

بدون گفت و گو روابط
زناشویی خود را
بهبود بخشید

به دست آوردن عشقی فراتر از کلام

پاتریشیا لاو و دکتر استیون استونسی

مترجم: پروین دهقانی

نشر البرز

تهران - ۱۳۹۰

سرشناسه: لائو، پاتریشیا، Patricia Love - م
 عنوان و نام پدیدآور: بدون گفت‌وگو روابط زناشویی خود را بهبود بخشید: به دست آوردن عشقی فراتر از کلام /
 پاتریشیا لائو، استیون استونسی؛ مترجم پروین دهقانی
 مشخصات نشر: تهران: البرز، ۱۳۹۰
 مشخصات ظاهری: ۳۲۰ ص
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۴۲-۷۷۳-۲
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 یادداشت: عنوان اصلی:
 How to improve your Marriage without talking about it © 2007
 موضوع: زناشویی - روابط بین اشخاص
 شناسه افزوده: استونسی، استیون Steven Stosny
 شناسه افزوده: دهقانی، پروین، - مترجم
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ب ۴ ل ۲ / HQ ۷۳۴
 رده‌بندی دیویی: ۶۴۶/۷۸
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۷۸۷۰۴

این کتاب برگردانی است از:

HOW TO IMPROVE YOUR MARRIAGE WITHOUT TALKING ABOUT IT

by

Patricia Love & Steven Stosny

انتشارات البرز

- امور فنی: مهراوه فیروز
- حرفه‌چین: مریم یوسفی
- طراح جلد: سروش رستگار
- چاپ اول: تابستان ۱۳۹۰
- شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
- لیتوگرافی: مینا
- چاپ: کاج
- صحافی: گسترش
- بها: ۶۵۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۴۴۲ - ۷۷۳ - ۲

ISBN 978 - 964 - 442 - 773 - 2

• مرکز توزیع: پخش البرز - تلفن: ۲۲۸۹۳۹۹۱

• WWW.ALBORZPUBLICATION.COM

• INFO@ALBORZPUBLICATION.COM

• نشر البرز: خیابان دکتر بهشتی، بین چهارراه اندیشه و سهروردی، ساختمان شماره ۶۸، تلفن و

نمابر ۸۸۴۱۷۴۴۶ - ۸۸۴۰۵۱۸۲ صندوق پستی: ۱۵۸۱ - ۱۶۷۶۵

حق چاپ برای نشر البرز محفوظ است.

فهرست

مقدمه ۱

بخش اول: چرا بهتر کردن رابطه‌تان این قدر سخت بوده است

یک: چگونه پیوندمان را قطع می‌کنیم ۱۳

دو: چرا ما دعوا می‌کنیم؟ ۴۲

سه: مرد ساکت ۶۷

چهار: بدترین کاری که زن در حق مرد انجام می‌دهد ۹۹

پنج: بدترین کاری که مرد در حق زن انجام می‌دهد ۱۰۹

بخش دوم: استفاده از ترس و شرم برای ایجاد عشقی فراتر از کلام

شش: ارزش‌های فطری شما ۱۴۵

هفت: یادگیری تغییر ترس و شرم در رابطه‌تان ۱۵۹

هشت: نگاه دو بُعدی ۱۷۶

نه: زبان طبیعی دیدگاه دوبعدی ۲۱۰

ده: تنها مهارت ارتباطی که لازم دارید... است ۲۳۰

یازده: اگر می‌خواهید ارتباط عاطفی نزدیک داشته باشید... ۲۴۸

دوازده: مرد به مرد ۲۶۶

سیزده: فرمول تحکیم عشق ۲۹۱

نتیجه‌گیری: اگر می‌خواهید زیاد عشق بورزید باید کمتر فکر کنید... ۳۰۸

مقدمه

موضوع، حرف زدن با هم نیست

بگذارید با یک سؤال از خانم‌ها شروع کنم. اگر بخواهید به همسران بگویید: «عزیزم، باید درباره رابطه‌مان با هم حرف بزنیم» فکر می‌کنید چه اتفاقی می‌افتد؟

اگر او پاسخ سؤال شما را این‌گونه بدهد که: «فکر می‌کردم هیچ وقت این پیشنهاد را نمی‌دهی!» یا «خیلی منتظر بودم تا احساساتم را راجع به زندگی مشترکمان با تو در میان بگذارم. می‌خواهم بدانم احساسات تو نسبت به رابطه‌مان چیست و تو از رابطه‌مان چه چیز می‌خواهی؟» پس هیچ کدام شما نیاز به خواندن این کتاب ندارید.

بیشتر خانم‌ها انتظار دارند شوهرانشان با طرح این‌گونه پرسش‌ها، حالت تدافعی بگیرند، ناراحت و عصبانی شوند، احساس بی‌قراری کنند، بی تفاوت به سقف اتاق نگاه کنند یا ساکت شوند. این برخورد مردها

به این علت است که احساس می کنند در آن لحظه به خاطر جرمی که مرتکب نشده اند دارند تنبیه می شوند. با اینکه خانم ها و آقایان حد و حدود خودشان را می دانند اما همیشه این مکالمات خیلی بدتر از آنچه شروع شده اند به پایان می رسند. پس جای تعجب نیست که مردها از این پنج کلمه واقعاً می ترسند: «عزیزم، باید با هم صحبت کنیم».

همیشه دو جلسات مشاوره از خانم ها می پرسیم وقتی سعی کردند همسرشان را مجبور به حرف زدن کنند چه اتفاقی افتاده است؟ بیشتر آنان گفته اند: «این کار عملی نیست، چون او نمی تواند ارتباط برقرار کند. عصبانی می شود، حالت تدافعی می گیرد و بی قرار می شود. او اصلاً به صحبت کردن علاقه ای ندارد».

به نظر می آید وقتی زمان «صحبت درباره رابطه» می رسد، مردها چیزی می دانند که زن ها نمی دانند.

تحقیقات و تجربیات نشان می دهد با وجود حسن نیت خانم ها، صحبت کردن در مورد رابطه، به جای اینکه آن را بهتر کند بدتر روابط را به هم می زند و این هیچ ارتباطی به بی علاقه گی مرد زندگی تان یا «ضعف در برقراری ارتباط» او ندارد.

خانم ها وقتی از چیزی ناراحت هستند می خواهند درباره آن موضوع صحبت کنند تا حالشان بهتر بشود، در حالی که آقایان وقتی از موضوعی ناراحت هستند نمی خواهند حرفی بزنند چون این کار حالشان را بدتر می کند. بنابراین وقتی خانم ها، برای صحبت کردن آقایان را تحت فشار می گذارند، بحث شان با احساس ناامیدی و قطع ارتباط عاطفی بین آنان

به پایان می‌رسد.

این احساس تنهایی حاصل از قطع ارتباط عاطفی، در بطن هر دعوا وجود دارد و می‌تواند منجر به ایجاد فاصله عمیقی بشود که در نهایت رابطه شما را کاملاً بر هم بزند.

دلیل قطع ارتباط بین زن و مرد که اغلب باعث قطع پیوند بین آنان هم می‌شود تفاوت در احساس ترس و شرم بین آنان است؛ تفاوتی که پس از تولد کاملاً مشهود است و یک موضوع ارثی است.

زن در واقع به این علت می‌خواهد در مورد رابطه‌اش با همسرش صحبت کند که قطع ارتباط او با شریکش باعث احساس اضطراب و تشویش در او می‌شود و احساس ترس و انزوا می‌کند.

اما علت اینکه مرد نمی‌خواهد درباره رابطه‌اش با همسرش حرف بزند این است که وقتی همسرش نسبت به او ابراز نارضایتی می‌کند، مرد از این احساس او سرخورده می‌شود و احساس شرم می‌کند و این شرمندگی آن قدر زیاد است که اجازه نمی‌دهد ترس همسرش را بفهمد و البته ترس زن هم مانع از این می‌شود که شرمندگی مرد را ببیند. بنابراین هر دو سعی می‌کنند به روش خودشان (صحبت کردن و صحبت نکردن) ضعف پنهان‌شان را تخلیه کنند، که در نهایت به نتیجه مطلوبی نمی‌رسند.

اگر نتوانید شدت تأثیر ترس و شرم را در رابطه‌تان درک کنید، بدون اینکه هیچ‌کدام مرتکب اشتباهی شده باشید، رابطه‌تان با شکست روبه‌رو می‌شود.

درک ضعف‌های درونی همدیگر و اینکه چطور آن‌ها را کنترل کنید

می‌تواند دید جدیدی نسبت به رابطه‌تان به شما بدهد، دیدی بر پایه دیدگاه هر دو طرف که منجر به ارتباطی محبت‌آمیز می‌شود.

در بخش اول این کتاب، به شما نشان داده می‌شود چگونه ترس و شرم، مانع رسیدن شما به آنچه از زندگی مشترکتان می‌خواهید شده است. در بخش دوم می‌خوانید چگونه چگونه بدون اینکه از شریکتان بخواهید کوچک‌ترین تغییری در خود دهد، از ترس و شرم برای عشق ورزیدن بیشتر به هم استفاده کنید.

در ضمن، همه این کارها را می‌توانید هر روز در عرض چهار دقیقه انجام بدهید، بدون اینکه هیچ حرفی در مورد رابطه‌تان بزنید! شما می‌توانید این کار را بکنید چون هر دو می‌خواهید که این کار را بکنید!

مرد شما هم مانند شما یک رابطه نزدیک و دوست‌داشتنی می‌خواهد. تحقیقات نشان می‌دهد بیشتر مردها، حتی آنانی که به همسرانشان بی‌اعتنایی می‌کنند یا از آنان قدردانی نمی‌کنند، درست به اندازه زن‌ها خواهان یک رابطه نزدیک و عمیق هستند. بیشتر مردها به همسرانشان به چشم بهترین دوست، محرم اسرار و مهم‌ترین فرد زندگی‌شان نگاه می‌کنند و با وجود همه کاستی‌ها اغلب از ظاهر همسرانشان راضی هستند. حقیقت این است که: مردها دوست ندارند همسرانشان تغییر عمده‌ای در ظاهرشان بدهند.

این تحقیقات به ما می‌گویند ازدواج و روابط عشقی متعهدانه برای سلامت مردها مهم‌تر از زن‌ها است. مردانی که از همسرانشان جدا شده‌اند

به خوبی مردانی که از زندگی مشترک لذت می‌برند زندگی نمی‌کنند. این مردها به طور قابل توجهی در خطر معتاد شدن، خودکشی، بیماری‌های جسمی و روحی، بی‌کاری و انواع تصادفات هستند. آنان تماسشان را با دوستانشان از دست می‌دهند، دیگر وارد هر جمع و گروهی نمی‌شوند و در نهایت خودشان را کاملاً از همه چیز کنار می‌کشند. به طور کلی آنان هدفشان را از دست می‌دهند. مردان بدون شریک، تنها تظاهر به زندگی کردن می‌کنند.

اگر این تحقیقات درست باشد (که تجربیات نشان می‌دهد کاملاً درست هستند) مردها و زن‌ها به یک اندازه خواهان صمیمیت و نزدیکی در رابطه‌شان هستند. پس چرا اغلب عاقبت کار ما همانند مارلین و مارک می‌شود؟

مارلین از نظر احساسی از شوهرش دوری می‌کند. او اصلاً نمی‌داند این اتفاق کی افتاد، انگار یک دیوار سرد بین آنان ساخته شده است. در ابتدا یک رنجیدگی ساده بود، بعد کج خلقی‌های مداوم و در آخر شروع به دعوا کردند. حالا آنان از چیزهایی انتقاد می‌کنند که در گذشته خوشحالشان می‌کرد.

دو دروان نامزدی، پیش از اینکه ازدواج کنند، مارلین به دوستانش فخر می‌فروخت که چقدر شخصیت آرام مارک به او آرامش می‌دهد، اما حالا مارلین دلش می‌خواهد مارک یک حرکتی از خود نشان دهد و آن قدر آرام نباشد.

مارک هم در گذشته عاشق انرژی زیاد و رفتار دوستانه مارلین بود. اما

حالا از «انرژی زیاد و اینکه مارلین برای دیگران آن قدر وقت می‌گذارد که دیگر وقتی برای مارک نمی‌ماند» شکایت می‌کند.

مارلین برای دوستان دخترش خیلی وقت می‌گذارد، حتی وقتی که در خانه است با آنان تلفنی حرف می‌زند و وقتی هم که می‌خواهد ساعتی در کنار مارک باشد، همسرش یا پریشان است، یا سرگرم رایانه است، یا مدام در حال تماشای تلویزیون است و یا اینکه حوصله حرف زدن ندارد. مارلین هم از اینکه ساکت کنار او بنشیند، (در حالی که می‌تواند همان وقت را به حرف زدن با دوستانش اختصاص دهد که دست کم به حرف‌های او اهمیت می‌دهند) احساس حماقت می‌کند.

مارلین وقتی به یاد می‌آورد چندی پیش چقدر شوق داشت تا مارک به خانه برگردد تا با او درباره کتابی که درستش داده بود صحبت کند واقعاً ناراحت می‌شود. موضوع کتاب درباره تقویت مهارت‌های برقراری ارتباط بین همسران بود. اینکه چگونه دربارۀ انتظاراتشان واضح و روشن صحبت کنند و چگونه نیازهای همدیگر را برطرف کنند. اما مدتی نگذشت که مارک گفت آن کتاب فقط «یک مشت حرف‌های زنانه» است و با هر تئوری که مارلین برایش می‌خواند سرش را به نشانه تمسخر تکان می‌داد و در نهایت کتاب خواندن او را قطع کرد.

مارلین شروع به اعتراض کرد که: «مهم نیست این کتاب چه چیزی درباره نیازهای ما می‌گوید، بحث ما همیشه درباره نیازهای تو است. این کتاب می‌گوید، برای داشتن یک رابطه خوب مرد باید تبدیل به یک زن

اما مارک هنگام ترک اتاق با عصبانیت گفت: «من آدم مزخرفی نیستم.»

پس از مدتی مارلین از مارک خواست یک سری تمرینات را برای برقراری رابطه نزدیکتر انجام بدهند. اما مارک خیلی زود علاقه‌اش را به آن کار از دست داد و فقط تظاهر به انجام آن تمرین‌ها می‌کرد که همین باعث شد مارلین احساس بدی پیدا کند.

مدتی بعد مارک به یکی از برنامه‌های تلویزیون در مورد بهبود روابط زناشویی علاقه‌مند شده بود و آن را کامل تماشا می‌کرد، ولی در نهایت بخش‌هایی را که به روابط جنسی منجر نمی‌شد نگاه نمی‌کرد.

پس از ماه‌ها مقاومت، مارلین بالاخره موفق شد مارک را به جلسات مشاوره زناشویی ببرد. اما به محض اینکه نخستین جلسه تمام شد، مارک گفت که این آخرین جلسه است و دیگر شرکت نخواهد کرد.

او گفت: «می‌دانستم که همیشه برای همه چیز من متهم هستم.» یک‌بار مارک برای شرکت در یک همایش در مورد تقویت روابط زناشویی که آخر هفته‌ها برگزار می‌شد موافقت کرد. به نظر می‌رسید که خوشش آمده است. تا دو هفته آنان خیلی به هم احساس نزدیکی می‌کردند. مارک حتی به حرف‌های مارلین خیلی خوب گوش می‌داد. اما یک روز که مارلین از مارک خواست بچه‌ها را به خانه مادرش ببرد تا آن دو بتوانند یک شام دوفره بخورند، ناگهان مارک از دست خواسته‌های مکرر مارلین عصبانی شد و گفت: «به اندازه کافی دین خودم را پس از رفتن به آن همایش لعنتی ادا کرده‌ام. من نمی‌توانم تمام مدت نقش بازی کنم.»

مارلین گفت: «تو به من توجه نمی‌کنی، هر چند وقت یک‌بار محبتی می‌کنی و بس!»
«هیچ‌کس نمی‌تواند تو را خوشحال نگه دارد، تو هیچ‌وقت راضی نمی‌شوی!»

همسران زیادی مانند مارک و مارلین از سردرگمی رنج می‌برند و معمولاً طرف مقابل را متصرف ناراحتی‌هایشان می‌دانند و گاهی هم ناراحتی‌شان را به پول، بچه‌ها، خانواده همسر و مشکلات محل کار نسبت می‌دهند. بدون شک بحث‌های زیادی هم سر این موضوعات می‌کنند، اما تمام این ناراحتی‌ها ناشی از عدم وجود یک ارتباط نزدیک عاطفی بین زن و مرد است. آنان هیچ‌گاه سعی نمی‌کنند این درد و ناراحتی را با ایجاد یک ارتباط نزدیک یا با صحبت کردن درباره رابطه‌شان اصلاح کنند.

پیوند و ارتباط

قطع پیوند عاطفی بین زن و مرد بزرگ‌ترین دلیل آمار رو به رشد طلاق است.

در حدود ۸۰٪ از جدایی‌ها، زن و مرد می‌گویند «همیشه جدا از هم زندگی کرده‌اند». این خیلی ناراحت‌کننده است چون هیچ لزومی ندارد این‌طور باشد. مارلین تنها یک دوست نمی‌خواهد، او می‌خواهد رابطه عمیق‌تری با شوهرش داشته باشد.

حتی اگر مارک هم زیاد سرسختی نشان نمی‌داد، باز هم تلاش‌های مارلین برای رسیدن به آنچه هر دو در رابطه‌شان می‌خواهند بی‌جواب می‌ماند. علتش هم این است که مشکل در حرف زدن با هم نیست، بلکه عدم وجود ارتباط عاطفی بین آنان است. رابطه آن دو به‌خاطر اینکه نمی‌توانند با هم حرف بزنند قطع نشده، آنان نمی‌توانند با هم حرف بزنند چون ارتباط قلبی‌شان با هم قطع شده است.

آنان اوایل آشنایی‌شان، زمانی که احساس پیوند و نزدیکی می‌کردند، خیلی خوب با هم حرف می‌زدند. ساعت‌ها بدون اینکه حرف‌هایشان تمام بشود با هم حرف می‌زدند.

وقتی مارلین ضعف خود را (ترس و نگرانی) به مارک نشان می‌داد، مارک با حمایت و پشتیبانی پاسخ می‌داد. مارلین عاشق مارک شده بود، چون واقعاً احساس پیوند قلبی با او می‌کرد و اینکه مارک همیشه با او بود، تمام ترس‌های او را از بین می‌برد.

مارک هم عاشق مارلین شده بود، چون از صمیم قلب به او احساس نزدیکی می‌کرد. مارلین باعث می‌شد او احساس کند مهم است و عشق موفقی برای مارلین است، احساس می‌کرد محافظ مارلین است و نیازهایش را برآورده می‌کند، که همه اینها هرگونه حس شرمندگی و مناسب نبودن برای مارلین را در او از بین می‌برد.

حالا تنها شانس نجات زندگی مشترک آنان این است که هر دو طرف واقعاً به آن نزدیکی و صمیمیت قدرتمند و آرامبخش برگردند.

این کتاب به شما می‌آموزد چطور ارتباط عاشقانه و عمیقی را که با

همسرتان داشتید دوباره به دست بیاورید، (و البته خیلی عمیق‌تر از آن). این کتاب شما و شریکتان را به آن احساس و عشق باطنی روزهای اول آشنایی می‌رساند و بین شما پیوندی ایجاد می‌کند که قلب‌هایتان صمیمانه برای هم بتپد.

یک عشق فراتر از ذهن!

www.ketab.ir