

Chapman, Gary D., 1938-

چپمن، گری، ۱۹۳۸-
راه حل‌های عاشقانه: چگونه بر موانع زندگی زناشویی تان غلبه کنید / به قلم گری چپمن؛
برگردان سیمین موحّد. - تهران: ویدا، ۱۳۸۵.
۲۷۲ ص.

ISBN: 964-6807-76-3 ریال ۲۵۰۰۰

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
۱. زناشویی. ۲. آشتی. ۳. زناشویی - روابط. الف. موحّد، سیمین، ۱۳۴۰-، مترجم.
ب. عنوان.

۳۰۶ / ۸۱

۲۲ ج / ۷۳۴ HQ
۱۳۸۵

۲۵۳۱۶ - ۸۴ م

کتابخانه ملی ایران

راه حل‌های عاشقانه

چگونه بر موانع زندگی زناشویی تان غلبه کنید

به قلم
گری چاپمن

برگردان
سیمین موحد



نشر ویدا
تهران، ۱۳۸۵



نشر ویدا

زبان عشق ۷

وایه جل های عاشقانه

چگونه بر موانع زندگی زناشویی تان غلبه کنید

نویسنده دکتر گری چاپمن

مترجم سیمین موحد

طرح و اجرا و اسلاید روی جلد و طراحی صفحات
حروفچینی و صفحه آرایی حروفچینی هما (امید سید کاظمی)

لیتوگرافی نقره آبی

چاپ و صحافی پژمان

چاپ اول بهار ۱۳۸۵

شمارگان ۲۰۰۰

قیمت ۲۵۰۰ تومان

شابک ۹۶۴-۶۸۰۷-۷۶-۳

ISBN: 964-6807-76-3

نشر ویدا

تهران، سعادت آباد، نیش خیابان شانزدهم

شماره ۱، واحد ۱۵ تلفن: ۲۲۳۷۰۴۹۹

تلفا کس: ۲۲۳۷۳۴۴۲ همراه: ۰۹۱۲-۱۹۷۴۳۳۰

info@vidabook.com

www.vidabook.com

پخش کتاب ویدا

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، خیابان

وحید نظری، کوی آشتیانی، شماره ۲۴، واحد ۴

۰۲۱-۶۶۹۶۰۷۶۰-۶۶۴۸۶۴۰۴

کتابفروشی بیدگل: خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه تهران

استفاده از مطالب کتاب

با ذکر مأخذ مانعی ندارد

فهرست

۷	○ قدردانی
۹	○ مقدمه
۱۲	۱. فریاد نیاز به راه حل
۲۴	۲. نگاهی صادقانه به طلاق
۳۳	۳. زیستن با واقعیت
۵۲	۴. قدرت عشق
۶۱	۵. درک خویشتن پنهان
۷۹	۶. همسر غیر مسئول
۱۰۳	۷. همسر معتاد به کار
۱۱۹	۸. همسر کنترل کننده
۱۴۱	۹. همسر خاموش
۱۵۹	۱۰. همسر بد زبان
۱۷۵	۱۱. همسر خشن و بد رفتار
۱۹۲	۱۲. همسری که مورد آزار جنسی قرار گرفته و به آزار جنسی دست می زند
۲۰۹	۱۳. همسر بی وفا
۲۲۷	۱۴. همسر معتاد به الکل یا مواد مخدر
۲۴۲	۱۵. همسر افسرده
۲۶۰	○ گفتار پایانی

قدردانی

من عمیقاً مدیون زوج‌هایی هستم که به من اجازه دادند تا در سفر آنان به سوی راه‌حل‌های عاشقانه در زندگی زناشویی خود همراه‌شان باشم. برای برخی از آنان این سفر فوق‌العاده طولانی و دردناک بوده است. برای دیگران، راه‌حل‌ها ساده‌تر و سریع‌تر به دست آمدند. اما برای همه آن‌ها، این راه رشد و روشنگری بوده است. من این امتیاز را داشته‌ام که همراه آنان در این جاده گام زده و اکنون می‌توانم داستان آن‌ها را بازگو کنم. این کتاب به آن‌ها تقدیم می‌شود.

ابتدا از تروت یاکیوب دستیارم تشکر می‌کنم. او بیش از پانزده سال است که نه تنها دست‌نویس‌های مرا وارد رایانه کرده بلکه پیشنهادات مفید بسیاری نیز ارائه نموده است. به علاوه، جیم وینسنت، سرویراستار انتشارات نورث فیلد نیز در انتشار نسخه نهایی دست‌نویس کمک عظیمی کرده است.

و مثل همیشه می‌خواهم عشق و قدردانی خودم را نثار همسرم کارولین کنم که بیش از سی و پنج سال است که با هم زندگی می‌کنیم. ما همراه هم «راه‌حل‌های عاشقانه» مان را پیدا کرده‌ایم؛ و روحیه شاد و پرنشاط او منبع دائمی الهام و تشویق من بوده است.

مقدمه

در یک صبح سرد یکشنبه در حومه شیکاگو در حال برگزاری سمینار ازدواجی تحت عنوان به سوی یک زندگی زناشویی رو به رشد بودم که برای اولین بار ماریا را ملاقات کردم. من قبلاً خلاصه‌ای از کتابم به نام نور امید برای آن‌هایی که طلاق گرفته‌اند را برای حضار تعریف کرده بودم. نام فرعی این کتاب این است: ازدواج‌های صدمه‌دیده را می‌توان شفا بخشید. من حضار را تشویق کردم تا نسخه‌ای از کتاب را به یکی از دوستان‌شان که طلاق گرفته بدهند. ماریا کتاب را خریده و در دستش گرفته بود.

او پرسید: «دکتر چاپمن، کی می‌خواهید کتابی برای من بنویسید؟»
«منظورتان چیست؟»

او گفت: «من مطمئنم این کتاب برای کسانی که طلاق گرفته‌اند خوب است، اما آدم‌هایی مثل من چی؟ من و شوهرم از هم جدا نشده‌ایم. ما هفده سال است که ازدواج کرده‌ایم. هیچ‌کدام ما به طلاق اعتقاد نداریم. ما باورهای مذهبی راسخ و محکمی داریم، اما زندگی زناشویی مان فلاکت‌بار است. ما مشکلات واقعاً بزرگی داشته‌ایم که هرگز نتوانسته‌ایم حل‌شان کنیم. ما سر این مسائل می‌جنگیم و بعد کنار می‌آییم و تا چند هفته اوضاع خوب است. اما دوباره جنگ شروع می‌شود. ما به کمک نیاز داریم.»

«ما در چند جلسه مشاوره شرکت کردیم اما ظاهراً کمکی نکرد. ما چند کتاب درباره روابط زناشویی خواندیم اما ظاهراً ربطی به مشکلات ما نداشت. من می‌دانم که زوج‌های دیگری هم شبیه ما هستند که واقعاً می‌خواهند زندگی زناشویی خوبی داشته باشند اما نتوانسته‌اند راه‌حلی پیدا کنند.»

من بعداً فهمیدم که ماریا با شوهری الکلی زندگی می‌کرد که به این دلیل و دلایل

دیگر نتوانسته بود کار درست و حسابی دست و پا کند. بنابراین آن‌ها در تمام دوران زندگی مشترکشان مشکل مالی داشتند.

بعد از گفتگویم با ماریا، من سه کتاب دیگر نوشته‌ام اما هرگز پرسش ماریا را فراموش نکرده‌ام که گفت: «شما کی می‌خواهید کتابی برای من بنویسید؟» من تماس دیگری با ماریا نداشته‌ام و نمی‌دانم چه بر سر زندگی زناشویی او آمده است. اما اگر بتوانم بار دیگر او را ببینم، می‌گویم: «ماریا، این کتاب برای توست». بله برای ماریا و هزاران نفر دیگری که صادقانه می‌خواهند زندگی زناشویی‌شان را بهبود ببخشند اما هنوز راه‌حلی برای مشکلات بزرگ خود پیدا نکرده‌اند.

سه عامل باعث شد تا من این کتاب را بنویسم. اول، تعداد زیاد افرادی چون ماریا که در سمینارهایم به من می‌گفتند چه راه‌حل عملی‌ای برای مشکلات زندگی زناشویی آن‌ها و آنچه که هر دوی ما موانع عمده بر سر راه وحدت زوجین می‌دانستیم دارم. این‌ها مسائلی‌اند که در یک سمینار دوازده‌روزه آخر هفته نمی‌توانیم به آن‌ها بپردازیم؛ مسائلی که سال‌های سال وجود داشته و ریشه‌های عمیق دارند؛ مسائلی که اگر حل نشوند، می‌توانند بسیاری از ازدواج‌ها را نابود کنند.

عامل دیگری که به نگارش این کتاب کمک کرد خاطره مشکلات و کشمکش‌های خودم در اوایل زندگی زناشویی‌مان بود. من به خوبی به خاطر دارم که پس از ماه‌ها تلاش برای انجام کاری که فکر می‌کردم درست است اما هیچ حاصلی نداشت چه درد و رنجی را احساس می‌کردم. من احساس درماندگی‌ام را به خاطر دارم، و یادم می‌آید که مدام فکر می‌کردم با کسی ازدواج کرده‌ام که هرگز واقعاً با او صمیمی نخواهم شد. مشکلاتم به قدری عمیق به نظر می‌رسید و منابع‌ام چنان سطحی که حتی مشکل می‌توانستم به دنبال «یک نگرش دیگر» باشم. اما پاسخ وجود داشت، و ما سرانجام آن‌را پیدا کردیم. من و کارولین اکنون بیش از سی و پنج سال است که با هم زندگی می‌کنیم و نزدیکی و صمیمیتی را تجربه کرده‌ایم که هرگز خوابش را هم نمی‌دیدم. درد و رنج برای ما خاطره‌ای دور دست است اما این انگیزه‌ای برایم شده تا به افرادی که مانند ما صادقانه در حال دست و پنجه نرم کردن با مشکلات‌اند، کمک کنم. سومین نیرویی که مرا به نگارش این کتاب واداشت استقبال مداوم افرادی بود که طی بیست و پنج سال گذشته برای مشاوره به دفترم آمده و من با آن‌ها کار کرده‌ام؛ افرادی که می‌بایست با مشکل الکلیسم دست و پنجه نرم کنند، با بدرفتاری و آزار

زبانی و جسمی روبرو شوند، و با بی‌وفایی همسر یا یک شخصیت کنترل‌کننده مقابله کنند؛ یا افرادی که مجبورند با گذشته دردناک خودشان که حاکی از آزار و اذیت در دوران کودکی یا عزت نفس پایین است مواجه شده و آن‌را حل کنند؛ و کسانی که با فردی معتاد به کار ازدواج کرده‌اند و آن‌هایی که همسری غیرمسئول دارند. یکی از پاداش‌های کار مشاوره مشاهده این امر است که این افراد گام‌های مسئولانه‌ای برای رفع مشکلات واقعی خود برمی‌دارند؛ حمایت از آنان در این تلاش خود، و مشاهده ثمرات بهبود روابط آنان واقعاً لذت‌بخش است. من معتقدم که افراد بسیار بیشتری باید از موفقیت‌های آن‌ها مطلع شوند و شاید گام‌هایی که آنان اتخاذ کرده‌اند، بتواند راهنمای دیگران نیز باشد.

من برای حفظ حریم شخصی این افراد نام و برخی از جزئیات زندگی‌شان را تغییر داده‌ام اما ماجراهایی که در صفحات آتی می‌خوانید شرح حال واقعی افراد با مشکلات واقعی است که راه‌حل واقعی مشکلات‌شان را یافته‌اند.

من در هر فصل سعی می‌کنم پیش از هر چیز ماهیت مشکل مشخص زن و شوهر را تعیین کنم و هر جا که لازم است نتایج پژوهش‌های اجتماعی و روان‌شناسانه را نیز ذکر کنم. در رابطه با مسائل اخلاقی، من براساس باورهای مسیحی خودم راهنمایی می‌کنم. هدف اصلی من ارائه پیشنهادات عملی در رابطه با تغییر مسیر زندگی زناشویی به همان سمتی است که شما مایلید باشید. واضح است که من نمی‌توانم موفقیت شما را تضمین کنم اما می‌توانم ضمانت بدهم که از دانستن این‌که نهایت تلاش خود را در راه بهبود زندگی‌تان کرده‌اید احساس رضایت خواهید کرد. من صمیمانه آرزو دارم این کتاب به شما کمک کند تا شیوه‌های بهتر و سازنده‌تری برای حل مسائل خویش بیابید.

بله، ماریا، این کتاب برای توست