

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 / سوجانسون؛ مترجمان فرزانه شیخ الاسلامی - فربیا شیخ الاسلامی
مشخصات نشر: قم: آسمانگون، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۹۳۷-۰۲-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: 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، فربیا، مترجم

رده بندی کنگره: HQ۸۰۱

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۲۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۴۹۸۳۱

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

محکم در آغوشم بگیر

نویسنده: سوجانسون

مترجم: فرزانه شیخ الاسلامی - فربیا شیخ الاسلامی

ویراستار: اکرم شکرآبادی

ناشر: آسمانگون

طراحی جلد: استودیو کتاب

صفحه آرایشی: زیبا کتاب

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۹۳۷-۰۲-۴



۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۶

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۷

۰۲۵-۳۷۷۳۴۹۳۹

۰۹۱۲۱۵۱۰۴۸۴

کتابه حقوق این اثر ترجمه، متعلق به
انتشارات آسمانگون، می باشد و
هرگونه خرید و فروش یا مترجم و یا
کپی از متن کتاب غیرقانونی بوده و
قطعا پیگرد قانونی خواهد داشت.

فهرست مطالب

۸.....	مقدمه
۱۵.....	بخش اول: نمای جدیدی از عشق
۱۵.....	عشق - دیدگاه متفاوت و جدید
۳۰.....	عشق ما کجاست؟ از دست دادن روابط صمیمانه
۴۱.....	پاسخ گوی 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 بالحنه سخنان
۱۳۰.....	مکالمه ۴: محکم بقلم 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 بوده‌است. من در بریتانیا بزرگ شدم. پدرم مغازه داشت و من ساعت‌ها مشغول تماشای مردمی می‌شدم که به آن جا می‌آمدند، خرید می‌کردند، دوستانشان را می‌دیدند و دمی را خوش می‌گذرانند، اما نقطه عطف دوران کودکی‌ام، زندگی و نوع ازدواج پدر و مادرم بود. وقتی زندگی‌شان 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 عاشق شدم 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 سمپت 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^۱ در ونکوور قرار گرفتم، کار با زوج‌ها را شروع کردم و از شدت

کشمکش‌ها و تعبیری که از روابطشان داشتند که به نوعی دست‌وپنجه 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. هیچ‌یک 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 چک‌وچانه بزند. این‌ها واکنش‌های عقلانی نیستند، بلکه پاسخ‌های احساسی‌اند. سعی کردم که از تجارب آن‌ها استفاده کنم و ریتیم و الگوی احساسات را در جلوه‌گری عشق رمانتیک یاد بگیرم؛ پس جلساتم را ضبط کردم تا بتوانم هر وقت خواهم 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 لس‌گرینبرگ^{*} که راهنمای پایان نامه‌ام بود، درمان جدیدی را برپایه 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 پیشرفته ای.اف.تی را ارائه دادیم و برای بعضی‌ها درمان بالینی و آموزش مهارت گفت‌وگو و مذاکره در نظر گرفتیم و بقیه را بدون درمان رها 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^۱ 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 نرسیده بودم. هزاران سؤال برایم مطرح شد. چرا این زوج‌ها با چنین احساسات گذرایی در جلسه‌های مشاوره روبه‌رو می‌شدند، انگار تازه آن را تجربه کرده بودند. 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 خوانده بودم، درک کردم. من و دوستم در این مورد صحبت می‌کردیم که چرا بعضی از درمانگران برای این‌هاورند 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 در واقع یک نوع نیاز به ایجاد ارتباط احساسی سالم محسوب می‌شوند؛ درست مثل نظریه‌های جان بالبی روان‌پزشک 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 نظرهای 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 دیده بودم که ای.اف.تی چه طور رابطه آن‌ها با هم را تغییر می‌دهد. عشق رمانتیک همان روابط احساسی و وابستگی است و در واقع 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 شده‌است، 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 مست‌عنصر 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 رُست‌ها و حرکات سنگین روانتیک نیز پرهیزید، 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 همسرتان 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

زمان های کلیدی که رابطه صمیمانه را تقویت می کنند و ایجاد تغییراتی در آن، به خلق و تقویت روابط احساسی بین زوج ها می پردازد؛ یعنی به سازگاری و انعطاف پذیری و پذیرای طرف مقابل بودن کمک می کند.

امروزه ای. اف. تی، زوج درمانی را تکامل می بخشد. مطالعات همه جانبه در طول پانزده سال گذشته نشان داده است که ۷۰ تا ۷۵ درصد زوج هایی 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 طولانی مدت است و حتی در مورد زوج هایی که در آستانه طلاق هستند نیز پاسخ می دهد. انجمن روان شناسی آمریکا، ای. اف. تی را یکی از راهکارهای زوج درمانی که امتحان خود را پس داده است، می شناسد و معرفی می کند.

هزاران درمانگر با روش ای. اف. تی در آمریکای شمالی و صدها تن هم در اروپا، انگلستان، استرالیا و نیوزیلند برای این کار آموزش دیده اند، حتی در چین، تایوان و کره هم آموزش داده می شود. این اواخر، ارگان های اصلی مثل ارتش آمریکا و کانادا و آتش نشانی شهر نیویورک برای معرفی و ارائه ای. اف. تی به اعضا و زوج های مشکل دار از من دعوت به کار کرده اند.

پذیرش و به کارگیری گسترده ای. اف. تی باعث اطلاع رسانی و آگاهی عموم مردم از آن شده و ساده ترین و معروف ترین روش آن خواهان پیدا کرده است. ساده از این جهت که افراد می توانند آن را مطالعه و در زندگی خودشان اجرا کنند. اکنون به شرح آن می پردازیم. ای. اف. تی برای استفاده تمام زوج ها اعم از پیر و جوان، نامزد، شاد و سرخوش، هیجانی و استرسی، هم خانه و خلاصه تمام زوج هایی که به دنبال زندگی صمیمانه هستند، طراحی شده است. هم روی مرد جواب می دهد و هم زن. برای تمام فرهنگ ها و شیوه های 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 توهین آمیز با یکدیگر دارند یا اعتیاد سخت و طولانی مدت داشته اند، جواب نمی دهد. این رفتارها، توانمندی مشاور برای کمک به زوج ها را کم می کند. در این موارد، روان پزشک بهترین مددکار است.

من این کتاب را به سه بخش تقسیم کرده ام. بخش اول به سؤال قدیمی عشق چیست پاسخ می دهد و به این مطلب می پردازد 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 هووارد 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 تا 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 مراجعه‌کننده‌ام 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.