

۲۰۰۶۹۸۵

۲۰۱ پرسش درباره روابط میان همسران

راهنمای همسران برای اعتمادسازی و ایجاد صمیمت عاطفی

www.ketab.ir

سرشناسه: داوِنپورت، بری / Davenport, Berrie

عنوان و نام پدیدآور: ۲۰۱ پرسش دربره روابط میان همسران: راهنمای همسران برای اعتمادسازی و ایجاد صمیمیت عاطفی / بری، دانپورت؛ ترجمه: مهساسادات حسینیان ویراستاران: فهیمه گدازچیان، مهران اره‌چی

مشخصات نشر: تهران: دیبای دانش: شعاع دانش، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۵۰ص

یادداشت: عنوان اصلی: 201 Relationship questions: The couple's guid to building trust and emotional intimacy

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۴۴-۰۰-۲

عنوان دیگر: راهنمای همسران برای اعتمادسازی و ایجاد صمیمیت عاطفی.

موضوع: روابط زن و مرد / Man-Woman relationships

موضوع: زناشویی — ارتباط / Communication in marriage

موضوع: همسران — روانشناسی / Spouses-Psychology

شناسه افزوده: حسینیان، مهساسادات، ۱۳۶۳-، مترجم

شناسه افزوده: گدازچیان، فهیمه، ویراستار

شناسه افزوده: اره چی، مهران، ۱۳۵۲-، ویراستار

رده‌بندی کنگره: HQ۸۰۱/د۲۴۵د۹ ۱۳۹۷

رده‌بندی دیویی: ۳۰۶/۸

شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۷۹۵۸۰



۲۰۱ پرس در راه بطن میان همسران

ری داوینورت

مترجم: مهت سادات حسن

ویراستاران: فهیمه گدازچین - بهران ارجی

ناشر: دیبای دانش

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول: ۱۳۸۷

طراح جلد: فاطمه حسنی

ناظر چاپ: مهتاب سلیمی

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ: زندگی

قیمت: ۱۹۰۰۰۰ ریال

تهران - میدان انقلاب - ابتدای کارگر جنوبی - کوچه رشتگی - پلاک ۱۴ واحد ۴.

تلفن: ۶۶۹۲۲۰۲۷ همراه: ۹۱۲۴۸۵۹۵۶۴

پست الکترونیک

Diba_Danesh10904@yahoo.com

Telegram.me/diba_danesh

Instagram.com/dibayedaneshpub

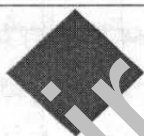
فهرست

۷	درباره بری داوینورت (نویسنده).....
۹	مقدمه.....
۱۶	چگونه از این پرسش ها استفاده کنیم.....
۲۱	بخش ۱: تمایل به دوست داشته شدن.....
۲۷	بخش ۱: ۱: اصرام و محبت.....
۳۳	بخش ۲: ۲: تباط.....
۳۹	بخش ۴: نیازهای عاطفی.....
۴۵	بخش ۵: حریم شخصی.....
۵۱	بخش ۶: رابطه جنسی و عاطفه.....
۵۷	بخش ۷: صمیمیت عاطفی.....
۶۳	بخش ۸: عادت های شخصی.....
۶۹	بخش ۹: اختلاف ها و تفاوت ها.....
۷۵	بخش ۱۰: آسیب های گذشته.....
۸۱	بخش ۱۱: گذراندن وقت با یکدیگر و به تنهایی.....
۸۷	بخش ۱۲: دوستان.....
۹۳	بخش ۱۳: تأثیر گذاری شبکه یا کلاف خانوادگی.....
۹۹	بخش ۱۴: زندگی و ارزش های معنوی.....
۱۰۵	بخش ۱۵: سلامت و تناسب اندام.....
۱۱۱	بخش ۱۶: شغل.....
۱۱۷	بخش ۱۷: تربیت فرزندان.....
۱۲۳	بخش ۱۸: امور مالی و اقتصادی.....

- بخش ۱۹: گذر از بحران‌های زندگی..... ۱۲۹
- بخش ۲۰: اهداف و رؤیاها..... ۱۳۵
- نتیجه‌گیری: انتقادپذیری یا ظرفیت ضربه‌پذیری..... ۱۴۱
- پرسش‌های بیشتر..... ۱۴۷

www.ketab.ir

مقدمه



بگذار از خودش باشد ...

تولد و تداوم عشق تنها زمانی عینیت پیدا می کند که از هرگونه اجبار و باید و تحمیل به دور باشد ...

تبلور خویشتن در قالب فرد دیگر، که دیگر عشق نیست، بازتابی از خود ماست. آن زمان که تمام هم و غم ما این است که در چارچوب و متناسب با تصورات شخصی ما رفتار کند، بی تردید نه به او، بلکه به خودمان عشق می ورزیم. توماس مرتن^۱

لحظاتی را به آغاز آشنایی یا شروع رابطه عاشقانه خود بنگرید: به چه دلیل درگیر رابطه عاشقانه شدید؟ در پی یافتن کسی بودید که تا حدودی شبیه به خودتان باشد؟ یا به امیدی که دیگری شما را کامل کند و نگرانی‌های شما را برآورده سازد؟ و شاید کسی که در کنارش خوشحال باشید. انتظارات شما از عشق و شخصی که کنار شما قرار دارد، چه بود؟ در ابتدای عاشقی، فقط به بالندگی رابطه عاشقانه خود می اندیشیم. به طرزی

جادویی مجذوب شخص فوق‌العاده‌ای می‌شویم، با این تصور که هیچ اشتباهی انجام نمی‌دهد. فردی که حضورش ما را در ورای آرزوهای دست‌نیافتنی ذوب می‌کند. دوست نداریم به چیز دیگری فکر کنیم. با اولین جرعه‌های عاشقی به قدری هیجان زده و خوشحال می‌شویم که حتی لحظه‌ای در تداوم خوشبختی تردید نمی‌کنیم. اما واقعیت این است که افزون بر احساسات قدرتمند و شیمیایی مبتنی بر عشق و جاذبه، نیازهای دیگری همچون میل به همراهی، صمیمیت عاطفی و حس حلق و امنیت، وجود دارد.

در گذشته ناپندان دور، همیشه انتظار بر این بود که رابطه‌ای عاشقانه به ازدواج منجر شود؛ فرایندی که ثبات مالی، احترام و امید به داشتن فرزند را تضمین کند. عشق و جاذبه جنسی اختاری بودند. امروزه، اغلب مردم ازدواج را پیوندی مبتنی بر عشق و احترام متقابل تلقی می‌کنند. ازدواج‌های امروز با وارد کردن عوامل دیگری به معادله، به جای اینکه منعکس کنند، به صریح فرد نقش‌های جنسیتی ازدواج‌های ۵۰ سال پیش باشند، بیشتر بر اساس تقسیم وظایف، تأمین اقتصادی، همراهی و جاذبه جنسی استوار هستند. این دیدگاه‌ها به یک‌دست شدن کامل درباره ازدواج، راه را برای همزیستی مسالمت‌آمیز و انتخاب سبک‌های مختلف زندگی در جوار لذت بردن از روابط عاشقانه هموار کرده است.

در واقع، ازدواج امری اختیاری است. افراد انتخاب می‌کنند که آن را به تأخیر بیندازند یا کلاً از آن اجتناب کنند؛ اما قدر مسلم در بیشتر موارد افراد زندگی مشترک را ترجیح می‌دهند.

طبق گزارش مرکز تحقیقات پیو^۱، متوسط سن ازدواج در اوایل دهه ۱۹۸۰ برای مردان ۲۵ سال و برای زنان ۲۲ سال بود؛ در حالی که در سال ۲۰۱۱، متوسط سن

برای ازدواج‌های بار اول، ۲۹ سال برای مردان و ۲۷ سال برای زنان ثبت شده است. طبق یافته‌های مرکز پیو، زوجها کمتر به پدر و مادر شدن احساس نیاز می‌کنند و انتخاب سبک‌های دیگر زندگی مانند زندگی مجردی یا زندگی با دوستان باعث تأخیر در ازدواج شده است. اکثر افراد مطلقه از ازدواج مجدد اجتناب می‌کنند. تنها ۲۹ درصد از افرادی که قبلاً ازدواج کرده‌اند، خواستار ازدواج مجدد هستند.

پس، این آمارها و دیدگاه‌های متغیر درباره عشق و ازدواج، با رابطه متعهدانه خود چه دید کرد؟

از این بحث این‌گونه رمی‌آید که روابط عاشقانه، دیگر به راحتی و به سبک و سیاق سنتی تعریف نمی‌شود. معمولاً اعم از اینکه متأهل باشیم یا به اشکال دیگر قانونی یا عرفی با کسی مشارکت زناشویی کنیم، پیش فرض ما از برقراری رابطه، همانا بر خورداری از حس توأم با رستگاری و خوشنودی کامل و دوجانبه است؛ پیوندی که بر اساس عشق، جذابیت جنسی، دوستی، صمیمیت و احترام متقابل باشد. داشتن رابطه‌ای متعهدانه و صمیمی، زندگی رضایت‌بخش‌تری را به همراه دارد. بر اساس مطالعه دانشگاه کرنل^۱، افرادی که رابطه متعهدانه دارند، بیشتر عمر می‌کنند، به‌طور کلی شادتر هستند و تمایل بیشتری به کسب ثروت دارند. قوی‌ترین تعهدات، بیشترین رضایت را ایجاد می‌کند.

اما اگر چنین است، چرا روابط اغلب به تنگناهای دشوار و آزاد شده رمی‌خورند؟ چرا با فردی که تصور می‌کردیم بیشتر از همه دوستش داریم، به سرعت به مجامع می‌پردازیم یا در نهایت او را تحقیر و چه‌بسا رها می‌کنیم؟ ما بیشتر از هر زمان دیگری آزاد هستیم تا از رابطه‌ای عاشقانه و سالم لذت ببریم؛ با این حال، نمی‌توانیم اختلاف و تنش با محبوبمان را مدیریت کنیم. او همان کسی است که در ابتدا

نگاهش ما را غرق شور و شوق می‌کرد، اما چگونه پس از گذشت مدت زمان نه‌چندان طولانی، سبب‌ساز خشم و ناراحتی ما شده است؟

واقعاً عجیب است! ما برای کسب مهارت رانندگی و دریافت گواهینامه، آموزش فراوان می‌بینیم و برای کسب شغل دلخواهمان سال‌های زیادی را در مدرسه می‌گذرانیم، اما برای این بخش حیاتی از زندگی مان، یعنی رابطه عاشقانه، نیازی به دست‌رعمل و آموزش احساس نمی‌کنیم. هیچ‌کس به ما نمی‌آموزد که چگونه همسر خوبی باشی. چگونه سلامت رابطه را افزایش دهیم و چگونه تفاوت‌ها را به گونه‌ای منطقی میان ببریم. ما همانند کوه‌فکرانی کور، اطمینان داریم عشق بر همه این مسائل فائق می‌شود.

اگر الگوهای خوبی در رابطه والدین خود داشته باشیم، خوش‌شانس هستیم؛ اما در هر صورت، رابطه ما منحصراً خودمان است و تفاوت‌های ظریف، مشکلات و مسائل ناخوشایند خودش را دارد. برای که شیفتگی اولیه به پایان برسد، ما می‌مانیم و مهارت‌های اندکی که باید برای هدایت این مشکلات و حفظ شور و نشاط و لذت بردن در رابطه از آن‌ها استفاده کنیم. به‌مرور زمان، بسیاری از زوج‌ها از یکدیگر فاصله می‌گیرند و با ترش‌روی با یکدیگر برخورد می‌کنند. وقتی اولین بار به عشقمان نگاه کردیم و قلبمان ذوب شد، فکرش را هم نمی‌کردیم که چنین اتفاقی رخ دهد.

علت تمام مشکلات در روابط یک چیز است: کمبود ارتباط همدلی.

فرقی ندارد که نگرانی‌هایمان به مسائل مالی و شغلی، رابطه جنسی، فرزندان و محبت مرتبط باشد یا هر دلیلی که به عصبانیت و دعوا منجر شود؛ تا وقتی نیازهای خود را مطرح نکنیم و درباره تفاوت‌های موجود در ماهیت عشق گفت‌وگو نکنیم، اساساً همه چیز شکست می‌خورد.

تو آنجا بودی. من هم همین‌طور. ما موجودات ریشه‌داری هستیم؛ حتی با صمیمی‌ترین شریکمان. ما می‌خواهیم اغلب به قیمت کسانی که بیشتر دوستشان داریم، از چیزی که هستیم، به لحاظ عاطفی روان‌شناختی و فیزیکی حفاظت کنیم. داشتن روابط سالم و صمیمی نیازمند رها کردن برخی از این فرضیات است و همچنین درک این نکته که نیازها و احساسات افراد دیگر هم به اندازه نیازها و احساسات ما ارزشمند هستند.

زندگی کردن در فضای مشترک می‌تواند زمینه‌ساز ناسازگاری و ناکامی باشد. اما بهار عشق خاموش است؛ است که همه چیز در ابتدا خوشایند و مطبوع به دل می‌نشیند. چه بسا ورزشکار شکست خورده هم به چشم قهرمان ستایش شود، گرمای طاق‌فرسای هشتاد درجه هم لذت‌بخش باشد؛ آشنایی با فردی دیگر، حتی اگر در بهترین حالت‌ها به دور از تنبیر یا تنش باشد، اما دلخوری و رنجش تا حدودی اجتناب‌ناپذیر خواهد بود. به این مواد، تن‌های فرزندان، امور مالی و شغلی. همراه با تفاوت‌های واقعی در نحوه ابراز مردان و زنان در جهان - را هم اضافه کنید؛ جای تعجب است که تک‌تک ما در چند سال اول رابطه از عهده آن‌ها برمی‌آییم!

رابطه صمیمانه، به خودی خود ماهیتی زنده و پویا دارد که این راتر از نیازها و ناامیدی‌های خود روزبه‌روز پروارنده و از آن مراقبت شود. اگر می‌خواهیم رابطه‌تان موفقیت‌آمیز باشد، هردو طرف باید برای آن بکوشید و با محبت و صبوری آن مراقبت کنید. این مسئله نمی‌تواند یک‌طرفه باشد و نمی‌توان آن را نادیده گرفت. ما باید درباره مسائلی که ناراحتان می‌کند، توقعاتی که از یکدیگر داریم و رؤیاهای دل‌شکستگی‌هایمان صحبت کنیم. ما باید به گفته‌های محبوبمان گوش دهیم؛ واقعاً

گوش دهیم؛ در این صورت، او احساس می‌کند گوش شنوایی برای او وجود دارد و کسی درکش می‌کند.

شکی وجود ندارد که ازدواج یا مشارکت طرفین، مهم‌ترین قسمت زندگی است. اگر این‌طور نیست، باید تلاش کنید که این‌گونه باشد. اهمیت ازدواج باید قبل از کار، س گرمی‌ها و خانواده باشد و بله، حتی قبل از فرزندان! در جایگاه همسر، شما هسته مرکزی خانواده‌تان هستید و اگر همسر قوی نباشد، خانواده قوی نیست؛ زن و شوهر، هر دو باید متعهد باشند که رابطه‌شان را اولویت برتر زندگی خود قرار دهند. این تعهد نمی‌تواند تنها در کلمات باقی بماند و باید هر دوی شما آن را تأیید کنید و هر روز و حتی ساعت آن را نشان دهید. انتخاب‌ها و اعمال‌تان رابطه را سالم نگه می‌دارد و شکوفا می‌سند.

برای اینکه مباشرهای توبی‌تانی این رابطه باشیم، نباید اجازه دهیم نیازهای شخصی پرنرنگ شود. قبل از اینکه اقدام کنیم، ما را از هم جدا کند، باید رابطه‌مان را بهبود ببخشیم. نباید اجازه دهیم رابطه ضربه بخورد، دیوارکشی^۱ شود یا حق به جانب بودن برای حفظ عزت نفسمان ادامه یابد. می‌توانیم با انجام برخی تمرین‌های خویشنداری حتی زمانی که احساسات قوی ما را به گفتن جملاتی نامربوط وادار می‌کند، فضایی امن برای رابطه بی‌آلایش، درک و ارتباط عمیق^۲ برپا می‌سازیم.

هریت پاپنهایم^۳، درمان‌شناس روابط در نیویورک، در مقاله‌ای که آن را در وبلاگم درج کرده‌ام، می‌گوید: «جسورانه و شکوفا زندگی کنید. در وهله اول باید شریک زندگی خود را کارشناسی کنید. چه چیزی بیش از همه باعث احساس امنیت و اعتماد

۱. دیوارکشی، در اصطلاح و در مبحث زوج‌درمانی، یکی از دلایلی است که موجب مرگ رابطه می‌شود. در این حالت، شخص به نوعی سکوت می‌کند و به حرف‌های دیگری اهمیتی نمی‌دهد. (م)

2. Harriett Pappenheim

در شریک زندگی تان می‌شود؟ چه چیزی او را ناراحت می‌کند؟ چه چیزی باعث قوت قلب او می‌شود؟ به آخرین باری فکر کنید که مشاجره یا دلخوری داشتید. شریک زندگی تان چه واکنشی نشان داد؟ چه چیزی او را آرام کرد؟ تنها زوج‌هایی سرشار از سرور و احساس مثبت هستند که شناخت خیلی خوبی از هم دارند. هر یک از شما به‌مرور زمان درخواست خواهید یافت که چگونه دیگری را در هر موقعیتی تسکین دهید.»

صدایانه‌ترین و موفق‌ترین روابط شامل ارتباط پیشگیرانه قبل از بروز اختلاف است. هفتاد و هشت درصد از شریک زندگی تان به‌طور منظم برای پرسش کردن و آگاهی دادن از یکدیگر، همان‌طور که ممکن است رسمی یا معذب‌کننده باشد، می‌تواند رابطه شما را در برابر مشاجره‌های آزاردهنده حفظ کند و حتی باعث بهتر شدن آن شود و همچنین سطح بندی از صمیمیت را بینتان ایجاد کند. من در روند تعلیماتم به‌طور منظم پرسش‌های دو هفته‌ای به کار می‌برم تا به مراجعان کمک کنم از خواسته‌ها، نیازها و ترس‌های عمیق‌ترشان آگاهانه شوند. پرسش پرمایه، ما را وادار می‌کند تا در جست‌وجوی پاسخ باشیم و در نهایت، به لحظات عمیق خودآگاهی و رشد فردی برسیم.

پرسش متقابل در چارچوب رابطه، مزایایی دارد و با هر دو امکان می‌دهد تا در آگاهی و رشد دیگری مشارکت داشته باشد. مهم‌تر اینکه، اگر پرسش دادن به شریک زندگی خود بدون قضاوت یا عصبانیت، بیشتر می‌توانیم انگیزه‌ها، ترس‌ها، دردها، اشتیاق‌ها و ناامیدی‌های او را درک کنیم. شما فضای امنی را به یکدیگر پیش کش می‌کنید که کاملاً آزاد و قابل اعتماد باشد. این فضا نهایتاً شما را به یکدیگر نزدیک‌تر و پیوند عشق بینتان را قوی‌تر می‌کند.