

عشق هرگز کافی نیست

شیوه‌های نو برای حل مشکلات زناشویی و
خانوادگی براساس شناخت درمانی

پروفسور آرون تی‌بک

برگردان مهدی قراچه‌داغی

چاپ بیستم

نشر آسیم
تهران، ۱۳۸۶

Beck, Aaron T.

بک، آرون

عشق هرگز کافی نیست: شیوه‌های نو برای حل مشکلات زناشویی و خانوادگی بر اساس شناخت‌درمانی / آرون تی بک؛ ترجمه مهدی قراچه‌داغی. - تهران: آسیم، ۱۳۸۴.

ISBN 964-8277-55-9

۳۹۳ ص.

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

Love is never enough:

عنوان اصلی:

how couples can overcome misunderstandings, resolve conflicts...

این کتاب تحت عنوان «عشق هرگز کافی نیست: روش‌های نو برای حل مشکلات زناشویی و خانوادگی بر اساس شناخت‌درمانی» توسط ناشران مختلف در سال‌های مختلف چاپ شده است.

۱. زناشویی - جنبه‌های روانشناسی. ۲. زناشویی - روابط. ۳. اختلاف بین اشخاص. ۴. شناخت‌درمانی. الف. قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۲۶ - مترجم. ب. عنوان. ج. عنوان: شیوه‌های نو برای حل مشکلات: زناشویی و خانوادگی بر اساس شناخت‌درمانی..

۶۴۶/۷۸

ع ۸ ب / HQ ۷۳۴

۱۳۸۲

م ۸۲-۱۴۵۸۵

کتابخانه ملی ایران

این کتاب برگردانی است از:

LOVE IS NEVER ENOUGH

by

Aaron T. Beck, M.D.

Harper & Row Publishers, New York, 1988

ویراستار: شهلا ارزنگ

چاپ بیستم: ۱۳۸۶

شمار نسخه‌های این چاپ: ۲۲۰۰

حق چاپ برای نشر آسیم محفوظ است

چاپ: چاپخانه آسمان

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۸۸۷۹۴۲۱۸ (خط ۸)

آدرس اینترنتی: www.gbook.ir

فهرست

هفت	پیشگفتار (دکتر عیسی جلالی)
۱	مقدمه
۱۵	۱: قدرت تفکر منفی
۳۸	۲: روشنایی و تاریکی
۵۹	۳: دیدگاه‌های مختلف
۷۳	۴: شکستن قاعده‌ها
۹۶	۵: ایستایی در مناسبات زناشویی
۱۲۲	۶: فروپاشی زندگی زناشویی
۱۴۹	۷: افکار خاموش: چشم طوفان
۱۶۵	۸: ترفندهای ذهن
۱۸۲	۹: نبرد سهمگین
۲۰۸	۱۰: زندگی زناشویی سعادتمندانه
۲۳۲	۱۱: تقویت بنیادها
۲۴۸	۱۲: سازگار کردن روابط زناشویی

۲۶۹	۱۳: خطاهای شناختی خود را اصلاح کنید
۲۹۱	۱۴: هنر گفتگو
۳۱۰	۱۵: هنر سازگاری
۳۳۱	۱۶: جلسات حل اختلاف
۳۵۲	۱۷: تخفیف خشم
۳۷۸	۱۸: مسایل ویژه

www.ketab.ir

پیشگفتار

آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید که چرا بعضی خانواده‌ها با تفاهم و سازگاری، زندگی را با شادکامی می‌گذرانند، در حالی که - درست برعکس - گروهی از مردم، در حل و فصل ساده‌ترین و ابتدایی‌ترین مسائل زندگی نیز با دشواری و سردرگمی مواجه‌اند. چگونه است که بسیاری از خانواده‌ها به رغم مشکلات عینی و ملموس (نظیر فقر، بیماری و مشکلات دیگر) از زندگی به هنجار و به سامانی برخوردارند، در حالی که گروه دیگر، با وجود برخورداری از همه‌گونه امکانات مادی و وسائل راحتی، در گردابی از گرفتاریها و مشکلات غوطه‌ورند؟

آیا به راستی مشکلات زناشویی غیرقابل حل است و آنچنان که گاه - اینجا و آنجا - گفته و شنیده می‌شود تنها دو راه وجود دارد: طلاق یا تحمل و خودکشی تدریجی؟!

ریشه مشکلات زناشویی در کجاست و چگونه می‌توان به حل و رفع آن پرداخت؟

کتاب عشق هرگز کافی نیست پاسخی است به این پرسشها، پاسخی که جوهره آن را به سادگی می‌توان در یک کلام خلاصه کرد: تفاهم! درد و مشکل، سوء تفاهم و درمان و راه حل، تفاهم است.

چگونه می‌توان به تفاهم دست یافت؟

پایه‌های نظری آن چیست و روشهای رسیدن به تفاهم (حل و رفع مشکلات) کدامند؟

بی‌تردید همه کسانی که با پژوهشهای اخیر روانشناسی آشنایی دارند، به اهمیت نظریات پروفوسور آرون تی‌بک و همکاران او آگاهی دارند.

کشفیات پروفوسور آرون بک، تحولی شگرف در روانشناسی و کاربرد آن در عرصه درمان و حل مشکلات زناشویی پدید آورده است.

من خود سالها، بی‌صبرانه، چنین تحولی را انتظار کشیده‌ام: تحولی که نه تنها چشم‌اندازی نو در افق روانشناسی پدید آورده است، بلکه بر تمام پژوهشهای گذشته و آینده نیز پرتوی تازه افکنده و برای بسیاری از مسائل روانشناسی، پاسخی مؤثر و ثمربخش آورده است.

پروفوسور آرون بک، از روشهای متعارف روانپزشکی و دارو درمانی آغاز کرد و به شناخت درمانی رسید. بدین ترتیب، او پایه‌گذار و مبتکر مکتبی است که انقلابی در درمان بیماریهای روانی پدید آورده و چشم‌اندازی روشن و امیدبخش ترسیم کرده است. «شناخت درمانی» که در آغاز با طرح اصول کلی آن مطرح شد، به سرعت مورد استقبال روانشناسان و روان‌درمانگران قرار گرفت و تکنیک‌های آن به طور گسترده، در زمینه‌های مختلف از جمله رفع اختلافات خانوادگی و تقویت روحیه و بهبود روابط انسانی کاربرد یافت. پروفوسور آرون بک، در توضیح چگونگی تکوین نظریاتش می‌نویسد که چگونه به عنوان یک محقق و روانپزشک معتقد به اصول روانشناسی متعارف، با تجدیدنظر در آراء و نظریات فروید، و تردید در روشهای دیگر درمان بیماریهای روانی، به کشف این نظریه نائل آمده است.

سالها، افسردگی به عنوان یکی از اختلالات عاطفی، مورد توجه روانشناسان قرار داشت؛ اما دکتر بک آن را ناشی از اختلال فکری (خطای شناخت) دانست و بدین ترتیب، روش ویژه‌ای را برای درمان آن پیشنهاد کرد، که با توجه به نحوه نگرش و شیوه برخورد آن با بیماری، به «شناخت درمانی»

موسوم است.

بر پایه این نظریه، افسردگی، و اضطراب، ناشی از انحراف ذهن از موازین عقلی و افتادن در دام طرز فکر غیر منطقی است؛ بنابراین، با تغییر طرز نگرش و اصلاح اندیشه بیمار می‌توان بیماری او را درمان کرد. بر این اساس، روند درمان عبارت است از: گذار از پندارهای نادرست ذهنی به واقعیت. پروفیسور بک، در واقع قانونمندیهای اندیشه - منطق - را وارد روانشناسی کرده است و همان‌گونه که منطق، رسم و راه درست اندیشی را می‌آموزد، شناخت درمانی نیز روشهای اجتناب از اختلالات روانی را آموزش می‌دهد و به همین منظور، می‌کوشد تا انگاره‌های بیمارگونه در سنجش با منطق و عقل سلیم کاهش یابد و به این ترتیب، روند سلامت تسریع و تقویت شود.

یکی از جاذبه‌های این نظریه آن است که شناخت پایه و اساس درمان است. آرون بک، با آگاهیهای یک متفکر ژرف‌اندیش و یک روانشناس بصیر، و انساندوست، مهمترین مسائل روانشناسی معاصر را زیر میکروسکوپ تخصص خود می‌برد و به همه آنها پاسخی شایسته و سزاوار می‌دهد. پاسخی که بنیان آن بیش از هر چیز بر موازین عقلی و منطقی استوار است.

یکی از مسائل عمده عصر ما، افزایش سرسام‌آور طلاق است. بیش از ۶۰٪ پیوندهای زناشویی در امریکا به شکست می‌انجامد و آمار طلاق در سایر کشورها نیز رضایت‌بخش نیست. آرون بک، معتقد است که مهمترین علت مشکلات زناشویی و روابط انسانی، سوء تفاهم است. به اعتقاد او تفاوت در نحوه نگرش افراد باعث بروز اختلافات و پی آمدهای ناشی از آن می‌شود.

نباید تصور کرد که پایه اختلافات، همواره ناشی از سوءنیت و یا بد ذاتی طرفین یا یکی از آنهاست، بلکه در اکثر موارد ناشی از این واقعیت است که هر یک از آنها صادقانه مسأله را به نحو متفاوتی می‌بیند.

آرون بک می‌گوید:

«آنچه گفته می‌شود، با آنچه شنیده می‌شود، گاه کاملاً متفاوت است.»

اختلافات زناشویی معمولاً وجود دارند، مهم این است که زن و شوهر، حاضر شوند دربارهٔ مشکلاتشان به نحو صحیح و سازنده گفتگو کنند. و همان‌گونه که در صدد مبارزه با ویروس بیماریها برمی‌آیند، با آفت زندگی مشترکشان نیز به مقابله و مبارزه برخیزند.

با توسل به روشهای «مراقبه» که در فرهنگ عرفانی ما از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، باید سلامت و بهداشت روابط انسانی را تضمین کرد؛ بدین معنی که با مراقبت دائمی، مسأله را به وضوح و از زوایای گوناگون مورد توجه و تعمق قرار داد.

هنگام بروز اختلافات - به ویژه در سطح خانواده - باید این سؤال را با تأمل و گشاده‌نظری و انصاف مطرح کرد که:

او مسائل را چگونه می‌بیند؟

من مسائل را چگونه می‌بینم؟

بدین ترتیب، با گسترش حوزه نگرش خود، مسأله را در جای واقعی آن - که گاه بسیار کوچک و بی‌اهمیت است - قرار می‌دهیم. چه بسا آنچه ما «مراحمیت» می‌دانیم، دیگران «مزاحمت» تلقی کنند. بنابراین یکی از روشهای مؤثر برای جلوگیری از بروز اختلاف، درک وضعیت طرف مقابل است. در زبان انگلیسی، واژه (Understand) درست مترادف این مفهوم است. برای درک وضعیت دیگران، باید خود را در «Stand» او بگذاریم، در غیر این صورت، چه بسا که در درک مسأله نیز راه خطا بییماییم.

تصور کنید: مردی خسته از محل کار به خانه باز می‌گردد. ممکن است به علت مشکلاتی که در اداره با آن مواجه بوده است، در وضعیت مساعدی به سر نبرد. اگر همسر او قادر به درک وضعیت او نباشد، چه بسا در اثر هجوم «افکار اتوماتیک» خود، دچار سوء تفاهم شود. آنوقت چه بسا گفتگوی زیر در بگیرد:

- چته! چرا خود تو گرفتی؟

- خسته‌ام. (سکوت)

— چی؟... خسته‌ای؟ مگه من نیستم! از صبح تا حالا دارم توی خونه جون می‌کنم... که چی؟ قیافه نحس آقارو ببینم...

چنین گفتگویی، از همان آغاز محکوم به شکست است. زیرا بر پایه‌ی انگاره‌های نادرست ذهنی استوار است و هیچ تناسبی با واقعیت موضوع ندارد. افکار اتوماتیک، افکاری هستند که خارج از اراده و صلاح و سنجش فرد، فضای ذهنی او را انباشته می‌کنند. دکتر بک این افکار را ویروس تفاهم می‌نامد. به یک تعبیر، تم اصلی کتاب عشق هرگز کافی نیست را «افکار اتوماتیک» تشکیل می‌دهد.

داستان فیل در شب تار در مثنوی مولانا، شاهد همین ماجرا است. «هر کسی بر حسب فهم گمانی دارد.» در حالی که مساله بر سر این است که گمانها به یقین تبدیل شود.

هر کسی از ظن خود شد یار من
وز درون من نجست اسرار من

داستان دیگر، اختلاف زبانی (پنداری) سه مرد بر سر خرید انگور است. هر سه یک چیز را طلب می‌کنند؛ اما اختلاف زبان آنها مانع از درک این واقعیت است که انگور و عنب و اوزوم یکی است. اندوه ژرف مولانا را در پس این بیت حس می‌کنید؟

مردم اندر حسرت فهم درست
آنچه می‌گویند به قدر فهم توست

در بسیاری موارد، ریشه اختلافات زناشویی، در تفاوت‌های جسمی و روانی زن و مرد نهفته است. برای نمونه — همان‌گونه که در کتاب آمده است — گفتگو برای بسیاری از مردها وسیله تبادل اطلاعات است؛ در حالی که برای

بیشتر زنها وسیله همدلی و داد و ستد عاطفی است.

درک صحیح مسأله در یک نگرش نظام یافته امکان‌پذیر است. بسیاری از اختلافها اگر به نحو سازنده‌ای با آنها برخورد شود، می‌تواند سرشار از جاذبه و زیبایی باشد. جاذبه و زیبایی روابط زن و مرد، ریشه در همین دوگانگی دارد. متأسفانه در فرهنگ مردسالاری، بسیاری از مسائل یک‌طرفه به سود مرد حل و فصل می‌شود؛ که خود منشأ یکی از سوء تفاهم‌های رایج است.

روشهای مقابله با سوء تفاهم کدامند؟

توجه کردن، گوش دادن و سؤال کردن و گسترش فرهنگ صراحت و مبادله اطلاعات صحیح، از جمله مؤثرترین راههای مقابله با سوء تفاهم‌اند. یکی از شیوه‌های مؤثر و کارساز در عرصه روابط انسانی، تبدیل شکایت به درخواست است. آرون بک معتقد است به جای آن که انرژی خود را صرف برخورد‌های عصبی و بحثهای زائد و بی‌نتیجه کنیم، می‌توانیم برای دستیابی به تفاهم و درک متقابل از «درخواست» سود جویم.

چندی پیش، شاهد گفتگوی پدر و مادری بودم که فرزندشان، در اثر سانحه‌ای مجروح شده و خون از سر و رویش جاری بود. آنها به جای سمت‌گیری صحیح و همسویی و همدلی برای رساندن هر چه سریعتر فرزند خود به درمانگاه، مجروح شدن او را دستمایه تصفیه حسابهای شخصی و خصومتها و عداوت‌های دیرین خود کرده بودند و هر کدام می‌کوشید با صدایی بلندتر تقصیر را به گردن طرف دیگر بیندازد:

— صد دفعه گفتم برای بچه دوچرخه نخر، مگر به گوشت رفت، مرد!

— سرکار، سر به هوا تشریف دارین... دیدی بالاخره بچه‌رو به کشتن

دادی!

باید مواظب بود که مشکلاتی از این دست، به مشکل بزرگتر تبدیل نشود. به نظر مسخره می‌آید، اما چه بسا کمپسیون‌های حل اختلاف که به علت عدم مراقبت و توجه کافی به هدف و مقصود اصلی، به ضد خودش، یعنی کمپسیون افزایش اختلاف منجر شده است.

باید وقت معینی را برای گفتگو دربارهٔ اختلافات، در نظر گرفت. شاید بهتر باشد در هر هفته، زمان مشخصی به این امر مهم اختصاص داده شود. به جای نسبت دادن خصوصیات منفی به یکدیگر و زدن برچسب‌های مختلف، می‌توان به گسترش فرهنگ توجه و تفاهم کمک کرد. زنی که می‌گوید شوهرم خسیس است، باید وضعیت او را از جهات گوناگون بررسی کند. گاه ممکن است فقر به شکل خست خودنمایی کند. اگرچه فقر می‌تواند یکی از علل سوء تفاهمات و اختلافات بنیادی باشد، اما با افزایش و بسط فرهنگ تفاهم، می‌توان از تلخی و فشار آن کاست. به هر حال، افزودن مشکلی بر مشکلات دیگر، خردمندانه نیست و دردی را دوا نمی‌کند و اگر مشکلی به نام فقر وجود دارد، نباید مشکل دیگری به نام سوء تفاهم و اختلاف نظر را نیز به آن افزود. فراموش نکنیم که کوشش ما باید مصروف دستیابی به وحدت نظر و یا دست‌کم تفاهم باشد. مسلماً کوشش برای نیل به تفاهم باید متقابل باشد، وگرنه، راه به جایی نمی‌برد. از همین روست که «خانواده درمانی» مورد توجه روانشناسان قرار گرفته است.

جامعه بشری در پایان قرن بیستم، بیش از هر چیز به تفاهم و وحدت نظر و عمل نیازمند است. اکنون که ابرهای تیره خصومت‌های دیرین در سطح جهانی، جای خود را به روشنای تفاهم و گفتگوی سازنده داده است؛ اکنون که تز همزیستی مسالمت‌آمیز مجدداً محور توجه قرار گرفته است؛ رفع اختلافات (غالباً ناچیز) زناشویی، نباید مانع راه تفاهم انسانها باشد. و به قول ظریفی، در عصر همزیستی مسالمت‌آمیز، خنده‌دار است که زن و شوهر نتوانند زیر یک سقف ۳×۴ با مسالمت زندگی کنند!

تفرقه در روح حیوانی بود

نفس واحد روح انسانی بود

بی‌تردید اگر مطالب این کتاب را که از تجربیات تلخ و شیرین زندگی زن و

شوهرها الهام گرفته است و حاصل پژوهشهای عمیق و گسترده روانشناسی با تجربه و عالیقدر است، به کار ببندید، نه تنها به زندگی مشترک شما فروغی تازه می بخشد، بلکه پرتو آن به سایر عرصه‌های زندگی و در نهایت، تربیت و پرورش فرزندان شما نیز سرایت خواهد کرد. از یاد نبریم که یک خانواده سالم و خوشبخت، یک واحد اجتماعی سالم را تشکیل می دهد.

دور نرویم. به طور خلاصه، این کتاب به منظور ارائه راه حلی سنجیده و استوار برای مشکلات و مسائل زناشویی نوشته شده است. نویسنده کتاب، علت اصلی بروز اختلافات زناشویی را سوء تفاهم و خطاهای شناخت (تحریفهای شناختی) و «افکار اتوماتیک» می داند.

رسیدن به تفاهم، مستلزم کوششی دوجانبه است؛ بدین معنی که زن و شوهر، هر دو باید برای آن تلاش کنند. آنچه غالباً نادیده گرفته می شود، زمینه‌های بروز سوء تفاهم و یا رفتار و کنشهای سوء تفاهم برانگیز است. بنابراین برای رسیدن به تفاهم باید زمینه‌ها و کانونهای بروز سوء تفاهم را از میان برد. مسلماً زن و شوهر، برای رسیدن به تفاهم، باید صادقانه عمل کنند. اما این بدان معنا نیست که ویژگیها و تفاوتهای فردی خود را نادیده انگارند. فراموش نکنیم که هر نه گفتنی خیانت نیست.

جا دارد که به یکی از جنبه‌های مهم و مؤثر این کتاب یعنی پرسشنامه‌ها و جداول ارزشمند و راهگشای آن اشاره شود. همان طور که عکس‌های رادیولوژی و نتایج آزمایش خون، پزشک معالج را در تشخیص نوع بیماری و انتخاب نوع درمان یاری می کند، پرسشنامه‌ها و جداول دقیق و سنجیده پروفیسور آرون بک نیز به تشخیص نوع مشکلات و گرفتاریهای زناشویی و در نتیجه، ارائه بهترین راه حل کمک بسزایی می کند. از این رو لازم است که با دقت و حوصله کافی به این پرسشنامه‌ها و جداول پرداخته شود.

صمیمانه به همه زوجهایی که گمان می کنند به آخر خط رسیده‌اند و جز طلاق راه دیگری نمی یابند، به همه کسانی که در آستانه زندگی زناشویی هستند و حتی به کسانی که موی خود را در آسیاب عمری پراز دغدغه و

جنجال سپری کرده‌اند و در واقع، مسیر عمر را از بیراهه پیموده‌اند، خواندن این کتاب ثمربخش و راهگشا را توصیه می‌کنم. مضافاً اینکه در طی سالها که به مشاوره خانواده و مشاوره زناشویی مشغول بوده‌ام شناخت درمانی را در حل مشکلات خانوادگی و زناشویی بسیار مؤثر دیده‌ام. ای کاش امکانات مالی این اجازه را به من می‌داد، تا به همه کسانی که با هزاران امید زندگی مشترک خود را آغاز می‌کنند و یا نومیدانه چاره‌ای جز گسستن پیوند زناشویی نمی‌بینند، یک جلد از این کتاب ارزشمند را هدیه می‌کردم.

عیسی جلالی

مقدمه

بخش عمده زندگی حرفه‌ای من به مطالعه نقش اندیشه در اضطراب، افسردگی و اختلالات ناشی از هراس گذشته است. سالهای متمادی گروه کثیری از زوجهای پریشان احوال را درمان کرده‌ام. اغلب، آشفتگی روابط زن و شوهر به افسردگی و اضطراب در یکی از آنها منجر شده بود و در موارد دیگر، افسردگی و اضطراب بر شدت مشکلات موجود در خانواده‌ها افزوده بود.

وقتی از نزدیک مشکلات زوجها را بررسی کردم دریافتم که آنان نیز مانند سایر بیماران افسرده و مضطرب، گرفتار اختلالات شناختی هستند. با آنکه شدت افسردگی به حدی نبود که به روان درمانی بخصوصی نیاز باشد، اغلب آنها ناخشنود، به هیجان آمده و عصبی بودند. آنها هم مانند سایر بیماران من بیشتر به اشکالات زندگی توجه داشتند، نقاط قوت و مثبت را یا نمی‌دیدند و یا به عمد از دیدن آن می‌گریختند.

انقلاب شناختی در روانشناسی

خوشبختانه در بیست سال گذشته شاهد انباشت سریع دانش درباره آن دسته از مسایل ذهنی بوده‌ایم که با مشکلات زندگی زناشویی ارتباط مستقیم

دارد. این بینش جدید از مشکلات روانی هم چنین به رفع اختلالات گوناگونی از قبیل افسردگی، اضطراب، آشفتگیهای ناشی از وسواسهای اجباری و حتی اختلالاتی نظیر بی‌اشتهایی و پرخوری بیش از حد که اصطلاحاً به آن جوع می‌گویند کمک کرده است. این روش که «شناخت درمانی»^۱ نامیده می‌شود در محدوده حرکت جدیدی در روانشناسی و روان درمانی قرار دارد که به «انقلاب شناختی»^۲ مشهور شده است.

کلمه «شناختی» که از یک کلمه لاتین به مفهوم فکر کردن گرفته شده است به طرز قضاوت و تصمیم‌گیری و تعبیر و تفسیر درست یا اشتباه انسانها از اعمال یکدیگر، اشاره دارد.

کانون تازه‌ای درباره نقش ذهن در حل مسایل، یا ایجاد و تشدید آن فراهم آمده است. طرز فکر ما تا حدود زیاد، موفقیت، خشنودی، و حتی ادامه زندگی ما را مشخص می‌سازد. با اندیشه سالم برای رسیدن به این هدفها مجهزتر هستیم. اما اگر ذهن ما را مفاهیم نمادین بی‌معنی، استدلالهای غیرمنطقی و تفسیرهای نادرست اشغال کرده باشد، در برابر واقعیات موجود کور و ناشنوا می‌شویم. وقتی بی‌هدف دستخوش حوادث می‌شویم و نمی‌دانیم چه می‌کنیم و به کجا می‌رویم، به خود و به دیگران لطمه می‌زنیم. با قضاوت اشتباه و برخورد نادرست هم خود و هم همسرمان را رنج می‌دهیم و در نتیجه، بر سوزش روابط دردناکمان می‌افزاییم.

این تفکر گره خورده را می‌توان با استفاده از یک نظام استدلالی حساب شده، از هم باز کرد. اغلب وقتی به اشتباهی در خود پی می‌بریم و برای اصلاح آن می‌کوشیم، از این استدلال حساب شده استفاده می‌کنیم. اما متأسفانه در روابط صمیمانه که بینش روشن و اصلاح اشتباه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، به نظر می‌رسد در شناخت و اصلاح قضاوت‌هایی که از همسر خویش داریم، با دشواری روبرو هستیم. افزوده بر این، با آنکه اغلب زوجها به زبان واحدی سخن می‌گویند، آنچه یکی می‌گوید و آنچه دیگری

می‌شوند، اغلب کاملاً متفاوت است. بنابراین، مشکلات ارتباطی منجر به دلخوری و دلتنگی می‌شود که بسیاری از زوجها با آن دست به‌گریبان هستند.

به ماجرای زیر توجه کنید:

کن و مارجوری که هر دو کار می‌کردند (کن فروشنده بود و مارجوری در یک مؤسسه روابط عمومی سمت کارمندی داشت) تصمیم گرفته بودند که با هم ازدواج کنند. یکی از روزهای آخر هفته، مارجوری به کن اطلاع داد که بعد از ظهر قصد خرید دارد و کن که مترصد ایجاد رابطه صمیمانه‌تر بود، بلافاصله تصمیم گرفت که او را در این خرید همراهی کند. مارجوری که یک روز پرمشغله را پشت سر گذاشته و بسیار خسته شده بود، این پیشنهاد کن را دخالت در کارش تلقی نمود. به فکرش رسید: «هیچ وقت نمی‌گذارم کارهایم را خودم انجام دهم.» با این روحیه، در تمام مدت خرید سکوت کرد و حرفی نزد. کن سکوت مارجوری را بی‌توجهی او نسبت به خودش تلقی کرد و عصبانی شد و مارجوری عصبانیت کن را با کم‌توجهی و با سکوت پاسخ شدیدتری داد.

واقعیات از این قرار بود که (۱) مارجوری به صرف وقت بیشتر با کن علاقه داشت، اما در آن بعد از ظهر بخصوص، تنها خرید کردن را ترجیح می‌داد، (۲) مارجوری نتوانست موضوع را به خوبی منتقل کند، (۳) او پیشنهاد کن را تجاوز بر آزادی خود تلقی کرد و (۴) کن سکوت مارجوری را به حساب بی‌مهری او گذاشت و نتیجه گرفت که مارجوری از همراهی او خوشحال نیست.

با تکرار مکرر سوء تفاهماتی نظیر آنچه میان مارجوری و کن اتفاق افتاد و رنجش و عصبانیت ناشی از آن، بنیاد مناسبات زناشویی متزلزل می‌گردد. بارها شاهد بوده‌ام که سوء تفاهماتی از این قبیل به جایی می‌رسد که راه بازگشتی باقی نمی‌گذارد. اما مهم این است که اگر طرفین پیش از آنکه کار به جای باریک بکشد سوء تفاهم‌ها را شناسایی و اصلاح کنند، می‌توانند توفان

بحران را مهار نمایند. شناخت درمانی به همین منظور شکل گرفته است و به زن و شوهر کمک می‌کند تا با اصلاح اندیشه و برقراری ارتباط بهتر، از بروز سوء تفاهم جلوگیری نمایند.

فروپاشی پیوندهای زناشویی

اغلب زوجها آگاهند که ازدواج با بحران‌های دایمی سروکار دارد و می‌دانند که ۴۰ تا ۵۵ درصد زندگی‌های زناشویی احتمالاً به جدایی و طلاق می‌انجامد. در این شرایط، زوجهایی که ازدواجهای ناموفق و از هم پاشیدنهای روزافزون زندگی‌های زناشویی را می‌بینند، نگرانند که این اتفاق برای آنها تکرار نشود.

تازه ازدواج کرده‌ها سوار بر مرکب عشق و دلبستگی رویایی جز ازدواج موفق در سر ندارند. اغلب آنها در آغاز معتقدند که روابط آنان «متفاوت از دیگران است» و عشق عمیق و خوشبختی آنها پشتوانه زندگی مشترک آنان خواهد بود. اما دیر یا زود، اغلب این زوجها می‌بینند که برای برخورد با مسایل و تضادهایی که به تدریج در زندگی مشترکشان ریشه می‌دواند، از آمادگی لازم بی‌بهره‌اند. به تدریج با حقیقت افزایش بی‌قراری و نومیدی و دل‌تنگی آشنا می‌شوند و این در شرایطی است که اغلب نمی‌دانند مشکل آنها در کجاست و از چه سرچشمه می‌گیرد.

وقتی ابرهای تیره بر روابط آنها سایه می‌اندازد و در محاصره توهّم و سوء تفاهم قرار می‌گیرند و روابط محبت‌آمیزشان از دست می‌رود، کم‌کم به این نتیجه می‌رسند که ازدواجشان یک اشتباه بوده است. درمانگرهای روانی بیش از هر چیز دیگر فریاد تقاضای کمک بیمارانی را می‌شنوند که می‌بینند زندگی مشترک شاد گذشته آنها در شرف از هم پاشیدگی است. حتی زوج‌هایی که ۳۰ یا ۴۰ سال پیش ازدواج کرده‌اند به این نتیجه می‌رسند که ادامه زندگی مشترک برایشان غیرممکن شده است.

از یک نظر عجیب است که این همه زندگی مشترک از هم می‌پاشد.

لحظه‌ای به همه نیروهایی که انتظار دارید از ادامه زندگی مشترک حراست کند توجه کنید. دوست داشتن و مورد محبت قرار گرفتن مطمئناً از جمله غنی‌ترین تجربه‌های مردم هستند و به این کیفیت سایر امتیازات زندگی مشترک یعنی صمیمیت، با هم بودن، رسیدگی به یکدیگر، امنیت عاطفی و خیلی چیزهای دیگر را بیفزاید تا بر شدت تحیر شما اضافه شود. می‌بینید کسی هست که روح خسته‌تان را آرام می‌بخشد، با یأسها و دل‌تنگی‌هایتان در می‌ستیزد و با شما در هیجان زندگی و اتفاقات خوشایند آن سهیم می‌گردد. روابط جنسی را دارید که از جمله موهبت‌های زندگی مشترک است و رضایت خاطر ناشی از داشتن فرزند که خود وسیله‌ای برای استحکام زندگی زناشویی است.

دست‌مایه‌های امید و تشویق‌های پدر و مادر و سایر خویشاوندان و جامعه که از شما ادامه زندگی مشترک را انتظار دارند، فشارهای خارجی برای ادامه همبستگی زناشویی است. با این همه نیرویی که در جهت تقویت مناسبات و ادامه زندگی مشترک وجود دارد، چرا اشکال بروز می‌کند؟ چرا عشق - چه رسد به سایر انگیزه‌ها - برای دوام زندگی زناشویی کافی نیست؟ متأسفانه نیروهای گریز از مرکزی درکارند که می‌توانند زندگی مشترک را از هم بپاشند: توهمات دلسردکننده، سوءتفاهم‌های پیچیده و اختلاف‌های عذاب‌آور، عشق به تنهایی اغلب ضعیف‌تر از آنست که بتواند در برابر این نیروهای مخرب و بتایج حاصل از آن، یعنی رنجش و عصبانیت و دلخوری دوام بیاورد. برای تحکیم روابط زناشویی و ایجاد محبت بیشتر و برای جلوگیری از گسیختن پیوندهای مودت عواملی بیش از عشق لازم است.

برداشتهای آرمان‌گرایانه جراید از ازدواج، زوجها را برای برخورد مؤثر و پیروزمندانه با دلسردی و افسردگی و اصطکاک آماده نمی‌کند. سوءتفاهم‌ها و تضادها که انباشته می‌شوند، آتش خشم و رنجش را شعله‌ور می‌سازند. همسری که قبلاً یار و یاور و صمیم و همراه بوده، حالا به چشم خصم نگاه می‌شود.

لازمه حفظ روابط زناشویی

عشق با آنکه محرک قدرتمندی برای زوجهاست که یار و یاور هم باشند، خوشبخت شوند و تشکیل خانواده بدهند، برای ادامه زندگی و حفظ زندگی زناشویی کافی نیست و نقشی در ایجاد خصوصیات شخصی و مهارتهایی که لازمه زندگی مشترک موفق است ندارد. لازمه داشتن مناسبات حسنه، کیفیات و خصوصیات فردی متعهد است که از جمله آنها می توان به تعهد، حساسیت، سخاوت، ملاحظه، صمیمیت، وفاداری، مسئولیت، اعتماد و اطمینان اشاره کرد. زن و شوهر به همکاری، مودت، حسن تفاهم و باورهای همگون نیاز دارند. باید انعطاف پذیر، پذیرنده و بخشنده باشند، باید خطاهای یکدیگر را تحمل کنند و به خصوصیات هم بها بدهند. تنها در صورت وجود این خصوصیات و تقویت به مرور ایام آنهاست که ازدواج به بلوغ و شکوفایی می رسد.

اغلب زوجها در برخورد با اشخاص ثالث مشکلی ندارند. اما به ندرت کسانی را پیدا می کنیم که با درک لازم و احاطه به مهارتهای فنی بتوانند روابط صمیمانه خود را شکوفایی بخشند. اغلب آنها از دانش لازم برای اتخاذ تصمیماتی که خواسته همسرانشان را برآورده سازد بی بهره اند. وقتی شیرآب چکه می کند، خیلی راحت فکری به حال آن می کنند اما وقتی عشق و محبت میان آنها تحلیل می رود، راهی برای برخورد با آن نمی یابند.

ازدواج با سایر مناسبات زندگی تفاوت دارد. وقتی زوجی با هم زندگی می کنند و متعهد به حفظ زندگی مشترک هستند، توقعاتی از هم پیدا می کنند. هر کدام انتظار دارند که از عشق بی قید و شرط، صمیمیت و وفاداری و حمایت دیگری برخوردار باشند. زن و شوهر، بطور صریح یا غیرمستقیم، کلامی و غیرکلامی خود را به رعایت این نیازهای عمیق متعهد کرده اند. هر اقدام زن یا شوهر مفاهیمی مشتق از این امیال و انتظارات دارد.

به خاطر شدت احساسات و توقعات و تحت تأثیر وابستگی عمیق و

معانی سمبلیک و اغلب دلبخواهی که زن و شوهر برای اعمال یکدیگر در نظر می‌گیرند، احتمال برداشت سوء و تفسیر نادرست رفتارهای آنها از هم زیاد است. وقتی در اثر سوء تفاهم اختلافی بروز می‌کند، زن و شوهر به جای توجه به مسئله در مقام سرزنش یکدیگر حرف می‌زنند. وقتی مشکلات نمایان می‌شوند و خصومت و سوء تفاهم بالا می‌گیرد، زن و شوهر جنبه‌های مثبت و قوت یکدیگر را از یاد می‌برند و به تدریج کار به جایی می‌رسد که اصل زندگی مشترک زیر سؤال می‌رود و گرفتاری اصلی و عامل سوء تفاهم فراموش می‌شود.

باز کردن گره‌ها

هنگامی که در مرکز شناخت درمانی دانشگاه پنسیلوانیا با شاگردانم - روانپزشک‌ها، روانشناس‌ها و مددکاران اجتماعی - کار می‌کردم به این نتیجه رسیدم که می‌توانیم با اصلاح برداشتهای نادرست زوجهای آشفته و با بازکردن گره‌هایی که اسباب تیرگی روابط آنها می‌شود و با ایجاد شرایطی که زن و شوهر بتوانند منظور یکدیگر را به روشنی و آنطور که هست درک نمایند، به آنها کمک کنیم. از آن گذشته به این نتیجه رسیدیم که با آموزش دینامیسم ازدواج، یعنی درک حساسیتها و نیازهای طرف مقابل و رسیدن به تصمیمات همگون و یافتن راههای لذت بردن بیشتر از یکدیگر، بسیاری از مشکلات خانواده‌ها بر طرف خواهد شد.

این برنامه برای ازدواجهای موفق هم می‌تواند سودمند باشد. ثابت شده است که همه زوجها و آنهایی که قصد ازدواج دارند می‌توانند با استفاده از این توصیه‌ها زندگی سعادتمندتری داشته باشند. در واقع برخی از چشمگیرترین موفقیتها شامل حال زوجهایی شده که با داشتن زندگی سعادتمند، طالب سعادت و رابطه‌ باز هم بهتر بوده‌اند.

در دهه گذشته، با فراگیری روشهای شناختی، جمع کثیری از متخصصین امور روانی در سرتاسر جهان از آن استفاده کرده‌اند. به استناد اطلاعات ثبت

شده و مطالعات مرکز ما و سایر مراکز مشابه مشخص است که شناخت درمانی به گروه کثیری از زوجهای آشفته کمک کرده است.

در میان فارغ‌التحصیلان برنامه آموزشی ما دکتر نورمن اپستین^۱، دکتر جیمز پریتزر^۲، و دکتر باربارا فلمینگ^۳ در کار پژوهش و انتشار مقالاتی در زمینه‌های شناختی مشکلات زناشویی و درمان آنها بیش از سایرین کوشا بوده‌اند. دکتر جانیس آبراهامز^۴، دکتر دیوید برنز^۵ و دکتر فرانک داتی‌لیو^۶، دکتر استاو هاوسنر^۷، دکتر سوزان ژوزف^۸، دکتر کریس پادسکی^۹ و دکتر کریک وایز^{۱۰} از جمله روانپزشکان متخصص در شناخت درمانی هستند.

با توجه به موفقیت شناخت درمانی، آنگونه که از سوی روان‌درمانگرها و مشاورین مسایل زناشویی به کار برده شده، وقت آن رسیده که نقطه نظرهای خود را با مردم در میان بگذاریم. این کتاب باید برای همه زوجها مفید و مؤثر باشد. افرادی که در ایجاد ارتباط با دشواری روبرو هستند می‌توانند با مطالعه این کتاب مسائشان را حل کنند. آن دسته از زوجهایی که شدت و نوع گرفتاریهایشان مشورت با روانشناس را ایجاب می‌کند می‌توانند با مطالعه کتاب حاضر، برای رجوع به مشاور روانی آمادگی بیشتری بدست آورند و امیدواریم که انگیزه‌ای برای دریافت کمکهای بیشتر باشد. مطالب کتاب را هم چنین به زوجهایی که قبلاً با مشاورین امور زناشویی تماس داشته‌اند توصیه می‌کنم.

قصد این کتاب دستیابی به «پاتولوژی ازدواج» نیست. به جای آن هدف تشریح دقیق طبیعت مشکلات معمولی ازدواج به گونه‌ای است که به علل اصلی اختلاف برسیم. پس از شناخت اجزاء متشکله گرفتاری، راههایی برای حل آن ارائه می‌کنیم. از همان آغاز کتاب مسایل را مطرح کرده‌ام،

1. Norman Epstein

2. Jim Pretzer

3. Barbara Feleming

4. Janis Abrahams

5. David Burns

6. Frank Dattilio

7. Stowe Housner

8. Susan Joseph

9. Chris Padesky

10. Craig Wiese

بعداً وقتی با ماهیت مسایل آشنا شدید، می‌توانید نسبت به حل آنها اقدام کنید.

برنامه این کتاب

با تشریح مسایل و آنگاه حل آنها، فصلهای این کتاب را به طریق جلسات روان درمانی به آن منظم کرده‌ام.

نه فصل نخست کتاب به طرح انواع مسایل موجود اختصاص یافته‌اند. تقریباً همه اشخاصی که در زندگی زناشویی گرفتاری دارند، مشکل خود را در یک یا چند مسئله خلاصه خواهند یافت. گاه تشخیص گرفتاری ساده است، یک مطالعه اجمالی رفتار کافایت که همه چیز مشخص شود اما متأسفانه همیشه اینطور نیست. گاهی اوقات برای درمان باید ریشه‌یابی کنیم، باید ریشه‌های اصلی گرفتاری را از لایه‌های عمیق وجود بیرون بکشیم تا به علت اصلی گرفتاری و جان‌مطلب برسیم. گاه گرفتاری ریشه در مسایل دیگری دارد که از انظار پنهان است.

روش شناختی با توجه به مسایل پنهان و آشکار و بجای پرداختن به مسایل و مشکلات دوران کودکی به ریشه‌های مشکلات زناشویی می‌رسد. برای آنکه به خوانندگان کتاب کمک شده باشد تا به ماهیت اصلی مسایل زناشویی خود پی ببرند، در پایان و یا در متن اغلب فصول پرسشهایی مطرح شده است. خوانندگان می‌توانند با تعمق در این سؤالات، ریشه‌های مسئله‌ساز در روابط زناشویی - مانند انتظارات غیرواقع‌بینانه، ارتباط نامناسب و برداشتهای نادرست و سوءتعبیر و غیره - را پیدا کنند. در مرحله درمان، خوانندگان می‌توانند به عنوان یک قدم اساسی در راه شناخت و درمان مشکل، پاسخهای خود را با پاسخهای پرسشنامه مطابقت دهند.

شخصاً در برخورد با مراجعین، ابتدا با تحلیل نوشته‌ها و پاسخهایی که به پرسشنامه می‌دهند، سعی بر درک علت اصلی گرفتاری می‌کنم. آنگاه برای هر زوج یک پرونده شناختی درست می‌کنم و در آن علت اصلی گرفتاری را

مشخص می‌نمایم. همانطور که پزشک با معاینه و با مراجعه به جوابهای آزمایشگاه و رادیولوژی و غیره، بیماریهای جسمانی را تشخیص می‌دهد. من نیز از اطلاعات بدست آمده برای تشخیص گرفتاری‌های زندگی زناشویی استفاده می‌کنم.

خوانندگان کتاب هم می‌توانند از همین روش استفاده کنند. نخست باید به هویت اصلی مسایل زناشویی خود پی ببرند و آنگاه خط مشی مناسبی برای برخورد با آنها بیابند.

بعد از آنکه تصویر روشنی از طرز تلقی‌ها و خطاهای شناختی و مشکلات ارتباطی بدست آمد، ماهیت گرفتاری را برای هر دو تشریح می‌کنم. در این کتاب هم همین کار را کرده‌ام. نه فصل نخست به طرح مسایلی اختصاص یافته است که در اغلب ازدواجها وجود دارد: (۱) قدرت تفکر منفی: چگونه برداشتهای منفی بر جنبه‌های مثبت ازدواج غالب می‌شوند، (۲) حرکت از آرمانگرایی به سرخوردگی: چرا تصویر زن یا شوهر از همه چیز خوب، به همه چیز بد می‌رسد، (۳) برخورد نظرات متفاوت: چگونه زن و شوهر می‌توانند در حالیکه نسبت به یک حادثه نظرات کاملاً متفاوتی دارند با هم کنار بیابند، (۴) انتظارات و قانون بندهای سختگیرانه: چگونه معیارهای بی‌انعطاف به ملالت و عصبانیت می‌انجامد، (۵) مشکلات ارتباطی: چرا زن و شوهر صحبتها را آنطور که هست درک نمی‌کنند و چرا حرفهایی را می‌شنوند که مطرح نشده‌اند، (۶) اختلاف بر سر تصمیم‌گیریهای مهم و از هم پاشیدن زندگی مشترک: چگونه تعصبات شخصی و فقدان مهارتهای لازم، کار تصمیم‌گیری را با دشواری روبرو می‌سازد، (۷) نقش افکار اتوماتیک در ایجاد عصبانیت: چگونه افکار منفی به عصبانیت می‌انجامد، (۸) اختلالات و تعصبات فکری که در بطن مسئله قرار دارند: طرز عمل خطاهای شناختی و (۹) عنادهایی که زن و شوهر را از هم دور می‌کند.

در فصلهای ۱۰ تا ۱۸، به انواعی از روشهای شناخت درمانی اشاره

کرده‌ام که زن و شوهر می‌توانند با توجه به نوع نیازشان از آن استفاده نموده، به هدفهایی برسند که از رابطه خود انتظار دارند. فصلهای کمک، با طرح این سؤال که چگونه زوجها می‌توانند به موانع و ناملایماتی که از بهبود روابط آنها جلوگیری می‌کند فائق آیند شروع می‌شود. مهم است که مردم بدانند امکان انتخاب دارند و لزوماً قربانی یک رابطه بد - و مهم نیست که چقدر بد - نیستند. آدمها می‌توانند و باید مسئولیت روابطشان را بر عهده گیرند. این فصول در اصل راه رسیدن به این مهم را توضیح داده‌اند.

در مرحله بعد، با اشاره به ارزشهایی نظیر تعهد، وفاداری و اعتماد در ازدواج روشهایی برای خنثی کردن نیروهایی که بر این بنیادها تأثیر منفی می‌گذارند ارائه داده‌ام. برای استحکام بیشتر روابط زناشویی، توجه به این ارزشها و تقویت آنها ضرورت دارد (فصل ۱۱)، آنگاه در ادامه، برای شیرین‌تر کردن زندگی، کاستن از عنادها و دلخوری‌ها راههایی پیشنهاد داده‌ام. برای طرح خواسته‌ها و آنچه برای شما مهم است چه کاری از شما ساخته است؟ برای اطلاع از کیفیت ارائه ملاحظه‌کارها، ملاحظتها، و درک یکدیگر پرسشنامه‌هایی تهیه کرده‌ام (فصل ۱۲). در فصل ۱۳، راههای مشخصی برای اصلاح خطاها و انحرافات ذهنی و توجه به کتابچه ارائه داده‌ام. آنگاه با طرح طرز صحبت میان زن و شوهر، توضیح داده‌ام که چگونه صحبت باید به جای ایجاد درد و رنج، شادی و شادمانی بیافریند (فصل ۱۴). فصل ۱۵ و ۱۶ به شناخت نقطه‌نظرهای متفاوت و اقدام هماهنگ برای از میان برداشتن اختلافات اختصاص یافته است.

پس از آنکه موانع برقراری ارتباط را از میان برداشتید و با مشکلات عملی با هم زیستن برخورد کردید، آماده‌اید با آن دسته از خصوصیات و عادات همسر خود که مطابق سلیقه شما نیست برخورد کنید (فصل ۱۷) و سرانجام در فصل ۱۸، می‌توانید با استفاده از اطلاعات و بینش‌های بدست آمده در فصول قبل با مسایل ویژه‌ای نظیر فشارهای روانی - استرس - سردی در روابط جنسی، بی‌وفایی و تضادهای ناشی از کار کردن همزمان زن و شوهر در

بیرون از منزل برخوردار متناسب کنید.

دست‌کم در شروع فرض کرده‌ام که این کتاب را تنها یک عضو خانواده، یعنی زن یا شوهر مطالعه خواهد کرد. به همین دلیل بیشتر به ارائه راه حل برای این شخص که مطمئناً به زندگی زناشویی بهتر میان او و همسرش کمک می‌کند، بسنده کرده‌ام. اغلب، تغییر رفتار زن یا شوهر بهبود قابل ملاحظه‌ای در رفتار همسرش ایجاد می‌کند. وقتی اطلاعات بیشتری درباره منابع گرفتاریهای زناشویی و راه حل آنها بدست می‌آورید، تغییراتی که در شما ایجاد می‌شود می‌تواند تأثیری مطلوب بر رفتار همسر شما داشته باشد.

بطور خلاصه در این کتاب درباره از میان برداشتن انگاره‌های منفی ذهن و عادات زیان‌آور، بهبود ارتباط و کمک به تبیین و اصلاح مسایل همسر بحث کرده‌ام و سرانجام به این مبحث می‌پردازم که زن و شوهر چگونه می‌توانند با رفع سوء تفاهمات موجود زندگی زناشویی سعادتمندتری داشته باشند.

در ارزیابی روابط زناشویی، لازم است که به هدفهای زندگی زناشویی و راه رسیدن به آن توجه نمایید. برای توضیح بیشتر و صرفاً به منظور راهنمایی، هدفهای یک ازدواج مطلوب را فهرست کرده‌ام.

نخست، تلاش برای ایجاد شالوده‌های محکم اعتماد، وفاداری، احترام و امنیت عاطفی. همسر شما نزدیکترین خویشاوند شماست و حق دارد به شما به عنوان یک متحد متعهد، حامی و قهرمان نگاه کند.

دوم، ایجاد رابطه محبت‌آمیز و عاشقانه: حساسیت، ملاحظت، درک و محبت و توجه. یکدیگر را دوستی مطمئن و یاری مهربان بدانید.

سوم، تحکیم پایه‌های زندگی زناشویی، حسن همکاری، ملاحظت و دوستی را میان خود تقویت کنید، بر مهارت‌های ارتباطی خود بیفزایید تا در زمینه‌های عملی، نظیر تقسیم کار دخل و خرج و فعالیت‌هایی نظیر برنامه‌ریزی اوقات فراغت با راحتی بیشتری عمل کنید.

از جمله ضروریات زندگی مشترک سیاست‌گذاری در زمینه سرپرستی و آموزش فرزندان و فعالیت‌های اجتماعی آنهاست. در این زمینه، روحیه‌ای از

تعاون ایجاد کنید. مهم است که برخورد با این وظایف نهادی ازدواج، متقابل، منصفانه و منطقی باشد.

این کتاب هم مانند اغلب کتابهایی که برای کمک به حل مسایل اشخاص نوشته شده‌اند، فلسفه خاص خودش را دارد.

— سوء تفاهم اغلب یک فرایند پویاست و زمانی ایجاد می‌شود که زن یا شوهر تصویر مخدوشی از همسرش در ذهن دارد. این تصویر مخدوش به سهم خود شرایطی را فراهم می‌سازد که زن یا شوهر رفتار و گفتار همسرش را بد تعبیر کرده، انگیزه‌های نامناسبی به آن بچسباند. اغلب زوجها، خیلی ساده عادت ندارند که برداشتها و توجیهاتی را که از یکدیگر دارند مورد سؤال و بازبینی قرار دهند و در نتیجه در درست بودن آن تردید نمی‌کنند.

— زن و شوهر هر دو باید مسئولیت کامل بهبود روابط زناشویی خود را بپذیرند. باید بدانند که حق انتخاب دارند و می‌توانند (و باید) از تمامی دانش خود برای خوشبخت‌تر کردن همسرشان استفاده کنند.

— زن و شوهر می‌توانند با اتخاذ طرز تلقی «نه تقصیر و نه سرزنش» به خود و به روابط زناشویی خود کمک کنند. این طرز تلقی به آنها امکان می‌دهد به مسایل حقیقی توجه کرده، با سرعت بیشتری آنها را حل نمایند.

— رفتارهایی را که شما به حساب صفات ناپسند همسران می‌گذارید — خودخواهی، تنفر و یا سلطه‌جویی — اغلب ناشی از نیاز او به ایجاد «امنیت خاطر» و یا کوشش برای تنها نماندن است.

با آنکه این کتاب برای آموزش و راهنمایی زوجها تهیه شده نمی‌تواند در مورد ازدواجهای بحران‌زده به اندازه مراجعان به مشاوران امور زناشویی، هر چند از روش مشابهی برای حل و فصل اختلافات خانوادگی استفاده می‌کنند، اثربخشی داشته باشد. با این حال و بدون تردید، اغلب زوجهایی که لزوماً نیازی به مراجعه به مشاوران امور زناشویی ندارند، می‌توانند از خواندن این کتاب به مراجعه به روانشناس و مشاور امور زناشویی تشویق شوند و یا برای رسیدن به راه‌حل، از مشاور در امور خانواده و این کتاب، هر دو بطور همزمان

استفاده نمایند.

ممکن است بسیاری از خوانندگان این کتاب به این نتیجه رسیده باشند که زندگی مشترک آنها اشکال بخصوصی ندارد و با این حال بخواهند که بر شادی و شادمانی زندگی خود بیفزایند. شاید باشند کسانی که در مرحله تصمیم‌گیری برای ازدواج هستند و می‌خواهند از راهنمایی‌های لازم برخوردار شوند. کتاب حاضر برای همه اینها و اشخاصی نوشته شده که می‌خواهند با رفع موانع دست و پاگیر به تفاهم مشترک برسند. با اطلاع و درک بیشتر از آنچه شما و شریک زندگی شما را راضی‌تر می‌کند، می‌توانید به روابط خود غنای بیشتری ببخشید.

www.ketaboo.com