

هشت درس برای یک ازدواج شادتر

ویلیام گلاس

کارلین گلاس

مترجم: مریم مرادیان

سرشناسه

: گلاسر، ویلیام، ۱۹۲۵ - م.

Glasser, William

عنوان و نام پدیدآور

: هشت درس برای یک ازدواج شادتر/ ویلیام گلاسر، کارلین گلاسر؛ مترجم مریم مرادیان.

مشخصات نشر

: تهران: به اندیشان، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری

: ۱۳ ص. ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک

: ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۷۷-۰۳-۴

وضعیت فهرست نویسی

: فیا

: Eight lessons for a happier marriage, 2007. عنوان اصلی.

یادداشت

: زناشویی

موضوع

: روان‌شناسی

موضوع

: گلاسر، کارلین

شناسه افزوده

: Glasser, Carleen

شناسه افزوده

: مرادیان، مریم، ۱۳۶۴ -

شناسه افزوده

: HQ۷۳۴/۷ ک ۵۱۳۹۱۵

رده بندی کنگره

: ۷۸/۶۴۶

رده بندی دیویی

: ۲۰۲۵۱۵۱

شماره کتابشناسی ملی

هشت درس برای یک ازدواج شادتر

ویلیام گلاسر، کارلین گلاسر

مترجم: مریم مرادیان

ناشر: به اندیشان

نوبت و سال انتشار: اول. ۱۳۹۲

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

صفحه آرایشی: مونا ریاضی

چاپ و صحافی: تورسیم

شابک: 978-600-5677-03-4

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

پیش درآمد	۱
پیش گفتار	ت
مقدمه	خ
درس اول	۲
کنترل بیرونی ممکن است منجر به نابودی یک ازدواج شود	
درس دوم	۱۹
ما، همه ی رفتارهایمان را انتخاب می کنیم	۱۹
درس سوم	۲۹
هرگز هفت عادت مخرب را به کار نبرید	۲۹
درس چهارم	۳۹
با جهان کیفی یکدیگر آشنا شوید	۳۹
درس پنجم	۵۱
رفتار کلی را درک کنید	۵۱
درس ششم	۶۳
ذره های خلاقیت میتواند ازدواج شما را نجات دهد	۶۳
درس هفتم	۷۵
در تصمیم گیریهای مربوط به زندگی، فرزندان را سهیم کنید	۷۵
درس هشتم	
به منظور افزایش صمیمیت جنسی در زندگی زناشویی تان، خلاقیت داشته باشید	۹۷
سخن پایانی	۱۰۳
درباره ی نویسندگان	۱۰۵
قدردانی	۱۰۶

فکر کنم می‌توانم بهتر باشم، این بار برای رسیدن به شیوه‌ی مطلوب‌تر، باید راه ملی بیابم.

چگونه می‌توانم بدون نق‌زدن، فانه را هر روز تمیز نگه دارم؟

چرا همیشه من مقصرم؟

شوهرم با دست انداختن مردم لذت می‌برد. جمله‌ی معروفش این است: هرکسی می‌تواند این کار را انجام دهد.

فکر می‌کنم بچه‌دار شدن یک امر فصولی است، اما همسرم می‌فواهد با انبوهی از بچه‌ها مشهور شود، مثل اسپیلبرگ^۱!

آیا من واقعاً همه‌ی این قرص‌ها را لازم دارم؟

همسرم دنیا را با عینک فوش‌بینی نگاه می‌کند و همه‌چیز را زیبا می‌بیند. آیا من بدبین هستم؟

شوهرم از میوه‌نات بیشتر مراقبت می‌کند تا از من!

همسرم به هر دفتر زیبایی متمیزانه فیره می‌شود. آیا تذکر دادن به او می‌تواند مفید باشد؟

^۱ Spielberg

استیون اسپیلبرگ؛ کارگردان، تهیه‌کننده و فیلم‌نامه‌نویس مشهور آمریکایی و برنده‌ی سه جایزه اسکار (مترجم)

پیش درآمد

ویلیام و کارلین گلاسر دانش مربوط به ازدواج‌های موفق و ناموفق را زیر لوای «نظریه‌ی انتخاب»^۱ ویلیام گلاسر درآورده‌اند تا هشت درس برای یک ازدواج شادتر را عرضه کنند. هشت درس با این واقعیت اساسی آغاز می‌شود: تنها کسی را که می‌توانید تغییر دهید، فقط خودتان هستید. شما نمی‌توانید همسران را تغییر دهید؛ هرچه بیش‌تر تلاش کنید، نارضایتی بیش‌تری به بار خواهد آمد.

این هشت درس براساس اصول ازدواج‌های موفق، ناموفق و بیش برای شناخت تفاوت‌ها، ایجاد شده است. اصلاح یک ازدواج ناموفق، ممکن است فقط به میزان کمی سازگاری نیاز داشته باشد. این راز، شناخت سازگاری‌هایی است که به اختیار ایجاد می‌شوند و نه آنچه که با اجبار به دنبال آن هستیم.

^۱ William and Carleen Glasser

^۲ Choice theory

مفاهیم این کتاب واضح، بدون لفافه‌پردازی و دست‌یافتنی است. یک چنین منبع با ارزشی نیاز به توضیح زیادی ندارد. من به مدت سه سال، مشاور طلاق بوده‌ام. به افراد زیادی، خاطر نشان ساخته‌ام که نابسامانی زندگی مشترک آن‌ها، به سبب گرفتاری‌های مالی نیست و پول زیاد نمی‌تواند مشکلاتشان را برطرف سازد. ویژگی‌های ازدواج‌های ناموفق را که بارها و بارها با آن‌ها برخورد کرده‌ام، در این هشت درس یافته‌ام. بر این باورم که اگر زوجها قبل از تباهی ازدواج‌شان، این هشت درس را مطالعه کرده و به کار گرفته بودند، بسیاری از این ازدواج‌ها سامان می‌یافت.

براس ای، کلمنس^۱

بیورلی هیلز^۲، کالیفرنیا

۲۰۰۷

^۱Bruce A. Clemens

^۲Beverly Hills

پیش گفتار

فکر کنم می‌توانم بهتر باشم، این بار
برای رسیدن به شیوه مطلوب تر، باید
راه ملی بیابم.

اکثر افراد، ازدواج را به امید یک دوره زندگی شاد و در کنار هم بودن آغاز می کنند. این زوج ها خیلی زود متوجه می شوند که (حداقل با این همسر) انتظارات آنها برآورده نمی شود ؛ آنچه با لذت آغاز شده بود به زودی به یأس و تنهایی تبدیل می شود .تعدادی از آن ها، زندگی مشترک را پایان می دهند و خیلی زود چرخه ی مشابهی را از سر می گیرند. ازدواج، آمیخته ای از شرایط بد و خوب است. اکثر زوج ها، بدون آگاهی از اینکه شرایط بد بهبود

خواهد یافت، از هم جدا می شوند. پژوهش های اخیر نشان می دهند که سه مورد از هر چهار زوج طلاق گرفته که تصمیم به رجوع می گیرند، پنج سال بعد، از وجود رضایت در روابط شان گزارش می دهند. تعداد زیادی از این زوج ها، حتی دچار مشکلات جدی از بیل: خیانت، آزار جسمی، فقر و الکلیسم بودند. این افراد با اعتقاد به ((در کنار هم بودن تا زمانی که مرگ آنها را از هم جدا کند)) به رابطه ی زناشویی ارزش دادند و به این طریق با هم بودند تا تغییر کنند.

متأسفانه آن دسته از کسانی که طلاق می گیرند، به ندرت به این میزان از رضایت دست می یابند. ما به خشنود کردن همسرمان توجه کمی داریم. در عوض، انتظار داریم که او ما را خشنود کند و حتی بر این باوریم که این امر، تنها وظیفه ی اوست. به جای شناخت آنچه از زندگی مشترک انتظار داریم، به کنترل کردن، ایجاد احساس گناه، احساس شرمندگی، حقیر کردن و تحت فشار قرار دادن همسرمان، تلاش می کنیم. از آنچه همسرمان لازم است انجام دهد تا تغییر کند، کاملاً آگاهیم؛ اما گویی نسبت به آنچه برای تغییر خودمان سروری است، بی توجه هستیم. این کتاب به زوج ها کمک می کند تا از مسئولیت شان در پالایش نقشه ی که در ایجاد ناخشنودی و کسالت در زندگی زناشویی دارند، آگاه شوند. نویسندگان این کتاب به شرح این نکته پرداخته، و همچنین ابزار لازم برای رسیدن به یک زندگی مشترک رضایت بخش را در هر درس ذکر نموده اند.

من در طول چندین سال، فرصت خوبی برای شناخت بیل^۱ و کارلین گلاسر داشتم. ما این فرصت را یافتیم تا با یکدیگر به آموزش، سفر و ایجاد پروژه‌های حرفه‌ای بپردازیم.

گلاسرها دریافتند که تصمیم‌ها باید براساس آنچه برای ما بهتر است، گرفته شود. آن‌ها به اهمیت کاربرد لغاتی همچون: **ما، برای ما و ما را**، که ازدواج را به یک تعامل واقعی تبدیل می‌کند، پی بردند.

این کتاب کوچک بسیار غنی است؛ زیرا نشانگر دانشی کاربردی است که تنها از طریق تجربه‌ای طولانی کسب می‌شود. من زمانی که کل کتاب را خواندم، داستان تیغ/اوکام^۲ را به یاد آوردم: مشکلات پیچیده، همیشه نیاز به راه‌حل‌های پیچیده ندارند. عقایدی که در این کتاب مطرح شده، آشکارا و با مثال‌های ساده بیان شده است. توجه داشته باشید که بازخوانی این کتاب در هر ماه، به شما کمک می‌کند تا در جریان رابطه‌ای که انتخاب کرده‌اید، ثابت قدم شوید. همچنین توصیه می‌کنم که اگر بچه‌دار هستید، نمایش طنز درس هفتم را اجرا کنید؛ این کار همواره استرس‌هایی را که در نتیجه‌ی روابط مان به وجود می‌آید، کاهش می‌دهد.

گلاسرها بر این باور پافشاری می‌کنند که سلامت روان، در نتیجه‌ی قرار گرفتن در کنار همه‌ی افراد مهم زندگی بدست می‌آید. عقاید مطرح شده در این کتاب، درخور رابطه‌ی

Bill (william مخفف)

Occam's razor

تیغ اوکام، اصلی است منسوب به ویلیام اوکام، منطق‌دان و فیلسوف انگلیسی. این اصل در ابداع نظریه‌های علمی کاربرد دارد و بیان می‌دارد اگر دو نظریه مشابه دارید که به نتیجه‌ای یکسان می‌رسند، آن که ساده‌تر است ارزش بیشتری دارد. (مترجم)

ازدواج هستند؛ اما برای دیگر روابط نیز به کار خواهند رفت. همان‌طور که هنرپیشه‌ی
کمدی، ژونادین وینترز^۱ گفت: «اگر کشتی به سویتان نیامد ... پس شما به سمت آن شنا
کنید». مدل گلاس را دنبال کنید و برای انتخاب یک مسیر شاد و سالم در تمام روابط تان،
مسئولیت پذیر باشید

جان کارلسون^۲، دکترای روانشناسی

پروفسور ممتاز دانشگاه ایالت گاورنورز

نویسنده‌ی کتاب فرصتی برای یک ازدواج بهتر^۳

^۱ Jonathan Winters

^۲ Jon Carlson

^۳ Time for a Better Marriage

مقدمه

اکثر ما ازدواج می کنیم. این امر در سراسر جهان وجود دارد. تعدادی از ما طلاق می گیریم و دوباره ازدواج می کنیم. گاهی اوقات برای چندین بار. افراد مجرد تمایل دارند که ازدواج کنند و افراد متأهل در آرزوی رهایی از تعهدات ازدواج هستند؛ اما پس از یک دوره رهایی، بیشتر آنها تلاش می کنند تا دوباره ازدواج کنند، حتی اگر ازدواج، آن چیزی که واقعاً به دنبالش بودند، نباشد. آنچه که آنها در آغاز و هر زمان دیگری خواستار آن هستند و تقریباً همیشه تجربه می کنند، **شیفتگی** نامیده می شود - که یک برهه ی خوشایند پیش و پس از ازدواج است - و آنها معتقدند که این، **عشق** است.

هنگامی که شیفته می شوند یکدیگر را به طور کامل می پذیرند و خیلی امیدوارند که این احساس تا ابد باقی خواهد ماند. گویا از این حقیقت تلخ بی اطلاع اند که شیفتگی، عشق نیست. هنگامی که زوج ها یکدیگر را بیشتر می شناسند، این شیفتگی به تدریج از بین می رود. به نظر می رسد هیچ سدی برای این روند بی رحمانه وجود ندارد. هنگامی که این اتفاق می افتد، بیشتر زوج ها تصور می کنند که عشق آنها نسبت به یکدیگر از بین

رفته است و به جای تلاش برای فراگیری شیوه ی گذر از شیفتگی به عشق پایدار، هر کدام راه خودشان را می روند.

بعضی از ازدواجهای اوّل موفق هستند؛ اما تعدادشان زیاد نیست. زندگی همراه با خرسندی بعد از یک دوره طولانی، بیشتر رؤیایی است تا واقعی؛ زیرا بعد از فقدان شیفتگی، زوج ها رضایت خود را از دست می دهند. یکی از دوستان خوب من که چندین بار ازدواج کرده بود، قبل از چهارمین ازدواج موفقش، گفت: ((یک جایگزین، لازم است)). در این مورد، او بالاخره موفق شد؛ اما به نظر ما برای یک ازدواج شاد، هرگز جایگزین رضایتبخشی وجود ندارد. تنهایی و مجرد بودن برای او و اکثر ما ناخوشایند است. البته استثنائاتی نیز وجود دارد. عده ای از مردم از مجرد بودن خشنود هستند؛ اما اینکه یک ازدواج ناموفق - در سرتاسر جهان مشکل بزرگی است که ظاهراً "راه حل های محدودی دارد- یک واقعیت غیرقابل انکار است. برای درک بهترین وضعیت، خود را مانند انسان های موش نمایی تصور کنید که روی شیب بسیار تند یک صخره، به آرامی حرکت می کنید. کمی مکث می کنید؛ اما از سختی سراسیمی که بر آن ایستاده اید، کاملاً آگاهید. تلاش می کنید که آنجا بمانید و این تلاش، نیروی شما را می گیرد. تعداد کمی از ما قادر هستیم تا شیفتگی کوتاه مدت را به صمیمیت پایداری که ((عشق)) می نامیم، تغییر دهیم، رضایت خاطر را در زندگی مشترک افزایش دهیم و حرکت بر آن شیب کشنده را هرگز از سرنگیریم. اما زمانی که هنوز نیرو داریم، عده ای از ما صخره را به امید یافتن یک موش هیجان انگیز جدید و تجربه ی دوباره

ی شیفستگی که قبلاً داشتیم، دور می زنیم. تعدادی از ما شخصی را پیدا می کنیم و شیفستگی را که پیش از این یکبار تجربه کرده ایم به همراه آن شخص جدید برمی گردانیم؛ اما اگر نتوانیم نحوه ی تغییر این شیفستگی تازه را به عشق، کشف کنیم - که البته تعداد محدودی قادر به این کار هستند - شخص جدیدی که پیدا کرده ایم، خیلی زود یک کپی از همسر پیشین می شود و ما دوباره روی سرایشی قرار می گیریم. این سرنوشت غم انگیز ممکن است بارها تکرار شود؛ اما سرانجام منجر به سقوط می گردد. گاهی هر دو و یا هر یک از همسران، دچار نارضایتی می شوند. زندگی مشترک به ظاهر ادامه دارد؛ اما به معنای واقعی هیچ پیوندی در میان نیست.

ما در این کتاب به طور گسترده، به توضیح آموخته هایمان از تجربه ی شخصی و سالها مشاهده ی زندگی مشترک بسیاری از زوج هایی که پیوندهای زناشویی ناموفقی داشتند، اما به دلایلی حاضر به طلاق نبودند، می پردازیم. ما به جای نصیحت کردن که معمولاً، تلاشی برای بهبود زندگی های مشترک است، تصمیم داریم که به صورت کاربردی، نحوه ی ایجاد یک زندگی مشترک شاد را براساس نظریه ی جدیدی که «نظریه ی انتخاب» می نامیم، آموزش دهیم. اگر هر درس را همراه با یکدیگر و مشتاقانه بخوانید، در مورد آن گفتگو کنید و از اطلاعات مربوط به آن، برای کاربرد در زندگی تان استفاده کنید، قادر خواهید بود که رضایت زناشویی خود را افزایش دهید. هر درس تجربه ای غنی برای ازدواج شما می گردد. زمانی که کل کتاب را مطالعه کنید، خواهید آموخت که چگونه متفاوت از آنچه در

گذشته با یکدیگر رفتار می کردید، رفتار کنید و تقریباً این شیوه از آنچه تمام زوج ها در طول هزاران سال با یکدیگر برخورد کرده اند، متفاوت خواهد بود .

طبق تجربه ی ما، با اینکه هر یک از این درس ها برای شما جدید خواهند بود؛ اما قابل درک و کاملاً کاربردی هستند. با این وجود، آنچه ممکن است برای تان دشوار باشد، آن است که می آموزید به شیوه هایی رفتار کنید که ممکن است از نظرتان صحیح یا حتی منصفانه نباشند. اما به خاطر داشته باشید که انجام دادن آنچه کاملاً صحیح به نظر می رسد، شما را همراه با موشهای دیگر، روی آن شب لغزنده قرار داده است!

وقتی آنچه را که به شما می آموزیم به کار می برید، درخواهید یافت که در مقایسه با گذشته، احساس صمیمیت بیشتر و بهتری با همسرتان دارید. برخلاف رژیم غذایی و ورزشی که خسته کننده است، این درس ها بسیار لذتبخش اند! هیچ عجله ای نیست، صبور باشید . در مورد تفاوت بین آموزش ما و آنچه از هنگام کم شدن شیفتگی آغازین انجام داده اید، بیاندیشید.

بالاخره اینکه؛ در این هشت درس چیزهای زیادی برای یادگیری وجود دارد بنابراین دلسرد نشوید. به منظور دریافت کمک مجبور نیستید تمام آنچه را که در این هشت درس وجود دارد، بی درنگ فرا بگیرید. اگر تمام آنچه را که لازم است یاد بگیرید بیشتر در درس اول باشد، شما در رابطه با ازدواج، بسیار بیشتر از آنچه اکثر زوجهای قرار گرفته بر سراسیابی می

چگونه می‌توانم بدون نق زدن، فانه
را هر روز تمیز نگه دارم؟!

داستان جان و مردیس¹

سلام! من جان هستم و مشکل ازدواج مان، مردیس است. او شدیداً وسواسی و کنترل‌گر است. با من طوری رفتار می‌کند گویی بچه‌اش هستم. در واقع هیچ یک از ما، خودمان نیستیم. باید همیشه خانه‌ای کاملاً تمیز داشته باشد. هرگاه خانه کثیف می‌شود، مرا سرزنش می‌کند. می‌دانید چه کار می‌کند؟ هنگامی که من در حال خواندن روزنامه هستم، دستمال-

¹John and Meredith