



طراحی شده برای عشق

چگونه اطلاع از مغز و سبک وابستگی طرف مقابل می تواند شما را در رفع اختلافات و ساختن یک رابطه ای پایدار یاری کند.

تالیف:

استن تاتکین ، روانشناس

پیشگفتار:

از دکتر هرویل هندریکس

ترجمه : مجتبی حسینیان

سرشناسه	تاتکین، استن :
عنوان و نام پدیدآور	Tatkin, Stan طراحی شده برای عشق : چگونه اطلاع از مغز و سبک وابستگی طرف مقابل می تواند شما را در رفع اختلافات و ساختن یک رابطه ی پایدار یاری کند/تالیف استن تاتکین ؛ پیشگفتار از هرویل هندریکس ؛ ترجمه مجتبی حسینیان.
مشخصات نشر	تبریز: انتشارات آلتین، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۳۱۲ ص.؛ ۱؛ وزیری
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۹۰۲-۲۸-۷
یادداشت	عنوان اصلی: Wired for love : how understanding your partner's attachment style can help you defuse conflict and build brain and a secure relationship, C۲۰۱۱.
موضوع	صمیمیت
موضوع	(Intimacy (Psychology
موضوع	روابط بین اشخاص -- جنبه های روان شناسی
موضوع	Interpersonal relations -- Psychological aspects
موضوع	روان شناسی شناختی Cognitive psychology
شناسه افزودن	هندریکس، هارویل
شناسه افزودن	Hendrix, Harville
شناسه افزوده	حسینیان، مجتبی، ۱۳۶۷ - مترجم
رده بندی کنگره	۸۷۸B۱ ۱۳۹۷ ت۳۸ص/
رده بندی دیویی	۱۵۷.۳۴
شماره کتابشناسی ملی	۱۵۷.۳۴



عنوان کتاب: طراحی شده برای عشق

ترجمه: ترجمه: مجتبی حسینیان

ناشر: انتشارات آلتین

چاپ: اول / قطع: وزیری / سال: ۹۷

شمارگان ۱۰۰۰ / تعداد صفحه: ۳۱۱ صفحه

طرح جلد: موسسه ولگان / محل نشر: تبریز

چاپ و صحافی: امین

قیمت: ۱۸۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۰۲-۲۸-۷

web:www.Altin-E.ir email: yosefr۴۰@yahoo.com

مرکز پخش: تبریز خیابان امام خمینی (ره) بازار بزرگ تربیت زیرزمین پلاک ۳۱

تلفن: ۰۴۱۳۵۵۳۱۹۶۷ - ۰۹۳۸۱۴۳۱۱۸۵ - ۰۹۱۴۴۱۲۷۴۹۹

بر موجب مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ هجری ۵۱ چاپ از مؤلفان کبری حق و منزلت این کتب برای مؤلف محفوظ می باشد

فهرست

مقدمه

طراحی شده برای عشق (۱) ۷

فصل ۱

حاجت زوجیت: چگونه به یکدیگر امنیت و آرامش بدهیم ۱۶

فصل ۲

مغز عاشق / جنگ / چگونه عشق خود را زنده نگه داریم ۲۹

فصل ۳

طرف مقابلتان را بشناسید: او واقعا بطور کار می کند؟ ۵۲

فصل ۴

شناخت تخصصی از یکدیگر: چگونه طرف مقابل خود را راضی و خشنود کنیم ۸۲

فصل ۵

اوج و فرود: چگونه از تشریفات اول صبح و آخر شب استفاده کنیم ۱۰۰

فصل ۶

آدمهای به درد بخور: چگونه همیشه در دسترس باشیم ۱۱۶

فصل ۷

محافظت از حباب زوجیت : چگونه افراد دیگر را وارد کنیم ۱۳۶

فصل ۸

خوب جنگیدن : برای پیروز شدن ، گاهی بگذاریم طرف مقابل پیروز شود ۱۶۱

فصل ۹

عشق همین نزدیکیست : چگونه بار تباط چشمی عشق را دوباره شعله ور کنیم ۱۸۴

فصل ۱۰

زندگی شادتر و سالمتر : طاف ، قابل بی تواند شما را درمان کند ۱۹۹

سخن آخر ۲۱۰

منابع ۲۱۱

مقدمه

به دور و بر خود نگاه کنید. ما در جهانی فوق العاده پیچیده زندگی می کنیم. مجموعه ای از ابزار آلات، ماشین آلات، تکنولوژی و فرآیندهایی که آن را سرپا نگه می دارند سرسام آور هستند. در طول عمر بسیاری از افراد عصر تکنولوژی هایی چون اینترنت، دورترین نقاط زمین و اطلاع از اتفاقات نقاط مختلف سیاره به وجود آمده است و شکل عادی و طبیعی به خود گرفته است. ما از مواعبی که این تکنولوژی ها برای ما به امان آورده اند سود می جوییم و هنگامی درست کار نمیکنند به آنها لعنت می رستیم. و البته گاهی اوقات خراب می شوند و در این مواقع ما به دفترچه های رانما از دفترچه راهنمای یک اتومبیل که نشان می دهد چگونه چرخ ها را باد کنیم یا سوار آره ای باید در دردستگاه کلوچه پزی. ممکن ما از استفاده از این دفترچه ها یا تماس با مراکز خدمات پس از فروش متنفر باشیم اما آیا می توان بدون اینها و فقط با استفاده دانش شخصی از این دستگاه ها سود برد؟

روابط هم به نوبه ی خود بسیار پیچیده هستند. اما گاهی ما بهترین راهنمایی و حمایت در آنها وارد می شویم. من نمی گویم که باید از دستورالعملهای دقیق چند مرحله ای برای روابط استفاده کنیم چون روابط هیچوقت در قالب دستورالعملهای کامل و خودکار نمی گنجند. ما روابط نیستیم. چیزی که برای یک زوج مناسب است ضرورتاً برای زوج دیگر مناسب نیست. اما این هم صحیح نیست که کورکورانه وارد یک رابطه شویم و انتظار داشته باشیم که همه چیز روبراه باشد.

اما منظور از رابطه ی آگاهانه در اینجا چیست ؟ در سالهای اخیر حجم زیادی از دانش علمی و نظریات مختلف در مورد رابطه ی زوجین تولید شده است. این دانش شامل پیشرفت ها در زمینه های علوم شناختی ، عصب شناسی ، روان شناسی و روان شناسی فیزیولوژیک می شود. به نظر من زوجین می توانند از این حجم عظیم دانش استفاده کنند . شاید این موضوع در نگاه اول کمی سخت جلوه کند اما من نمی گویم که شما باید از کار خود استعفا دهید و دوباره شروع به درس خواندن کنید! در واقع نظریه های پایه ی این دانش برای زوجین قابل فهم و ملموس است.

به طور خلاصه ، من معتقدم که داشتن یک درک کاملتر از چگونگی عملکرد مغزمان - و اینک ، چگونه طراحی شده ایم - ما را برای انتخاب های مناسبتر در موقعیت بهتری قرار می دهد. شواهد علمی نشان می دهد که در بسیاری از موارد ما انسانها بیشتر مرحله ی ننگ و خلق شده ایم تا موجوداتی عاشق. و این خبر خوبی نیست. اما خبر خوب این است روش های مختلفی برای تغییر این خاصیت ذاتی وجود دارد. در نتیجه ، می توان گفت با طی برخی مراحل گفت که ما برای عشق ورزیدن نیز طراحی شده ایم و ما استفاده از این روش ها می توانیم روابط پایدار و مستحکمی بسازیم و اختلافات و مناقشات را به خوبی حل و فصل کنیم.

پس چرا نباید از این روش ها استفاده کنیم ؟ در سه فصل اول این کتاب من شما را با اصول و قواعد ثابت شده ی علمی با خصوصیات یک رابطه ی موفق آشنا خواهم کرد تا شما و طرف مقابلتان به سمت آن حرکت کنید. فصل های بعد ، با راهکارهای و قواعد عملی این اصول را تشریح می کنند. برای مثال اگر شما درک کاملی از سبک ارتباط برقرار کردن طرف مقابلتان داشته باشید می توانید

با استفاده از آن مشکلات رابطه‌ی خود را رفع کنید. به طور کلی، این کتاب مثل یک دفترچه‌ی راهنما برای شما، طرف مقابل و رابطه‌تان عمل می‌کند. ممکن است این تشبیه کمی برای شما عجیب باشد. به یاد داشته باشید که طرف مقابل شما قابل تملک نیست. من کاملاً به این موضوع اعتقاد دارم. به این خاطر از این تشبیه استفاده می‌کنم که سطح مسئولیت دوطرفه و دانش جزیی که زوج باید داشته باشند را نشان می‌دهد. درواقع همه‌ی زوج‌ها از برخی اصول و قوانین در رابطه‌شان استفاده می‌کنند و شاید بدون اینکه خودشان خبر داشته باشند، یک دفترچه‌ی راهنما داشته باشند. متاستفانه بسیاری از زوج‌ها دفترچه‌ی راهنمای غلط دارند و درمورد زوجهای دچار مشکل این دفترچه حتماً اشتباه است.

در کارم با زوجین همیشه به این فکر می‌خورده‌ام که آنها برای برای خودشان نظریه‌هایی درمورد دلیل اختلافات را ارائه می‌دهند. آنها این کار از سر ناامیدی و ناراحتی انجام می‌دهند و می‌خواهند بدانند چرا؟ "چرا من رنج می‌کشم؟" "چرا احساس ناامنی و تهدید می‌کنم؟" چرا این رابطه طبق انتظار پیش نمی‌رود؟ "طرفین همواره دنبال پاسخ دادن به این سؤالات هستند. و گاهی با یافتن پاسخ موقتاً تسکین پیدا می‌کنند. ("حال می‌دانم چرا اینطور می‌شود").

با این وجود در درازمدت این نظریه‌ها بی‌فایده هستند. آنها از دست کافی برخوردار نیستند تا بتوانند به رابطه کمک کنند. این نظریات طراحی ذاتی ما را تغییر نمی‌دهند. تکیه‌ی بیش از حد بر این نظریه‌های شخصی یکی از مصادیق کورکورانه عمل کردن در یک رابطه است. در واقع در بسیاری از موارد این نظریه‌های بی‌دقت حتی باعث کاهش بیشتر حس امنیت و خوشبختی می‌شوند. در اکثریت قریب به یقین موارد این نظرات و جستجوی علت، به جای پایان دادن

به جنگ و دعوا بین طرفین مشکل را بیشتر می کند و آتش خصومت را شعله و رتر می سازد.

در بسیاری از موارد نظریاتی زوج ها در مورد دلیل مشکلاتشان ارائه می دهند به نفع خودشان و نه به نفع رابطه است. برای مثال یکی از طرفین می گوید: " ما مشاجره می کنیم چون او چیزهایی که من می پسندم را دوست ندارد " دیگری می گوید: " او بسیار بی ملاحظه است و تعجبی ندارد که چرا من اذیت می شوم " این ازدواج خوب پیش نمی رود چون او دیگر همان فردی نیست که در اول ازدواجمان بود " در هر کدام از این موارد ، طرفین روی استنباط شخصی شان از مشکل وجود تمرکز می کنند. یکی از نوآوری های مهمی که زوجین باید انجام دهند انتقال این نظریه ها از مواضع شخصی به موضع دوفره و به نفع رابطه است. مثلاً: " ما در این زندگی به تعهداتمان مشکل داریم " یا " ما کارهایی انجام می دهیم که برای هم در آشوبناک نیست ". برای انجام این انتقال زوجین باید نظرات مبتنی بر مواضع فردی قبلی را رها کنند و برای طراحی مجدد ساختار ذهنیشان آماده باشند. شخصاً برای من یادگیری این موضوع بسیار سخت بود.

من برای سالیان متمادی به عنوان یک روانشناس درمانگر بر روی افراد دارای اختلالات شخصیتی کار می کردم و به شیوه های پیش دراز از این اختلالات علاقمند شدم. وقتی بیشتر کارم روی مشکلات زوجین متمرکز شد هم به دنبال راههایی گشتم که از مشکلات زوجین را در مراحل اول درمان پیش گیری کند. در این زمان یکی از بزرگترین شوک های عمرم بر من وارد شد. من و همسر اولم طلاق گرفتیم. در دوره ی بعد از آن ، نیاز من به علت از هم پاشیدن ازدوایم به یک وسواس خلاقانه انجامید و مرا به تحقیق و تفحص دقیق تر در مورد دانش روابط وا داشت. احساس می کردم که من و همکاران روانشناسم در این میان از

چیزی از غافل شده ایم ، چیزی که با آن بتوانیم بهتر به زوجهای دچار مشکل کمک کنیم و این کمک را در مراحل ابتدایی رابطه شان انجام دهیم.

من موفق نشده بودم ازدواج خودم را نجات دهم اما می توانستم ازدواج های دیگران و همچنین ازدواج آینده ی خودم را از شکست باز دارم.

در نهایت ، من در مورد چند رشته که معتقد بودم می توانند در مورد ساختن روابط استوار اطلاعاتی در اختیارم قرار دهند مطالعاتی انجام دادم. این تحقیقات را من شخصاً انجام نداده بودم اما همانطور که قبلاً اشاره کردم در این زمینه ها در چند دهه ی اخیر به شرفتهای زیادی حاصل شده است. هر چه بیشتر مطالعه کردم ، مطالب بیشتری، دستگیرم شد و دریافتم که این دانش بطور مناسب برای استفاده ی راج های بزگسال ترکیب نشده است. روانشناسانی که با زوج ها کار می کردند این نکات ها را سرچود در علوم مختلف را به خوبی بهم وصل نکرده بودند. مثل این بود که بعد از دترج های راهنمای تاریخ گذشته استفاده کنند. و نتیجه ی استفاده از این راهنمایی ها مشخص است. فهمیدم ، بهترین کاری که می توانم با وقت و انرژی ام انجام دهم متصل کردن این نقطه ها در زمینه های پژوهشی مختلف به یکدیگر و یافتن راهکارهای بالینی عملی است.

یکی از این علوم مغزشناسی یا علم مطالعه ی مغز انسان است. مغز من آدم که این علم یک پایه فیزیولوژیک برای درک نقاط قوت و ضعف ما در روابط ارائه می دهد. برای مثال من در ریاضیات واقعاً تنبل هستم ، دانشی که بوسیله ی بخش هایی از مغز شامل بخشی موسوم به شیارهای اینترپرییتال پردازش می شود. خوشبختانه شغل من و همچنین رابطه ی من با دخترم زیاد با ریاضیات در ارتباط نیست. اما توانایی من در خواندن چهرها ها ، حالات عاطفی و سرنخ های اجتماعی (مربوط به نیم کره ی راست مغز) ماجرایی دیگری است. اگر این

قسمت از مغز خوب کار نمی کرد احتمالاً من هم شغم را و هم ازدواجم را (برای بار دوم) از دست می دادم. همان طور که در فصل ۲ بحث خواهیم کرد، برخی قسمت های مغز به طور ذاتی ما را بیش از هر چیز دیگر به جستجوی امنیت و می دارند. این موضوع می تواند، در صورت عدم استفاده ی ما از بخش های تکامل یافته از مغز برای مهار این بخش اولیه و قدیمی، به ویرانی رابطه مان بیانجامد.

یک زمینه ی پژوهشی دیگر مرتبط به این بحث، نظریه ی وابستگی است که نیاز بیولوژیک ما برای ارتباط برقرار کردن با دیگران و داشتن ارتباط عاطفی را از نخستین ارتباطات هایمان بیان می کند. نخستین تجربه های ما از ارتباط با دیگران که مثلاً یک قالب آموزشی در حافظه ی ما ذخیره می شود و قسمتی مهم از ساختار بنیادین ارتباطات ما یعنی احساس امنیت و در امان بودن می شود. به طور خلاصه، بعضی افراد به طور بنیادی در روابطشان در امان هستند و افراد دیگر این احساس را ندارند. احساس ناامنی می تواند ما را از طرف مقابل دور کند و یا نسبت به در ارتباط بودن ایجاد بی میلی کند. همانطور که در فصل ۳ این کتاب بحث شده است احساس ناامنی در همه ی اشکال آن و در صورت تغییر ندادن تمایلات منفی نسبت به ارتباط شان گرفته در ابتدای زندگی، یک تاثیر پنهانی روی رابطه به جا می گذارد.

سومین زمینه ی تحقیقی که من آن را به طور شگفت انگیزی با این بحث مرتبط یافتیم، بیولوژی تحریک انسان است. وقتی که کلمه ی "تحریک" را می شنوید احتمالاً خیلی سریع به "تحریک جنسی" فکر می کنید. اما من در اینجا منظور من از تحریک بسیار کلی تر و به معنای توانایی مدیریت لحظه به لحظه ی انرژی هشیاری و قابلیت ارتباط است. در مورد زوج ها، تحقیقات نشان می دهد ما چگونه می توانیم نقاط اوج و فرود طرف مقابل را مدیریت کنیم. ما مجبور

نیستیم همیشه تحت تاثیر حالات و احساسات جدایی طلبانه طرف مقابل قرار بگیریم. به با مدیریت طرف مقابل باید در انتقال، حرکت دادن، تاثیر گذاشتن، تهییج، آرام کردن و انگیزه دادن به او مهارت کسب کنیم.

هر کدام از این شاخه های پژوهشی در این کتاب بحث شده اند. من این با ترکیب این تفکرات آن را با شیوه های بالینی عملی خودم در هم آمیخته ام. من این روش را شیوه ی سایکوبیولوژیک می نامم. این شیوه نه تنها برای زوجین جویای دره ای، بلکه برای هر کسی می خواهد یا امیدوار است روزی وارد یک رابطه ی زوجیت شود مفید مواقع می شود.

و البته خود من خیلی از این شیوه سود برده ام. کاری من روی این روش انجام دادم راه برای ازدواج آنجور من هم هموار کرد و برای اولین بار باعث شد من از یک خانواده ی پویا و مطمئن بهره ببرم. این رابطه ی برای من سنگ محکی شد تا بوسیله آن بتوانم خلوص ادعا را تایید کنم. مطایح شده در این کتاب را بسنجم.

همان طور که قبلا گفتم، بسیاری از زوجین به دنبال لایلی برای مشکلاتشان هستند، دلایلی عمدتا اشتباه. شیوه ای که من مطرح خواهم کرد یک تفاوت عمده دارد. به طور خلاصه، من با تکیه بر اصول ثابت شده ی علمی به شما کمک خواهم کرد که از قدرت ذهنی خودتان و طرف مقابل، به جای جنگ و جدل برای عشق ورزیدن استفاده کنید. در این کتاب من ده قانون انبیدی برای ارائه می کنم تا نشان دهم چگونه از مضعلاتی معمولی که بسیاری از روابط را مختل می کنند دوری کنیم. این اصول بدین شرح اند:

ساختن یک حباب زوجیت که به طرفین امنیت می دهد.

طرفین می توانند با عشق ورزیدن و پرهیز از جنگ و دعوا بخش امنیت-جوی مغز را آرام نگه دارند.

طرفین یک رابطه به سه نوع با هم متصل می شوند : لنگری (وابستگی امن) ،
جزیره ای (وابستگی ناامن) ، وابستگی موجی (نا امن نامطمئن).
طرفینی که در شناخت یکدیگر خبره هستند می دانند چگونه یکدیگر را راضی
و آرام کنند.

زوج هایی با زندگی پرمشغله باید از اوقات اول صبح و آخر شب و همچنین
زمانهای همدیگر را دوباره می بینند برای محکم تر کردن ارتباطشان استفاده
کنند.

زوج باید برای یکدیگر افراد بدر دبخوری باشند.

زوج ها باید باید اصرار دادن طرف مقابل به عنوان نفر سوم و اضافی در هنگام
معاشرت با افراد دیگر خرد داری کنند.

طرفینی که می خواهد رابطه شان ادامه پیدا کند باید خوب جنگیدن را یاد
بگیرند.

طرفین می توانند عشق خود را با ابراز عشق چشمی صحیح دوباره شعله ور کنند.

طرفین می توانند استرس هم را کاهش و سلامت یکدیگر را افزایش دهند.

این اصول بر پایه تحقیقات علمی هستند اما شما برای فهمیدن و آنها به
فرآیندهای پیچیده ی علمی نیاز ندارید. من این کار را برای شما انجام داده ام.
در واقع ، من تمام تلاشم را کرده ام تا این اصول را در قالبی ساده و لذت بخش
ارائه کنم . قول می دهم شما را با اصطلاحات علمی پیچیده نراسته نکنم.
همانطور که گفتم زندگی به خودی خود به اندازه ی کافی پیچیده هست. بهترین
کار در این دوران استفاده از توانایی خود برای استفاده از یافته های پیچیده ی
علمی و قرار دادن آنها در یک قالب ساده و موثر در زندگی روزمره و به کار بردن
آنها برای زندگی هر چه است.

هر فصل دارای تمرین های برای استفاده از اصول بحث شده است. شما می توانید بیشتر این تمرینات را خودتان انجام دهید یا می توانید آنها را همراه با طرف مقابل انجام دهید. یک نکته ی ظریف در اینجا وجود دارد. یکی از پایه های این کتاب نزدیکی و همدلی مشترک زوج هاست. با این وجود بسیاری از افراد دوست دارند کتاب ها را - حتی کتاب های مربوط روابط را - به تنهایی بخوانند. بنابراین من شما را تشویق می کنم که از این دایره خارج شوید و این کتاب را به همراه طرف مقابلتان بخوانید. در اینصورت تاثیر آن بیشتر هم خواهد بود.