

www.ketab.ir

محکم در آغوشم بگیر سو جانسون

مترجم: فرزانه شیخ‌السلامی - فریبا شیخ‌السلامی

سرشناسه: جانسون، سوزان ام. Johnson, Susan M
عنوان و نام پدیدآور: محکم در آغوشم بگیر / سو جانسون؛ مترجمان فرزانه شیخ الاسلامی - فریبا شیخ الاسلامی

مشخصات نشر: قم: نگاه آشنا، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۷۷-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

پادداشت: عنوان اصلی: 2008.. Hold me tight : seven conversations for a lifetime of love

عنوان دیگر: عاشقانه در آغوشم بگیر.

موضوع: عشق Love.....

صمیمیت..... Intimacy (Psychology)

ارتباط بین اشخاص . Interpersonal communication

زناشویی -- ارتباط Communication in marriage

روابط زن و مرد Man - woman relationships

شناسه افزوده: شیخ الاسلامی، فرزانه، مترجم

شناسه افزوده: شیخ الاسلامی، فریبا، مترجم

رده بندی کنگره: HQ۸۸۰۱

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۲۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۴۹۸۳۱

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

محکم در آغوشم بگیر

نویسنده: سو جانسون

مترجم: فرزانه شیخ الاسلامی - فریبا شیخ الاسلامی

ویراستار: اکرم شکری

ناشر: نگاه آشنا

طراحی جلد: استودیوکتاب

صفحه آرای: زیبا کتاب

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۷۷-۷



۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۶

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۷

۰۲۵-۳۷۷۳۴۹۳۹

۰۹۱۲۱۵۱۰۴۸۴

مرکز بخش انتشارات زرین

تهران خ انقلاب . خ فخر رازی خ
وحید نظری شرقی . پلاک ۶۱ طبقه اول
واحد ۱۲ b

۰۲۱-۶۶۹۰۹۰۶۸

کلیه حقوق این اثر ترجمه، متعلق به
«انتشارات نگاه آشنا» می باشد و
هرگونه خرید و فروش با مترجم و یا
کپی از متن کتاب غیرقانونی بوده و
قطعیاً پیگرد قانونی خواهد داشت.

فهرست مطالب

۸.....	مقدمه
۱۵.....	بخش اول: نمای جدیدی از عشق
۱۵.....	عشق - دیدگاه متفاوت و جدید
۳۰.....	عشق ما کجا رفت ؟ از دست دادن روابط صمیمانه
۴۱.....	پاسخ گو بودن به احساسات - کلید عشق پایدار
۶۲.....	بخش دوم: هفت گفتمان تغییردهنده
۶۲.....	مکالمه ۱: تشخیص گفت وگوهای های شیطانی
۹۱.....	مکالمه ۲: پیدا کردن نقاط ضعف
۱۱۲.....	مکالمه ۳: مواجهه با لحظه سخت
۱۳۰.....	مکالمه ۴: محکم بغلم کن، مسئولیت پذیری نسبت به همسرو پاسخ گویی به او
۱۵۲.....	مکالمه ۵: بخشش آسیب ها
۱۷۱.....	مکالمه ۶
۱۸۷.....	مکالمه ۷: زنده نگه داشتن عشق
۲۱۲.....	رابطه نهایی - عشق به عنوان آخرین سرحد

مقدمه

روابط انسان‌ها همیشه برایم جذاب بوده است. من در بریتانیا بزرگ شدم. پدرم مغازه داشت و من ساعت‌ها مشغول تماشای مردم می‌شدم که به آن جا می‌آمدند، خرید می‌کردند، دوستانشان را می‌دیدند و دمی را خوش می‌گذراندند، اما نقطه عطف دوران کودکی ام، زندگی و نوع ازدواج پدر و مادرم بود. وقتی زندگی شان در حال از هم پاشیدن بود، بدون هیچ کمک و یاری فقط نظاره‌گر بودم. می‌دانستم که آن‌ها بسیار همدیگر را دوست دارند. آخرین روزها، پدر برای جدایی از مادر واقعا اشک می‌ریخت؛ با اینکه بیست سال جدا از هم زندگی کرده بودند.

واکنش من به درد ورنجی که متحمل شده بودند، این بود که قسم خوردم هرگز ازدواج نکنم! به نظرم عشق‌های رمانتیک فقط یک توهم بودند و آدم‌ها را گرفتار می‌کردند. درست این بود که تنها و مجرد بمانم، اما بعدها عشق منم و ازدواج کردم. زمانی که خودم را از مقوله ازدواج جدا می‌کردم و از آن فاصله می‌گرفتم، او مرا دربرکشید و به دام انداخت. این احساس قدرتمند و مرموز که پدر و مادرم را شکست داد و زندگی مرا درهم پیچید، چه بود؟ مگر ازدواج برای بیشتر ما سرچشمه خوشی و شادی نیست، البته که آسیب زیادی هم از آن می‌بینیم. راهی وجود نداشت که عشق آن‌ها را تداوم ببخشم؟ جذبه عشق مرا به سمت روان‌شناسی و جلسات مشاوره کشاند. در حین تحصیل به تحقیق و مطالعه در مورد عشق از دیدگاه دانشمندان و شاعران پرداختم و به تدریس به بچه‌هایی رو آوردم که عشق و محبت زیادی دریافت نکرده بودند. با افرادی جلسات مشاوره گذاشتم که با نبود عشق دست و پنجه نرم می‌کردند و با خانواده‌هایی روبه‌رو شدم که همدیگر را دوست داشتند، اما نه می‌توانستند با هم زندگی کنند و نه جدا شوند. پس دوباره عشق مثل یک راز باقی ماند.

وقتی به ترم‌های پایانی رسیدم و در آستانه اخذ دکترای روان‌شناسی بالینی از دانشگاه بریتیش کلمبیا در ونکوور قرار گرفتم، کار با زوج‌ها را شروع کردم و از شدت

کشمکش‌ها و تعبیری که از روابطشان داشتند که به نوعی دست و پنجه نرم کردن با مرگ بود، متعجب شدم.

من در درمان افراد و خانواده‌ها به موفقیت قابل توجهی دست پیدا کردم، اما جلسات مشاوره‌ام با یک زوج که اختلاف زیادی با هم داشتند، با شکست مواجه شد و به نتیجه نرسید. هیچ یک از کتاب‌های موجود در کتاب‌خانه و یا تکنیک‌هایی که در طول دوران دانشجویی آموخته بودم، به کمک نیامدند. زوج‌هایی که با آن‌ها سروکار داشتم، به درک و شناخت دوران بچگی خود و روابطشان با بقیه اهمیتی نمی‌دادند. آن‌ها نمی‌خواستند منطقی و عقلانی برخورد کنند و نحوه معاشرت و مذاکره با یکدیگر را فرا بگیرند و واقعاً دوست نداشتند که راهکارهای تقابل مؤثر را یاد بگیرند. اما به نظر می‌رسید که عشق جایگزین تمام موارد غیرقابل مذاکره است. انسان نمی‌تواند بر سر رحم و مروت و ارتباطات چک و چانه بزند. این‌ها واکنش‌های عقلانی نیستند، بلکه پاسخ‌های احساسی‌اند. سعی کردم که از تجارب آن‌ها استفاده کنم و ریتم و الگوی احساسات را در جلوه‌گری عشق رمانتیک یاد بگیرم؛ پس جلسه‌ام را ضبط کردم تا بتوانم هروقت خواستم دوباره آن‌ها را گوش بدهم.

با بررسی نزاع، داد و فریاد و گریه زن و شوهرها متوجه شدم که نقاط عطف احساسی مهمی وجود دارند که تأثیر مثبت یا منفی روی روابط می‌گذارند. سپس با کمک آقای لس گرینبرگ^۱ که راهنمای پایان نامه‌ام بود، درمان جدیدی را بر پایه این نقاط عطف شکل دادم و نام آن را درمان متمرکز بر احساسات یا به اختصار ای.اف.تی نامیدم. بعد یک پروژه تحقیقاتی را شروع کردیم که در آن به بعضی از زوج‌ها، نسخه پیشرفته‌ای.اف.تی را ارائه دادیم و برای بعضی‌ها درمان بالینی و آموزش مهارت گفت‌وگو و مذاکره در نظر گرفتیم و بقیه را بدون درمان‌ها کردیم. نتایج ای.اف.تی بهتر از دو گزینه دیگر و شگفت‌انگیز بود. زوج‌ها احساس نزدیکی بیشتری به هم داشتند، کمتر با هم دعوا می‌کردند و از روابطشان رضایت بیشتری داشتند. با موفقیت در این تحقیق، من در دانشگاه اتاوا^۲ به یک موقعیت آکادمیک خوب دست پیدا کردم و سال‌های سال، در مراکز آموزشی، درمانگاه‌ها، کلینیک‌ها و مراکز مشاوره به مطالعه و تحقیق روی زوج‌های بسیاری پرداختم و به نتایج خوبی رسیدم. به رغم دست‌یابی به این موفقیت، متوجه شدم که هنوز به درک درستی از شور

و هیجان احساسی که زوجها را گرفتار کرده، نرسیده‌ام. من گذرگاه عشق را به آن‌ها نشان دادم و خودم راهنمای آن بودم، اما هنوز به قلبش نرسیده‌بودم. هزاران سؤال برایم مطرح شد. چرا این زوجها با چنین احساسات گذرایی در جلسه‌های مشاوره رویه‌رو می‌شدند، انگار تازه آن را تجربه کرده‌بودند. چرا باید افراد به نزاع و مرافعه روی بیاورند تا عشق طرف مقابل را برانگیزند؟ چرا روش ای.اف.تی جواب می‌داد و چه طور می‌شد آن را باز هم بهتر و قوی‌تر کرد؟

یک روز که در مغازه پدر، همان مکانی که برای اولین بار در مورد روابط انسانی چیزهایی آموختم، مشغول بحث با یکی از هم‌کلاسی‌هایم بودم، ناگهان ذهنم جرقه‌ای زد و کم‌کم بعضی از مطالبی را که قبلاً خوانده‌بودم، درک کردم. من و دوستم در این مورد صحبت می‌کردیم که چرا بعضی از درمانگران بر این باورند که روابط صمیمانه سالم، یک نوع رابطه و معاشرت عاقلانه است. ما همه به دنبال این هستیم که با کمترین هزینه، بیشترین سود و منفعت را به دست بیاوریم.

به او گفتم می‌دانم که خیلی بیشتر از صحبت‌هایی که در جلسه‌های مشاوره بین زوجها می‌گذرد، مطلب و چالش وجود دارد و او هم گفت خب اگر این طور است و روابط صمیمانه یک نوع معامله محسوب نمی‌شود، پس چیست؟ من هم خیلی آرام و سرسری جواب دادم که این روابط احساسی هستند و درواقع یک نوع نیاز به ایجاد ارتباط احساسی سالم محسوب می‌شوند؛ درست مثل نظریه‌های جان بالبی، اروان پزیشک بریتانیایی که در الحاقیه خود به عشق مادر و کودک می‌پردازد. این در مورد بزرگسالان هم صدق می‌کند. به هر حال به بحث خاتمه دادیم، اما یک بار و رای اظهار نظرها و گله و شکایت‌های شدید و دفاع مراجعانم که گه‌گاه در جلسه‌های جدا از هم عنوان می‌کردند، به یک منطق عمیق رسیدم. من نیازهای آن‌ها را می‌دانستم و دیده‌بودم که ای.اف.تی چه طور رابطه آن‌ها با هم را تغییر می‌دهد. عشق رمانتیک همان روابط احساسی و وابستگی است و درواقع نیاز ضروری ما به داشتن کسی است که بتوانیم به او تکیه کنیم. فرد مورد علاقه ما همان کسی است که رابطه احساسی قابل اعتمادی را به وجود می‌آورد که آسایش و راحتی به همراه دارد.

من بر این باور بودم که عشق و این را که دقیقاً چه چیزهایی را شامل می‌شود و چه طور می‌توان آن را تداوم بخشید و اصلاحش کرد، بارها کشف کرده‌ام. زمانی که

از روش وابستگی و روابط استفاده کردم، داستان زوج‌های گرفتار را واضح‌تر متوجه می‌شدم و فهمیدم که در این مواقع، گرفتار احساساتی می‌شویم که بخشی از برنامه بقا هستند و سالیان متمادی به همین شیوه جریان داشته‌اند. درواقع باید خودمان را تغییر می‌دادیم تا بتوانیم این نیازها و احساسات را نادیده بگیریم. من دریافتم آن‌چه که در زوج درمانی و دانش مربوط به آن ندیده گرفته شده است، یک دیدگاه علمی روشن از عشق است.

البته که وقتی دیدگاهم را منتشر کردم، بیشتر همکارانم با من موافق نبودند. ابتدا می‌گفتند که بزرگسالان باید احساسات خودشان را کنترل کنند، چون در بیشتر ازدواج‌ها این حجم از احساسات خودش مشکل‌آفرین است. آن‌ها معتقد بودند که باید به این احساسات غلبه کرد، نباید به آن‌ها میدان داد و تقویتشان کرد و گفتند که مهم‌ترین مسئله این است که افرادی سالم محسوب می‌شوند که خودکفا باشند. تنها افرادی که نقصی دارند، به دیگران احتیاج دارند یا وابسته به آن‌ها هستند. ما اسم‌هایی روی آن‌ها گذاشته‌ایم: گرفتار، هموابسته، سردرگم و مجذوب دیگران. به عبارت دیگر، کاملاً به هم ریخته و آشفته هستند. همسرانی که به شدت به هم وابسته‌اند، درواقع ازدواج ویرانی مثل این واژه‌ها دارند. همکارانم براین عقیده بودند که درمانگران باید مردم را تشویق کنند که روی پای خود بایستند. این همان توصیهٔ دکتر اسپوک^۱ در مورد این موضوع است که والدین چه‌طور باید به بچه‌های خود کمک کنند؛ برای مثال بلند کردن کودکی که مشغول گریه کردن است و در آغوش گرفتن او، یکی از کارهایی است که کودک را تبدیل به یک موجود ضعیف و سست عنصر می‌کند؛ اما مشکل این بود که صحبت‌های دکتر اسپوک در مورد بچه‌ها اشتباه از آب درآمد و دیدگاه همکاران من در مورد بزرگ‌ترها هم همین‌طور شد. پیام ای. اف. تی ساده است: بحث و جدال را فراموش کنید، تحلیل کودکی‌تان را کنار بگذارید و از ژست‌ها و حرکات سنگین رمانتیک نیز بپرهیزید، در عوض این باور را در خود ایجاد کنید و بپذیرید که درست مثل کودکی که برای شیر خوردن و امنیت و مواظبت نیازمند و وابسته به والدین است، شما نیز به همسران وابسته هستید. وابستگی همسران به یکدیگر ممکن است متقابل و کمتر مبتنی بر روابط فیزیکی باشد، اما ماهیت ارتباط احساسی همان است. ای. اف. تی با تشخیص

زمان‌های کلیدی که رابطه صمیمانه را تقویت می‌کنند و ایجاد تغییراتی در آن، به خلق و تقویت روابط احساسی بین زوج‌ها می‌پردازد؛ یعنی به سازگاری و انعطاف‌پذیری و پذیرای طرف مقابل بودن کمک می‌کند.

امروزه ای.اف.تی، زوج درمانی را تکامل می‌بخشد. مطالعات همه‌جانبه در طول پانزده سال گذشته نشان داده‌است که ۷۰ تا ۷۵ درصد زوج‌هایی که از روش ای.اف.تی استفاده کردند، از فشار رهایی یافته و اکنون از روابط و معاشرت با یکدیگر خوشحال و راضی هستند و اثربخشی آن نیز طولانی‌مدت است و حتی در مورد زوج‌هایی که در آستانه طلاق هستند نیز پاسخ می‌دهد. انجمن روان‌شناسی آمریکا، ای.اف.تی را یکی از راهکارهای زوج درمانی که امتحان خود را پس داده‌است، می‌شناسد و معرفی می‌کند.

هزاران درمانگر با روش ای.اف.تی در آمریکای شمالی و صدها تن هم در اروپا، انگلستان، استرالیا و نیوزیلند برای این کار آموزش دیده‌اند، حتی در چین، تایوان و کره هم آموزش داده می‌شود. این اواخر، ارگان‌های اصلی مثل ارتش آمریکا و کانادا و آتش‌نشانی شهر نیویورک برای معرفی و ارائه ای.اف.تی به اعضا و زوج‌های مشکل‌دار از من دعوت به کار کرده‌اند.

پذیرش و به‌کارگیری گسترده ای.اف.تی باعث اطلاع‌رسانی و آگاهی عموم مردم از آن شده و ساده‌ترین و معروف‌ترین روش آن خواهان پیدا کرده‌است. ساده‌ترین جهت که افراد می‌توانند آن را مطالعه و در زندگی خودشان اجرا کنند. اکنون به شرح آن می‌پردازیم. ای.اف.تی برای استفاده تمام زوج‌ها اعم از پیر و جوان، نامزد، شاد و سرخوش، هیجانی و استرسی، هم‌خانه و خلاصه تمام زوج‌هایی که به دنبال زندگی صمیمانه هستند، طراحی شده‌است. هم روی مرد جواب می‌دهد و هم زن. برای تمام فرهنگ‌ها و شیوه‌های مختلف زندگی و هرکس که در این سیاره نیاز کلیدی و اساسی به برقراری ارتباط دارد نیز مفید است؛ اما برای کسانی که روابط وحشیانه و توهین‌آمیز با یکدیگر دارند یا اعتیاد سخت و طولانی‌مدت داشته‌اند، جواب نمی‌دهد. این رفتارها، توانمندی مشاور برای کمک به زوج‌ها را کم می‌کند. در این موارد، روان‌پزشک بهترین مددکار است.

من این کتاب را به سه بخش تقسیم کرده‌ام. بخش اول به سؤال قدیمی عشق چیست پاسخ می‌دهد و به این مطلب می‌پردازد که چه طور به رغم داشتن نیت

و ذهنیت خوب و بصیرت و تفکر عالی، گاهی عشق و علاقه به یکدیگر را از دست می‌دهیم. نتیجه بخشی تحقیق و ایجاد روابط زناشویی صمیمانه را با مدرک اثبات می‌کند. طبق اظهارات هوارد مارک من^۱ از مرکز پژوهشی ازدواج و خانواده در دانشگاه دنور^۲، ای. اف. تی نقطه عطف زوج درمانی و آموزش‌های مربوط به آن است.

و در پایان، ما دانش روابط صمیمانه و این را که چه طور گفتار و رفتار زوج‌ها به عمیق‌ترین نیازها و ترس‌ها پاسخ می‌دهد، ارائه می‌کنیم و بر این اساس، ارزشمندترین روابط با افراد را شکل می‌دهیم و یا از بین می‌بریم. این کتاب، دنیای جدیدی را به روی عاشقان باز می‌کند و آن‌ها را به بینش جدیدی در خصوص نحوه عشق ورزی و بهبود و ارتقا رابطه‌شان سوق می‌دهد.

بخش دوم کتاب، نسخه ارتقایافته ای. اف. تی را نشان می‌دهد و هفت گفتمان را که لحظه‌های متمایزی را در روابط صمیمانه خلق می‌کنند، ارائه می‌دهد و به شما به عنوان خواننده کتاب و مخاطبش می‌آموزد که چه طور این لحظه‌ها را به وجود بیاورید و طراحی کنید. رابطه طولانی مدت امنی داشته باشید. روایت موارد مختلف مشاوره‌ای و بخش‌های عملی و تمرینی هر گفتمان، آموزش‌های ای. اف. تی را در روابط پویا می‌کند.

بخش سوم، قدرت عشق را به تصویر می‌کشد. عشق، توانایی زیادی برای درمان زخم‌های ویرانگری دارد که زندگی گاهی مسبب آن است و حس ارتباط با جهان بزرگ‌تر را تقویت می‌کند. تأثیرگذاری عشق، مبنای یک جامعه متمدن و با محبت است.

برای کمک به درک بهتر مفاهیم کتاب، فهرستی از واژگان مهم در پایان کتاب آورده‌ایم. پیشرفت و ارتقا ای. اف. تی، مدیون زوج‌هایی است که در این سال‌ها مراجعه‌کننده ام بوده‌اند. من با حذف نام و جزئیات و حفظ حریم شخصی‌شان حین نوشتن کتاب، از داستان‌شان برای پیش برد اهدافم استفاده کرده‌ام. داستان‌های آن‌ها، ترکیبی از موارد مختلف است که برای انعکاس حقایق کلی ساده‌سازی شده‌اند و من آن‌ها را از هزاران مورد اختلاف زوج‌ها آموخته‌ام. این داستان‌ها برای شما هم آموزنده هستند. این کتاب، حاصل تلاش من برای انتقال این اطلاعات است.