

www.ketab.ir

۱۳ کاری که زوج‌های دارای ذهن قوی انجام نمی‌دهند

مشکلات را رفع کنید؛ الگوهای
سالم‌تری بسازید و با هم قوی‌تر شوید

نویسنده: ایمی مورین

مترجم: منصور بیگدلی

۱۳ کاری که زوج‌های دارای ذهن قوی انجام نمی‌دهند

مشکلات را رفع کنید؛ الگوهای سالم‌تری بسازید و باهم قوی‌تر شوید



تهران، خیابان انقلاب، خیابان
دانشگاه، کوچه قدیری
پلاک ۱۶، واحد اول
تلفن: ۶۶۴۹۸۷۲۸-۶۶۹۶۳۸۴۵
۶۶۴۹۸۵۷۹

کدپستی: ۱۳۱۴۷۸۳۷۱۱
● baharesabz.com
● @baharesabzpub

نویسنده: ایمی مورین
مترجم: منصور بیگدلی
ویراستار: روزین ابراهیمی
طراحی داخلی کتاب: استودیوزاغ - یاسر عزآباد
طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار
لیتوگرافی: سحر گرافیک
چاپ: عطا

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۴۰۴
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
قیمت: ۳۳۰,۰۰۰ تومان
شابک: ۹-۷۴-۵۸۱۶-۶۲۲-۹۷۸
حق چاپ محفوظ است.

ای است از:
13 things
strong
don't
fix what's
develop
patterns,
stronger together

سرشناسه: مورین، ایمی Morin, Amy
عنوان و نام پبلیکور: ۱۳ کاری که زوج‌های دارای ذهن قوی انجام نمی‌دهند: مشکلات را رفع کنید؛ الگوهای سالم‌تری بسازید و باهم قوی‌تر شوید / نویسنده ایمی مورین؛ مترجم منصور بیگدلی.

مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۳۳۰ ص، ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۱۶-۷۴-۹

وضعیت فهرست‌نویسی: فنی
یادداشت: عنوان اصلی: [2023], 13 things mentally strong couples don't do., broken, develop healthier patterns, and grow stronger fix what's together.

عنوان دیگر: مشکلات را رفع کنید؛ الگوهای سالم‌تری بسازید و باهم قوی‌تر شوید.

عنوان گسترده: سیزده کاری که زوج‌های دارای ذهن قوی انجام نمی‌دهند

موضوع: زوج‌ها — روانشناسی

Couples — Psychology

روابط بین اشخاص — جنبه‌های روان‌شناسی

Interpersonal relations — Psychological aspects

بهداشت روانی

Mental health

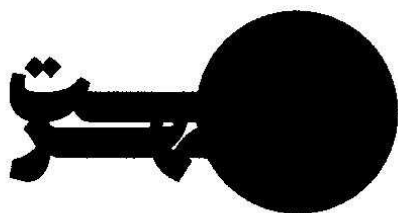
شناسه افزوده: بیگدلی، منصور، ۱۳۵۶ — مترجم

رده‌بندی کنگره: HQ۸۰۱

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۳۴

شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۳۹۷۱

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فنی



www.ketab.ir

فصل یکم

فصل دوم

فصل سوم

فصل چهارم

فصل پنجم

فصل ششم

فصل هفتم

فصل هشتم

فصل نهم

فصل دهم

فصل یازدهم

فصل دوازدهم

فصل سیزدهم

۷	پیشگفتار مترجم	
۹	پیشگفتار	
۲۳	آن‌ها مشکلات خود را نادیده نمی‌گیرند	_____
۴۸	آن‌ها پنهان کاری نمی‌کنند	_____
۷۲	آن‌ها برای تعیین حدود مرز، تردید نمی‌کنند	_____
۹۴	آن‌ها قربانی نمی‌شوند	_____
۱۱۸	آن‌ها از احساسات خود استفاده ابزاری نمی‌کنند	_____
۱۴۲	آن‌ها سعی نمی‌کنند یکدیگر را تغییر دهند	_____
۱۶۶	آن‌ها با بی‌احترامی ارتباط برقرار نمی‌کنند	_____
۱۹۲	آن‌ها یکدیگر را به خاطر مشکلاتشان سرزنش نمی‌کنند	_____
۲۱۵	آن‌ها فراموش نمی‌کنند چرا عاشق شدند	_____
۲۳۷	آن‌ها انتظار ندارند رابطه، همه نیازهایشان را برآورده کند	_____
۲۵۹	آن‌ها رابطه خود را نادیده نمی‌گیرند	_____
۲۷۸	آن‌ها قدر یکدیگر را می‌دانند	_____
۳۰۱	آن‌ها از رشد و تغییر دست برنمی‌دارند	_____
۳۲۴	نتیجه‌گیری	
۳۲۹	دوباره نویسنده	

پیشگفتار مترجم

کتابی که بی‌تردید رابطه شما با شریک زندگی‌تان را دگرگون خواهد کرد. استقبال شما خوانندگان گرامی و همچنین آموزندگی و کاربردی بودن مجموعه پنج جلدی ۱۳ کارایمی‌مورین مرا ترغیب کرد تا به ترجمه آخرین کتاب این مجموعه بپردازم. قطعاً خواندن هر کدام از کتاب‌های این مجموعه بسیار مفید و کارساز خواهد بود و کتاب پیش روی شما شامل راه‌حل‌هایی بسیار ساده و عملی برای حل مشکلات اساسی و شایع بین همسران است. تکنیک‌ها و راهکارهای ارائه‌شده در این کتاب به شما کمک می‌کند در راه ساختن رابطه‌ای بهتر و حل تعارض‌های رابطه گام بردارید. همچون آثار قبلی این نویسنده، این عنوان در هر فصل شامل داستان‌های موردی از مراجعه‌کننده‌ها، بررسی مشکلات آن‌ها و ارائه راه‌حل و همچنین آزمون‌هایی برای یافتن مشکلات و جملاتی برای آغاز گفت‌وگو بین زوج‌هاست.

گام‌های این کتاب به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که می‌توانید آن‌ها را به‌تنهایی و یا به‌همراه همسران بردارید و اطمینان داشته باشید که با به‌کارگیری این راه‌کارها و ممارست و سخت‌کوشی، تغییر شگرفی در رابطه شما ایجاد خواهد شد. حتی اگر همسران در این مسیر همراهتان نباشد، به احتمال زیاد تغییری که در شما ایجاد می‌شود، انگیزه‌بخش ایجاد تغییر در همسران نیز خواهد بود.

از همراهی و اعتماد شما، همراهان گرامی، سپاسگزارم. به امید آنکه کارهای

ارائه‌شده، مفید واقع شوند. لطفاً تجربیات خود را از به‌کارگیری تکنیک‌های این کتاب (همچنین عکس‌های خود را) با ما در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک بگذارید تا انگیزه‌بخش تغییر در دیگران شوید.

با آرزوی روابطی گرم و عاشقانه

منصور بیگدلی

بهار ۱۴۰۳

 @mansbigdeli @mansbigdeli_book

 @Mansoor_bigdeli

www.ketab.ir

پیشگفتار

وقتی سیزده ساله بودم، بهترین دوستم امیلی، در بازار مکاره به یک کف‌بین پول داد تا آینده‌اش را پیش‌بینی کند. کف‌بین پیش‌بینی کرد که امیلی دوبار ازدواج می‌کند - اولین بار برای اینکه والدینش را عصبانی کند و دومین بار، عشق واقعی خواهد بود.

پس از این پیش‌گویی، من و امیلی با صدای بلند خندیدیم. هیچ‌کدام از حرف‌های کف‌بین را باور نداشتیم، البته بعد خواستم برای من هم کف‌بینی کند. پس از یک دقیقه دیدن خط‌های کف دستم، کف‌بین گفت با اولین کسی که ازدواج می‌کنم، عشق واقعی را پیدا کرده و زندگی خیلی شادی خواهم داشت. اگرچه به پیشگوها اعتقادی نداشتیم، اما مخفیانه امیدوار بودم حق با او باشد. پدر و مادرم از زمانی که هجده و نوزده ساله بودند، ازدواج شادی داشتند و من هم آرزو داشتم عشقی پایدار مثل عشق آن‌ها داشته باشم.

وقتی از غرفه کف‌بین دور شدیم، به شوخی به امیلی گفتم: «بذار کف دستتو بخونم.» دستش را گرفتم و گفتم: «اسم شوهر اولت لینکلنه، لینکلن فرامینگهام.» و کمی بیشتر به این فکر خندیدیم که امیلی به خاطر عصبانی کردن والدینش با کسی ازدواج می‌کند.

دیگر به آن کف‌بین فکر نکردم تا زمانی که در دانشگاه بودم؛ وقتی دختر اتاق روبه‌روی من را خوابگاه من را دعوت کرد تا با او و یکی از بستگانش بیرون برویم.

بلافاصله به امیلی زنگ زدم و گفتم: «فکر کنم امشب شوهرتو می‌بینم!» یادی از آن کف‌بینی کردیم و کمی خندیدیم. گفتم: «فکر نکنم نام فامیلیش فرامینگهام باشه، اما تنها لینکلنیه که تا به حال اسمشو شنیدم، خیلی کنجکاو و بدونم دست حدس زدم یا نه!»

اما معلوم شد من نمی‌توانم کف‌بینی کنم. در نهایت او با لینکلن ازدواج نکرد، من با او ازدواج کردم.

از همان لحظه دیدار، تحت تأثیر این قرار گرفتم که چقدر با من و هر شخص دیگری که تا به حال با او آشنا شده بودم، متفاوت بود.

من خجالتی بودم و با تمام وجود از هر چیز که باعث شرمندگی من می‌شد، پرهیز می‌کردم. او اهل مهمانی و عاشق تعریف کردن داستان بود. به‌ویژه آن داستان‌هایی که خجالت انسان را برمی‌انگیخت.

من از آن آدم‌هایی بودم که دور روز و دتر تعطیلات را تمام می‌کردم تا بتوانم به موقع به خانه برگردم؛ وسایلم را باز کنم و آماده کار روز اول هفته شوم. او از آن آدم‌هایی بود که تا لحظه آخر در سفر می‌ماند، یعنی اغلب صبح اولین روز هفته از پرواز شبانه پیاده می‌شد و مستقیم به دفتر کار می‌رفت.

در حالی که من می‌توانستم گفت‌وگوی مؤدبانه‌ای با غریبه‌ها داشته باشم، او می‌توانست در چشم‌برهم‌زدنی، یک غریبه را به یک دوست تبدیل کند. فارغ از اینکه در یک عروسی یا جشن بازنشستگی بودیم، هر جایی که می‌رفتیم، دوست پیدا می‌کرد.

وقتی فقط بیست و یک سال سن داشتیم، با هم ازدواج کردیم. اما این بدین معنا بود که او را در مراحل مهمی از زندگی‌ام در کنارم داشتم: از دانشکده فارغ‌التحصیل شدم، خانه‌ای خریدیم و اولین کارم را به عنوان درمانگر آغاز کردم. همچنین والد سرپرست موقتی هم شدیم، چیزی که همیشه می‌خواستم انجام دهم.

هر چند، همه نقاط عطف زندگی‌ام خوب نبودند. وقتی بیست و سه ساله بودم، مادرم به‌طور غیرمنتظره‌ای درگذشت. من با او صمیمی بودم و از دست دادنش سخت بود، اما قدر دان بودم که لینکلن کنارم بود و کمک کرد تا غم خود را پشت سر بگذرانم.

زندگی با لینکلن شگفت‌انگیز بود و من نسبت به آینده‌ای که تصور می‌کردم قرار است با هم داشته باشیم، خوش بین بودم. اما زندگی برنامه‌های دیگری برای ما داشت. درست پنج سال پس از ازدواجمان و دقیقاً سه سال پس از روز فوت مادرم، لینکلن در سن بیست و شش سالگی بر اثر حمله قلبی درگذشت. در یک لحظه، زندگی خوبی که داشتم، به پایان رسید.

چندین سال در گودال تاریکی از اندوه، غرق شدم. در زمانی که همه دوستانم ازدواج کرده و دوباره بچه صحبت می‌کردند، من بیوه بودم. و بیش از آنچه که بتوانم توضیح دهم، دلتنگ لینکلن بودم.

هر از گاهی از من می‌پرسیدند: آیا می‌خواهم دوباره با کسی آشنا شوم. بعضی وقت‌ها چنین چیزهایی می‌گفتند: «اوه، تو جوونی. دوباره ازدواج می‌کنی.» اما من هیچ نیتی برای آشنایی و قطعاً هیچ نیتی برای ازدواج نداشتم.

من در طی پنج سال زندگی با لینکلن، تجربه‌های زیادی داشتم و به‌خاطر آن سپاسگزار بودم. فکرم را هم نمی‌کردم که دوباره عاشق بشوم. به‌نظر درست نمی‌آمد.

تا اینکه با استیو آشنا شدم. مدتی از آشنایی ما گذشت و به هم علاقه‌مند شدیم. مطمئن نبودم بتوانم دوباره کسی را وارد زندگی‌ام کنم.

از همان روزهای اول به استیو گفتم که من در تعطیلات گاهی به پدر و مادر لینکلن سر می‌زنم، اما او با این قضیه مشکلی نداشت. و وقتی به او گفتم: «اوه، من و خانواده لینکلن هر سال در سالروز تولدش مراسم یادبود می‌گیریم» به روی خودش نیاورد.

استیو هم با من تفاوت‌های بسیاری داشت. او کارهای جالب خیلی زیادی انجام

داده بود- مثلاً می‌دانست چطور قایق براند، چگونه هواپیما را هدایت کند و چگونه تقریباً هر چیزی بسازد. اما هرگز درباره‌ی آن لاف نمی‌زد. اعتماد به نفس بی‌صدایی در او وجود داشت که به دیگران اطمینان می‌داد می‌توانند با او صحبت کنند و او تمام توجه خود را به آن‌ها می‌داد.

برای اولین بار توانستم تصور کنم که دوباره ازدواج می‌کنم و زندگی متفاوتی دارم- زندگی‌ای که با آنچه قبلاً در ذهن داشتم، فاصله دارد؛ اما همچنان شگفت‌انگیز است. تصمیم گرفتیم ازدواج کنیم، اما یک مراسم عروسی سنتی نمی‌خواستیم. با اینکه می‌دانستم دوستان و خانواده‌ام از ازدوایم خوشحال می‌شوند- و همگی آن‌ها عاشق استیو بودند- این حقیقت را نمی‌شد انکار کرد که تنها دلیل ازدواج دوباره‌ام این بود که لینکلن فوت کرده بود و من نمی‌خواستم هیچکس در روز عروسی‌ام احساس ناراحتی کند.

مراسمی در لاس وگاس با یک شورولت بل ایر ۵۷ اجاره‌ای، راهی عالی برای شروع زندگی جدیدمان به نظر می‌رسید. به خانه‌ای در مرکز مین نقل مکان کردیم و من در شهر جدید محل زندگی‌مان، کارم را به عنوان یک درمانگر آغاز کردم. اما درست زمانی که داشتیم جا می‌افتادیم، شنیدیم که پدر استیو به سرطان لاعلاج مبتلا شده است. باورم نمی‌شد- درست همان موقع که زندگی دوباره حس خوبی داشت، قرار بود عزیز دیگری را از دست بدهم.

چند روزی درگیر این فکر بودم که زندگی چقدر ناعادلانه است. ده سال از عمرم را غصه خورده بودم. و قرار بود با فقدان بزرگ دیگری روبه‌رو شوم. من و پدر استیو با هم صمیمی شده بودیم. اما می‌دانستم که نمی‌توانم برای تغییر وضعیت کاری انجام بدهم، به جای آن، باید راهی برای کنار آمدن با درد پیدا می‌کردم. برای خودم نامه‌ای نوشتم درباره‌ی کارهایی که افراد دارای ذهن قوی انجام نمی‌دهند. فهرستی از ۱۳ عادت بود که می‌خواستم آن‌ها را کنار بگذارم تا بتوانم از این غم و اندوه عبور کنم، نه اینکه فقط حواسم را از آن پرت کنم. آن نامه مفید بود؛ بنابراین تصمیم گرفتم آن را به

صورت آنلاین منتشر کنم به امید آنکه به افراد دیگر هم کمک کند. در کمال تعجب، این فهرست، پربیننده شد. این مقاله توسط بیش از ۵۰ میلیون نفر خوانده شد. در آن زمان، زندگی من سرشار از احساسات عجیب و متناقض بود. از یک سو، برای موفقیت مقاله‌ام جشن می‌گرفتم و از طرف دیگر، در خلوت با فقدان پدر استیو (که اندکی پس از انتشار این فهرست درگذشت) کلنجار می‌رفتم.

طی یک ماه، قرارداد اولین کتابم، ۱۳ کاری که افراد دارای ذهن قوی انجام نمی‌دهند را بستم که به یک کتاب پرفروش بین‌المللی تبدیل شد و به بیش از چهل زبان ترجمه شد. این (موفقیت) به نوشتن مجموعه‌ای از کتاب‌ها منجر شد که بیش از یک میلیون نسخه از آن در سرتاسر جهان به فروش رفته است. (کتاب حاضر، جلد ششم از این مجموعه است)^۱

استیو در هر مرحله از تغییر شغلی‌ام از من حمایت کرد و وقتی شروع به نوشتن کتاب‌های بیشتر کردم، به قایق بادبانی در فلوریدا کیز^۲ نقل مکان کردیم. استیو از کودکی آرزو داشت در یک قایق زندگی کند، پس تصمیم گرفتیم امتحانش کنیم. در ابتدا، فکر می‌کردیم فقط یک ماجراجویی شش‌ماهه باشد، اما این موضوع مربوط به هفت سال پیش است و ما هیچ برنامه‌ای نداریم که به این زودی به جای دیگری نقل مکان کنیم.

اگر آن کف‌بین چند سال پیش به من می‌گفت زندگی‌ام قرار است چه شکلی پیش برود، هرگز حرفش را باور نمی‌کردم. نه تنها پیش‌بینی‌های او که پیش‌بینی‌های خودم هم اشتباه از آب درآمدند. همه چیز به دلایل بسیاری، متفاوت از صورتم رقم خورده است. اما چیزهای زیادی درباره عشق و زندگی آموخته‌ام. شاید آن عشق تکرارنشده‌ای که همیشه در آرزویش بودم را تجربه نکنم؛ اما در عوض، خوش‌شانسم که دوبار عاشق شدم. تجربه‌های شخصی‌ام از ازدواج کردن تا

۱. تمام این مجموعه کتاب توسط همین نشر و مترجم، ترجمه و در دسترس شما قرار گرفته است. م.

2. Florida Keys.

بیوه‌شدن و سپس ازدواج دوباره، چیزهای زیادی دربارهٔ قدرت و پیچیدگی‌های روابط به من یاد داده است.

یادم می‌آید اولین باری که زوجی را در دفتر کارم دیدم به این فکر می‌کردم که: «نمی‌خوام زوج‌درمانی انجام بدم.» به نظر نمی‌رسید هیچ‌یک از آن‌ها برای ایجاد تغییر مثبت آمده باشند- آن‌ها فقط می‌خواستند من تأیید کنم که فرد دیگر اشتباه می‌کند. به محض اینکه جلسه به پایان رسید، مستقیم به دفتر رئیس‌م رفتم و گفتم: «بیشتر احساس می‌کنم یه داورم نه یه درمانگر. فکر کنم نباید با زوج‌ها کار کنم.»

او با لبخند گفت: «نگران نباش! بیشتر زوج‌هایی که اینجا میان، دنبال کمک نیستن. اونا دنبال مجوزی برای طلاق هستن. اما قبلش، می‌خوان یه درمانگر بهشون بگه آره حق داری بخوای از دست این زن/شوهر خلاص شی!»

به عنوان یک درمانگر تازه‌کار، این موضوع برای من خبر جدیدی بود. حق با او بود. اگرچه برخی زوج‌ها مصمم بودند طلاق بگیرند و فقط می‌خواستند که «امتحان کردن درمان» را از فهرستشان خط بزنند تا مطمئن باشند پیش از امضای برگه‌های طلاق، «همه چیز را امتحان کرده‌اند».

اما همیشه اینطور نبود. زوج‌های زیادی را دیدم که فقط می‌خواستند دوباره مطمئن شوند که در مسیر درستی هستند یا می‌خواستند به چند مسئله کوچک رسیدگی کنند؛ قبل از اینکه به مسائل بزرگی تبدیل شوند.

با وجود بی‌میلی اولیه‌ام نسبت به مشاوره به زوج‌ها، بلافاصله متوجه شدم تقریباً هر کسی که وارد دفترم می‌شد، به روشی می‌خواست به روابط خود رسیدگی کند؛ حتی وقتی برای درمان فردی مراجعه می‌کرد.

در حقیقت، فارغ از اینکه افراد اولین بار به چه دلیلی وارد اتاق درمان می‌شدند- افسردگی، اضطراب یا موارد دیگر- تقریباً همیشه، روابط به یک موضوع بحث معمولی تبدیل می‌شد.

برخی از افراد برای رهایی از درد یک رابطه ناموفق کمک می‌طلبند. بعضی از زوج‌ها

دوست دارند یاد بگیرند چگونه بهتر از همدیگر حمایت کنند. بسیاری از افراد در رابطه با مشکلات خاصی مانند خیانت یا احساس تنهایی مدام دست و پنجه نرم می‌کنند. گاهی مشکل رابطه، از مشکل دیگری نشأت می‌گیرد و در مواردی مشکلات رابطه ریشه در کاهش سلامت روان دارد.

در بسیاری از موارد، ترغیب همسر برای مشارکت در درمان می‌تواند در بهبود فرآیند درمان اثرگذار باشد. برای مثال، اگر همسر شخص افسرده یاد بگیرد چگونه از او حمایت کند، افسردگی این شخص می‌تواند بهبود یابد. همچنین با حمایت همسر یک شخص مضطرب از اقداماتی مانند مصرف دارو یا عضویت در باشگاه، اضطراب این فرد نیز می‌تواند کاهش یابد. در موارد دیگر، یکی از بهترین راهکارهای بهبود سلامت روان، ارتقای کیفیت رابطه فرد با همسرش است. با توجه به تعامل دوسویه بین سلامت روان و کیفیت رابطه، با افزایش سلامت روان، کیفیت رابطه با همسر نیز بهتر می‌شود.

در این بیست و چند سالی که درمانگر بوده‌ام، شاهد بوده‌ام که درمان، پذیرش گسترده‌تری پیدا کرده و بیشتر در دسترس است. مشاوره درمانی زوجها هم کمتر از پیش بدنام است. رفتن به زوج درمانی دیگر به آن معنا نیست که زوجها مشکلات شدید دارند یا در شرف طلاق هستند. بلکه، افراد بیشتری به دنبال بهبود پیشگیرانه روابط خود هستند.

به همین دلیل، این کتاب را برای زوجها نوشتم. کتاب‌های دیگر من متمرکز بر کارهایی است که شما می‌توانید برای ایجاد قدرت ذهنی خود انجام دهید. اما داشتن شریک زندگی این شانس را به شما می‌دهد که به عنوان یک تیم، قدرت ذهنی دوچندانی ایجاد کنید و کارهای شگفت‌انگیزی را با هم انجام دهید.

من باور دارم:

۱. لازم نیست همه با هم بمانند. فکر نمی‌کنم همه باید به هر قیمتی مُصرّ به باهم ماندن باشند. برخی تفاوت‌ها را نمی‌توان حل کرد یا برخی چیزها نباید به خطر بیفتند. همچنین

به مانند در کنار هم به خاطر بچه‌ها نیز اعتقاد ندارم. به عنوان یک درمانگر، می‌بینم چه اتفاقی برای بچه‌هایی می‌افتد که در خانه‌هایی بزرگ می‌شوند که والدینشان مدام با هم دعوا می‌کنند یا عاشق هم نیستند.

۲. شما قدرت تغییر رابطه خود را دارید. حتی اگر همسران تمایلی به حل مشکلات یا یادگیری روش‌های تقویت قدرت ذهنی نداشته باشد، تغییر رفتار شما می‌تواند الگوهای ارتباطی رابطه شما را تغییر دهد. روابط مانند رقص هستند. وقتی شما قدم‌های خود را عوض می‌کنید، طرف مقابل هم قدم‌های خود را تغییر می‌دهد. در ادامه خواهید دید بسیاری از مراجعینی که برای بهبود وضعیت روابطشان با آنها کار کردم، به تنهایی برای درمان مراجعه کردند، نه با همسرشان.

۳. ممکن است به کمک حرفه‌ای نیاز داشته باشید. شاید به تنهایی بتوانید پیشرفت زیادی داشته باشید؛ اما اگر درجا زدید، صحبت کردن با یک درمانگر می‌تواند کلید حرکت رو به جلو باشد. گاهی به فرد درمانی نیاز است - شاید شما یا همسران باید روی یک آسیب روحی گذشته کار کنید یا به یک مشکل سلامت روان رسیدگی کنید. در مواقع دیگر، زوج درمانی می‌تواند کلید یک رابطه بهتر باشد. و اگر همسران حاضر به همراهی شما در مسیر زوج درمانی نشد، خودتان بروید.

نحوه استفاده از این کتاب

لزومی ندارد فصل‌های این کتاب را به ترتیب بخوانید. می‌توانید به فصلی بروید که بیشتر به آن نیاز دارید. باز هم منطقی است. شما را تشویق می‌کنم که در نهایت همه فصل‌ها را بخوانید، شاید متوجه شوید مسئله‌ای بیش از آنچه که تصور می‌کردید، مشکل‌ساز باشد یا شاید کشف کنید عملکرد شما در برخی حوزه‌های زندگی‌تان بهتر از آن چیزی است که به خاطر آن به خودتان اعتبار می‌دادید.

اگر این کتاب را انتخاب کرده‌اید، احتمالاً در یکی از سناریوهای زیر قرار دارید:

۱. من می‌خواهم این کتاب را بخوانم و همسرم هیچ تمایلی به شنیدن درباره آن ندارد.

اصرار نکنید همسران به پرسش‌های فصل پاسخ بدهد و براساس آنچه می‌خوانید، به نقاط ضعف او اشاره نکنید. به جای آن، روی تغییر خودتان کار کنید (چیزی که در کل این کتاب به آن می‌پردازیم) و خواهید دید تغییراتی که ایجاد می‌کنید، به شما، همسران و رابطه‌تان کمک می‌کند.

۲. **همسر من خواسته این کتاب را بخوانم.** شاید واقعاً علاقه‌ای به خواندن کتاب‌های مربوط به روابط نداشته باشید یا فکر نمی‌کنید که هیچکدام از مسائل مطرح‌شده در این کتاب را داشته باشید. به هر حال، آفرین که این کتاب را برای خواندن برداشته‌اید. اگر تا اینجا را مطالعه کرده‌اید، اشتیاق شما برای اینکه یک هم‌تیمی باشید، ناگفته پیداست. قدردان تمایل شما به ادامه مطالعه هستم - شاید متوجه شوید می‌توانید تغییراتی ایجاد کنید که الهام‌بخش اعتماد به نفس همسران می‌شود تا در ادامه، نیازی نباشد کتاب‌های بیشتری درباره روابط بخوانید و اگر فکر می‌کنید رابطه شما هیچ مشکلی ندارد، این به معنای عدم وجود مشکل نیست. اگر همسر شما معتقد است مسائلی وجود دارد، پس مسائلی هستند که می‌توان به آن‌ها رسیدگی کرد، صرف‌نظر از اینکه شما موافق باشید یا خیر.

۳. **من و همسر من هر دو این کتاب را می‌خوانیم.** اگر شما و همسرتان این کتاب را با هم مطالعه می‌کنید، عالی است. در هر فصل، چیزهای بیشتری درباره خودتان، یکدیگر و رابطه‌تان یاد می‌گیرید و رشد می‌کنید. یادتان باشد که ممکن است در بسیاری از موارد، با یکدیگر توافق نداشته باشید و این هیچ ایرادی ندارد. خوشبختانه این کتاب، فرصتی خواهد بود برای اینکه بحث سال‌ها درباره اختلاف‌نظرهای خود داشته باشید.

این کتاب برای چه کسی مناسب نیست.

اگر در رابطه‌ای ناامن هستید، این کتاب برای شما مناسب نیست. حقیقت این است که، هر چقدر هم که روی قدرت درونی خود کار کنید، محیط ناامن مانع از آن می‌شود که بهترین خودتان باشید. و من نمی‌خواهم اگر نتوانستید تغییری ایجاد کنید، خودتان را سرزنش کنید.

جدای از آن، اگر در رابطه‌ای امن نیستید، پرسیدن پرسش‌های دشوار از همسرتان ایده خوبی نیست.

اگر در رابطه‌ای هستید که از نظر عاطفی یا فیزیکی آزاردهنده است، منابعی وجود دارد. از خطوط تلفنی ویژه ارائه کمک تا برنامه‌های محلی خشونت خانگی، لطفاً با یک منبع مناسب تماس بگیرید.

کار با کتاب

در حین خواندن هر فصل، ممکن است متوجه عادات ناسالمی شوید که در رابطه شما نقش دارند. در این صورت، به یکی از چهار نتیجه‌گیری زیر خواهید رسید:

• **من در این زمینه مشکل دارم:** اگر درگیر عادت بدی هستید، آن را فرصتی برای تغییر

ببینید. این کتاب تمرین‌هایی دارد که به شما کمک می‌کند قوی‌تر شوید تا بتوانید از انجام کارهایی که احتمالاً به شما و رابطه‌تان صدمه می‌زنند، دست بردارید.

• **همسر من در این زمینه مشکل دارد:** اگر همسرتان با مشکلی دست‌وپنجه نرم می‌کند و

پذیرای تغییر است، می‌توانید از تلاش‌هایش حمایت کنید. اگر با شما موافق نیست که مشکل خاصی دارد، تسلیم نشوید. شما می‌توانید تغییراتی در رفتار خود ایجاد کنید که الهام‌بخش تغییر باشد. چگونگی آن را به شما نشان می‌دهم.

• **همسر من فکر می‌کند من در این زمینه مشکل دارم:** ممکن است همسران مسائل را

متفاوت از شما ببینند. اگر فکر می‌کند شما مشکلی دارید، پذیرای تغییر باشید. به یاد داشته باشید، حتی اگر فکر نمی‌کنید مشکلی دارید، اگر همسران فکر می‌کند مشکلی وجود دارد، پس مشکلی وجود دارد.

• **هر دوی شما در این زمینه مشکل دارید:** اگر هر دوی شما با یک مشکل یکسان

دست‌وپنجه نرم می‌کنید، می‌توانید با هم روی آن کار کنید. از تلاش برای مشخص کردن اینکه کدام یک از شما بیشترین تقصیر را دارید، پرهیز کنید، به جای آن، در ایجاد تغییرات مثبت، پیشرو باشید.

در هر فصل، آزمون‌ها، تمرین‌ها و نکاتی برای آغاز گفت‌وگو هست. اگر این کتاب را به‌تنهایی می‌خوانید، می‌توانید خودتان به پرسش‌ها پاسخ بدهید تا ببینید در چه زمینه‌هایی مشکل دارید و راهبردهایی را شناسایی کنید که می‌توانند به شما کمک کنند. همین‌طور ممکن است متوجه نقاط ضعف همسرتان شوید، اما اگر همسرتان علاقه‌ای به این کتاب یا ساختن قدرت ذهنی ندارد، نیازی نیست آنچه را کشف کرده‌اید، اعلام کنید. گفتن جملاتی مثل: «من در حال خواندن کتابی از یه درمان‌گرم که میگه تو نباید این کار رو انجام بدی!» به رابطه شما کمک نمی‌کند؛ به همسرتان هم انگیزه تغییر نمی‌دهد. در عوض، به دنبال ایجاد تغییر در خودتان باشید. این امر می‌تواند رابطه شما را بهبود بخشد حتی اگر همسرتان با شما همراهی نمی‌کند.

همچنین در این کتاب مصاحبه‌هایی با برخی از متخصصان مورد علاقه من در زمینه روابط خواهید یافت. در پایان هر فصل، آن‌ها به بررسی این موضوع می‌پردازند که پژوهش‌هایشان چه چیزی را کشف کرده یا چگونه به مشکلات خاص در دفتر مشاوره‌شان رسیدگی می‌کنند. دیدگاه‌های آن‌ها می‌تواند بینش بیشتری در مورد نحوه برخورد با رابطه خود را به شما بدهد.

قدرت ذهنی و روابط

کتاب‌های دیگر من بر روی ساختن قدرت ذهنی فردی تمرکز دارند. یادگیری مهارت‌هایی برای مدیریت افکار، احساسات و رفتار می‌تواند شما را یاری کند که به بهترین نسخه خودتان تبدیل شوید.

قوی‌تر شدن از نظر ذهنی می‌تواند به شما کمک کند شریک عاطفی بهتری برای همسرتان شوید. همچنین رشد شما می‌تواند بهترین ویژگی‌های همسرتان را بیرون بکشد و رابطه شما را بهبود بخشد. به‌عنوان یک درمانگر، زوج‌های زیادی را دیده‌ام که حین برداشتن گام‌هایی برای قوی‌تر و بهتر شدن، یکدیگر را به چالش می‌کشند، از یکدیگر حمایت می‌کنند و الهام‌بخش یکدیگر می‌شوند.

نظرسنجی مستقلی به نام «نظرسنجی آماری همسران» انجام دادم تا درباره مشکلاتی که زوج‌های سرتاسر آمریکا با آن‌ها دست به گریبان هستند، بینشی به دست آورم. می‌خواستم به عنوان درمانگر، ببینم آیا مشکلات روابطی که طی دهه گذشته در مین دیدم و مشکلات روابطی که امروز در فلوریدای جنوبی می‌بینیم، مشکلات یکسانی هستند که زوج‌ها در سرتاسر کشور تجربه می‌کنند یا خیر؟

در فوریه ۲۰۲۳ به یک شرکت تحقیقاتی مستقل سفارش تحقیق دادم که از ۱۰۳۲ زوج در ایالات متحده نظرسنجی کند. ۴۹۳ نفر از پاسخ‌دهندگان مرد و ۵۳۹ نفر از ایشان زن بودند. آن‌ها پراکندگی تقریباً یکسانی در سرتاسر آمریکا داشتند و سن ایشان بین ۱۸ سال تا بالای ۶۰ سال متغیر بود؛ اما بیشتر پاسخ‌دهنده‌ها در گروه سنی میان‌سالی قرار داشتند. ۳۷ درصد افرادی که در این نظرسنجی مشارکت کردند، بین ۳۰ تا ۴۴ سال و ۳۱ درصد بین ۴۵ تا ۶۰ سال سن داشتند. درآمد آن‌ها از کمتر از ۱۰ هزار دلار تا بالای ۲۰۰ هزار دلار، متغیر بود؛ اما درآمد ۱۸ درصد از ایشان بین ۵۰ هزار تا ۷۴ هزار و ۹۹۹ دلار قرار داشت و ۱۸ درصد دیگر بین ۷۵ هزار دلار و ۹۹ هزار و ۹۹۹ دلار درآمد داشتند. تعداد پرسش‌ها ۱۶ مورد بود از جمله اینکه همسران چقدر درگیر هریک از ۱۳ عادت ناسالمی می‌شوند که می‌تواند مانع رشد و قوی‌تر شدن ایشان شود. همچنین درباره قدرت ذهنی و تمایل به تقویت رابطه خود پرسیدم. در این خصوص کشف کردم:

- ۷۴ درصد افراد گفتند اگر روی تقویت قدرت ذهنی کار کنند، رابطه‌شان بهتر می‌شود.
 - ۷۴ درصد افراد گفتند اگر همسرشان روی تقویت قدرت ذهنی کار کند، رابطه آن‌ها احتمالاً بهتر خواهد شد.
 - ۸۶ درصد گفتند می‌خواهند رابطه‌شان را با همسرشان تقویت کنند.
- هیجان‌زده بودم از دیدن اینکه افراد زیادی باور داشتند که با تقویت قدرت ذهنی، می‌توانند روابط خود را بهبود بخشند. و تعداد برابری از افراد می‌خواستند همسرشان قوی‌تر شود. این باور نکردنی است چون شما نه تنها توان تقویت قدرت ذهنی را دارید،

بلکه می‌توانید به قوی‌تر شدن همسران هم کمک کنید. خیلی شگفت‌زده‌ام که بسیاری از افراد می‌خواهند رابطه‌شان را تقویت کنند. حدس می‌زنم اگر هم‌اکنون در حال خواندن این کتاب هستید، شما یکی از این افراد هستید. خبر خوب این است که به جای درستی آمده‌اید. این کتاب پر از روش‌هایی است که به شما کمک می‌کند قوی‌تر شوید؛ از قوی‌تر شدن همسران حمایت کنید (حتی اگر هنوز با شما همراه نیست) و رابطه خود را تقویت کنید.

چرا تمرکز بر کارهایی است که نباید انجام شوند؟

درست مثل کتاب‌های دیگرم، در این کتاب نیز تمرکز را بر آنچه نباید انجام داد، قرار داده‌ام. زوج‌های بسیاری، عادت‌های عالی دارند؛ اما اگر همچنان رفتارهایی داشته باشند که آن‌ها را از هم جدا می‌کند، آن عادت‌ها مؤثر نخواهند بود.

توصیه‌های زیادی وجود دارد درباره کارهایی که برای ساختن یک رابطه سالم باید انجام دهید و با اینکه ممکن است قرارهای هفتگی و استفاده از «زبان عشق» برای رابطه شما مفید باشد، تا وقتی عادت‌های مخرب داشته باشید، هیچ چیز جواب نمی‌دهد.

زوج‌های زیادی به دفتر کار من آمده و چنین جملاتی را بیان کرده‌اند: «ما که همه کار واسه هم می‌کنیم؛ دست همو می‌گیریم، شام خونادگی می‌خوریم، کار خونه رو با هم تقسیم می‌کنیم پس چرا رابطه ما داره از هم می‌پاشه؟!» خب، پاسخ این است که آن‌ها یک یا دو عادت مخرب دارند که مانع پیشرفت‌شان می‌شود.

اگر وقتی سر قرار هستید، به یکدیگر بی‌احترامی کنید یا اگر بقیه هفته از همسران غافل می‌شوید، قرار هفتگی کمک زیادی به رابطه شما نخواهد کرد. شام‌های خانوادگی هم می‌تواند خوب باشد؛ اما اگر حاضر به تعیین حدود مرزهای سالم نباشید، این شام‌ها رابطه شما را نجات نخواهند داد.

این کتاب درباره چگونگی از بین بردن عادت‌های معمول اما ناسالمی است که قدرت

ذهنی شما را هم از نقطه نظر فردی و هم از نظر رابطه، تضعیف می‌کند. حذف این عادت‌ها از زندگی‌تان به شما و همسرتان کمک می‌کند به قوی‌ترین و بهترین نسخه خودتان تبدیل شوید.

به همین دلیل، در این کتاب، من به شما می‌گویم چه کارهایی را نباید انجام دهید. بعد از آن شما می‌توانید هوشمندانه‌تر کار کنید، نه فقط سخت‌تر، چون عادت‌های خوبی که از قبل به کار می‌گیرید، خیلی مؤثرتر خواهند بود. به خاطر داشته باشید که پیشرفت همیشه خطی نیست و اینگونه نیست که مردم یا عادت‌های بد داشته باشند یا نداشته باشند. اگر صادق باشیم، همه ما گاهی گرفتار این الگوهای ناسالم می‌شویم. اما با قوی‌تر شدن و بهتر شدن، پرهیز از این عادت‌ها و روی آوردن به عادت‌هایی که می‌توانند رابطه شما را تقویت کنند، آسان‌تر خواهد شد.