترین روشی که تاکنون یافته‌ایم، روش قدیمی یوگای تانترا کریا^۱ است. سه سال است که در حال

به‌کاربردن این روش هستیم و تجربیات و مهارت‌های فراوانی در این زمینه به دست آورده‌ایم. حالا، به لطف این روش، می‌توانیم یکدیگر را بی‌قیدوشرط دوست بداریم و به یکدیگر اعتماد و ایمانی تزلزل‌ناپذیر داشته باشیم.

مهم‌ترین و اصلی‌ترین اقدامی که از ابتدای زندگی مشترک تا کنون به ما لذت بخشیده و تأثیری مثبت بر تمام ابعاد زندگی‌مان داشته است، برقراری رابطه جنسی عاشقانه و هیجان‌انگیز بوده است. من و همسرم کارگاه‌های آموزشی متعددی را در قسمت‌های مرکزی آمریکا برگزار می‌نماییم و به عنوان مربیانی که دارای مدارک آموزشی معتبر هستند، روش یوگای تانترا را به صدها نفر دیگر آموزش می‌دهیم. ما فعال و پرانرژی پیش می‌رویم؛ چون به‌خوبی می‌دانیم که یک زوج خلایق‌ورز هستیم که توان عبور از هر مرزی را دارند.

آیا شما نیز مایل هستید به ما کمک کنید؟

اگر مطالعه این کتاب، تغییر و تحولی در زندگی‌تان ایجاد کرده است، ما را در جریان آن تحولات بگذارید، برایمان نامه بنویسید تا ما هم بدانیم که آموزه‌های ما تا چه حد اثربخش بوده‌اند. شاید نتوانیم پاسخ تمام نامه‌های دریافتی از سوی شما را بدهیم؛ ولی یک پاسخ جامع و کامل تهیه می‌کنیم و آن را برای تمام افرادی که برایمان نامه ارسال کرده‌اند، خواهیم فرستاد. نامه‌های خود را به این آدرس ارسال کنید:

wginst @ wglasser. com
www. wglasser. Co,



Getting together and staying together

William Glasser . Carleen Glasser

دکتر ویلیام گلاسر بعد از مرگ همسر خود با کارلین که همکار خودش است آشنا می شود و بعد با او ازدواج می کند. این کتاب حاصل همین ازدواج است. ویلیام و کارلین از ابتدای زندگی مشترک خود تصمیم می گیرند که نظریه انتخاب را در تمام ابعاد و جوانب زندگی خود بکار بگیرند و بعد میزان اثربخشی آن را در کتابی ثبت کنند تا مورد استفاده تمام زوج ها قرار بگیرد. این کتاب برای افراد متاهل و یا افراد مجرد خواهان ازدواجی نوشته شده است که معتقدند ازدواج امری اسرارآمیز و ناشناخته است چون از میزان مهر و محبت زوج ها نسبت به یکدیگر می کاهد. ویلیام و کارلین با ذکر نمونه های فراوان اثبات کرده اند که اگر زوج ها نظریه انتخاب را بیاموزند و به کار گیرند، نه تنها از میزان مهر و محبتی که به هم داشته اند کاسته نمی شود بلکه روز به روز بر میزان آن افزوده می گردد. البته، باید این هشدار را بدهم که مطالعه صرف این کتاب هیچ تغییری ایجاد نمی کند. فقط افرادی می توانند زندگی مشترک موفق را با استفاده از آموزه های این کتاب داشته باشند که با تلاش فراوان دست به عمل بزنند، آنها را صبورانه به کار بگیرند و هرگز ناامید نشوند.