

به نام خدا

۱۳۹۳/۲

۱۳۹۳/۲

پنج دست، همسران موفق

الویت کانی

ترجمه: دکتر محمد ضیایی موید، دانه آمیغی (سید اصفهانی)

سرشناسه: کانی، الیوت (Connie, Elliott)

عنوان و نام پدیدآور: پنج عادت همسران موفق؛ نویسنده: الیوت کانی؛ ترجمه: محمد ضیایی موبد، هاله آمیغی (سید اصفهانی).

عنوان اصلی: The Solution Focused Marriage: 5 Simple Habits That Will Bring Out the Best in Your Relationship, 2013.

مشخصات نشر: تهران: کانون نشر علوم، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۶۳ ص؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.

شابک: 978-964-3272-26-۶

موضوع: روابط زن و مرد

موضوع: زناشویی، ارتباط

موضوع: راهبردهای زندگی

نامۀ افزوده: ضابطه، محمد، ۱۳۶۲، مترجم

شناسه افزوده: آملی (سید اصفهانی)، هاله، مترجم

شناسه افزوده: مجیر، سید، ۱۳۶۳، ویراستار

رده‌بندی کنگره: H74

رده‌بندی دیویی: ۶/۸

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۵۷۲۸

پنج عادت همسران موفق

نویسنده: الیوت کانی | ترجمه: محمد ضیایی موبد، هاله آمیغی (سید اصفهانی) | مترجم: خدیجه بختیاری

ناشر: کانون نشر علوم (به سفارش مؤسسه پژوهشی، آموزشی، مشاوره‌ای «به راه» - <http://behrah-studies.com>)

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸ | شمارگان: ۵۰۰ نسخه

فروش: خیابان شریعتی، بعد از پل صدر، خیابان میرزاپور، خیابان قلندری، پلاک ۱۲ (خانه کتاب اسیر) ۴۰۱۱۰۹۳۳

قیمت: ۱۱۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه.....	۵
برای ارتباط خود هدف داشته باشید.....	۱۷
خاطرات روزهای خوب را به خاطر بسپارید.....	۲۷
در مورد پیشرفت‌ها هم گفت‌وگو کنید.....	۳۵
به قرار ملاقات‌های عاشقانه‌تان ادامه دهید.....	۴۳
شریک خوبی برای هم باشید.....	۵۳
پایان.....	۵۹

مقدمه

دقیقاً نمی‌دانم که علاقه‌ام دیدن من به موضوع روابط و ازدواج چگونه شروع شد. اما از یک جایی به بعد متناقی ندادم به افراد کمک کنم تا در روابطشان تغییر ایجاد کنند؛ تغییراتی که آنها را به هم نزدیک و از مشکلاتشان دور کند.

در طول سال‌هایی که به عنوان روان‌درمانگر ارواحها کار می‌کردم، احساس نیاز به نوشتن این کتاب در من شدیدتر شد. در حقیقت از زمانی که کودک بودم به عوامل موفقیت و شکست روابط توجه می‌کردم. من شاهد سال‌های سال مشاجره شدید و حتی دعوای فیزیکی پدر و مادرم بودم. کوتاه بگویم، تجربه دشواری بود. من روابط والدین دوستانم را می‌دیدم. والدینی که دست در دست هم، با کلمات مهربانانه و به گرمی، به یکدیگر عشق می‌ورزند. به تنها چیزی که فکر می‌کردم

عاجز عادت، مسرمان موفق

این بود که چرا رابطه پدر و مادر من این گونه نیست؟ از آن زمان، علاقه به مبحث روابط زوجین، در من ایجاد شد.

سال‌ها بعد که به من فرصت تحصیل و کار در حوزه مشاوره داده شد، تجربیات دوران کودکی‌ام، برایم عاملی بازدارنده بود. فکر کار کردن با زوجها آن قدر برایم ناخوشایند بود که سعی می‌کردم از این شغل دوری کنم. من شاهد مشاجره‌های متعدد پدر و مادرم بودم، به همین دلیل می‌فکر کردن به نشستن در اتاقی که ممکن است بحث و مشاجره‌ی در آن اتفاق بیفتد، مرا بسیار آزرده خاطر می‌کرد.

قبل از شروع تحصیلی فرصت یافته‌ام که در یک موسسه محلی سلامت روان، مشغول به کار شوم. این موسسه به طور اختصاصی در حوزه کودک فعالیت می‌کرد. تجربه‌ی حرفه‌ای بود!

به اشتباه گمان می‌کردم که در این موسسه نگرانی من درباره کار کردن با زوجها اجتناب‌پذیر خواهد بود. در روز اول کاری، در جلسه کارکنان، رئیس اعلام کرد که این موسسه به زوجها هم مشاوره می‌دهد. من وحشت‌زده شدم. بی‌درنگ به سمت مسئول ارجاع به درمانگرها» رفتم و از او خواستم که هیچ زوجی را به من ارجاع ندهد. التماسش کردم! به او گفتم که از دیدن هر مراجعه‌کننده دیگری که به من مطب بیاید خوشحال خواهم شد. به او گفتم می‌تواند چالش‌برانگیزترین کودکان و حتی آسیب‌دیده‌ترین خانواده‌ها را به من ارجاع دهد. او موافقت کرد و من فکر کردم که دیگر از مهلکه گریخته‌ام.

اما هیچ نمی‌دانستم که فلسفه این موسسه، روبه‌رو کردن درمانگرهای تازه‌کار با موقعیت‌هایی است که آن‌ها را به چالش بکشد و باعث پیشرفت و رشدشان شود. در نتیجه، اولین مراجعه‌کننده من یک زوج بود! ابتدا به دلیل توجه نکردن به درخواستم، از موسسه بسیار دنگیر بودم. ما دیری نگذشت که بابت این اتفاق از آن‌ها بسیار متشکر شدم.

هر چند روز جلسه مشاوره نزدیک‌تر می‌شد، دلوپس‌تر می‌شدم. با خودم روز آن‌ها شان را تصور می‌کردم؛ زوجی که زندگی محنت‌زده‌ای دارند به مطب من می‌آیند تا از من درخواست کمک کنند؛ و راستش را بخواهید احساس آمادگی نمی‌کردم. از این که حرف‌هایم کمکی به آن‌ها نکند، نگران بودم. معلوم می‌شد که از ترس خودم از مشاجره زوج‌ها هم به خوبی آگاه بودم. دعوی‌شان را تایید می‌کردم که بر سر هم فریاد می‌کشند و من هم با فریاد از اتاق بیرون می‌روم.

با شتیاق فراوان و به سرعت شروع به تحقیق بیشتر دربارهٔ بحث «زوج درمانی» کردم. کتاب خوندم و با متخصصان بالینی باتجربه‌تر گفت‌وگو کردم، تا زمانی که حس کردم آمادگی لازم را دارم.

هنگامی که اولین زوج مراجعه کردند، آن علاقه قدیمی کار کردن با زوج‌ها، در من زنده شد و فوراً عاشق این کار شدم. ز همان جلسه اول مشاوره، وارد سفری شدم که مرا به علاقهٔ کودکی‌ام متصل می‌کرد.

از آن زمان به بعد، سال‌های زیادی فعالیت‌هایم را بر روی زوج‌درمانی متمرکز کردم. دربارهٔ کار کردن با زوج‌ها کتاب نوشتم و

۸. پنج عادت مبرمان موفق

برای آموزش متخصصین بالینی به سراسر دنیا سفر کردم. به راستی که سفرهای شگفت‌انگیزی بودند. تا امروز، با ده‌ها هزار زوج کار کرده‌ام و اکنون می‌خواهم سؤالی را پاسخ دهم که از کودکی ذهن مرا آشفته کرده بود: «چه چیزی باعث می‌شود، برخی رابطه‌ها موفق و برخی دیگر ناموفق باشد؟»

متوجه شدم عادت‌های معین و مشخصی هستند که باعث موفقیت طولانی مدت رابطه‌ها می‌شوند. این کتاب، عادت‌ها و تمرین‌هایی را در اختیار شما می‌گذارد و شما را قادر می‌سازد تا به سرعت این درس‌ها را در رابطه خود به‌کار بگیرید.

ایده این کتاب در حقیقت کار کردن با مرجعین شکل گرفت. در واقع من هیچ‌گاه به دنبال نوشتن کتاب نبودم. رویای من همیشه این بوده که با مشورت دادن، به زوج‌ها کمک کنم تا تجربه دلپذیرتری از روابط خود داشته باشند. این برای من یک تعهد حرفه‌ای و افتخاری بزرگ بوده است. در طول این سال‌ها، تعداد زیادی از زوج‌هایی که با آنها کار کردم، اظهار می‌کردند به کتابی نیاز دارند که به آن‌ها مشاوره و در طول راه زندگی، به آن‌ها کمک کند. برای کمک به همین زوج‌ها بود که ایده این کتاب متولد شد.

بهترین راه شروع برای من معرفی و شرح نوع درمانی است که برای زوج‌ها به کار می‌برم. چرا که پایه و اساسی برای مهارت‌های

انتخاب شده در این کتاب است. درمان کوتاه مدت راه حل محور^۱، روشی درمانی است که با روش های سنتی روان درمانی بسیار متفاوت است. این روش از درمان جو می خواهد که برای پیشرفت و ساختن آینده مطلوبش تلاش کند، به جای این که بخواهد مشکل خاصی را از میان بر دارد.

من هرگز لحظه ای را که برای اولین بار از این روش درمانی مطلع شدم، فراموش نخواهم کرد. دانشجوی جوانی بودم که فعالیت های کلاسی رایج مشکل بزرگی بود. مسأله، چالش برانگیز بودن کار نبود، بلکه چیزهایی که از آن کار کردن با مراجعان یاد می گرفتم، مرا به وجد نمی آورد. هنگامی که مرد رشته مشاوره شدم، میدوار بودم که لهما بخش مردم باشم و آن ها را یاری دهم تا زندگی شادتری داشته باشند. ایده تأثیرگذاری بر روی زندگی انسان ها را در ذهن داشتم و این، نیروی محرکه ای بود که اشتیاق مرا برای یادگیری حوزه درمان اختلالات روانی دو چندان می کرد. اما همان بستر درباره این حوزه می آموختم، متوجه می شدم که فلسفه شخصی من با الگای درمان سنتی و مسأله محور که می آموزم همسو نیست. در حقیقت، این احساس آن قدر شدید بود که تصمیم گرفتم دانشگاه را رها کنم.

هیچ گاه فراموش نمی کنم روزی را که به دیدار نامزدم رفته بودم و گفتم: «فکر نمی کنم برای روان درمانگری ساخته شده باشم. نمی توانم با مردم درباره مشکلاتشان گفت و گو، ضعف ها و نقص هایشان را

¹ Brief Solution Focused Therapy

۱۰. پنج عادت همسران موفق

شناسایی، و از آن به عنوان وسیله‌ی برای بهبودشان استفاده کنیم.» خوشبختانه همسر آینده‌ام چیزی به من گفت که مرا به مسیر اصلی‌م بازگرداند و نهایتاً زندگی مرا تغییر داد: «من با کسی که جا می‌زند ازدواج نمی‌کنم.» از تعجب زبانم بند آمد. بسیار متعجب شدم. از او انتظار هم‌دلی و حمایت داشتم. بعد از سال‌ها که از ازدویم‌مان می‌گذرد، دیگر از اسخی که به من داد متعجب نیستیم.

واسطه‌ی ترم بود و من قصد داشتم بی‌درنگ دانشگاه را ترک کنم. اما بعد از گفتن چنان دلگرم‌کننده‌ی نامزد، تصمیم گرفتم که حداقل آن ترم را به پایان برسانم. در دانشگاه احساس رضایت نمی‌کردم، اما به هیچ وجه دوست نداشتم نامزد را از دست بدهم. از او سؤال کردم که آیا به پایان رساندن این ترم، برای او آف است یا نه و خوشبختانه او موافقت کرد.

هفته‌ی بعد از آن گفت‌وگو، همه‌ی هفته‌ی من را درگیر کرد. از درد و رنج‌ها شده بودم، چرا که دیگر نمی‌خواستم در درونم گیر شوم. تنها تلاش می‌کردم ترم را به پایان برسانم تا بتوانم همه‌ی چیز را فراموش کنم و ببینم که می‌توانم چه تغییری در حرفه‌ام ایجاد کنم. کلاس‌هایم را با افتخار و هرگز از یاد نمی‌برم. سرانجام راحتم و به دور از استرس و نگرانی بودم. به آخر کلاس رفتم و روی صندلی همیشگی‌ام نشستم. سپس آن اتفاق افتاد. به جای این که استاد موضوع درسی آن هفته را بررسی کند، مدیر دوره وارد کلاس شد و استاد جدیدی را برای درس‌های ترم بعد معرفی

کرد.

استاد جدید به عنوان بخشی از معارفه‌اش، روش درمانی خود را شرح داد و مرا شگفت‌زده کرد. داستان دختر نوجوانی را تعریف کرد که با افتادگی دست و پنجه نرم می‌کرد. از صحبت‌های او پیدا بود که به بزرگم مشکلات مراجع را بررسی نمی‌کند. روش او بسیار متفاوت بود. به نظر می‌رسید که به مراجعه‌کننده خود ایمان داشت و کنجکاو بود دربارهٔ توانایی‌های این دختر جوان بداند و استعداد‌های او را کشف کند. تحت تأثیر قرار گرفتیم. استاد تازه استخدام شده، معارفهٔ کوتاهش را تمام کرد. به آرامی و با پیش‌روا جمع کرد و از کلاس خارج شد. می‌دانستم که باید بیشتر دربارهٔ این روش یاد بگیرم. چیزی دربارهٔ کاری که می‌کرد، برایم کاملاً قابل درک نبود. اتفاقی که افتاد آن قدر مرا به وجد آورد که می‌دانستم باید دانشکده را ادامه دهم تا بیشتر دربارهٔ این روش راه‌حل محور بدانم. امیدوار شدم که بتوانم مشاور شوم چرا که به نظر می‌رسید رویکردی وجود دارد که با الگویی محتامانه بر اساس اهداف مراجع، بهبود او را پیش می‌برد. ترم بعد درسی را برداشتم که همان استاد تازه استخدام‌شده ارائه می‌کرد. سفرم به سوی سرزمین راه‌حل‌ها آغاز شد.

نزدیک به فارغ‌التحصیلی، دیگر زمان آن رسیده بود که به دنبال شغلی برای خود باشم. همان‌طور که پیش‌تر گفتم، در موسسه‌ای مشغول شدم و بدون معطلی با مراجعین، و همان‌طور که می‌دانید، زوج‌ها، شروع

۱۲ | پنج عادت بمسران موفق

به کار کردم. آنجا به مانعی دیگر برخورد کردم. متوجه شدم برای موفق بودن در این مؤسسه و در این حوزه، باید مهارت‌هایم را در کار کردن با زوج‌های مختلف افزایش دهم. شادی و هیجان سراسر وجودم را فرا گرفته بود. زمان آن فرا رسیده بود که با آرزوی کودکی‌ام دوباره ارتباط برقرار کنم؛ آرزوی کمک کردن به زوجها. اما با مشکل کوچکی دیگری روبه‌رو شدم؛ با وجود این‌که به طور کلی، دربارهٔ رویکرد راه‌حل محور اطلاعات فوق‌العاده زیادی وجود داشت، اما دربارهٔ چگونگی استفاده از آن، بر روی زوجها اطلاعات بسیار کمی در دسترس بود. با این حال نگذاشتم سختی‌ها مرا از دامنهٔ راه باز دارد. تصمیم گرفتم، بهترین مشاور و جینی که می‌توانم، باشم.

عاشق این کار شدم. در طول این مسیر، شروع کرده به یادداشت‌برداری؛ دربارهٔ چگونگی آغاز گفت‌وگو با زوجها و دربارهٔ چگونگی استفاده از رویکرد راه‌حل محور در زمان آن‌ها. یادداشت‌هایی مانند انجیل برایم مهم شد و آن را همه‌جا همراه می‌بردم. دائماً از روی آن‌ها می‌خواندم و یا موردی را اضافه می‌کردم.

زمانی که توانایی و اعتماد به نفس لازم را کسب کردم، تصمیم به ترک مؤسسه گرفتم تا به تنهایی شغل مشاوره را پیگیری کنم. در این صورت می‌توانستم کارم را بر روی زوجها متمرکز کنم. در سال‌های بعد، سرم بیش از حد تصورم، شلوغ شد. در مطب مراجعین زیادی داشتم که بیشترشان زوج بودند. زوج‌هایی را دیدم که در اوضاعی وخیم به سر

می‌بردند. اغلب آنها، با مشاجره و دعوا و چالش‌هایی که امروزه در امر ازدواج وجود دارد، مواجه بودند. با زوج‌هایی کار کردم که به معنای واقعی کلمه، تنها یک قدم با طلاق فاصله داشتند؛ و در بعضی موارد، روند طلاق توسط یکی از طرفین و یا هر دو طرف، به جریان افتاده بود. سخت‌ترین کاری بود که تاکنون انجام داده بوده، ما در عین حال بیش از هر کاری، دیگری مرا خرسند و راضی می‌کرد.

بعد مدتی متوجه شدم با وجود چالش‌هایی که زوجها هنگام ورود به مطب من با آن روبه‌رو بودند، همیشه اوضاع آن‌ها بهبود پیدا می‌کرد. در آخر تصمیم گرفتم یادداشت‌هایی را به کتابی دربارهٔ این رویکرد، تبدیل کنم که بتوان از آن برای مشاورهٔ زوج‌های دیگری هم استفاده کرد. می‌خواستم اطمینان حاصل کنم کسانی که مثل من به این رویکرد و کار با زوجها علاقه دارند، با مواردی که من در طول راه روبه‌رو شدم، مواجه نشوند.

بدین ترتیب کتاب «ساختن راه‌حل‌ها در مشوره با زوجین»، در سال ۲۰۱۲ منتشر شد و در سراسر جهان به فروش رفت. فراموش نکنم که این کتاب موجب شد بتوانم به جای‌جای آمریکا و بسیاری دیگر از کشورهای دیگر، بیایم و سمینارها و کلاس‌های آموزشی متعددی برگزار کنم. این اولین کتابی است که برای متخصصان بالینی نوشته شده است تا بیاموزند چگونه از رویکرد راه‌حل محور برای زوجها استفاده کنند.

زمانی که این سفر را آغاز کردم، فکر نمی‌کردم که در روابط

۱۴ پنج عادت بمران موفق

متخصص هستم. من فقط علاقه داشتم زوجها را در روابطشان یاری دهم و برای این کار از رویکرد راه‌حل محور استفاده کنم. کار کردن با هزاران زوجی که به مطب من آمدند، برایم مزیتی بوده است و از این بابت احساس خوش‌شانسی می‌کنم. تمامی چیزهایی را که می‌دانم و در این کتاب آورده‌ام، از آن‌ها آموختم. هنگامی که با زوجها کار می‌کردم، می‌دیدم که افراد برای تغییر سمت و سوی رابطه خود، چه کارهای فوق‌عاده‌ای انجام می‌دهند و این تعاملات میان زوجها، به من درس بزرگی داد. مومنم باید به قدرت انسان‌ها و قدرت عشق‌شان ایمان بیاورم. این است که روابط عادت‌های خوشبخت‌ترین زوجها شدم، عادت‌هایی که باعث ایجاد روابط موفق و پایدار می‌شد.

به طور ویژه، پنج عادت وجود دارد که با تکرار و تمرین، تأثیر بلندمدتی بر بهبود روابط دارند. هرچند که در طی مسیر همچنان مشکلات وجود دارند. کتابی که پیش از این در دسترس شما قرار داشت و در آن به مخاطبان این امکان داده شد که این عادت‌ها را در رابطه خود به کار ببرند. هر یک از فصل‌های کتاب بر روی یکی از این عادت‌ها متمرکز است و دارای تمرین‌ها و نکاتی است که می‌توانید با استفاده از آن‌ها در خانه، مهم‌ترین روابط زندگی‌تان را تحت تأثیر قرار دهید؛ بلافاصله و بدون معطلی!

کتاب با اساسی‌ترین ایده‌ها هر رابطه آغاز می‌شود: ایده‌ای که ادامه کتاب بر پایه آن است: داشتن هدفی برای رابطه خود، زوجی که می‌داند