

چاپ بیست و سوم

# عشق

## هرگز کافی نیست

شیوه‌های نو برای حل مشکلات  
زناشویی و خانوادگی بر اساس  
شناخت درمانی

پروفسور آرون تی بک

مهدی قراچه‌داغی







# عشق هرگز کافی نیست

شیوه‌های نو برای حل مشکلات زناشویی و

خانوادگی براساس شناخت درمانی

پروفسور آرون تی‌بک

مهدی قراچه‌داغی

نشر ذهن‌آویز

تهران، ۱۳۸۸

سرشناسه: بک، آرون، ۱۹۲۱ - (Beck, Aaron T)  
هنوان و نام پدیدآور: عشق هرگز کافی نیست: شیوه‌های نو برای حل مشکلات زناشویی و خانوادگی بر اساس شناخت‌درمانی / آرون تی بک، برگردان مهدی قراچه‌داهی.  
مشخصات نشر: تهران: ذهن‌آویز، ۱۳۸۸.  
مشخصات ظاهری: پانزده، ۳۹۳ ص.  
شابک: 978-964-7390-56-9  
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: **Love is never enough: how couples can overcome misunderstandings, resolve...**

یادداشت: این کتاب تحت عنوان «عشق هرگز کافی نیست: روشهای نو برای حل مشکلات زناشویی و خانوادگی بر اساس شناخت‌درمانی» توسط ناشران متفاوت در سالهای مختلف منتشر شده است.

یادداشت: چاپ بیست و سوم.  
عنوان دیگر: عشق هرگز کافی نیست: روشهای نو برای حل مشکلات زناشویی و خانوادگی بر اساس شناخت‌درمانی.

موضوع: زناشویی - جنبه‌های روانشناسی.

موضوع: زناشویی - روابط.

موضوع: اختلاف بین اشخاص.

موضوع: شناخت‌درمانی.

شناسه افزوده: قراچه‌داهی، مهدی، ۱۳۲۶ - مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۸ ع ۵ ۸ ب / HQ ۷۳۴

رده‌بندی دیویی: ۶۴۶/۷۸

شماره کتابخانه ملی: ۱۱۵۸۶۲۳

این کتاب ترجمه‌ای است از:

## **LOVE IS NEVER ENOUGH**

by

**Aaron T. Beck, M.D.**

Harper & Row Publishers, New York

ویراستار: شهلا ارژنگ

هماده‌سازی و اجرا: پژمان آرایش

ناظر فنی: عماد دورنایی

چاپ بیست و سوم: ۱۳۸۸

شمار نسخه‌های این چاپ: ۳۰۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن‌آویز محفوظ است

چاپ: چاپخانه آسمان

صحافی: صحافی گترش ۷۷۳۴۹۴۶۴

مرکز پخش: مؤسسه گترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۸۸۷۹۴۲۱۹ (۸ خط)

آدرس اینترنتی: [www.gbook.ir](http://www.gbook.ir)

بها: ۶۵۰۰ تومان

## فهرست

هفت	پیشگفتار (دکتر عیسی جلالی)
۱	مقدمه
۱۵	۱: قدرت تفکر منفی
۳۸	۲: روشنایی و تاریکی
۵۹	۳: دیدگاه‌های مختلف
۷۳	۴: شکستن قاعده‌ها
۹۶	۵: ایستایی در مناسبات زناشویی
۱۲۲	۶: فروپاشی زندگی زناشویی
۱۴۹	۷: افکار خاموش: چشم طوفان
۱۶۵	۸: ترفندهای ذهن
۱۸۲	۹: نبرد سهمگین
۲۰۸	۱۰: زندگی زناشویی سعادت‌مندان
۲۳۲	۱۱: تقویت بنیادها
۲۴۸	۱۲: سازگار کردن روابط زناشویی

۲۶۹	۱۳: خطاهای شناختی خود را اصلاح کنید
۲۹۱	۱۴: هنر گفتگو
۳۱۰	۱۵: هنر سازگاری
۳۳۱	۱۶: جلسات حل اختلاف
۳۵۲	۱۷: تخفیف خشم
۳۷۸ .....	۱۸: مسایل ویژه .....

## پیشگفتار

آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید که چرا بعضی خانواده‌ها با تفاهم و سازگاری، زندگی را با شادکامی می‌گذرانند، در حالی که - درست برعکس - گروهی از مردم، در حل و فصل ساده‌ترین و ابتدایی‌ترین مسائل زندگی نیز با دشواری و سردرگمی مواجه‌اند. چگونه است که بسیاری از خانواده‌ها به رغم مشکلات عینی و ملموس (نظیر فقر، بیماری و مشکلات دیگر) از زندگی به هنجار و به سامانی برخوردارند، در حالی که گروه دیگر، با وجود برخورداری از همه‌گونه امکانات مادی و وسائل راحتی، در گردابی از گرفتاریها و مشکلات غوطه‌ورند؟

آیا به راستی مشکلات زناشویی غیرقابل حل است و آنچنان که گاه - اینجا و آنجا - گفته و شنیده می‌شود تنها دو راه وجود دارد: طلاق یا تحمل و خودکشی تدریجی؟!

ریشه مشکلات زناشویی در کجاست و چگونه می‌توان به حل و رفع آن پرداخت؟

کتاب عشق هرگز کافی نیست پاسخی است به این پرسشها، پاسخی که جوهره آن را به سادگی می‌توان در یک کلام خلاصه کرد: تفاهم! درد و مشکل، سوءتفاهم و درمان و راه حل، تفاهم است.



چگونه می‌توان به تفاهم دست یافت؟

پایه‌های نظری آن چیست و روشهای رسیدن به تفاهم (حل و رفع مشکلات) کدامند؟

بی‌تردید همه کسانی که با پژوهشهای اخیر روانشناسی آشنایی دارند، به اهمیت نظریات پروفیسور آرون تی‌بک و همکاران او آگاهی دارند.

کشفیات پروفیسور آرون تی‌بک، تحولی شگرف در روانشناسی و کاربرد آن در عرصه درمان و حل مشکلات زناشویی پدید آورده است.

من خود سالها، بی‌صبرانه، چنین تحولی را انتظار کشیده‌ام: تحولی که نه تنها چشم‌اندازی نو در افق روانشناسی پدید آورده است، بلکه بر تمام پژوهشهای گذشته و آینده نیز پرتوی تازه افکنده و برای بسیاری از مسائل روانشناسی، پاسخی مؤثر و ثمربخش آورده است.

پروفیسور آرون تی‌بک، از روشهای متعارف روانپزشکی و دارو درمانی آغاز کرد و به شناخت درمانی رسید. بدین ترتیب، او پایه‌گذار و مبتکر مکتبی است که انقلابی در درمان بیماریهای روانی پدید آورده و چشم‌اندازی روشن و امیدبخش ترسیم کرده است. «شناخت درمانی» که در آغاز با طرح اصول کلی آن مطرح شد، به سرعت مورد استقبال روانشناسان و روان‌درمانگران قرار گرفت و تکنیک‌های آن به طور گسترده، در زمینه‌های مختلف از جمله رفع اختلافات خانوادگی و تقویت روحیه و بهبود روابط انسانی کاربرد یافت. پروفیسور آرون تی‌بک، در توضیح چگونگی تکوین نظریاتش می‌نویسد که چگونه به عنوان یک محقق و روانپزشک معتقد به اصول روانشناسی متعارف، با تجدیدنظر در آراء و نظریات فروید، و تردید در روشهای دیگر درمان بیماریهای روانی، به کشف این نظریه نائل آمده است.

سالها، افسردگی به عنوان یکی از اختلالات عاطفی، مورد توجه روانشناسان قرار داشت؛ اما دکتر تی‌بک آن را ناشی از اختلال فکری (خطای شناخت) دانست و بدین ترتیب، روش ویژه‌ای را برای درمان آن پیشنهاد کرد، که با توجه به نحوه نگرش و شیوه برخورد آن با بیماری، به «شناخت درمانی»

موسوم است.

بر پایه این نظریه، افسردگی، واضطراب، ناشی از انحراف ذهن از موازین عقلی و افتادن در دام طرز فکر غیرمنطقی است؛ بنابراین، با تغییر طرز نگرش و اصلاح اندیشه بیمار می‌توان بیماری او را درمان کرد. بر این اساس، روند درمان عبارت است از: گذار از پندارهای نادرست ذهنی به واقعیت، پروفیسور بک، در واقع قانونمندیهای اندیشه - منطق - را وارد روانشناسی کرده است و همان‌گونه که منطق، رسم و راه درست اندیشی را می‌آموزد، شناخت درمانی نیز روشهای اجتناب از اختلالات روانی را آموزش می‌دهد و به همین منظور، می‌کوشد تا انگاره‌های بیمارگونه در سنجش با منطق و عقل سلیم کاهش یابد و به این ترتیب، روند سلامت تسریع و تقویت شود.

یکی از جاذبه‌های این نظریه آن است که شناخت پایه و اساس درمان است. آرون بک، با آگاهیهای یک متفکر ژرف‌اندیش و یک روانشناس بصیر، و انساندوست، مهمترین مسائل روانشناسی معاصر را زیر میکروسکوپ تخصص خود می‌برد و به همه آنها پاسخی شایسته و سزاوار می‌دهد. پاسخی که بنیان آن بیش از هر چیز بر موازین عقلی و منطقی استوار است.

یکی از مسائل عمده عصر ما، افزایش سرسام‌آور طلاق است. بیش از ۶۰٪ پیوندهای زناشویی در امریکا به شکست می‌انجامد و آمار طلاق در سایر کشورها نیز رضایت‌بخش نیست. آرون بک، معتقد است که مهمترین علت مشکلات زناشویی و روابط انسانی، سوء تفاهم است. به اعتقاد او تفاوت در نحوه نگرش افراد باعث بروز اختلافات و پی آمدهای ناشی از آن می‌شود.

نباید تصور کرد که پایه اختلافات، همواره ناشی از سوءنیت و یا بدذاتی طرفین یا یکی از آنهاست، بلکه در اکثر موارد ناشی از این واقعیت است که هر یک از آنها صادقانه مسأله را به نحو متفاوتی می‌بیند.

آرون بک می‌گوید:

«آنچه گفته می‌شود، بد آنچه شنیده می‌شود، گاه کاملاً متفاوت است.»

اختلافات زناشویی معمولاً وجود دارند، مهم این است که زن و شوهر، حاضر شوند دربارهٔ مشکلاتشان به نحو صحیح و سازنده گفتگو کنند. و همان‌گونه که در صدد مبارزه با ویروس بیماریها برمی‌آیند، با آفت زندگی مشترکشان نیز به مقابله و مبارزه برخیزند.

با توسل به روشهای «مراقبه» که در فرهنگ عرفانی ما از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، باید سلامت و بهداشت روابط انسانی را تضمین کرد؛ بدین معنی که با مراقبت دائمی، مسأله را به وضوح و از زوایای گوناگون مورد توجه و تعمق قرار داد.

هنگام بروز اختلافات - به ویژه در سطح خانواده - باید این سؤال را با تأمل و گشاده‌نظری و انصاف مطرح کرد که:

او مسائل را چگونه می‌بیند؟

من مسائل را چگونه می‌بینم؟

بدین ترتیب، با گسترش حوزه نگرش خود، مسأله را در جای واقعی آن - که گاه بسیار کوچک و بی‌اهمیت است - قرار می‌دهیم. چه بسا آنچه ما «مراحت» می‌دانیم، دیگران «مزاحمت» تلقی کنند. بنابراین یکی از روشهای مؤثر برای جلوگیری از بروز اختلاف، درک وضعیت طرف مقابل است. در زبان انگلیسی، واژه (Understand) درست مترادف این مفهوم است. برای درک وضعیت دیگران، باید خود را در «Stand» او بگذاریم، در غیر این صورت، چه بسا که در درک مسأله نیز راه خطا بیماییم.

تصور کنید: مردی خسته از محل کار به خانه باز می‌گردد. ممکن است به علت مشکلاتی که در اداره با آن مواجه بوده است، در وضعیت مساعدی به سر نبرد. اگر همسر او قادر به درک وضعیت او نباشد، چه بسا در اثر هجوم «افکار اتوماتیک» خود، دچار سوء تفاهم شود. آنوقت چه بسا گفتگوی زیر در بگیرد:

- چته! چرا خود تو گرفتی؟

- خسته‌ام. (سکوت)

— چی؟ ... خسته‌ای؟ مگه من نیستم! از صبح تا حالا دارم توی خونه جون می‌کنم... که چی؟ قیافه نحس آقارو ببینم...

چنین گفتگویی، از همان آغاز محکوم به شکست است. زیرا بر پایه‌ی انگاره‌های نادرست ذهنی استوار است و هیچ تناسبی با واقعیت موضوع ندارد. افکار اتوماتیک، افکاری هستند که خارج از اراده و صلاح و سنجش فرد، فضای ذهنی او را انباشته می‌کنند. دکتر بک این افکار را ویروس تفاهم می‌نامد. به یک تعبیر، تم اصلی کتاب عشق هرگز کافی نیست را «افکار اتوماتیک» تشکیل می‌دهد.

داستان فیل در شب تار در مثنوی مولانا، شاهد همین ماجرا است. «هر کسی بر حسب فهم گمانی دارد.» در حالی که مسأله بر سر این است که گمانها به یقین تبدیل شود.

هر کسی از ظن خود شد یار من  
وز درون من نجست اسرار من

داستان دیگر، اختلاف زبانی (پنداری) سه مرد بر سر خرید انگور است. هر سه یک چیز را طلب می‌کنند؛ اما اختلاف زبان آنها مانع از درک این واقعیت است که انگور و عنب و اوزوم یکی است. اندوه ژرف مولانا را در پس این بیت حس می‌کنید؟

مردم اندر حسرت فهم درست  
آنچه می‌گویند به قدر فهم توست

در بسیاری موارد، ریشه اختلافات زناشویی، در تفاوت‌های جسمی و روانی زن و مرد نهفته است. برای نمونه — همان‌گونه که در کتاب آمده است — گفتگو برای بسیاری از مردها وسیله تبادل اطلاعات است؛ در حالی که برای

بیشتر زنها وسیله همدلی و داد و ستد عاطفی است.

درک صحیح مسأله در یک نگرش نظام یافته امکان پذیر است. بسیاری از اختلافها اگر به نحو سازنده‌ای با آنها برخورد شود، می‌تواند سرشار از جاذبه و زیبایی باشد. جاذبه و زیبایی روابط زن و مرد، ریشه در همین دوگانگی دارد. متأسفانه در فرهنگ مردسالاری، بسیاری از مسائل یک طرفه به سود مرد حل و فصل می‌شود؛ که خود منشأ یکی از سوء تفاهم‌های رایج است.

روشهای مقابله با سوء تفاهم کدامند؟

توجه کردن، گوش دادن و سؤال کردن و گسترش فرهنگ صراحت و مبادله اطلاعات صحیح، از جمله مؤثرترین راههای مقابله با سوء تفاهم‌اند. یکی از شیوه‌های مؤثر و کارساز در عرصه روابط انسانی، تبدیل شکایت به درخواست است. آرون بک معتقد است به جای آن که انرژی خود را صرف برخورد‌های عصبی و بحثهای زائد و بی نتیجه کنیم، می‌توانیم برای دستیابی به تفاهم و درک متقابل از «درخواست» سود جوییم.

چندی پیش، شاهد گفتگوی پدر و مادری بودم که فرزندشان، در اثر سانحه‌ای مجروح شده و خون از سر و رویش جاری بود. آنها به جای سمت‌گیری صحیح و همسویی و همدلی برای رساندن هر چه سریعتر فرزند خود به درمانگاه، مجروح شدن او را دستمایه تصفیه حسابهای شخصی و خصومتها و عداوت‌های دیرین خود کرده بودند و هر کدام می‌کوشید با صدایی بلندتر تقصیر را به گردن طرف دیگر بیندازد:

— صد دفعه گفتم برای بچه دو چرخه نخر، مگر به گوشت رفت، مرد!

— سرکار، سر به هوا تشریف دارین... دیدی بالاخره بچه رو به کشتن

دادی!

باید مواظب بود که مشکلاتی از این دست، به مشکل بزرگتر تبدیل نشود. به نظر مسخره می‌آید، اما چه بسا کمیسیون‌های حل اختلاف که به هلت عدم مراقبت و توجه کافی به هدف و مقصود اصلی، به ضد خودش، یعنی کمیسیون افزایش اختلاف منجر شده است.

باید وقت معینی را برای گفتگو دربارهٔ اختلافات، در نظر گرفت. شاید بهتر باشد در هر هفته، زمان مشخصی به این امر مهم اختصاص داده شود. به جای نسبت دادن خصوصیات منفی به یکدیگر و زدن برچسب‌های مختلف، می‌توان به گسترش فرهنگ توجه و تفاهم کمک کرد. زنی که می‌گوید شوهرم خسیس است، باید وضعیت او را از جهات گوناگون بررسی کند. گاه ممکن است فقر به شکل خست خودنمایی کند. اگرچه فقر می‌تواند یکی از علل سوء تفاهمات و اختلافات بنیادی باشد، اما با افزایش و بسط فرهنگ تفاهم، می‌توان از تلخی و فشار آن کاست. به هر حال، افزودن مشکلی بر مشکلات دیگر، خردمندانه نیست و دردی را دوا نمی‌کند و اگر مشکلی به نام فقر وجود دارد، نباید مشکل دیگری به نام سوء تفاهم و اختلاف نظر را نیز به آن افزود. فراموش نکنیم که کوشش ما باید مصروف دستیابی به وحدت نظر و یا دست‌کم تفاهم باشد. مسلماً کوشش برای نیل به تفاهم باید متقابل باشد، وگرنه، راه به جایی نمی‌برد. از همین روست که «خانواده درمانی» مورد توجه روانشناسان قرار گرفته است.

جامعه بشری در پایان قرن بیستم، بیش از هر چیز به تفاهم و وحدت نظر و عمل نیازمند است. اکنون که ابرهای تیره خصومت‌های دیرین در سطح جهانی، جای خود را به روشنای تفاهم و گفتگوی سازنده داده است؛ اکنون که تز همزیستی مسالمت‌آمیز مجدداً محور توجه قرار گرفته است؛ رفع اختلافات (غالباً ناچیز) زناشویی، نباید مانع راه تفاهم انسانها باشد. و به قول ظریفی، در عصر همزیستی مسالمت‌آمیز، خنده‌دار است که زن و شوهر نتوانند زیر یک سقف ۳×۴ با مسالمت زندگی کنند!

تفرقه در روح حیوانی بود

نفس واحد روح انسانی بود

بی تردید اگر مطالب این کتاب را که از تجربیات تلخ و شیرین زندگی زن و

شوهرها الهام گرفته است و حاصل پژوهشهای عمیق و گسترده روانشناسی با تجربه و عالیقدر است، به کار ببندید، نه تنها به زندگی مشترک شما فروغی تازه می‌بخشد، بلکه پرتو آن به سایر عرصه‌های زندگی و در نهایت، تربیت و پرورش فرزندان شما نیز سرایت خواهد کرد. از یاد نبریم که یک خانواده سالم و خوشبخت، یک واحد اجتماعی سالم را تشکیل می‌دهد.

دور نرویم. به طور خلاصه، این کتاب به منظور ارائه راه حلی سنجیده و استوار برای مشکلات و مسائل زناشویی نوشته شده است. نویسنده کتاب، علت اصلی بروز اختلافات زناشویی را سوء تفاهم و خطاهای شناخت (تحریفهای شناختی) و «افکار اتوماتیک» می‌داند.

رسیدن به تفاهم، مستلزم کوششی دوجانبه است؛ بدین معنی که زن و شوهر، هر دو باید برای آن تلاش کنند. آنچه غالباً نادیده گرفته می‌شود، زمینه‌های بروز سوء تفاهم و یا رفتار و کنشهای سوء تفاهم برانگیز است. بنابراین برای رسیدن به تفاهم باید زمینه‌ها و کانونهای بروز سوء تفاهم را از میان برد. مسلماً زن و شوهر، برای رسیدن به تفاهم، باید صادقانه عمل کنند. اما این بدان معنا نیست که ویژگیها و تفاوتهای فردی خود را نادیده انگارند. فراموش نکنیم که هر نه گفتنی خیانت نیست.

جا دارد که به یکی از جنبه‌های مهم و مؤثر این کتاب یعنی پرسشنامه‌ها و جداول ازنسده و راهگشای آن اشاره شود. همان‌طور که عکس‌های رادیولوژی و نتایج آزمایش خون، پزشک معالج را در تشخیص نوع بیماری و انتخاب نوع درمان یاری می‌کند، پرسشنامه‌ها و جداول دقیق و سنجیده پروفیسور آرون بک نیز به تشخیص نوع مشکلات و گرفتاریهای زناشویی و در نتیجه، ارائه بهترین راه حل کمک بسزایی می‌کند. از این رو لازم است که با دقت و حوصله کافی به این پرسشنامه‌ها و جداول پرداخته شود.

صمیمانه به همه زوجهایی که گمان می‌کنند به آخر خط رسیده‌اند و جز طلاق راه دیگری نمی‌یابند، به همه کسانی که در آستانه زندگی زناشویی هستند و حتی به کسانی که موی خود را در آسیاب عمری پرازدخدا و

جنجال سپری کرده‌اند و در واقع، مسیر عمر را از بیراهه پیموده‌اند، خواندن این کتاب ثمربخش و راهگشا را توصیه می‌کنم. مضافاً اینکه در طی سالها که به مشاوره خانواده و مشاوره زناشویی مشغول بوده‌ام شناخت درمانی را در حل مشکلات خانوادگی و زناشویی بسیار مؤثر دیده‌ام. ای کاش امکانات مالی این اجازه را به من می‌داد، تا به همه کسانی که با هزاران امید زندگی مشترک خود را آغاز می‌کنند و یا نومیدانه چاره‌ای جز گسستن پیوند زناشویی نمی‌بینند، یک جلد از این کتاب ارزشمند را هدیه می‌کردم.

عیسی جلالی





## مقدمه

بخش عمده زندگی حرفه‌ای من به مطالعه نقش اندیشه در اضطراب، افسردگی و اختلالات ناشی از هراس گذشته است. سالهای متمادی گروه‌کثیری از زوجهای پریشان احوال را درمان کرده‌ام. اغلب، آشفتگی روابط زن و شوهر به افسردگی و اضطراب در یکی از آنها منجر شده بود و در موارد دیگر، افسردگی و اضطراب بر شدت مشکلات موجود در خانواده‌ها افزوده بود.

وقتی از نزدیک مشکلات زوجها را بررسی کردم دریافتم که آنان نیز مانند سایر بیماران افسرده و مضطرب، گرفتار اختلالات شناختی هستند. با آنکه شدت افسردگی به حدی نبود که به روان‌درمانی بخصوصی نیاز باشد، اغلب آنها ناخشنود، به هیجان آمده و عصبی بودند. آنها هم مانند سایر بیماران من بیشتر به اشکالات زندگی توجه داشتند، نقاط قوت و مثبت را یا نمی‌دیدند و یا به عمد از دیدن آن می‌گریختند.

## انقلاب شناختی در روانشناسی

خوشبختانه در بیست سال گذشته شاهد انباشت سریع دانش درباره آن دسته از مسایل ذهنی بوده‌ایم که با مشکلات زندگی زناشویی ارتباط مستقیم

دارد. این بینش جدید از مشکلات روانی هم چنین به رفع اختلالات گوناگونی از قبیل افسردگی، اضطراب، آشفتگیهای ناشی از وسواسهای اجباری و حتی اختلالاتی نظیر بی‌اشتهایی و پرخوری بیش از حد که اصطلاحاً به آن جوع می‌گویند کمک کرده است. این روش که «شناخت درمانی»<sup>۱</sup> نامیده می‌شود در محدوده حرکت جدیدی در روانشناسی و روان درمانی قرار دارد که به «انقلاب شناختی»<sup>۲</sup> مشهور شده است.

کلمه «شناختی» که از یک کلمه لاتین به مفهوم فکر کردن گرفته شده است به طرز قضاوت و تصمیم‌گیری و تعبیر و تفسیر درست یا اشتباه انسانها از اعمال یکدیگر، اشاره دارد.

کانون تازه‌ای درباره نقش ذهن در حل مسایل، یا ایجاد و تشدید آن فراهم آمده است. طرز فکر ما تا حدود زیاد، موفقیت، خشنودی، و حتی ادامه زندگی ما را مشخص می‌سازد. با اندیشه سالم برای رسیدن به این هدفها مجهزتر هستیم. اما اگر ذهن ما را مفاهیم نمادین بی‌معنی، استدلالهای غیرمنطقی و تفسیرهای نادرست اشغال کرده باشد، در برابر واقعیات موجود کور و ناشنوا می‌شویم. وقتی بی‌هدف دستخوش حوادث می‌شویم و نمی‌دانیم چه می‌کنیم و به کجا می‌رویم، به خود و به دیگران لطمه می‌زنیم. با قضاوت اشتباه و برخورد نادرست هم خود و هم همسرمان را رنج می‌دهیم و در نتیجه، بر سوزش روابط دردناکمان می‌افزاییم.

این تفکر گره خورده را می‌توان با استفاده از یک نظام استدلالی حساب شده، از هم باز کرد. اغلب وقتی به اشتباهی در خود پی می‌بریم و برای اصلاح آن می‌کوشیم، از این استدلال حساب شده استفاده می‌کنیم. اما متأسفانه در روابط صمیمانه که بینش روشن و اصلاح اشتباه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، به نظر می‌رسد در شناخت و اصلاح قضاوتهایی که از همسر خویش داریم، با دشواری روبرو هستیم. افزوده بر این، با آنکه اغلب زوجها به زبان واحدی سخن می‌گویند، آنچه یکی می‌گوید و آنچه دیگری

می شنود، اغلب کاملاً متفاوت است. بنابراین، مشکلات ارتباطی منجر به دلخوری و دل‌تنگی می شود که بسیاری از زوجها با آن دست به گریبان هستند.

به ماجرای زیر توجه کنید:

کن و مارجوری که هر دو کار می کردند (کن فروشنده بود و مارجوری در یک مؤسسه روابط عمومی سمت کارمندی داشت) تصمیم گرفته بودند که با هم ازدواج کنند. یکی از روزهای آخر هفته، مارجوری به کن اطلاع داد که بعد از ظهر قصد خرید دارد و کن که مترصد ایجاد رابطه صمیمانه تر بود، بلافاصله تصمیم گرفت که او را در این خرید همراهی کند. مارجوری که یک روز پرمشغله را پشت سر گذاشته و بسیار خسته شده بود، این پیشنهاد کن را دخالت در کارش تلقی نمود. به فکرش رسید: «هیچ وقت نمی گذارد کارهایم را خودم انجام دهم.» با این روحیه، در تمام مدت خرید سکوت کرد و حرفی نزد. کن سکوت مارجوری را بی توجهی او نسبت به خودش تلقی کرد و عصبانی شد و مارجوری عصبانیت کن را با کم توجهی و با سکوت پاسخ شدیدتری داد.

واقعیات از این قرار بود که (۱) مارجوری به صرف وقت بیشتر با کن علاقه داشت، اما در آن بعد از ظهر بخصوص، تنها خرید کردن را ترجیح می داد، (۲) مارجوری نتوانست موضوع را به خوبی منتقل کند، (۳) او پیشنهاد کن را تجاوز بر آزادی خود تلقی کرد و (۴) کن سکوت مارجوری را به حساب بی مهری او گذاشت و نتیجه گرفت که مارجوری از همراهی او خوشحال نیست.

با تکرار مکرر سوء تفاهماتی نظیر آنچه میان مارجوری و کن اتفاق افتاد و رنجش و عصبانیت ناشی از آن، بنیاد مناسبات زناشویی متزلزل می گردد. بارها شاهد بوده ام که سوء تفاهماتی از این قبیل به جایی می رسد که راه بازگشتی باقی نمی گذارد. اما مهم این است که اگر طرفین پیش از آنکه کار به جای باریک بکشند سوء تفاهم ها را شناسایی و اصلاح کنند، می توانند توفان

بحران را مهار نمایند. شناخت درمانی به همین منظور شکل گرفته است و به زن و شوهر کمک می‌کند تا با اصلاح اندیشه و برقراری ارتباط بهتر، از بروز سوء تفاهم جلوگیری نمایند.

### فروپاشی پیوندهای زناشویی

اغلب زوجها آگاهند که ازدواج با بحران‌های دایمی سروکار دارد و می‌دانند که ۴۰ تا ۵۵ درصد زندگی‌های زناشویی احتمالاً به جدایی و طلاق می‌انجامد. در این شرایط، زوجهایی که ازدواجهای ناموفق و از هم پاشیدنهای روزافزون زندگی‌های زناشویی را می‌بینند، نگرانند که این اتفاق برای آنها تکرار نشود.

تازه ازدواج کرده‌ها سوار بر مرکب عشق و دلبستگی رؤیایی جز ازدواج موفق در سر ندارند. اغلب آنها در آغاز معتقدند که روابط آنان «متفاوت از دیگران است» و عشق عمیق و خوشبختی آنها پشتوانه زندگی مشترک آنان خواهد بود. اما دیر یا زود، اغلب این زوجها می‌بینند که برای برخورد با مسایل و تضادهایی که به تدریج در زندگی مشترکشان ریشه می‌دواند، از آمادگی لازم بی‌بهره‌اند. به تدریج با حقیقت افزایش بی‌قراری و نومیدی و دلتنگی آشنا می‌شوند و این در شرایطی است که اغلب نمی‌دانند مشکل آنها در کجاست و از چه سرچشمه می‌گیرد.

وقتی ابرهای تیره بر روابط آنها سایه می‌اندازد و در محاصره توهم و سوء تفاهم قرار می‌گیرند و روابط محبت‌آمیزشان از دست می‌رود، کم‌کم به این نتیجه می‌رسند که ازدواجشان یک اشتباه بوده است. درمانگرهای روانی بیش از هر چیز دیگر فریاد نقاضای کمک بیمارانی را می‌شنوند که می‌بینند زندگی مشترک شاد گذشته آنها در شرف از هم پاشیدگی است. حتی زوج‌هایی که ۳۰ یا ۴۰ سال پیش ازدواج کرده‌اند به این نتیجه می‌رسند که ادامه زندگی مشترک برایشان غیرممکن شده است.

از یک نظر عجیب است که این همه زندگی مشترک از هم می‌پاشد.

لحظه‌ای به همه نیروهایی که انتظار دارید از ادامه زندگی مشترک حراست کند توجه کنید. دوست داشتن و مورد محبت قرار گرفتن مطمئناً از جمله غنی‌ترین تجربه‌های مردم هستند و به این کیفیت سایر امتیازات زندگی مشترک یعنی صمیمیت، با هم بودن، رسیدگی به یکدیگر، امنیت عاطفی و خیلی چیزهای دیگر را بیفزایید تا بر شدت تحیر شما اضافه شود. می‌بینید کسی هست که روح خسته‌تان را آرام می‌بخشد، با یأسها و دل‌تنگی‌هایتان در می‌ستیزد و با شما در هیجان زندگی و اتفاقات خوشایند آن سهیم می‌گردد. روابط جنسی را دارید که از جمله موهبت‌های زندگی مشترک است و رضایت خاطر ناشی از داشتن فرزند که خود وسیله‌ای برای استحکام زندگی زناشویی است.

دست‌مایه‌های امید و تشویق‌های پدر و مادر و سایر خویشاوندان و جامعه که از شما ادامه زندگی مشترک را انتظار دارند، فشارهای خارجی برای ادامه همبستگی زناشویی است. با این همه نیرویی که در جهت تقویت مناسبات و ادامه زندگی مشترک وجود دارد، چرا اشکال بروز می‌کند؟ چرا عشق - چه رسد به سایر انگیزه‌ها - برای دوام زندگی زناشویی کافی نیست؟ متأسفانه نیروهای گریز از مرکزی درکارند که می‌توانند زندگی مشترک را از هم بپاشند: توهمات دلسردکننده، سوء تفاهم‌های پیچیده و اختلاف‌های عذاب‌آور، عشق به تنهایی اغلب ضعیف‌تر از آنست که بتواند در برابر این نیروهای مخرب و نتایج حاصل از آن، یعنی رنجش و عصبانیت و دلخوری دوام بیاورد. برای تحکیم روابط زناشویی و ایجاد محبت بیشتر و برای جلوگیری از گسیختن پیوندهای مودت عواملی بیش از عشق لازم است.

برداشتهای آرمان‌گرایانه جراید از ازدواج، زوجها را برای برخورد مؤثر و پیروزمندانه با دلسردی و افسردگی و اصطکاک آماده نمی‌کند. سوء تفاهم‌ها و تضادها که انباشته می‌شوند، آتش خشم و رنجش را شعله‌ور می‌سازند. همسری که قبلاً یار و یاور و صمیم و همراه بوده، حالا به چشم خصم نگاه می‌شود.

## لازمه حفظ روابط زناشویی

عشق با آنکه محرک قدرتمندی برای زوجهاست که یار و یاور هم باشند، خوشبخت شوند و تشکیل خانواده بدهند، برای ادامه زندگی و حفظ زندگی زناشویی کافی نیست و نقشی در ایجاد خصوصیات شخصی و مهارتهایی که لازمه زندگی مشترک موفق است ندارد. لازمه داشتن مناسبات حسنه، کیفیات و خصوصیات فردی متعهد است که از جمله آنها می توان به تعهد، حساسیت، سخاوت، ملاحظه، صمیمیت، وفاداری، مسئولیت، اعتماد و اطمینان اشاره کرد. زن و شوهر به همکاری، مودت، حسن تفاهم و باورهای همگون نیاز دارند. باید انعطاف پذیر، پذیرنده و بخشنده باشند، باید خطاهای یکدیگر را تحمل کنند و به خصوصیات هم بها بدهند. تنها در صورت وجود این خصوصیات و تقویت به مرور ایام آنهاست که ازدواج به بلوغ و شکوفایی می رسد.

اغلب زوجها در برخورد با اشخاص ثالث مشکلی ندارند. اما به ندرت کسانی را پیدا می کنیم که با درک لازم و احاطه به مهارتهای فنی بتوانند روابط صمیمانه خود را شکوفایی بخشند. اغلب آنها از دانش لازم برای اتخاذ تصمیماتی که خواسته همسرانشان را برآورده سازد بی بهره اند. وقتی شیرآب چکه می کند، خیلی راحت فکری به حال آن می کنند اما وقتی عشق و محبت میان آنها تحلیل می رود، راهی برای برخورد با آن نمی یابند.

ازدواج با سایر مناسبات زندگی تفاوت دارد. وقتی زوجی با هم زندگی می کنند و متعهد به حفظ زندگی مشترک هستند، توقعاتی از هم پیدا می کنند. هر کدام انتظار دارند که از عشق بی قید و شرط، صمیمیت و وفاداری و حمایت دیگری برخوردار باشند. زن و شوهر، بطور صریح یا غیرمستقیم، کلامی و غیرکلامی خود را به رعایت این نیازهای عمیق متعهد کرده اند. هر اقدام زن یا شوهر مفاهیمی مشتق از این امیال و انتظارات دارد، به خاطر شدت احساسات و توقعات و تحت تأثیر وابستگی عمیق و

معانی سمبلیک و اغلب دلبخواهی که زن و شوهر برای اعمال یکدیگر در نظر می‌گیرند، احتمال برداشت سوء و تفسیر نادرست رفتارهای آنها از هم زیاد است. وقتی در اثر سوء تفاهم اختلافی بروز می‌کند، زن و شوهر به جای توجه به مسئله در مقام سرزنش یکدیگر حرف می‌زنند. وقتی مشکلات نمایان می‌شوند و خصومت و سوء تفاهم بالا می‌گیرد، زن و شوهر جنبه‌های مثبت و قوت یکدیگر را از یاد می‌برند و به تدریج کار به جایی می‌رسد که اصل زندگی مشترک زیر سؤال می‌رود و گرفتاری اصلی و عامل سوء تفاهم فراموش می‌شود.

### باز کردن گره‌ها

هنگامی که در مرکز شناخت درمانی دانشگاه پنسیلوانیا با شاگردانم - روانپزشک‌ها، روانشناس‌ها و مددکاران اجتماعی - کار می‌کردم به این نتیجه رسیدم که می‌توانیم با اصلاح برداشتهای نادرست زوجهای آشفته و با بازکردن گره‌هایی که اسباب تیرگی روابط آنها می‌شود و با ایجاد شرایطی که زن و شوهر بتوانند منظور یکدیگر را به روشنی و آنطور که هست درک نمایند، به آنها کمک کنیم. از آن گذشته به این نتیجه رسیدیم که با آموزش دینامیسم ازدواج، یعنی درک حساسیتها و نیازهای طرف مقابل و رسیدن به تصمیمات همگون و یافتن راههای لذت بردن بیشتر از یکدیگر، بسیاری از مشکلات خانواده‌ها بر طرف خواهد شد.

این برنامه برای ازدواجهای موفق هم می‌تواند سودمند باشد. ثابت شده است که همه زوجها و آنهایی که قصد ازدواج دارند می‌توانند با استفاده از این توصیه‌ها زندگی سعادت‌مندتری داشته باشند. در واقع برخی از چشمگیرترین موفقیتها شامل حال زوجهایی شده که با داشتن زندگی سعادت‌مند، طالب سعادت و رابطه‌ی باز هم بهتر بوده‌اند.

در دهه گذشته، با فراگیری روشهای شناختی، جمع‌کثیری از متخصصین امور روانی در سرتاسر جهان از آن استفاده کرده‌اند. به استناد اطلاعات ثبت



شده و مطالعات مرکز ما و سایر مراکز مشابه مشخص است که شناخت درمانی به گروه کثیری از زوجهای آشفته کمک کرده است.

در میان فارغ‌التحصیلان برنامه آموزشی ما دکتر نورمن اپستین<sup>۱</sup>، دکتر جیمز پریتزر<sup>۲</sup>، و دکتر باربارا فلمینگ<sup>۳</sup> در کار پژوهش و انتشار مقالاتی در زمینه‌های شناختی مشکلات زناشویی و درمان آنها بیش از سایرین کوشا بوده‌اند. دکتر جانیس آبراهامز<sup>۴</sup>، دکتر دیوید برنز<sup>۵</sup> و دکتر فرانک داتی‌لیو<sup>۶</sup>، دکتر استاو هاوس‌نر<sup>۷</sup>، دکتر سوزان ژوزف<sup>۸</sup>، دکتر کریس پادسکی<sup>۹</sup> و دکتر کریک وایز<sup>۱۰</sup> از جمله روانپزشکان متخصص در شناخت درمانی هستند.

با توجه به موفقیت شناخت درمانی، آنگونه که از سوی روان‌درمانگرها و مشاورین مسایل زناشویی به کار برده شده، وقت آن رسیده که نقطه نظرهای خود را با مردم در میان بگذاریم. این کتاب باید برای همه زوجها مفید و مؤثر باشد. افرادی که در ایجاد ارتباط با دشواری روبرو هستند می‌توانند با مطالعه این کتاب مسائلشان را حل کنند. آن دسته از زوجهایی که شدت و نوع گرفتاریهایشان مشورت با روانشناس را ایجاب می‌کند می‌توانند با مطالعه کتاب حاضر، برای رجوع به مشاور روانی آمادگی بیشتری بدست آورند و امیدواریم که انگیزه‌ای برای دریافت کمکهای بیشتر باشد. مطالب کتاب را هم چنین به زوجهایی که قبلاً با مشاورین امور زناشویی تماس داشته‌اند توصیه می‌کنم.

قصد این کتاب دستیابی به «پاتولوژی ازدواج» نیست. به جای آن هدف تشریح دقیق طبیعت مشکلات معمولی ازدواج به گونه‌ای است که به علل اصلی اختلاف برسیم. پس از شناخت اجزاء متشکله گرفتاری، راههایی برای حل آن ارائه می‌کنیم. از همان آغاز کتاب مسایل را مطرح کرده‌ام،

1. Norman Epstein

2. Jim Pretzer

3. Barbara Fleming

4. Janis Abrahams

5. David Burns

6. Frank Dattilio

7. Stowe Housner

8. Suan Joseph

9. Chris Padesky

10. Craig Wiese

بعداً وقتی با ماهیت مسایل آشنا شدید، می‌توانید نسبت به حل آنها اقدام کنید.

## برنامه این کتاب

با تشریح مسایل و آنگاه حل آنها، فصلهای این کتاب را به طریق جلسات روان‌درمانی به آن منظم کرده‌ام.

نه فصل نخست کتاب به طرح انواع مسایل موجود اختصاص یافته‌اند. تقریباً همه اشخاصی که در زندگی زناشویی گرفتاری دارند، مشکل خود را در یک یا چند مسئله خلاصه خواهند یافت. گاه تشخیص گرفتاری ساده است، یک مطالعه اجمالی رفتار کافایت که همه چیز مشخص شود اما متأسفانه همیشه اینطور نیست. گاهی اوقات برای درمان باید ریشه‌یابی کنیم، باید ریشه‌های اصلی گرفتاری را از لایه‌های عمیق وجود بیرون بکشیم تا به علت اصلی گرفتاری و جان‌مطلب برسیم. گاه گرفتاری ریشه در مسایل دیگری دارد که از انظار پنهان است.

روش شناختی با توجه به مسایل پنهان و آشکار و بجای پرداختن به مسایل و مشکلات دوران کودکی به ریشه‌های مشکلات زناشویی می‌رسد. برای آنکه به خوانندگان کتاب کمک شده باشد تا به ماهیت اصلی مسایل زناشویی خود پی ببرند، در پایان و یا در متن اغلب فصول پرسشهایی مطرح شده است. خوانندگان می‌توانند با تعمق در این سؤالات، ریشه‌های مسئله‌ساز در روابط زناشویی - مانند انتظارات غیرواقع‌بینانه، ارتباط نامناسب و برداشتهای نادرست و سوءتعبیر و غیره - را پیدا کنند. در مرحله درمان، خوانندگان می‌توانند به عنوان یک قدم اساسی در راه شناخت و درمان مشکل، پاسخهای خود را با پاسخهای پرسشنامه مطابقت دهند.

شخصاً در برخورد با مراجعین، ابتدا با تحلیل نوشته‌ها و پاسخهایی که به پرسشنامه می‌دهند، سعی بر درک علت اصلی گرفتاری می‌کنم. آنگاه برای هر زوج یک پرونده شناختی درست می‌کنم و در آن علت اصلی گرفتاری را

مشخص می‌نمایم. همانطور که پزشک با معاینه و با مراجعه به جوابهای آزمایشگاه و رادیولوژی و غیره، بیماریهای جسمانی را تشخیص می‌دهد. من نیز از اطلاعات بدست آمده برای تشخیص گرفتاری‌های زندگی زناشویی استفاده می‌کنم.

خوانندگان کتاب هم می‌توانند از همین روش استفاده کنند. نخست باید به هویت اصلی مسایل زناشویی خود پی ببرند و آنگاه خط‌مشی مناسبی برای برخورد با آنها بیابند.

بعد از آنکه تصویر روشنی از طرز تلقی‌ها و خطاهای شناختی و مشکلات ارتباطی بدست آمد، ماهیت گرفتاری را برای هر دو تشریح می‌کنم. در این کتاب هم همین کار را کرده‌ام. نه فصل نخست به طرح مسایلی اختصاص یافته است که در اغلب ازدواجها وجود دارد: (۱) قدرت تفکر منفی؛ چگونه برداشتهای منفی بر جنبه‌های مثبت ازدواج غالب می‌شوند، (۲) حرکت از آرمانگرایی به سرخوردگی؛ چرا تصویر زن یا شوهر از همه چیز خوب، به همه چیز بد می‌رسد، (۳) برخورد نظرات متفاوت؛ چگونه زن و شوهر می‌توانند در حالیکه نسبت به یک حادثه نظرات کاملاً متفاوتی دارند با هم کنار بیایند، (۴) انتظارات و قانون بندیهای سختگیرانه؛ چگونه معیارهای بی‌انعطاف به ملالت و عصبانیت می‌انجامد، (۵) مشکلات ارتباطی؛ چرا زن و شوهر صحبتها را آنطور که هست درک نمی‌کنند و چرا حرفهایی را می‌شنوند که مطرح نشده‌اند، (۶) اختلاف بر سر تصمیم‌گیریهای مهم و از هم پاشیدن زندگی مشترک؛ چگونه تعصبات شخصی و فقدان مهارتهای لازم، کار تصمیم‌گیری را با دشواری روبرو می‌سازد، (۷) نقش افکار اتوماتیک در ایجاد عصبانیت؛ چگونه افکار منفی به عصبانیت می‌انجامد، (۸) اختلالات و تعصبات فکری که در بطن مسئله قرار دارند؛ طرز عمل خطاهای شناختی و (۹) عنادهایی که زن و شوهر را از هم دور می‌کند.

در فصلهای ۱۰ تا ۱۸، به انواعی از روشهای شناخت درمانی اشاره

کرده‌ام که زن و شوهر می‌توانند با توجه به نوع نیازشان از آن استفاده نموده، به هدفهایی برسند که از رابطه خود انتظار دارند. فصلهای کمک، با طرح این سؤال که چگونه زوجها می‌توانند به موانع و ناملایماتی که از بهبود روابط آنها جلوگیری می‌کند فائق آیند شروع می‌شود. مهم است که مردم بدانند امکان انتخاب دارند و لزوماً قربانی یک رابطه بد - و مهم نیست که چقدر بد - نیستند. آدمها می‌توانند و باید مسئولیت روابطشان را بر عهده گیرند. این فصول در اصل راه رسیدن به این مهم را توضیح داده‌اند.

در مرحله بعد، با اشاره به ارزشهایی نظیر تعهد، وفاداری و اعتماد در ازدواج روشهایی برای خنثی کردن نیروهایی که بر این بنیادها تأثیر منفی می‌گذارند ارائه داده‌ام. برای استحکام بیشتر روابط زناشویی، توجه به این ارزشها و تقویت آنها ضرورت دارد (فصل ۱۱)، آنگاه در ادامه، برای شیرین‌تر کردن زندگی، کاستن از عنادها و دلخوری‌ها راههایی پیشنهاد داده‌ام. برای طرح خواسته‌ها و آنچه برای شما مهم است چه کاری از شما ساخته است؟ برای اطلاع از کیفیت ارائه ملاحظه‌کاریها، ملاطفتها، و درک یکدیگر پرسشنامه‌هایی تهیه کرده‌ام (فصل ۱۲). در فصل ۱۳، راههای مشخصی برای اصلاح خطاها و انحرافات ذهنی و توجه به حقیقت ارائه داده‌ام. آنگاه با طرح طرز صحبت میان زن و شوهر، توضیح داده‌ام که چگونه صحبت باید به جای ایجاد درد و رنج، شادی و شادمانی بیافریند (فصل ۱۴). فصل ۱۵ و ۱۶ به شناخت نقطه نظرهای متفاوت و اقدام هماهنگ برای از میان برداشتن اختلافات اختصاص یافته است.

پس از آنکه موانع برقراری ارتباط را از میان برداشتید و با مشکلات عملی با هم زیستن برخورد کردید، آماده‌اید با آن دسته از خصوصیات و عادات همسر خود که مطابق سلیقه شما نیست برخورد کنید (فصل ۱۷) و سرانجام در فصل ۱۸، می‌توانید با استفاده از اطلاعات و بینش‌های بدست آمده در فصول قبل با مسایل ویژه‌ای نظیر فشارهای روانی - استرس - سردی در روابط جنسی، بی‌وفایی و تضادهای ناشی از کارکردن همزمان زن و شوهر در

بیرون از منزل بر خورد متناسب کنید.

دست‌کم در شروع فرض کرده‌ام که این کتاب را تنها یک عضو خانواده، یعنی زن یا شوهر مطالعه خواهد کرد. به همین دلیل بیشتر به ارائه راه حل برای این شخص که مطمئناً به زندگی زناشویی بهتر میان او و همسرش کمک می‌کند، بسنده کرده‌ام. اغلب، تغییر رفتار زن یا شوهر بهبود قابل ملاحظه‌ای در رفتار همسرش ایجاد می‌کند. وقتی اطلاعات بیشتری درباره منابع گرفتاریهای زناشویی و راه حل آنها بدست می‌آورید، تغییراتی که در شما ایجاد می‌شود می‌تواند تأثیری مطلوب بر رفتار همسر شما داشته باشد.

بطور خلاصه در این کتاب درباره از میان برداشتن انگاره‌های منفی ذهن و عادات زیان‌آور، بهبود ارتباط و کمک به تبیین و اصلاح مسایل همسر بحث کرده‌ام و سرانجام به این مبحث می‌پردازم که زن و شوهر چگونه می‌توانند با رفع سوء تفاهمات موجود زندگی زناشویی سعادت‌مندتری داشته باشند.

در ارزیابی روابط زناشویی، لازم است که به هدفهای زندگی زناشویی و راه رسیدن به آن توجه نمایید. برای توضیح بیشتر و صرفاً به منظور راهنمایی، هدفهای یک ازدواج مطلوب را فهرست کرده‌ام.

نخست، تلاش برای ایجاد شالوده‌های محکم اعتماد، وفاداری، احترام و امنیت عاطفی. همسر شما نزدیکترین خویشاوند شماست و حق دارد به شما به عنوان یک متحد متعهد، حامی و قهرمان نگاه کند.

دوم، ایجاد رابطه محبت‌آمیز و عاشقانه: حساسیت، ملاحظت، درک و محبت و توجه. یکدیگر را دوستی مطمئن و یاری مهربان بدانید.

سوم، تحکیم پایه‌های زندگی زناشویی، حس همکاری، ملاحظت و دوستی را میان خود تقویت کنید، بر مهارت‌های ارتباطی خود بیفزایید تا در زمینه‌های عملی، نظیر تقسیم کار دخل و خرج و فعالیت‌هایی نظیر برنامه‌ریزی اوقات فراغت با راحتی بیشتری عمل کنید.

از جمله ضروریات زندگی مشترک سیاست‌گذاری در زمینه سرپرستی و آموزش فرزندان و فعالیت‌های اجتماعی آنهاست. در این زمینه، روحیه‌ای از

تعاون ایجاد کنید. مهم است که برخورد با این وظایف نهادی ازدواج، متقابل، منصفانه و منطقی باشد.

این کتاب هم مانند اغلب کتابهایی که برای کمک به حل مسایل اشخاص نوشته شده‌اند، فلسفه خاص خودش را دارد.

– سوء تفاهم اغلب یک فرایند پویاست و زمانی ایجاد می‌شود که زن یا شوهر تصویر مخدوشی از همسرش در ذهن دارد. این تصویر مخدوش به سهم خود شرایطی را فراهم می‌سازد که زن یا شوهر رفتار و گفتار همسرش را بد تعبیر کرده، انگیزه‌های نامناسبی به آن بچسباند. اغلب زوجها، خیلی ساده عادت ندارند که برداشتها و توجیهاتی را که از یکدیگر دارند مورد سؤال و بازبینی قرار دهند و در نتیجه در درست بودن آن تردید نمی‌کنند.

– زن و شوهر هر دو باید مسئولیت کامل بهبود روابط زناشویی خود را بپذیرند. باید بدانند که حق انتخاب دارند و می‌توانند (و باید) از تمامی دانش خود برای خوشبخت‌تر کردن همسرشان استفاده کنند.

– زن و شوهر می‌توانند با اتخاذ طرز تلقی «نه تقصیر و نه سرزنش» به خود و به روابط زناشویی خود کمک کنند. این طرز تلقی به آنها امکان می‌دهد به مسایل حقیقی توجه کرده، با سرعت بیشتری آنها را حل نمایند.

– رفتارهایی را که شما به حساب صفات ناپسند همسرتان می‌گذارید – خودخواهی، تنفر و یا سلطه‌جویی – اغلب ناشی از نیاز او به ایجاد «امنیت خاطر» و یا کوشش برای تنها نماندن است.

با آنکه این کتاب برای آموزش و راهنمایی زوجها تهیه شده نمی‌تواند در مورد ازدواجهای بحران‌زده به اندازه مراجعان به مشاوران امور زناشویی، هر چند از روش مشابهی برای حل و فصل اختلافات خانوادگی استفاده می‌کنند، اثربخشی داشته باشد. با این حال و بدون تردید، اغلب زوجها، که لزوماً نیازی به مراجعه به مشاوران امور زناشویی ندارند، می‌توانند از خواندن این کتاب به مراجعه به روانشناس و مشاور امور زناشویی تشویق شوند و یا برای رسیدن به راه‌حل، از مشاور در امور خانواده و این کتاب، هر دو بطور همزمان

استفاده نمایند.

ممکن است بسیاری از خوانندگان این کتاب به این نتیجه رسیده باشند که زندگی مشترک آنها اشکال بخصوصی ندارد و با این حال بخواهند که بر شادی و شادمانی زندگی خود بیفزایند. شاید باشند کسانی که در مرحله تصمیم‌گیری برای ازدواج هستند و می‌خواهند از راهنمایی‌های لازم برخوردار شوند. کتاب حاضر برای همه اینها و اشخاصی نوشته شده که می‌خواهند با رفع موانع دست و پاگیر به تفاهم مشترک برسند. با اطلاع و درک بیشتر از آنچه شما و شریک زندگی شما را راضی‌تر می‌کند، می‌توانید به روابط خود غنای بیشتری ببخشید.

## قدرت تفکر منفی

کارن، طراح داخلی ساختمان، تعریف می‌کرد که یکی از روزها شاد و سرحال به منزل رفته تا خبر خوش دست‌اولی را با شوهرش، تد، در میان بگذارد. قراردادی برای تزئین دفاتر یک مؤسسه بزرگ حقوقی امضاء کرده بود. اما وقتی این موفقیت غیرمنتظره را با شوهرش در میان می‌گذارد، با برخورد سرد او روبرو می‌شود. کارن پیش خودش می‌گوید: «به فکر من نیست، من برایش مهم نیستم؛ او تنها به کار خودش فکر می‌کند و بس.» با این طرز تلقی هیجانش فرو می‌نشیند، به اتاق خود می‌رود و در را می‌بندد. در همین لحظه، تد که بر حسب تصادف همان روز با یک ناکامی بزرگ شغلی روبرو شده بود با خود می‌گفت: «کارن اصلاً به فکر من نیست، تنها به کار خودش فکر می‌کند.»

ماجرایی که تعریف کردم، اتفاقی است که نمونه آن را در بسیاری از خانواده‌ها مشاهده می‌کنیم. وقتی توقع زیاد زن و شوهر به مانعی برخورد می‌کند، بی تأمل همسر خود را مقصر معرفی می‌کنند و به زندگی مشترکشان عیب و ایراد می‌گیرند و به اتکای ذهن خوانی تعیین تقصیر می‌کنند: «معلوم



می شود که زن اصیلی نیست.» و یا «این رفتار شوهرم نشان می دهد که چقدر از من متنفر است.»

با این طرز تلقی، زن یا شوهری که احساساتش جریحه دار شده، یا همسرش را آماج تهاجم قرار می دهد و یا از او فاصله می گیرد. در این موقعیت همسر مورد تهاجم که خود را مستوجب مجازات نمی داند، در مقام تلافی، حمله را با حمله متقابل جواب می دهد و یا او هم به سهم خود از همسرش فاصله بیشتری می گیرد. در نتیجه دایره بسته ای از سلسله حملات تلافی و تلافی به مثل آغاز می شود که بر سایر زمینه های ارتباطی میان زن و شوهر تأثیر نامساعد می گذارد.

این طرز برخورد با انگیزه های همسر خطرناک است زیرا خیلی ساده نمی توانیم ذهن اشخاص را بخوانیم. مثلاً کارن که نمی دانست تد به خاطر زیان مالی ناراحت بوده و می خواسته که موضوع را با او در میان بگذارد و چون کارن با عصبانیت و دلخوری اتاق را ترک کرده بود، فرصت اطلاع از کم و کیف مطلب را نیافته و فرض را بر این گذاشته بود که شوهرش چون به فکر کارهای خودش است، به او توجهی ندارد.

اما رفتار عصبی کارن برای تد معانی مختلفی داشت: «بی جهت از من عصبانی شده.» و «باز هم ثابت شد که به احساسات من بی توجه است.» این توضیحات بر شدت احساس دلخوری تد اضافه کرد. از سوی دیگر، مشغله های ذهنی تد بر عمیق تر شدن فاصله میان او و همسرش تأثیر گذارد. در گذشته، وقتی کارن به خاطر یک حادثه یا نقطه نظر تازه ای به هیجان می آمد، تد بی آنکه با او در این هیجان سهیم شود، به تحلیل برداشتهای او می نشست.

این نوع سوء تفاهم و ذهن خوانی متقابل بی آنکه زن و شوهر لزوماً بدانند در روابط اغلب آنها وجود دارد. زن و شوهر بی آنکه متوجه سوء تفاهم باشند، گناه را به خودخواهی یا بی نزاکتی همسر خود نسبت می دهند و متوجه نیستند برداشت اشتباهی که از همسرشان دارند، علت اصلی گرفتاری

آنهاست.

گرچه مطالب متعددی در زمینه تجلی خشم در روابط زن و شوهر به نگارش درآمده و راههایی برای برخورد با آن پیشنهاد گردیده، توجه لازم به سوء تعبیرهای اشتباه نشده که اغلب زمینه‌ساز عصبانیت است. در زمینه رضایت از زندگی زناشویی، برداشت زن یا شوهر از رفتار یکدیگر، بیش از خود رفتار حائز اهمیت است.

برای اجتناب از این قبیل سوء تفاهمها در زندگی زناشویی باید به نقش عملکرد ذهن به هنگام افسردگی و عصبانیت توجه کرد. در اغلب موارد، وقتی مایوس هستیم، دستگاه ذهن ما معنای رفتار دیگران را یا به درستی تفسیر نمی‌کند و یا آن را به مبالغه می‌گیرد و تصویری منفی از آنها بوجود می‌آورد. آن‌گاه به اتکای همین سوء تعبیرها به تصویر منفی که حاصل ذهن خود ماست یورش می‌بریم.

در آن لحظه بخصوص کمتر می‌اندیشیم که ممکن است قضاوت منفی ما اشتباه باشد؛ و هرگز به ذهنمان نمی‌رسد که در واقع به تصویر مخدوشی حمله می‌کنیم. برای مثال کارن متأثر از رفتار تد او را مرد بی‌احساسی تلقی کرده بود که به دیگران بها نمی‌دهد. هم‌زمان، کارن هم به نظر تد زنی عصبی و بی‌منطق رسیده بود. در این شرایط، هرگاه یکی از آنها رفتاری برخلاف میل دیگری صورت می‌داد، افکار منفی ایجاد شده، اسباب کدورت و عصبانیت بیشتری را فراهم می‌ساخت.

## روش شناختی

با استفاده از اصول ساده شناخت درمانی، زن و شوهر می‌توانند در برابر قضاوت‌های بی‌مورد بایستند و تصاویر مخدوش را از میان بردارند. به کمک این اصول، زن و شوهر می‌توانند با نتیجه‌گیری‌های دقیق و منطقی‌تر دایره سوء تفاهمی را که به خصومت در زندگی مشترک می‌انجامد پاره کنند. شناخت درمانی ثابت کرده زن و شوهر می‌توانند با اتخاذ رفتاری متواضع‌تر و

با تجدیدنظر در ذهن خوانی بی مورد و لاجرم اجتناب از نتایج منفی حاصل از آن و با بررسی بیشتر برداشتهای ذهنی و با در نظر گرفتن توضیحات و تبیینات دیگری برای آنچه شریک زندگیشان انجام می دهد، رفتار منطقی تری داشته باشند.

اگر کارن می توانست در برابر تمایل ذهن خود به متهم کردن تد به سردی و بی توجهی مقاومت کند، اگر در مقام سؤال ذهنیت او را پرس و جو می کرد، احتمالاً می توانست با رفتاری متناسب، ضمن فراهم آوردن فضای خوشایند، موفقیت خود را به اتفاق جشن بگیرند. و اگر تد در مقام اطلاع از خراسته کارن برآمده بود، از تصویر ذهنی مقصر دانستن همسر و متهم کردن او به نداشتن حس همدردی خلاص می شد. اما برای رسیدن به این موقعیت زن و شوهر باید پیش از هر اقدام بدانند که نتیجه گیری های آنها می تواند اشتباه، و عصبانیتشان غیرموجه و دستکم مبالغه آمیز باشد.

اصول شناختی که سرانجام کارن، تد، و بسیاری از زوجهای گرفتار را به درک این شرایط کمک کرد عبارتند از:

- درک دقیق ذهنیت دیگران - طرز تلقی، افکار، احساسات - غیرممکن است.  
 - در فرایند اطلاع از طرز تلقی ها و خواسته های دیگران، متکی به علامات و اشارات اغلب مبهم و دوپهلو هستیم.  
 - در تفسیر این علامات و اشارات به منطقی متکی هستیم که لزوماً درست نیست.

- با توجه به برداشت ذهنی خود، در هر لحظه این احتمال وجود دارد که رفتار دیگران را برخلاف آنچه هست توجیه کنیم.

- اندازه باوری که نسبت به درک صحیح انگیزه ها و طرز تلقی های دیگران داریم، رابطه ای با دقت حقیقی باور ما ندارد.

شناخت درمانی به برداشتهای، سوء برداشتها و بی توجهی های زوجها نسبت به یکدیگر و طرز برقراری ارتباط آنها با هم - چه درست باشد، چه غلط - و یا اصولاً به برقرار نشدن آن توجه دارد. شناخت درمانی برای درمان

این خطاهای ذهنی، در اندیشه و در برقراری ارتباط بوجود آمده است که خطوط منشی اصولی و روشهای آن به تفصیل در فصل ۱۳ تشریح شده‌اند. جوهر شناخت درمانی در زندگی زناشویی را بررسی انتظارات غیر واقع بینانه و طرز تلقی‌های مخرب و توجیحات منفی بی‌مورد و نتیجه‌گیری‌های غیرمنطقی تشکیل می‌دهد. شناخت درمانی با تأکید بر ارتباط صحیح میان زن و شوهر و با اصلاح طرز نتیجه‌گیری آنها در قبال یکدیگر، با کاستن از شدت خصومتها، روابط منطقی‌تری میان خانواده‌ها ایجاد کرده است.

### ذهن خوانی

لوئیس، زن جوان و جذابی بود که یک بوتیک را اداره می‌کرد؛ می‌خواست بداند که چرا پیترو، همسر او، هنگام مراجعت به منزل ساکت و کم حرف شده بود. پیترو که در بخش آگهی‌های تجاری یکی از جراید محلی کار می‌کرد، معمولاً بسیار خوش مشرب و اهل صحبت بود. اما این بار بر خلاف معمول، ساکت بود و حرف نمی‌زد. لوئیس که او را ساکت یافت پیش خود گفت: «چرا پیترو حرف نمی‌زند؟... حتماً از من عصبانی است.» به عبارت دیگر، لوئیس به فکر فرو رفت: «حتماً کاری کرده‌ام که به او برخورد کرده است.» حالا، با تلفیق این دو ذهنیت - پیترو به خاطر کاری که او کرده عصبانی است - پیشگویی کرد که «عصبانیت پیترو ادامه دار است و بالاخره با من قطع رابطه می‌کند» و آنگاه با پیش‌بینی روزگار تنهایی که در تمام عمر او ادامه خواهد یافت غمگین و افسرده شد.

اما توجیحات لوئیس همه بی‌مورد بود. شاید اگر زن دیگری به جای او بود، خیلی راحت نتیجه می‌گرفت که: «احتمالاً تا چند دقیقه دیگر به حرف می‌آید و موضوع تمام می‌شود.» مسئله بطور مشخصی در هر دو مورد سکوت پیترو بود.

ذهن خوانی می‌تواند به پیش‌بینی‌های اشتباه منجر گردد و بی‌جهت تولد

نگرانی یا احساس عدم امنیت عاطفی کند. نتیجه‌گیری اشتباه معمولاً در دسرساز است. اگر لوئیس به اتکای ذهن خوانی اقدامی خصمانه کرده بود، احتمالاً با رنجاندن پتر اسباب عصبانیت و دلگیری واقعی او را فراهم می‌نمود.

در مورد اخیر، برداشت لوئیس از سکوت پتر به کلی اشتباه بود. پتر به مسئله مهمی فکر می‌کرد و به همین دلیل حرف نمی‌زد و چون سرانجام به حرف آمد و چند کلمه جدی گفت، لوئیس اخم کرد و واکنش مثبت نشان نداد. اخم لوئیس پتر را برآشف و در مقام انتقاد از او حرفهایی زد. لوئیس حالا بر خورد پتر را به حساب درستی نظر خود از پتر گذاشت و حالش از آنچه بود بدتر شد. به این نتیجه رسید که از آنچه می‌ترسید به سرش آمد و پتر از او سیر شده است.

این‌گونه پیش‌داوریه‌ها، یکی از نشانه‌های وجود گرفتاری میان زن و شوهر است. اشخاص با پیش‌داوری بی‌مورد و با تفسیر نادرست رفتار همسر خود دقیقاً به موقعیتی می‌رسند که پیش از هر چیز از آن اجتناب داشتند. نظر به اینکه آنچه اشخاص می‌گویند و انجام می‌دهند می‌تواند مبهم یا گمراه‌کننده باشد، ارزیابی آنها، زبانه‌ها که چه احساسی دارند و انگیزه‌هایشان چیست، کار ساده‌ای نیست. در همین راستا، لوئیس از بیم آنکه مبدا دست رد بر سینه‌اش بخورد، آماده بود تا سکوت پتر را به حساب عصبانیت او از خودش بگذارد. خواندن اشارات و پیش‌داوری که در ذهن دیگران چه می‌گذرد، رسم متداولی است که اغلب به نتیجه‌گیری‌های اشتباه ختم می‌شود.

### ذهن نامرئی

به ماجرای از زندگی خود من توجه کنید. در حالیکه با شوق و ذوق یکی از نظریاتم را با زنم در میان می‌گذارم، ناگهان تبسمی بر لبهایم می‌نشیند. معنایش را درک نمی‌کنم. نمی‌دانم که آیا در مقام تعریف لبخند می‌زند یا

تبسمش در اصل پوزخند است و حرفهایم را به مسخره گرفته است و یا به جای همه اینها، فکر می‌کند نظریه‌ام بسیار ابتدایی است و پایه و اساس علمی ندارد. به رغم همه تجربه‌های موجود، با آنکه سابقه زندگی زناشویمان را می‌دانم و با روحیه زخم آشنا هستم، از آنچه در پس این تبسم می‌گذرد بی‌اطلاعم.

برای من آنچه می‌بینم و می‌شنوم - حالت صورت و لحن صدا - مهم نیست. مسئله اصلی این است که در ذهن او چه می‌گذرد. طرز تلقی اشخاص، انگیزه‌ها و احساسی که نسبت به ما دارند، دست کم به قدر کلمات، حرکات و طرز صحبت آنها مهم‌اند. وقتی با همسرم درباره کارهایم صحبت می‌کنم، رفتار ظاهری او برایم مهم نیست؛ مهم نیست که چه می‌گوید، مهم این است که درباره نظریاتم چگونه قضاوت می‌کند.

هنگام تماس با دیگران به ندرت فرصت پیدا می‌کنیم که همه شواهد و اشارات را مرور کنیم و به افکار و احساسات واقعی آنها پی ببریم و نظر به اینکه ظواهر امر اغلب دوپهلوی و قابل بحث هستند به پیامهای مبهمی برخورد می‌کنیم که گاه عمداً برای گمراه کردن ما تدارک دیده می‌شوند و در این شرایط عجیب نیست که در بعضی از موارد به قضاوت اشتباه دچار شویم.

به مسئله ما توجه کنید، برداشت ما از احساس دیگران در قبال ما که یکی از مقولات مهم زندگی است، بیشتر مبتنی بر حقایقی هستند که مستقیماً دیده نمی‌شوند. در نتیجه برای اطلاع از ذهنیت دیگران استنتاج و استنباط می‌کنیم اما مشکل اینجاست که ما هم به قدر لوئیس به نتیجه‌گیری‌های خود به قدر مشاهدات مستقیم خود بها می‌دهیم.

البته، توانایی رسیدن به علل واقعی رفتار دیگران نقش بسیار مهمی دارد و نظر به اینکه درک این مطلب برای احساس امنیت عاطفی و روابط صمیمانه ما بسیار مهم است، بطور دائم مثل کارن و تد ذهن خوانی می‌کنیم و آن را به حساب حقیقت می‌گذاریم و به رغم ابهامات موجود حدسیاتمان تا حدود زیاد با حقیقت می‌پیوندد. اگر با اشخاص و مثلاً همسر خود رابطه

صمیمانه‌ای داشته باشیم، می‌توانیم حدسیات خود را با پرسیدن این سؤال که واقعاً چه احساسی دارند مقایسه نماییم.

در ارتباط با ماجرای خودم باید بگویم که همه حدسیاتم اشتباه بود. وقتی آنها را با همسرم در میان گذاشتم، دلیل اصلی لبخندش را برایم شرح داد. همسرم در حالیکه توضیحات مرا می‌شنید یاد ماجرای افتاده و تحت تاثیر آن تبسم کرده بود.

در برخوردهای عاطفی وقتی عصبانی یا هیجان زده هستیم برداشت ما از افکار و احساسات دیگران بیشتر مبتنی بر احساسات درونی، اضطرابها و انتظارات شخصی استوار خواهد بود و نه ارزیابی منطقی دیگران. با این روحیه بعید بنظر می‌رسد که به تبیینات دیگری برای آنچه می‌بینیم و می‌شنویم توجه نماییم، بنابراین امکان نتیجه‌گیری‌های خلاف واقع بیشتر می‌شود.

نتیجه‌گیری شتاب زده در مسیل بالینی، نظیر افسردگی و اضطراب، کاملاً متهود است. در این اختلالات، در طرز استخراج اطلاعات، انحرافات دیده می‌شود که دست‌یابی به مشاهدات مثبت را دشوار می‌سازد. از آن گذشته، شکل‌گیری نتیجه‌گیری‌های منفی، به استناد جزئیات و پاره‌های اطلاعاتی به سرعت بسیار بیشتری انجام می‌شود. مثلاً زن افسرده ممکن است در برخورد با نگاه خسته شوهر فوراً پیش خود نتیجه بگیرد که «او از من خسته شده است». شوهر نگران و مضطرب هم ممکن است هر آینه همسرش در رأس ساعت مقرر به منزل مراجعت نکند، پیش خود هزار جور فکر و خیال کند که «شاید در یک حادثه رانندگی جانش را از دست داده است.» در هیچ یک از دو مورد ذکر شده، زن و شوهر احتمالات دیگری نظیر خسته بودن، عادت به دیرآمدن و غیره را در نظر نمی‌گیرند.

در اغلب موارد طرز فکر ما در زندگی روزانه مشابه طرز فکری است که در اختلالات عاطفی نظیر افسردگی و هیجان مشاهده می‌شود. به استناد یک مدرک کم‌رنگ و یک مشاهده ناکافی و گاه بودن هرگونه دلیل و مدرک

نتیجه گیری می کنیم.

با این طرز برخورد، حوادث را هم تعمیم می دهیم. مثلاً لوئیس با این تصور که پتر از او عصبانی است موضوع را تعمیم داد و نتیجه گرفت که «پتر همیشه از من عصبانی است.» حالا این ذهنیت تعمیم جدی تری به دنبال می آورد و با این احساس غمگین و افسرده می شود. در این هنگام لوئیس به قدری در افکار منفی فرو رفته است که حتی به ذهنش خطور هم نمی کند که ممکن است سکوت پتر دلایل دیگری داشته باشد.

تعمیم لوئیس هم حال او را بدتر کرد و هم مانع از آن شد که دقیقاً بفهمد آیا پتر به واقع از او عصبانی هست یا نیست. شاید اگر شخصی با حساسیت کمتر و با احساس امنیت عاطفی بیشتر جای لوئیس بود، موضوع را اینگونه طرح می کرد که «آیا پتر از من عصبانی است؟» «اگر اینطور باشد من چه باید بکنم؟» اما لوئیس تحت تاثیر تعمیم شتاب زده که «پتر همیشه از من عصبانی است» و «من همیشه توی ذوق می زنم» از این استدلال منطقی محروم ماند. لوئیس تحت تاثیر افکار منفی از سؤال «چرا پتر ساکت است؟» به نتیجه گیری های شتاب زده و باطلی رسید که بر روابط او و همسرش تاثیر گذارد.

بعد، نوبت به تعمیم های بیشتر می رسد. مثلاً لوئیس با خود می گوید: «برای این توی ذوق دیگران می زنم که آدم بی شخصیتی هستم.» این نوع تبیین با ایجاد ذهنیت جدید استنتاجهای باز هم ناخوشایندتری را به دنبال می آورد. مثلاً لوئیس نتیجه می گیرد که: «چون آدم بی شخصیتی هستم، هرگز مورد محبت کسی واقع نخواهم شد و باید همه عمرم را تک و تنها زندگی کنم.» حالا لوئیس تحت تاثیر این تفکر نه تنها از همسرش فاصله می گیرد، بلکه افسرده هم می شود.

لوئیس از یک مشاهده عینی، یعنی سکوت پتر، به برداشتی منفی از خود «بی شخصیت هستم» - و از آنجا به باور منفی درباره آینده خود - «همیشه تک و تنها خواهم بود» می رسد.



استنتاج‌هایی از این قبیل با آنکه غیرمستند و مبتنی بر سرنخهای مبهم هستند، وقتی پای مباحثی نظیر پذیرش و مورد بی مهری واقع شدن به میان می‌آید، قدرت بیشتری پیدا می‌کنند. آنچه در آغاز مبهم و غیرمستند بود به مرور تبدیل به واقعیتی عینی می‌شود.

در این جا بد نیست که با مطالعه جریان فکری لويس شکل‌گیری تدریجی و بهمن‌وار افکار منفی در ذهن او را مرور نماییم که منجر به احساس تنها ماندن و مردود بودن از سوی خود او شده است.

چرا ساکت است.

حتماً از من عصبانی شده است.

حتماً کاری کرده‌ام که به او برخورد کرده است.

از من ناراحت باقی خواهند ماند.

همیشه از من عصبانی است.

همیشه توی ذوق دیگران می‌زنم.

هیچ‌کس، در هیچ زمانی مرا دوست نخواهد داشت.

همیشه تنها خواهم بود.

### برداشت‌های اشتباه

اگر می‌توانستیم قبل از نتیجه‌گیری همه شواهد حادثه را ارزیابی کنیم، امکان بروز این قبیل اشتباهات کمتر می‌شد. اما به ندرت فرصت بررسی همه جوانب وجود دارد. در نتیجه، درست مانند ماجرای که میان من و همسرم، و لويس و پیترا اتفاق افتاد به اشارات کوتاه و مختصر بسنده می‌کنیم و نتیجه‌گیری می‌نماییم.

اشاره‌ها در اصل بخشی از داده‌های اطلاعاتی هستند که باید آنها را به اطلاعات مفید تبدیل کنیم، مثلاً، یک روزنامه به زبان خارجی را با کلماتی پر کرده‌اند، اما اگر به آن زبان آگاه نباشیم، معنا و مفهوم نوشته‌ها را درک

نمی‌کنیم. برای در شک مشهودات خود باید بتوانیم داده‌های اطلاعاتی خود را تفسیر نماییم. اگر املاء کلمات اشتباه باشد و یا اگر نتوانیم مفاهیم را آنطور که هست درک کنیم و یا اگر تحت تأثیر کمی تجربه و یا در اثر خستگی نتوانیم از مفاهیم آنگونه که هست مطلع شویم، در اینصورت درک ما اشتباه و در نتیجه استنتاجهای ما غلط خواهد بود.

نظام تفسیر داده‌های اطلاعاتی را در اوایل زندگی خود برقرار می‌سازیم، بطوری که با رجوع به اشاره‌هایی نظیر لحن صدا، حالت صورت و یا حرکت دیگران دربارهٔ ذهنیت آنها قضاوت می‌کنیم و به استناد زمینه و سایر مشاهدات با برداشتی که کرده‌ایم نتیجه‌گیری می‌نماییم و چون خیال می‌کنیم که از انگیزه‌ها و احساسات دیگران نسبت به خود آگاه هستیم، به جای توجه به قراین و شواهد بیشتر به نتیجه‌گیریهای خود بها می‌دهیم و در درست بودن آنها تردید نمی‌کنیم.

امتیاز عمدهٔ این نظام تفسیری این است که تبیینات فوری فراهم می‌آورد و اشکال آن هم این است که امکان دارد به راحتی اشتباهی رخ دهد. ممکن است حواس همسر ما به دلیلی پرت باشد و ما آن را به حساب بی‌توجهی او بگذاریم. ممکن است همسر ما هیجان‌زده و مضطرب باشد و ما آن را خشم ببینیم و از همهٔ اینها بدتر، ممکن است همسر ما قولی را فراموش کند و ما آن را به حساب عناد بگذاریم.

حتی همسرانی که یکدیگر را دوست دارند ممکن است تحت تأثیر این سوء تفاهمها با هم اختلاف پیدا کنند و یکدیگر را بی‌آزارند. سوء تفاهم ناشی از بزقرار نشدن ارتباط است. نمونهٔ آن را در ماجرای مارجوری و کن می‌بینیم. مارجوری به کن نگفته بود که تنها خرید کردن را ترجیح می‌دهد. در موارد دیگر، و شاید از همه جدی‌تر، سوء تفاهم زمانی بروز می‌کند که گفتار یا کردار همسر، بی‌آنکه عمد و قصدی در کار باشد، دیگری را تهدید می‌کند. در این شرایط، علت برخورد، نه گفتار و نه کردار، بلکه معنایی است که طرف دیگر برای آن در نظر می‌گیرد. در این مواقع، گفتار و کردار زن و شوهر برای

رنجانیدن یکدیگر نیست، زیرا اغلب فرض بر این گذاشته می‌شود که: «همسرم باید می‌فهمید که عمد و قصدی در کار نبوده است.»

عواطف و احساسات، هرگز مستقیماً منتقل نمی‌شوند. برای انتقال آنها به کلمات، لحن صدا، اشارات صورت و عمل و رفتار نیاز است. شرایط البته در تفسیر اشارات نقش مهمی دارد. پیشخدمت که قهوه و نان برشته را روی میز مشتری می‌گذارد پیامی در زمینه تجارت و شوهری که قهوه و نان برشته را در بستر به زنش می‌دهد، پیامی در زمینه محبت و توجه مخاברה می‌کند.

این قبیل اشارات در حکم پایه‌های روابط صمیمانه هستند و با این حال اغلب اهمیتشان در زندگی زناشویی رعایت نمی‌شود. معنای آن وسیعتر از آنست که بتوان آن را در مفهوم چند جمله توصیف کرد. مضمون آهنگ متن فیلم کازابلانکا، بوسه هنوز بوسه است و آه چیزی جز آه نیست به این حقیقت اشاره دارد که بوسه در بوسیدن خلاصه نمی‌شود. اشاره‌ای به نشانه عشق و محبت است. این قبیل اشارات اگر وجود نداشته باشد - و یا روی طول موج متفاوتی نظیر آنچه در مورد کارن و تد اتفاق افتاده بود مخاברה شود، مفهومی نمادین پیدا می‌کند و بی‌توجهی و بی‌علاقگی را می‌رساند.

مفاهیم نمادین می‌توانند به نزدیکی یا دوری اشخاص از یکدیگر منجر شوند. زن متأهلی تعریف می‌کرد در دوران نامزدی، هرگاه نامزدش او را به رستوران‌های مجلل می‌برد یا برای او دسته‌گلی می‌فرستاد، بسیار خوشحال می‌شد. این خانم با آنکه پذیرفته بود که این رفتار لزوماً نشانه علاقه نامزدش به او نبوده، قبول داشت که معنای عمیق‌تر این رفتار به قدری بوده که همیشه او را تحت تأثیر قرار می‌داده است.

اما این خانم پس از ازدواج به نمادهای منفی واکنش نشان داد. هر آینه همسرش بدون اطلاع قبلی دیرتر از زمان معمول به منزل می‌آمد، شوهر را به بی‌مهری و کم‌توجهی نسبت به خود متهم می‌ساخت. با آنکه شوهر دسترسی نداشتن به تلفن را مطرح می‌کرد، مفهوم نمادین اطلاع ندادن به قدری قوی بود که این خانم نمی‌توانست ذهنیتش را تغییر دهد. افزوده بر

این‌ها کمتر به رستوران رفتن و این مسئله که حالا کمتر دسته‌گلی از همسرش دریافت می‌کرد و مقولاتی از این قبیل هم مزید بر علت شده بود تا او گمان کند که مورد توجه همسرش نیست.

نظر به اینکه اشاره‌ها و نمادها حقیقی نیستند، باید آنها را ترجمه کرد. گاه به خاطر تفسیر اشتباه، زن و شوهر از مفهوم واقعی اشاره مطلع نمی‌شوند. ممکن است شوهر متوجه نشود که سکوت همسرش برای کمک است و ممکن است زن نداند که استهزاء و متلک‌های شوهرش نشانه کامل ناامیدی اوست.

بعضی‌ها راحت‌تر از سایرین برای حوادث معانی نمادین در نظر می‌گیرند. مثلاً برای اغلب مردها، گفتگو تنها وسیله‌ای برای مخابره اطلاعات است و حال آنکه از نظر خانمها، صحبت راهی برای ابراز علاقه و دوستی است. تحت تأثیر این دو برداشت متفاوت از مفهوم نمادین گفتگو، اغلب اختلافاتی میان زن و شوهر بروز می‌کند.

در مقایسه با موقعیتهای غیرخصوصی در روابط صمیمانه، نظام تفسیری ما از انعطاف کمتری برخوردار است. در واقع، رابطه هر چه نزدیکتر باشد، امکان سوء تفاهم بیشتر می‌شود. زندگی زناشویی بیش از هر رابطه صمیمانه‌ای در معرض سوء تفاهم قرار دارد.

### برداشت اشتباه از اشاره‌ها

مارجوری و کن در کالج با هم آشنا شدند. عشق و علاقه آنها به یکدیگر به قدری زیاد بود که می‌توانستند درباره آن کتابی بنویسند. کن ورزشکاری برجسته بود. پس از دوره نامزدی عاشقانه‌ای با هم ازدواج کردند. کن در شرکت بیمه کار گرفت و مارجوری در یک مؤسسه بزرگ با سمت منشی استخدام گردید.

از همان آغاز ازدواج، مسایلی پدیدار شد. مارجوری به رغم مهارت‌های کلامی و با آنکه در کارش از صلاحیت لازم برخوردار بود، به خاطر نداشتن

اعتماد به نفس، مترصد حمایت کن بود و انتظاراتی داشت که یا از عهده او  
ساخته بود و یا تمایلی به برآوردن آنها نداشت. کن در کارش به قدر روزگار  
قهرمانی در کالج موفق نبود، برای فراهم آوردن سطحی از زندگی که دست کم  
همطراز با زندگی هم دوره‌ای‌های دانشگاهی‌اش باشد، به درآمد مارجوری  
نیاز داشت.

پنج سال از ازدواجشان می‌گذشت که پس از یک روز پرمشغله مارجوری  
از شرایط بد کارش با کن صحبت کرد.

مارجوری: از شغلم خسته شده‌ام، باید از آن دست بکشم. هاری [رئیس  
واحد اپدرم را درآورده است، مرتب دستور می‌دهد، این کار را بکن، آن کار  
را نکن.

کن: «مارجوری می‌خواهد کارش را رها کند. اگر این کار را بکند، امورات  
ما نمی‌گذرد. نگران می‌شود. چطور می‌تواند این کار را بکند؟ اصلاً به فکر  
من و بچه‌ها نیست.» عصبانی می‌شود. همیشه بدون فکر تصمیم می‌گیری.  
مارجوری: «(به من اطمینان ندارد. مثل اینکه هنوز هم مرا شناخته،  
نمی‌داند که کارم را رها نمی‌کنم.» دلخور می‌شود. [تو که نمی‌گذاری حرفم را  
بزنم. منظورم این است که...

کن. «راستی که وحشتناک است. باید رأی او را بزنم تا از خر شیطان  
پایین بیاید.» [با صدای بلند] کافیت. دیگر نمی‌خواهم در این باره چیزی  
بشنوم.

مارجوری: «اصلاً به فکر من نیست. به همین دلیل، به حرفهایم گوش  
نمی‌دهد و سرم داد می‌کشد.» احساس دلخوری و عصبانیت بیشتر می‌شود.  
به گریه می‌افتد و به سمت اتاق خواب می‌دود. |

کن: «همیشه این کار را می‌کند تا احساس تقصیر کنم.» | اگر یک بار دیگر،  
میان صحبت اتاق را ترک کنی می‌دانم با تو چه کار کنم.

به اهمیت تعیین کننده معنایی که زن و شوهر از گفتار و رفتار یکدیگر درک  
می‌کنند توجه کنید. مارجوری از کن انتظار دلجویی دارد. در اصل می‌گردد

«ناراحت هستم و از تو انتظار دارم به من کمک کنی». اما کن شکایت (رفتار) او را تهدید قلمداد می‌کند. در نظام ذهنی او وقتی اشخاص از چیزی شکایت می‌کنند، معنایش این است که اقدامی صورت خواهند داد که اغلب شتابزده و حساب نشده است. بنابراین در افکار اتوماتیک او، شکایت از شغل مفهوم دست‌کشیدن از آن را می‌یابد.

این قبیل هراس‌های پنهان، اغلب واکنشهای خصومت‌آمیز در پی دارد. کن با اشتباه خواندن ذهن مارجوری نه تنها درخواست همدردی او را برآورده نمی‌سازد، بلکه با محکوم ساختن او، حال و روز خودش از آنچه هست بدتر می‌شود. مارجوری برخورد کن را بی‌انصافی تلقی می‌کند و با این طرز تلقی به گریه می‌افتد و از اتاق بیرون می‌دود. حال کن، بیرون دویدن مارجوری را مستمسک قرار داده، رفتار او را سلطه‌جویی قلمداد می‌کند و پیش خود می‌گوید، با این اقدام می‌خواهد احساس گناه کنم. در نتیجه برخوردهای خشمگینانه‌ای میان آنها ایجاد می‌شود.

ماجرایی که نقل کردم نشان‌دهنده خصوصیات متفاوت تفسیر و تعبیر ذهنی است. در اغلب موارد، مفهوم پیام که برای مخابره‌کننده آن کاملاً روشن است برای دریافت‌کننده آن روشن نیست. در این شرایط، گیرنده پیام برای درک مفهوم آن ناگزیر از ذهن خوانی می‌شود. ما برای درک پیام اغلب به شیوه‌های مختلفی عمل می‌کنیم و در نتیجه به همان میزان دچار اشتباه می‌شویم. از این گذشته، ممکن است پیامها مبهم باشند و هر کس آن را به گونه‌ای تفسیر کند. گاه هم به معانی پنهانی توجه می‌کنیم که اصولاً وجود خارجی ندارند.

وقتی مردم معنایی را به حادثه‌ای نسبت می‌دهند، اغلب، بدون ارزیابی بیشتر بر درست بودن آن تأکید می‌ورزند. اگر کن به جای نتیجه‌گیری شتابزده، از مارجوری می‌پرسید: «آیا قصد داری از کارت دست بکشی؟» احتمالاً از همان آغاز برداشت اشتباه نمی‌کرد. اگر مارجوری تحت تأثیر درک اشتباه از انتقاد کن («او به من اطمینان ندارد») از کوره در نمی‌رفت، احتمالاً

می توانست برای اصلاح برداشت اشتباه او کاری صورت دهد. از آن گذشته، وقتی کشمکش و بگو و مگو آغاز می شود، درستی معانی که طرفین بدواً به اشتباه برای رفتار یکدیگر قایل شده بودند مهر تأیید می خورد.

برای اجتناب از این موقعیت، زن و شوهر یا باید مستقیماً از یکدیگر سؤال کنند و یا پیش از هرگونه نتیجه گیری، مشاهدات بیشتری انجام دهند. با این کار اغلب به این نتیجه می رسند که پیش داوری شان اشتباه بوده است. پس از اطلاع از پیش داوری اشتباه ناشی از ذهن خوانی در نظام تفسیری ذهن تجدیدنظر می کنند و به مفهومی به کامپیوتر ذهن خویش برنامه جدید می دهند. زن و شوهر به کمک این روش با پی بردن به طرز فکر و احساس واقعی یکدیگر، زندگی مشترک هماهنگ تری را تدارک می بینند.

شناخت درمانی با افزایش آگاهی اشخاص از چگونگی نتیجه گیری هایی که می کنند آنها را تشویق می کند تا همه جوانب را در نظر بگیرند. شناخت درمانی با شناسایی معانی اشاراتی که اغلب منجر به سوء تفاهم می شوند، به اشخاص امکان می دهد تا نتیجه گیری های دقیق تری انجام دهند. این روش برای زوجهایی از گونه لویس و پیتز بسیار مفید است. در فصلهای بعد، به تفصیل با زمینه کاربردی این روش و از جمله کمکی که به کارن و تد و نیز، کن و مارجوری کرد، آشنا خواهیم شد.

### نشانه ها و معانی

در روابط صمیمانه بعضی از حوادث معنای به ویژه قدرتمندی دارند. این معانی معمولاً ناشی از خود حادثه نیستند، بلکه از فرضیه سازی های زن و شوهر نسبت به رفتار و گفتار یکدیگر حاصل می شوند.

نظام تفسیری هر شخص مجموعه ای درهم از باورها، فرضیه ها، قانون بندی ها و برداشتهای مختلف است. در جریان درمان معلوم شد که زیربنای فرضیه کن این باور است که «شکایت مارجوری اقدام حساب نشده او را به دنبال دارد و می خواهد با گریه بر من سلطه جویی کند.» مارجوری هم

برای خود فرضیه‌هایی داشت. «عصبانی شدن کن نشان می‌دهد که مرا دوست ندارد و اگر انگیزه‌های مرا درست درک نکنند، نمی‌توانیم منظور یکدیگر را بفهمیم.»

برداشتهای واقعی از حوادث تحت تأثیر این باورها بوجود می‌آیند. اگر مارجوری صدای بلند را به مفهوم دوست نداشتن بداند، در این صورت هر زمان کن صدایش را بلند کند، رفتار او را بی‌مهری تلقی خواهد کرد. اگر معتقد باشیم که خشم و بی‌مهری نشانه جدایی است، در این صورت وقتی کن به صدای بلند حرف بزند و یا مارجوری را درست درک نکند، نگران می‌شود که تنها به حال خود رها گردد.

وقتی کسی برای حادثه‌ای (عشق، نفرت، آزادی) معانی نمادین در نظر می‌گیرد، واکنش او ممکن است تند و بی‌تناسب شود و موقعیت را آنطور که هست در نظر نگیرد، همان‌طور که لویس، سکوت پیترا را بی‌مهری او تلقی کرده بود. تفسیر نمادین او اثرات موجی شکلی بوجود آورد. تحت تأثیر تصور مورد بی‌مهری واقع شدن که ساخته و پرداخته ذهن او بود خود را سرزنش کرد و سلسله حوادثی را در آینده بوجود آورد.

گرچه نمادهای متعددی در زندگی زناشویی وجود دارد، دو حادثه نمادین منجر به واکنشهای بیش از حد نامتناسب می‌گردد. یکی از آنها موضوع توجه داشتن و توجه نداشتن است. در قطب مثبت با نمادهای محبت، عشق و توجه، و در قطب منفی با نمادهای بی‌مهری، بی‌توجهی و درک نکردن روبرو هستیم. سوء تفاهم میان کارن و تد، مارجوری و کن، لویس و پیترا حول این نمادهای منفی دور می‌زد.

گروه دوم حوادث نمادین در ازدواج مضمون غرور را در بر می‌گیرد. نمادهای مثبت حول مضمون احترام و نمادهای منفی حول مضمون بی‌احترامی و حتی تحقیر شدن دور می‌زند. حتی همسرانی که احساس می‌کنند مورد مهر و محبت قرار دارند، ممکن است نسبت به هرگونه پیامی که دست‌کم گرفتن و تحقیر آنها را تداعی کند، حساسیت بیش از اندازه نشان



دهند. بعداً در جایی از همین کتاب خواهیم دید که چگونه مسئله برابری در رابطه میان کن و مارجوری به مشکلی بزرگ مبدل شد.

گفتگوی زیر مفهوم نمادین «تو مرا دست کم می‌گیری» را تداعی می‌کند. کن: فکر می‌کنم به یک دیگ زودپز جدید احتیاج داریم.

مارجوری: [به فکر فرو می‌رود. «چرا قبلاً با من مشورت نکرد؟»] چرا به یک دیگ زودپز احتیاج داریم؟

کن: [به قضاوت من احترام نمی‌گذارد.] برای اینکه به آن احتیاج داریم. مارجوری: [از سؤال من ناراحت شده است. فکر نمی‌کند که من هم می‌توانم نظری داشته باشم. دلخور می‌شود.] اما هنوز نمی‌دانم که چرا یک دیگ زودپز جدید می‌خواهیم.

کن: مثل اینکه هیچوقت نمی‌توانی پیشنهاد مرا قبول کنی. درست است؟ مارجوری و کن، به خاطر معانی نمادینی که در گفتار یکدیگر می‌یافتند، احساس می‌کردند که از سوی دیگری تحقیر شده‌اند. اگر تحت تأثیر معانی نمادین صحبت‌های هم نبودند، گفته‌های یکدیگر را آنطور که بود درک می‌کردند و هرگونه برداشت منفی به سادگی اصلاح می‌شد. اما نظر به اینکه هر دو بیش از حد، تحت تأثیر معانی پشت پرده قرار داشتند، واکنش بی‌تناسب نشان دادند و به فکرشان نرسید که برداشت‌های خود را مورد ارزیابی دقیق قرار دهند. هر دو بیش از حد خشمگین و دلخور شده بودند.

زن و شوهر، برای درک حساسیت بیش از اندازه و واکنش‌های بی‌تناسب خود باید از معانی نمادین حوادثی که واکنش‌های منفی بیش از حد تولید می‌کند، آگاه باشند.

مارجوری و کن می‌توانستند از واکنش‌های بی‌تناسب پرهیزند. کافی بود در برخورد با هر واکنش، برداشتها و نتیجه‌گیریهای اشتباه را اصلاح کنند (موضوع فصل‌های ۸ و ۱۳). اما کن رنجیده‌خاطرتر از آن بود که سؤال مارجوری («چرا یک دیگ زودپز جدید احتیاج داریم؟») را مورد بررسی دقیق و منطقی قرار دهد و پاسخ متناسبی بیابد.

### تعصب

ریشه برخی از سوء تفاهمهای زندگی زناشویی را باید در اندیشه‌های تعصب‌آمیز جستجو کرد. انتظارات، ملاحظات و نتیجه‌گیریهای متعصبانه ذهنیتی بوجود می‌آورد که اصطلاحاً آن را «مجموعه شناخت منفی» می‌نامیم. مثلاً، وقتی شوهری زنش را در این مجموعه قرار می‌دهد، عملاً همه اعمال و رفتار او را با ذهنیت منفی مورد قضاوت قرار می‌دهد.

تعصب نه تنها روی برداشت‌هایی که از دیگران داریم، بلکه هم چنین روی برداشتهایی که از خود داریم تأثیر می‌گذارد. نوع به خصوصی از تعصب را در اشخاصی می‌یابیم که از عزت نفس کافی برخوردار نیستند. در مورد این اشخاص، تعصب به جای دیگران خود شخص را هدف قرار می‌دهد. این اشخاص بیش از حد به معانی واکنشهای خود نسبت به دیگران بها می‌دهند و برای آنها، بخصوص نظر دیگران بسیار مهم است. اما چون عزت نفس این اشخاص ضعیف است، پیش‌داوری بی‌مورد می‌کنند و با ذهنیتی منفی فرض را بر این می‌گذارند که دیگران آنها را به دیده حقارت می‌نگرند.

لوئیس نمونه بارز چنین شخصیتی است. قبلاً و پیش از آنکه از سکوت نامزد خود برنجد با هم به مهربانی زیاد حرف زده بودند، اما در تنها مورد سکوت نامزدش همه چیز را از یاد برد و تجربه‌های مثبت گذشته را فراموش کرد. فرضیه او از این قرار بود: «وقتی کسی سکوت می‌کند، معنایش این است که مرا دوست ندارد.» وقتی این فرضیه بر او غالب شد، نظر لوئیس از پیترو از خودش تحت تأثیر آن قرار گرفت. هرگز به ذهنش نرسید که ممکن است این فرضیه در مورد پیترو صادق نباشد. نکته قابل توجه اینجاست که در خانواده‌ای که لوئیس در آن بزرگ شده بود، پدر و مادر برای مجازات بچه‌ها از سیاست سکوت استفاده می‌کردند.

تعصب اشخاص نامطمئن، از مجموعه‌ای از طرز تلقی‌های منفی تشکیل می‌شود. افکار و برداشتهایی که لوئیس از پیترو داشت، نمونه واکنشهای او در

برخورد با بسیاری از حوادث دیگر بود. فرضیه‌های ذهنی لوئیس را می‌توان به این شکل تعمیم داد: «اگر کسی حالا مرا دوست نداشته باشد، هرگز مرا دوست نخواهد داشت.» به عبارت دیگر، «اگر این شخص مرا دوست نداشته باشد معنایش این است که اصولاً دوست‌داشتنی نیستم» و «اگر دوست‌داشتنی نباشم، باید تنها و غمگین بمانم». تحت تأثیر این فرضیه‌سازی بود که در برابر پیتر واکنشی را که شرحش رفت نشان داد. به عبارت دیگر، برداشت او این بود که پیتر دیگر به او محبت نخواهد کرد و در نتیجه رابطه میان آنها قطع خواهد شد.

با آنکه بی‌زمینه بودن فرضیه‌های لوئیس قابل اثبات بود، روی افکار او تأثیر زیادی بر جای گذاشت. تا مسئله سکوت پیتر پیش آمد، فرضیه‌ها وارد عمل شدند و طرز تلقی به خصوصی در لوئیس بوجود آوردند. یکی از محاسن شناخت درمانی این است که با تبیین این فرضیه‌ها واقع‌بینانه بودن یا نبودن آنها را برملا می‌سازد (فصل ۱۳).

توجه به این ذهنیت که در اشخاصی که از اختلالات روانی نظیر اضطراب، افسردگی و مالیخولیا رنج می‌برند، از شدت بیشتری برخوردار است زیربنای بسیاری از گرفتاریهای روابط زن و شوهر را مشخص می‌سازد. نظام تفسیر حوادث در ذهن همه این اشخاص تعصب‌آمیز است. به عنوان مثال اشخاص افسرده، به احتمال زیاد حوادث دوپهلوی را بگونه‌ای تفسیر می‌کنند که روی خود آنها تأثیر نامساعد می‌گذارد. مثلاً، خانم خانه‌داری که مشاجره فرزندانش را می‌شنود، پیش خود نتیجه می‌گیرد که: «من مادر بدی هستم. نتوانستم وظایف مادری‌ام را انجام دهم.» از سوی دیگر، کسی که دلهره دارد، در هر موقعیت و در هر حادثه معمولی، خطری را احساس می‌کند. شوهر عصبی با ده دقیقه تأخیر همسرش پیش خود نتیجه می‌گیرد که: «حتماً تصادف کرده است.» و کسی که از مالیخولیا رنج می‌برد، هر ناراحتی جزئی جسمانی را یک بیماری شدید تصور می‌کند، رنگ پریدگی را به تومور مغزی نسبت می‌دهد و سوزش جزئی در ناحیه سینه را نشانه نزدیک شدن

حملهٔ قبلی می‌داند و اندکی درد در پهلوهایش را بیماری کلیه قلمداد می‌کند. تفاوت این اشخاص با سایرین این است که به نتیجه‌گیریهای خود بهای بسیار بیشتری می‌دهند و با سماجت به آن می‌چسبند. احتمالش زیاد است که این اشخاص، انگاره‌ها را مناسب برداشته‌های شخصی خود درست کنند و هر اطلاعی را که در این انگاره‌ها جای نگیرد نادیده بگیرند و عجیب است با آنکه این طرز تلقی آنها را شدیداً ناراحت می‌کند، از آن دست بر نمی‌دارند. این گرفتاری برای اغلب مردم در شرایط فشارهای روانی تشدید می‌شود.

این قبیل اختلالات روانی بسیار آموزنده هستند. در روابط حاکم بر زوجهای پریشان که تعصبات دامن‌گیر زن و شوهر می‌شود، با همین طرز تفکر روبرو هستیم. پژوهشهای به عمل آمده نشان می‌دهند با آنکه بسیاری از زنان و شوهران در زندگی‌های زناشویی ناموفق می‌توانند برای زوجهای دیگر نسخه‌های شفا بخش بنویسند، در برخورد با همسران خود از انگیزه‌های منفی استفاده می‌کنند.

زوجهای پریشان در برخورد با یکدیگر، اغلب چنان واکنش نشان می‌دهند که گویی خود اختلال روانی داشته‌اند. اینان در برخورد با همسرشان نظیر اشخاص مضطرب و افسرده رفتار می‌کنند و باور خود را حقیقی و ذهن خویش را روشن می‌دانند و حال آنکه در اصل ذهن و دید آنها در ارتباط با همسرشان بسته است.

مثلاً، زوجهایی که با هم عناد دارند نمی‌دانند و متوجه نیستند که ممکن است تحت تأثیر ذهنیات خود نسبت به یکدیگر بدبین باشند. در این شرایط اگر کسی در صدد اصلاح این خطاهای شناختی برآید او نیز در جرگهٔ دشمنان قرار می‌گیرد. اشخاص عصبانی نمی‌خواهند و نمی‌توانند که با واقعیتها برخورد صمیمانه داشته باشند. در نظر آنها طرف مقابل نه تنها در اشتباه است، بلکه در بسیاری از موارد قصد سلطه‌جویی و حتی فریب آنها را دارد؛ و چون زن و شوهر درگیر به قضاوت ذهنیاتی نظیر احساسات، افکار و انگیزه‌های همسرشان می‌نشینند، به قدری به نتیجه‌گیری‌های خود اطمینان

دارند که انگار می‌توانند درون افکار همسر خرد را ببینند. برای آنها، باورهایشان تنها نتیجه‌گیری نیست، بلکه واقعیت مطلق است. اصلاح این نتیجه‌گیریها، مستلزم استفاده از سیاستهایی است که در فصل ۱۷ مطرح شده‌اند.

از سوی دیگر، در دوران عاشقانه اوایل ازدواج، زن و شوهر تعصبان مثبت نشان می‌دهند. تقریباً هر کاری که انجام می‌دهند و هر حرفی که می‌زنند، از سوی دیگری با طرز تلقی مثبت مورد استقبال قرار می‌گیرد. انگار که زن و شوهر هیچکدام ممکن نیست کار اشتباهی صورت دهند. اما وقتی ازدواج به مشکل برخورد می‌کند، تکرار دلگیری‌ها، مشاجره‌ها و دلسردی‌ها، طرز تلقی طرفین را تغییر می‌دهد. حالا زن و شوهر از تعصب مثبت به تعصب منفی می‌روند تا رفتار هر کدام از سوی دیگری تعبیر منفی پیدا کند. کار به جایی می‌کشد که زن یا شوهر محال است که در نظر یکدیگر، کار درستی انجام دهند.

قدرت تفکر منفی در زندگی معمولی به خوبی مشهود است. چند بار از همسر خود به شکایت شنیده‌ایم که: «روزهای خوشی داشتیم اما یک حادثه ساده و بی‌اهمیت همه چیز را به هم ریخت!» در زمینه قدرت تفکر منفی، مطالعات متعددی انجام شده است. تفاوت بارز از دواجهای پریشان و زندگیهای سعادت‌مند، کمبود تجربه‌های خوشایند نیست. به جای آن، تجربه‌های ناخوشایند و یا برداشتهای منفی از رفتار یکدیگر است که تولید اشکال می‌کند. بهبود روابط زوجهایی که برای حل اختلافات و مشاوره به مشاورین امور زناشویی رجوع می‌کنند، اغلب در اثر تخفیف گرفتن برخوردهای ناخوشایند حاصل می‌شود و نه با افزایش تجربه‌های خوشایند. به نظر می‌رسد با کمتر شدن تعبیرهای منفی، سعادت و نیکبختی خانواده خود به خود از راه می‌رسد.

درست همانطور که در شناخت درمانی به بیماران مضطرب و افسرده کمک می‌شود تا به افکار اشتباه و مخدوش خود پی ببرند، می‌توان از آن برای

برخورد با سوء تفاهم‌ها و کج‌اندیشی‌های حاکم بر زندگیهای مشترک آشفته که نمونه‌های آن را در این فصل ملاحظه کردید، استفاده نمود. اما قبل از هر اقدام لازم است به ریشه‌های گرفتاری اندیشه پی ببریم و راههایی برای شناسایی آنها پیدا کنیم. پس از آن، زن و شوهر می‌توانند تعبیرها و باورهایشان را نسبت به یکدیگر مورد آزمون قرار دهند و به جای آنکه بگذارند افکار منفی سعادت زندگیشان را تباه کند، اقدامی در جهت اصلاح این خطاهای شناختی صورت دهند.

## روشنایی و تاریکی

از جمله معماهای جامعه ما این است که چرا عشقی که می‌تواند به اوج برسد، تنزل می‌کند و در ورای ابری از نومییدی و دلتنگی پنهان می‌شود. چه بسیار زوج‌هایی که زندگی زناشویی سعادت‌مندی را در انتظار داشتند و کارشان به ملامت کشید؛ چه زوج‌هایی که زندگی زناشویی سعادت‌مندان‌های داشتند و حالا در کسالت زندگی می‌کنند، و سرانجام، چه بسیار زن و شوهرهایی که قبلاً بر سر همه چیز توافق داشتند و حالا بر سر هیچ چیز توافق ندارند.

چگونه است که زن و شوهر از توهم به پیداری، از شیفتگی به بیزاری و از رضایت به نارضایتی می‌رسند؟

کارن و تد را در نظر بگیرید که برای مشاوره و حل اختلافات زناشویی به من رجوع کرده بودند. آنها مدعی بودند که نمی‌توانند با هم زندگی کنند. کارن دکوراتور موفق بود و تد هم همانطور که در فصل اول گفتیم، حسابدار بود. می‌خواستند بدانند که چرا مرتب با هم در ستیز هستند و در آرزوی ایام خوش اوایل ازدواج بودند. از رفتار خود تعجب می‌کردند زیرا هر دو خارج از

محیط زندگی خانوادگی دوستان متعددی داشتند، با آنها به خیر و خوشی معاشرت می‌کردند و مشکلی پیش نمی‌آمد.

هنگام ازدواج کارن ۲۶ ساله و تد ۲۸ ساله بود. تد که مردی جدی، منضبط و در عین حال کم حرف بود، تحت تأثیر روحیهٔ مهربان و نشاط و سرزندگی کارن نسبت به او علاقمند شده بود. از خودانگیزی او لذت می‌برد، انگار روحیه پر نشاط کارن بار خستگی و سنگینی تد را تخفیف می‌داد. می‌گفتند و می‌خندیدند و از با هم بودن لذت می‌بردند.

وقتی محبت تد به اصطلاح گل می‌کرد به تعریف و تمجید از کارن می‌نشست: «اعجاب‌انگیز است، هر چه می‌گوید و هر کاری که می‌کند زیباست، او زندگی مرا پر معنا کرده است.» دور از کارن، لحظه‌ای از یاد او بیرون نمی‌رفت؛ در اندیشه کارن شعله‌های اشتیاق در وجودش زبانه می‌کشید و به احساس نشاط می‌رسید، برای او نامه‌های عاشقانه می‌نوشت و از عشق خود با او سخن می‌گفت.

اما چند سال بعد، همه چیز تغییر کرد. تد مرتب، و بر سر همه چیز از کارن انتقاد می‌کرد و از او ناراحت بود. می‌گفت: «کارن مثل دردی است که برگردن خود دارم. سبکسر است و رفتار مسئولانه ندارد. هرگز چیزی را جدی نمی‌گیرد، سطحی و توخالی است. نمی‌توانم روی او حساب کنم.»

گرچه طرز تلقی تد نسبت به کارن تغییر کرده بود و جای تعریفهای گذشته را عیب‌جویی و عیب‌بینی گرفته بود، شخصیت کارن تغییر مهمی نکرده بود، همان شخصیت روزگار گذشته را داشت. کارن و تد هر دو بر این نکته واقف بودند و آن را تأیید می‌کردند. آنچه تغییر کرده بود، نظر تد نسبت به کارن بود که همه چیز را متفاوت می‌دید. حالا به همان خصوصیتی که سابق به تعریف و ستایش آنها می‌نشست برجسبهای منفی می‌زد. همان روحیهٔ ملایمی که روزگاری آن را صفت عالی کارن دانسته بود، حالا در نظرش سبکسری و بی‌خیالی می‌رسید و آنچه در گذشته نشاط و شور و حال بود، حالا رفتاری کودکانه می‌نمود.



واکنش تد در قبال کارن حکایت از یک اصل مهم در روابط میان انسانها دارد. تغییر چشم انداز به تغییر احساس منجر می شود. برای تد، کارن تا زمانی کمال مطلوب بود که مسایل اجتناب ناپذیر زندگی مشترک بروز نکرده بود، اما وقتی این حادثه اتفاق افتاد، تحسین تد به انتقاد و سرزنش کشید. آنچه قبلاً خودانگیزی بود، سطحی گرایی و سهل انگاری و نداشتن احساس مسئولیت شد. انگار که تغییر کرده بودند. کارن که روزی مفرح ذات بود، حالا موجود کسل کننده و ملال انگیزی می نمود.

تد در یک خانواده طبقه متوسط بزرگ شده بود که در آن به رفتار درست اهمیت می دادند. هر شب پدر و مادر با او صحبت‌های روشنفکرانه می کردند و کمتر فرصتی برای بازی و تفریح دست می داد. در این شرایط تد بالغی جدی و علاقمند شد و تا روزی که کارن را ندیده بود، از رویه سبکتر زندگی لذت برده بود. بدواً به نظر می رسید که کارن با روحیه ملایمش بتواند از سنگینی روحی تد، که حاصل تربیت دوران کودکی و نوجوانی او بود بکاهد، اما پس از ازدواج و با گذشت چند سال، تد به اتکای ارزشهای دریافتی دوران کودکی به قضاوت کارن نشسته بود.

نظر کارن هم نسبت به تد تغییر کرده بود. بدواً او را جوانی روشن، با نمک، مقاوم، قابل اعتماد و با فراست پنداشته بود. درباره امور اجتماعی، تاریخ و ادبیات اطلاعات جامعی داشت. از حرفهایی که درباره مسایل سیاسی می زد و از تحلیل‌های مفصلش لذت می برد. پس از خواندن یکی از آثار روبرت پیرسیگ ذن و هنر تعمیر دوچرخه به این نتیجه رسید که تد با گرایشی کلاسیک می خواهد کارها عیناً به قاعده انجام شوند و خودش آدمی رؤیایی که می خواهد از تمامی لحظات زندگی اش لذت ببرد. از سربه سر گذاشتن تد و از اینکه جدیت او را به طنز بگیرد لذت می برد. می خواست کاری کند که تد از سخت‌گیری بیش از اندازه دست بکشد و از لحظات خود لذت بیشتری ببرد.

اما وقتی همین خصوصیات، سرزننده بودن و سبکبالی کارن را مورد

تهدید قرار داد، تغییر عقیده داد. حالا، به جای اینکه مفتون روش برخورد منطقی تد با مسایل گردد، احساس مظلومیت می‌کرد. به این نتیجه رسید که: «در حضور تد نمی‌توانم خودم باشم، به جای لذت بردن از زندگی دائماً در حال موشکافی است.» تحت تأثیر این ذهنیت، در حضور تد بیش از پیش بی‌قرار و مشوش می‌شد.

کارن در خانواده‌ای بزرگ شده بود که میان پدر و مادر و فرزندان خانواده، تفرقه زیاد بود. پدر که درآمد مکفی نداشت، در برخورد با کارن و برادرش سخت‌گیر و سرد بود. کارن سعی داشت با دریافت نمرات خوب در مدرسه و با کمک به انجام امور خانه او را خشنود سازد، اما تنها پیامی که در مقابل دریافت می‌کرد این بود که هر قدر خوب باشد، کافی نیست. مادر که به کار نگهداری از بچه‌ها مشغول بود، به نظر می‌رسید زیر فشار مسئولیتهای خانه، کمر راست نمی‌کند. در این شرایط، کارن در جستجوی مردی بود که برخلاف پدرش، او را آنطور که هست بپذیرد. کارن همه این خصوصیات را در تد پیدا کرد. اما کمی دیرتر، وقتی به قضاوت او نشست، به این نتیجه رسید که تفاوتی میان او و پدرش وجود ندارد.

کارن و تد نمونه مناسبی هستند که نشان می‌دهند چگونه طرز تفکر زن و شوهر، احساسات آنها را در قبال یکدیگر تعیین می‌کند. وقتی یکدیگر را با دید مثبت نگاه می‌کردند، خشنود می‌شدند و چون در مقام نفی ارزشهای یکدیگر برمی‌آمدند، دلگیر می‌گشتند. موضوعی که فیلسوف بزرگ، اپیکور، دوهزار سال پیش بیان می‌کند: «انسان نه از خود اشیاء، بلکه از برداشتی که از آنها دارد ناراحت می‌شود.»

تد و کارن استثنا نیستند. بسیاری از زوجها از ناراحتی مشابهی رنج می‌برند. اما می‌توانند اگر بخواهند تعادل جدیدی ایجاد کنند. بسیاری از زوجها مشکلات خود را منحصر به فرد می‌دانند و متوجه نیستند که تجربه آنها عمومی و فراگیر است و نمی‌دانند نیروهایی که زندگی مشترک دیگران را از هم می‌پاشد، می‌تواند، زندگی زناشویی آنان را نیز از هم پاشد. در عین

حال متوجه نیستند همان اصولی که برای برقراری صمیمیت مجدد روابط پریشان دیگران قابل استفاده است، در مورد آنها هم صدق می‌کند. البته هستند زوجهایی که میان آنها احساس احترام متقابل برقرار است و در نتیجه ازدواجشان عاری از بحران و پریشانی است.

برای از میان برداشتن اختلافات خانوادگی به اطلاعات بیشتری نیاز داریم. باید بدانیم که چرا روابط عاشقانه، همه احساسی که بدو میان تد و کارن حاکم بود، به سردی می‌انجامد. اما عجیب این جاست که ریشه‌های گرفتاری اغلب به همان آغاز روابط و به همان دوران شیفتگی و شیدایی باز می‌گردد.

### شیفتگی

برای ادامه زندگی به تو نیاز دارم  
بی آن نیمه جانی بیش نیستم...  
همه غرورم را فراموش می‌کنم  
دوری از تو، دختر، برایم مقدور نیست.

بس ترانه‌های دل‌انگیز که در وصف عشق و شیدایی سروده‌اند و بسا اشعار عاشقانه که در وصف شیرینی عشق بر زبانها و بر قلم‌ها روان گشته است. حتی زوجهایی که دیگر دچار توهم نیستند نیز هنوز از احساسات و خیالات شاعرانه، داستانها و فیلم‌ها و سروده‌ها دست بردار نیستند. در این شرایط، کالبد شکافی عشق و رسیدن به ذات شکل دهنده آن گاه به نظر موهن می‌رسد و با این حال، برای درک علت فروپاشی پیوندهای عاشقانه، باید قبل از هر چیز از علت بوجود آمدن احساس عشق با خبر شویم.

احساس عشق، البته یکی از زیباترین و لطیف‌ترین احساساتی است که داریم. به ندرت کسانی پیدا می‌شوند که بتوانند از اشتیاق لذت و هیجان و

نشاط ناشی از عشق - با وجود رویه دیگر آن که نرسیدن به وصال و یأس و نومیدی است - چشم بپوشند. عشق در حادترین شکل خود که شیدایی و شیفتگی است (و بعضی‌ها آن را عشق کاذب می‌دانند) چیزی بیش از احساسات شدید و اشتیاق دوست داشتن است. گاه شدتش چنان است که بر هوشیاری و حس آگاهی انسان تأثیر می‌گذارد. توصیفاتی نظیر «پرواز در آسمانها»، «در عرش سیر کردن»، «سر در ابرها داشتن»، نشانه فاصله گرفتن از ارزیابی و واکنش واقع‌بینانه است، نشانه رویای رضایت و نشاط است.

گاه افسون عشق به اختلالات روانی منجر می‌شود. در حقیقت، شیدایی را نوعی سیری ناپذیری و به تعبیری جنون و حماقت دانسته‌اند<sup>۱</sup> عاشقی که به مرحله شیدایی می‌رسد و فکر و خیال معشوق زوایای وجود او را اشغال می‌کند، اغلب نشانه‌هایی دال بر اختلالات روانی بروز می‌دهد. از جمله، در اوایل آشنایی با تد، کارن مرتب نام او را می‌نوشت و به عکسش خیره می‌ماند.

مرد جوانی که به وصال یار نمی‌رسید ساعت‌های طولانی بیرون خانه، مقابل پنجره او به انتظار می‌ایستاد تا شاید لحظه‌ای چهره معبود را از پنجره تماشا کند. از این هم فراتر، در کیسه زباله‌دانی منزل دختر مورد علاقه‌اش کاغذ پاره‌ها را جستجو می‌کرد تا شاید نوشته‌ای از او پیدا کند.

گاه شیدایی به ناتوانی منجر می‌شود. زنی جوان می‌گفت: «به کلی واله و شیدای او شدم؛ قدرت تمرکز را از دست دادم. خوابم نمی‌برد، اشتهايم را از دست دادم. احساس می‌کردم که به شدت آسیب پذیر شده‌ام، انگار که با کمترین بی‌مهری از جانب او زندگیم به آخر می‌رسید».

بعضی از جنبه‌های شیدایی با اندیشه و احساس مجنون‌ها شباهت پیدا می‌کند. توهم تب عشق، همراه با مبالغه خصوصیات مثبت معبود و همه چیز او را آرمانی دانستن تنها توجه به نقاط مثبت و ندیدن نقاط ضعف، نمونه‌های

۱. ریشه کلمه infatuation که در متن شیفتگی و شیدایی ترجمه شده، از کلمه لاتین fatuus مشتق شده که هم خانواده با کلمه foolish , folly به مفهوم احمق در زبان انگلیسی است. - م.

احساسی است که در اشخاص مجنون مشاهده می‌شود. تصویر پرجلای معبود در حالت شیدایی، نقطه مقابل توجه به جنبه‌های منفی در شرایط رهایی از توهم و شیدایی است. کارن در اوج شیدایی و به رغم عیب و ایرادهایی که بعضی از دوستانش به تد وارد می‌دانستند، تنها جنبه‌های مثبت و خوبیهای او را می‌دید و چون کارشان به اختلاف کشید، تنها محدودیتهای فکری و فضل‌فروشیهای او را احساس می‌کرد.

استانتون پیل<sup>۱</sup>، روانشناس امور اجتماعی، شیدایی را به اعتیاد تشبیه کرده است. وجود تشابه این دو نکته‌های دیگری از ماهیت عشق را روشن می‌سازد. رفتن به دنیای تخیل و از خود بیخود شدن و رسیدن به احساسات به شدت لذت‌بخش در عشق و در اعتیاد، هر دو وجود دارند. به همین شکل محرومیت از داروی مخدر و معبود هم احساسات دردناک و غمناک مشابهی تولید می‌کند. از آن گذشته، در هر دو مورد عشق و اعتیاد، ماندن در عالم تخیل و شیدایی، مستلزم وصال معبود، ماده مخدر و دلداری است. مثلاً، در اوایل آشنایی، هرگاه تد کنار کارن قرار می‌گرفت، احساس می‌کرد که روی ابرها و در عرش پرواز می‌کند. اما به مجرد دور شدن از کارن، تحملش را از دست می‌داد و مادام که دوباره به او نمی‌رسید در این حالت باقی می‌ماند.

همانطور که خواهیم دید، بسیاری از عشاق به قدری شیفته احساس لذت‌بخش عشق می‌شوند که حتی به ذهنشان هم خطور نمی‌کند که ممکن است خصوصیتی که موجب این شیدایی شده‌اند توهم‌آمیز باشند. حتی اگر قبول کنند که ممکن است درباره طرف مقابل برخورد غیرواقع بینانه داشته‌اند؛ مثلاً اگر بپذیرند که در شرح شخصیت، هوش و ذکاوت و سایر خصوصیات او راه سبالغه رفته‌اند، به ظاهر نمی‌توانند برای این عوامل بالقوه نفاق‌انگیز وزن و اهمیت معقولی در نظر بگیرند. وقتی کارن شیدا و شیفته تد بود، هرگز به ذهنش نرسید که تأکید تد بر زمینه‌های روشنفکرانه و آداب

1. Stanton Peal

سخن و مراعات نزاکت و غیره، رفتار و افکار و احساسات او را کنترل و قضاوت می‌کند. عشاق شیدا با خیال معبود، بر امواج همیشه سرشار از نشاط سوارند و متوجه نیستند آنچه می‌بینند، سرابی بیش نیست. با این حال، شیدایی نقش تعیین‌کننده‌ای دارد: اتصال محکمی می‌سازد تا زن و شوهر را به حفظ آن وادار نماید. عبارات عاشقانه و صحبت از عشق لایزال، گرچه با گذشت سالهای نخست ازدواج فروکش می‌کند، با این حال وصال و امتزاج دایمی را در هدف دارد. لذتی که زن و شوهر از مصاحبت با هم می‌برند و مشارکت آنها در شادیها و غمهای یکدیگر، انگیزه قدرتمندی برای شکل‌گیری این شراکت و تداوم بخشیدن به لذتهاست.

### برنامه شیدایی

علل بروز شیدایی، با توجه به نیازهای روانی، امیال و سلیقه‌های اشخاص متفاوت است. از این‌رو، در حالی که بعضی‌ها تحت تأثیر معیار متعارف جذابیت و زیبایی به شیدایی می‌رسند، دیگران زیر نفوذ یک یا چند عامل منحصر به فرد قرار می‌گیرند.

جذابیت جسمانی محرک بسیار قدرتمندی است و با این حال، به هیچ وجه تنها محرک موجود نیست. برای بعضی‌ها، خصوصیات اخلاقی و شخصیت اجتماعی، سلوک، مهارت‌های کلامی و خلق و خو و مشرب مهم است و برای جمعی دیگر، صفاتی نظیر تکیه‌گاه بودن و صمیمیت، اهمیت دارد و بالاخره، گروهی هم به مهربانی، قدرت یا قاطعیت اشخاص بها می‌دهند.

اما با وجود سلیقه‌های مختلف، ماهیت شیدایی از همگونی قابل ملاحظه‌ای برخوردار است. اندیشیدن به معبود و در سز داشتن هوای او نیروی قدرتمندی است.

چشم‌انداز عاشقان شیدا، نوعی آرمان‌گرایی و تنها توجه به جنبه‌های مثبت است که بدین لحاظ می‌توان آن را با چشم‌انداز منفی دیدن همه امور به

هنگام گسستن پیوندهای مهر و الفت قیاس کرد. تنها مثبت را دیدن، چنان تصویر آرمانگرایانه‌ای از معبود فراهم می‌سازد که در پرتو آن همه نکات و خصوصیات منفی در هاله‌ای از ابهام قرار می‌گیرد. گاه خصوصیات جاذب، همه اکناف چشم‌انداز را پر می‌کند، آنگونه که حتی یک عنصر ناخوشایند، امکان خودنمایی نمی‌یابد.

در دوران شیدایی حتی رفتارهای ناخوشایند، جلوه می‌کنند، مثلاً، مارجوری در اوایل آشنایی با کن، بعد از یک مشاجره با او اینطور نتیجه گرفت که: «عصبانیت کن نشان می‌دهد که مرا دوست دارد.» در تصویر ذهنی مارجوری از کن جایی برای مثبت یک احساس منفی وجود نداشت، اما بعد از ازدواج و زمانی که احساسش تغییر کرد، حتی یک بگومگوی ساده، برای او غیرقابل تحمل می‌نمود.

در حقیقت به نظر می‌رسد که در دوران شیدایی، شخص توان تحلیل منفی خود را یا به کلی از دست می‌دهد یا در انجام آن به شدت ضعیف می‌شود. زن یا مرد شیدا، با توجه تنها به جنبه‌ها و خاطرات مثبت و رعایت انتظارات معبود، تمام نیروی خود را در جهت برقراری ارتباط هر چه بیشتر با او صرف می‌کند. روحیه شیدایی با پویایی تمام در برابر توجه به کیفیات نامطلوب شخص مقاومت کرده، مانع لمس جنبه‌های منفی و دلسردکننده می‌شوند. گاه با آنکه عشاق به بی‌تناسبی عشق و علاقه خود پی می‌برند و با آنکه می‌فهمند که در اثر جنون شهوت، معبود را از هرگونه پیرایه مبرا دانستن می‌تواند در بلند مدت عواقب مصیبت‌باری در پی داشته باشد، نمی‌توانند کاری صورت دهند. به عبارت دیگر، ملاحظات واقع‌بینانه نمی‌تواند به پوشش شیدایی آنها نفوذ کند.

گاه، پس از ازدواج، زن یا شوهر شیفته شخصیت ثالثی می‌شوند و چنان شیدای این ثالث از راه رسیده می‌گردند که مناسبات زناشویی خود را با آنکه متناسب و عاقلانه به نظر می‌رسد به خطر می‌اندازند.

### محرک‌ها (فعال کننده‌ها)

برای اطلاع بیشتر از علت کم‌رنگ شدن عشق و محبت میان زن و شوهر، بهتر است ابتدا به عوامل مسبب عشق و محبت توجه کنیم. خصوصیات که احساس هیجان و میل وصال را برمی‌انگیزند، تابع نفوذ اشاره‌ها هستند. این اشاره‌ها حامل معانی بخصوصی هستند که در فرهنگ‌های لغت و ادبیات متعارف وجود خارجی ندارند.

برای کارن، استواری تد دست‌مایه‌ای برای اتکاء و پشت‌گرمی و بذل توجهات پدرا نه بود و برای تد، نشاط کارن فراهم آورنده شادی و لذتی بود که در دوران کودکی از آن محروم مانده بود.

عوامل ایجادکننده شیدایی اغلب با خصوصیات فرهنگی حاکم در ارتباط مستقیم هستند. سن و سال هم حائز اهمیت است. بی‌دلیل نیست که جوانها، یعنی گروهی که به شدت مترصد جلب موافقت همسالان و در عین حال، نگران مطلوبیت اجتماعی هستند، می‌خواهند هر طور شده از طریق جذابیت شخصی، یا موفقیت‌های ورزشی و غیره به شهرت برسند. برای جوان، کسب محبت و جلب نظر موافق شخصیت‌های مطلوب اجتماع انگیزه قدرتمندی است که گاه تا آخر عمر او دوام می‌یابد.

البته خصوصیات دیگر هم می‌توانند در صورت فراهم بودن زمینه‌های مناسب، اسباب شیدایی شوند. بعضی از این خصوصیات نارسیمتی است و حکایت از خود شیفتگی دارد؛ به این مفهوم که شخص با تجسم چشم‌اندازی که در صورت وصال به معبود، از اشتها، پول، مقام و حیثیت او بهره‌مند می‌شود به هیجان می‌رسد. برخلاف آنچه گاه به نظر می‌رسد، این جذابیت لزوماً حساب شده و از روی برنامه نیست. چشم‌انداز توسعه قلمرو و امکانات اختیاراتی که در صورت وصال به شخص مورد نظر بدست می‌آید، طرف مقابل را به شدت مطلوب و خواستنی می‌سازد.

از جمله، زنی همسرش را با این عبارات توصیف می‌کرد: «استعداد



عجیبی دارد. به زودی دنیا از وجود او با خبر خواهد شد. با کمک من به موفقیت عظیمی دست خواهد یافت، او از زندگی بزرگتر است.» چند سال بعد، وقتی رؤیاهای سراسر خیالی این زن تحقق نیافت، دانست که اشتباه می‌کرده و دربارهٔ میزان استعداد و توانایی همسرش، قضاوت بی‌تناسب داشته است. در این مورد، میل خود او به تمجید شدن از سوی دیگران در ارزیابی مبالغه‌آمیز از همسرش پنهان شده بود.

هیجان زیاد و خشنودی متقابل اوایل دوران شیفتگی، اغلب معیاری است تا زن و شوهر مراحل بعد از ازدواج را با آن مقایسه کنند. در این شرایط، هرگونه رنجش و مجادله و جزئی‌ترین اختلافات در پرتو معیارهای اوایل دوران عشق و عاشقی بزرگ و غیرقابل تحمل می‌نماید. بسیاری از مردم نمی‌خواهند و یا نمی‌توانند دوران خوش اوایل زندگی مشترک را فراموش کنند و این در مراحل بعدی بر شدت گرفتاریها می‌افزاید. البته زوجهایی را هم می‌شناسیم که با گذشت سالهای طولانی زندگی مشترک، پیوندهای عشق و محبتشان به همان قوت و قدرت قبلی باقیست. به ندرت می‌رسد که خواب و خیالشان به حقیقت پیوسته است، اما اینها در اقلیت هستند.

تاریکی: مرگ خیال و توهم

تو و من، ما می‌خواستیم همه چیز را

همه را می‌خواستیم

اوج احساس بی‌هراس درد

بارش آفتاب و نه روزهای پرباران

همواره، همه را می‌خواستیم

تو و من دستهایمان تا آسمان

تا نهایت بی‌کران

بی‌آنکه هرگز سر فرود آوریم

می‌دانستیم در قلبهایمان

که پاداش از آن ماست  
باید این را از پیش  
در چشمان تو می خواندم

پیتر آلن، «تو و من»

## دل شکستگی

اما چگونه است که چراغهای تابان عشق و عاشقی به تدریج کم سو می شوند و یکی پس از دیگری رنگ می بازند؟ چگونه است که کلام «از ازدواجم راضی نیستم» بر زبانها جاری می شود؟ حال و روز تد و کارن نمونه مناسبی است که می توان به آن اشاره کرد. برای درک علل بروز نارضایی در آنها، باید به «جامه دان» روانی که هر کدام با خود به ازدواج می آورند نگاه کنیم.

پس از ازدواج هر کدام انتظارات خفته ای داشتند که بیدار شد. تد بی آنکه رسماً حرفی بزند انتظار داشت که کارن همیشه و بدون استثنا از او در مواقع بروز بحرانهای روحی حمایت کند؛ انتظار داشت که همیشه وقت شناس باشد و کارهایش را منظم و منطقی انجام دهد و از همه اینها مهمتر، انتظار داشت که در هر لحظه به او دسترسی داشته باشد. با این حال، هرگز انتظاراتش را با کارن در میان نگذاشت، فرض او بر این بود که این انتظارات به قدری طبیعی و گویا هستند که نیازی به طرح آنها نیست.

کارن اغلب سر وقت، منظم، منطقی و در دسترس بود، اما در مواقعی هم دیر می کرد، گاهی هم کارهایش منظم و رفتارش منطقی نبود. تد با مشاهده کمترین کوتاهی و هر رفتاری که انتظارات او را برآورده نمی کرد، دل آزرده می شد و آن را به حساب ضعف خصوصیات اخلاقی کارن می گذاشت و آنگاه در مقام توضیح، رفتار کسانی را داشت که همه ایرادها را به صفات منفی و غیرقابل تغییر همسر نسبت می دهند.

وقتی کارن نتوانست در تمام لحظات در حد انتظار تد ظاهر شود، تد پیش

خود به این نتیجه رسید که جذابیت اولیه کارن برای او توهمی بیش نبوده است. با این طرز تلقی خصوصیات خوب کارن نه تنها رنگ باخت بلکه حالت منفی گرفت.

واکنش تد به حقیقت مهمی اشاره دارد. آنچه زوجها را به هم جذب می‌کند، اغلب برای تداوم رابطه کافی نیست. توقعات بی‌انعطاف تد از کارن، نشانه‌ی یکی از خصوصیات مهم اغلب روابط زناشویی است. خارج از روابط زناشویی وقتی دوستی در حد انتظار ما ظاهر نمی‌شود، در نهایت از او دلگیر می‌شویم. از سطح توقع خود می‌کاهیم و در نهایت با او قطع رابطه می‌نماییم و عطای رابطه با او را به لقایش می‌بخشیم. در روابط معمولی با دیگران، توقعات خود را تطبیق می‌دهیم و در واقع هر دلگیری سطح توقع ما را کاهش می‌دهد.

اما در ازدواج و یا در سایر روابط تعهدآمیز، واکنش معمولاً متفاوت است. دل شکستگی اینجا لزوماً به تخفیف توقعات نمی‌انجامد. در بسیاری از موارد، شوهر یا زن نمی‌توانند و یا مایل نیستند که از سطح توقع خود عدول کنند. مثلاً تد می‌گفت: «این حق من است که هر وقت حاضر بودم زنم هم حاضر باشد. او حق ندارد مرا در حالت انتظار نگهدارد... این حق من است که زنم کاری را که از او می‌خواهم انجام دهد. من هم همیشه آنچه را او می‌خواهد انجام می‌دهم.»

توقعات در ازدواج از انعطاف کمتری برخوردار است. شاید تا اندازه‌ای بتوان دلیل این انعطاف کمتر را اینطور توضیح داد که وقتی زن و شوهر به تعهد مادام‌العمر تن می‌دهند، مسایل آنها در مقایسه با مسایل موجود در مناسبات نه‌چندان جدی از شدت بیشتری برخوردار است. ازدواج به مفهومی واگذار کردن خوشبختی - اگر نگوئیم زندگی به همسر است. در نتیجه، زن و شوهر برای اجتناب از هرگونه سوء استفاده و یا خیانت، در روابط خود مقررات کم‌انعطافی وضع می‌کنند. از آن گذشته، مناسبات تعهدآمیز، بیشتر بر حول محورهای نمادین - عشق یا خلاف آن، داشتن یا نداشتن امنیت عاطفی -

می چرخد که به حکم طبیعت خود از انعطاف کمتری برخوردار است. یکی از جنبه‌های بارز توقع در ازدواج این است که لغزش‌ها و خطاها را به حساب کوتاهی در انجام وظایف تعهد شده می‌گذارند. زن یا شوهر مورد اهانت قرار گرفته، این لغزشها را به حساب بی‌توجهی و بی‌علاقگی همسر خود می‌گذارد. از جمله، کارن انتظار داشت که تد او را بی‌قید و شرط به همان شکل دوران عاشقانه اوایل آشنایی بپذیرد و چون تد در مقام انتقاد برآمد، کارن خرده‌گیری او را به حساب بی‌توجهی گذاشت.

### شکسته شدن قول و قرارها

گاه تحقق نیافتن قول و قرارهای صریح دوران اوایل آشنایی به رهایی از شیفتگی کمک می‌کند. فراموش کردن قول و قرارها موجبی است تا همسر به بی‌علاقگی و کم‌توجهی متصف گردد. یکی از پزشکان جوان انگلیسی که می‌دانست نامزدش عاشق تئاتر است او را به مرکز تئاترهای لندن برد و در حالی که ساختمانهای تئاترها را نشانه رفته بود به نامزدش گفت: «این تئاترها را می‌بینی؟ قول می‌دهم که تمام نمایشنامه‌های این تئاترها را نشانت دهم.» اما پس از ازدواج، ماجرای رفتن به تئاتر فراموش شد و شوهر کلمه‌ای در این باره نگفت. برای زن، بی‌تفاوتی او نشانه‌ای از خیانت بود، نشانه‌ای که ثابت می‌کرد شوهرش او را دوست ندارد.

زن دیگری به اتفاق نامزدش به تعدادی از آژانسهای مسافرتی رفته بود و درباره مسافرتها به خارج از کشور تصمیماتی گرفته بودند. اما پس از ازدواج، علاقه شوهر به مسافرت تمام شد و زن به این نتیجه رسید که شوهرش او را فریب داده است و از این بابت بسیار دلگیر بود.

در دوران شیفتگی، بعضی از قول و قرارها، با آنکه صراحت ندارند به نظر صریح می‌رسند. در این دوران، زن و مرد هر دو خوش رفتار هستند و برای برقراری روابط صمیمانه مشتاقانه حسن نیت نشان می‌دهند. در دوران شیفتگی، زن و مرد، انگار که فروشندگان موفق هستند که می‌خواهند با

گفتار و رفتار خوب خود بر مطلوبیت کالای خویش بیفزایند و در نتیجه درباره طرز رفتار پس از ازدواج خود توقعات غیرواقع بینانه‌ای بوجود می‌آورند. شیفتگی، خواسته یا ناخواسته به این اغفال کمک می‌کند. زوج را به درهم آمیزی علایق سوق می‌دهد، بطوریکه هر چه یکی از آنها را راضی کند، خودبخود دیگری را هم راضی می‌کند. اما بسیاری از علایق مشترک در مراحل بعدی با از دست رفتن حالت شیفتگی محو و ناپدید می‌شوند. زنی می‌گفت: «پیش از ازدواج حاضر بودم برای راضی کردنش چهار دست و پا تا آن سوی دنیا بروم، اما حالا حاضر نیستم به خاطر او فاصله دو اتاق را طی کنم.»

احساس حق داشتن عامل دیگری است که در بسیاری از ازدواجها مسئله‌ساز می‌شود. تد مدعی بود که کارن زن اوست و بنابراین حق دارد از او متوقع باشد. می‌گفت کارن مرتب این حق شوهری او را ندیده می‌گیرد. تد تحت تأثیر این احساس حقانیت دلتنگ بود و احساس می‌کرد که در حق او خیانت شده است.

طرز تلقی تد نسبت به کارن با این باور که حق و حقوق او پیوسته زیر پا گذاشته می‌شود تغییر کرد. در ذهن تد «فرض کارن حقوق حقه مرا به رسمیت نمی‌شناسد» از او موجودی بی‌عاطفه، بی‌توجه و خودخواه ساخته بود. تد فراموش کرده بود حق و حقوقی که او برای خود در نظر گرفته بود، در واقع توقعاتی بودند که او رعایش را از کارن انتظار داشت.

زن و شوهر و هر زوجی از سرمایه‌گذاری روی برقراری روابط خود انتظار برگشت دارند. هر کس انتظاری دارد، یکی می‌خواهد او را بپذیرند و دیگری می‌خواهد که او را درک کنند؛ سومی می‌خواهد در شادیهای همسرش شریک باشد و دیگری مترصد حمایت است و انتظار دارد که در وقت نیاز از حمایت و مساعدت همسرش برخوردار باشد. اشخاصی هم هستند که به منافع عینی تر بها می‌دهند. ممکن است یکی از همسرش انتظار درآمد خوب و تأمین سطح زندگی مطلوب داشته باشد و دیگری مشارکت همسر در

تربیت فرزندان را ترجیح می‌دهد. یکی مترصد پویایی در روابط است و دیگری به داشتن برنامه‌های تفریحی و فعالیتهای اجتماعی بها می‌دهد.

این انتظارات به قرارداد تلویحی منجر می‌شوند - قرارداد ازدواج - که به ندرت صراحت دارد. اما وقتی یکی از طرفین، دانسته یا ندانسته، این قرارداد را زیر پا می‌گذارد همسر او احساس حقارت می‌کند، احساس می‌کند که به او خیانت شده است. رعایت مفاد قرارداد، نشانه توجه و صداقت می‌گردد، اما رعایت قرارداد بستگی به این دارد که زن و شوهر توقعات یکدیگر را آنطور که هست درک کنند و برای برآوردن این توقعات از مهارت و انگیزه کافی برخوردار باشند. مثلاً لازمه نشان دادن همدلی و توجه داشتن مهارت در گوش دادن، سؤال کردن و توضیح دادن است.

در حالت شیدایی زن یا مرد در رفتار یکدیگر خصوصیات مثبتی را می‌بینند که در شرایط عادی یا وجود خارجی ندارند و یا اگر دارند به آن حد که به نظر می‌رسد نیستند. عروس خوشبین شوهرش را با عاطفه و حساس می‌بیند و شوهر به سهم خود می‌خواهد که او رفتاری مسئولانه و منطقی داشته باشد. در ازدواجهای موفق زن و شوهر به تدریج این تواناییها و این خصوصیات را در خود و در یکدیگر پرورش می‌دهند. اما در سالهای نخست ازدواج بسیاری از این انگاره‌ها یا وجود خارجی ندارند و یا مراحل رشد و تکامل خود را طی می‌کنند.

خصوصیات زیر را تجلی ژرف‌ترین امیدها و رؤیاهای عشق و محبت دانسته‌اند:

حساسیت

انصاف

مهربانی

رعایت

سخاوت

توجه و علاقه

## رفتار منطقی

## احساس مسئولیت

اگر پس از تجربه‌های مکرر، اشخاص به این نتیجه برسند که همسر آنها به این معیارها پایبند نیست و مثلاً از یاری دادن و درک و احساس همدردی طفره می‌رود، تصویر همسر و خود ازدواج در مجموع از مثبت به منفی می‌گراید. در همین رابطه تد که کارن را بی‌ملاحظه و بی‌توجه می‌دانست معتقد بود که «کارن برای من ارج و قربی قایل نیست، نمی‌توانم روی او حساب کنم؛ به او اطمینان ندارم، قابل اعتماد نیست.» به همین شکل کارن هم تد را مردی زورگو و جبار می‌دانست و در نتیجه احساساتش جریحه‌دار شده بود.

وقتی زن و شوهر از شیفتگی فاصله می‌گیرند، هر حادثه‌ی ضمنی و دلسردکننده، برای توجیه زدن برچسب منفی به همسر کافی به نظر می‌رسد. در این شرایط، حتی یک‌بار حساسیت نشان ندادن شوهر از او یک «بی‌احساس» می‌سازد و اگر زن، ولو یک بار انتظار محبت شوهر را برآورده نساخت، «نامهربان» می‌شرد. زنی که در همه‌ی عمر در انجام، امور شخصی و شغلی، آدم موفق بود، از اینکه می‌دید شوهرش در روز تعطیل آخر هفته – تنها روز بیکاری‌اش – گلف بازی می‌کند، کارش به جنون کشیده بود. پیش خود اینطور نتیجه گرفته بود که «شوهرم اصولاً خودخواه، بی‌ملاحظه، و بی‌انصاف است.»

به همین شکل، وقتی مردی از همسرش شنید که دیگر نامه‌های اداری او را تایپ نخواهد کرد برآشفته و همسر خود را نامهربان و بی‌علاقه توصیف کرد. خودداری از تایپ کردن نامه‌ها را به حساب دل‌کندن گذاشت و زنش را به خاطر خیانت به تعهدی که در قبال مشارکت در تأمین معیشت خانواده داشت، محکوم نمود.

در هر یک از این موارد، معنای نمادین حادثه، بسیار بیش از آنچه بود نمود کرد و اسباب دلگیری گردید. فقدان یک انگاره رفتاری مشخص

وسیله‌ای فراهم کرد تا زن یا شوهر دلگیری را به «خصوصیتی ناشایست» متصف کردند و از آن بدتر، رفتار همسر خود را همیشگی تلقی نمودند. به عبارت دیگر، به استناد فقدان یک خصوصیت مطلوب به همه چیز رنگ و بوی منفی دادند.

بی‌احساسی

بی‌انصافی

نامهربانی

بی‌ملاحظگی

خودخواهی

بی‌احترامی

بی‌توجهی

بی‌منطق بودن

احساس مسئولیت نکردن

و این در شرایطی است که اشخاص «خوب» و در غیر اینصورت «بد» نیستند. اگر صد درصد احساس مسئولیت نمی‌کنند، بدین معنا نیست که فاقد احساس مسئولیت هستند، ممکن است سبکبار و بی‌خیال باشند. ممکن است آنطور که باید و شاید سازمان نیافته باشند. ممکن است فراموش کار باشند، و غیره و غیره. روی هم رفته آدمها نه سفید هستند و نه سیاه. اگر بگوییم همه خاکستری هستند درست‌تر گفته‌ایم.

این‌گونه برچسبها، طرز تلقی «همه یا هیچ» را تداعی می‌کند که در فصلهای دیگر به آن پرداخته‌ایم. این نوع برچسب زدن هم اغلب به همان اندازه خوش خیالی اوایل دوران شیدایی غیرواقع‌بینانه است.

اغلب دلگیریها را می‌توان با دلایل ملایمی توضیح داد. مثلاً مارجوری اغلب از سوی دوستان و همسرش به خاطر تأخیر در انجام کارهایی که قول انجامش را داده بود به داشتن رفتار غیرمسئولانه و خودخواهی متهم می‌شد و حال آنکه گرفتاری مارجوری عدم احساس مسئولیت نبود. مسئله او از



این جا ناشی می شد که برای او رد کردن درخواستها دشوار بود و به همین دلیل خود را به انجام کارهایی متعهد می کرد که مجال انجام آن را نداشت. مارجوری می خواست هر کاری را به بهترین شکل خود انجام دهد، از این رو به ندرت آن را به موقع تمام می کرد. انجام کارهای شوهرش هم از این قاعده مستثنی نبود. میل او به راضی کردن کن و سایرین مانع از آن بود که مارجوری به انجام پذیر بودن مسئولیتها طبق قول و قراری که می گذاشت فکر کند. اما در نظر کن و دیگران احساس وظیفه و نوع دوستی او در سایه کندی انجام مسئولیتها قابل توجه گم می شد و چون در نظر آنها زنی می نمود که متعهد به قول و قرار خویش نیست، او را به نداشتن احساس مسئولیت متهم می کردند. مشکل مارجوری طرز برخورد اشتباهی است که اغلب مردم با مسایل دارند، به این شکل که نخستین توضیحی را که به ذهنشان می رسد قبول می کنند و از پرداختن به دلایل معقول تر خودداری می ورزند.

### قضاوت متعادل

توجه به جنبه های منفی رفتاری که میان زوجها متداول است، متفاوت از تفکری است که در برخورد با سایرین از آن استفاده می کنیم. اغلب اوقات قضاوت های ما خارج از مناسبات زناشویی ملایم تر و مستدل تر هستند. اما وقتی در رابطه ای سرمایه گذاری سنگین می کنیم ظاهراً در دام تفکر «سفید یا سیاه» می افتیم. تد نمونه جالبی است که می توان به او اشاره کرد. تد در برخورد با کارن حساسیت بیش از حد نشان می داد و با قضاوت اعمال و رفتار او، در محدوده چهارچوبی که خود برایش ساخته بود به نتیجه گیری های منفی می رسید.

اما آینده روابط آشفته زن و شوهر، برخلاف آنچه ممکن است برداشت شده باشد شوم و ترسناک نیست. ایرادهایی که به آن اشاره کردیم قابل اصلاح هستند، خصوصیات تغییرناپذیری نیستند که توان آنها را اصلاح کرد. تد و کارن و کن و مارجوری پس از حضور در جلسات مشاوره، برخوردهای

منطقی تری با یکدیگر ایجاد کردند و یاد گرفتند که انتظارات یکدیگر را بهتر برآورده سازند.

زن و شوهر با اصلاح مهارت‌های ارتباطی و از جمله، گوش دادن توأم با علاقه و طرح نظریات منطقی و تشریح مساعی در حل گرفتاریهای موجود می‌توانند روابط میان خود را متحول سازند و در فضایی آکنده از حسن تفاهم به حل و فصل مسایل خویش پردازند. کسب این مهارت‌های اولیه، به زن و شوهر کمک می‌کند تا در زندگی مشترک خود به انسانهایی با احساس‌تر، ملاحظه‌کارتر، مسئول‌تر و منطقی‌تر مبدل گردند و البته رسیدن به این هدفها مستلزم ممارست و تمرین زیاد است.

اما این تنها نخستین گام برای دستیابی به یک زندگی زناشویی بهتر و لذت‌بخش‌تر است. احتمالاً احاطه تنها به مهارت‌های ارتباطی کافی نیست. زن و شوهر باید در باورهای منفی ذهن خود تجدیدنظر کنند. صحبت‌هایی از این قبیل که «زنم آنقدر خودخواه و خودمحور است که حاضر نیست به نیازهای من هم توجه کند» و یا «شوهرم همیشه، هر کاری که می‌خواهد می‌کند و هرگز به فکر من نیست» اغلب به مفهوم جهت‌گیری خودمدارانه کسی است که این عبارت بر زبان او جاری می‌شود.

طرز تلقی‌های خودمدارانه‌ای از این قبیل، به خوبی در تصور تد که گمان می‌کرد اگر کارن به موقع کارش را انجام دهد انسانی متمهد و در غیر اینصورت انسانی بی‌تعهد است، مشاهده می‌شود. با سیاه و سفید دیدن امور، این باورها شکل مطلق پیدا می‌کنند؛ یا خوب است و یا بد و راه میانه‌ای وجود ندارد. نتیجه منطقی باور تد این بود که وقتی کارن کارهایش را به موقع انجام می‌داد کار مهمی صورت نداده بود، اما اگر این اتفاق نمی‌افتاد تد نتیجه می‌گرفت که «او هرگز کارهایش را به موقع انجام نمی‌دهد.» در این زمینه، هر لغزشی از سوی کارن زیرپا گذاشتن قانون تد بود که به تعمیم مطلق «هرگز» می‌انجامید.

زن و شوهر برای آنکه تغییر مؤثری در زندگی خود بوجود آورند، باید

مشخص کنند که چه رفتارهایی را نشانه توجه، مهربانی و مسئولیت می دانند. کن باید بتواند برای مارجوری کاملاً روشن کند وقتی با تلفن به او اطلاع می دهد که به خاطر کار زیاد دیرتر از قرار قبلی به خانه خواهد آمد در اصل حسن نیت و توجه خود را نشان داده است. مارجوری باید به کن بفهماند وقتی کمک به نظافت خانه را پیشنهاد می کند، در اصل همکاری و همیاری خود را ثابت کرده است. گرچه این قبیل رفتارها لزوماً به مفهوم بذل توجه و همکاری نیست نفس عمل می تواند زمینه ساز این طرز تلقی قرار بگیرد.

تشویق و ابراز امتنان تأثیر بسزایی دارد. اگر شوهر در مقام تعریف رفتار همسر خود حرفی بزند، احتمال تکرار رفتار او را فراهم می سازد. هر بار که زن یا شوهر به میل و سلیقه همسر خود رفتار می کند و پاداش نیکو می گیرد انگیزه تکرار عمل در او بیشتر می شود. تکرار رفتار مطلوب، برداشت جدیدی در ذهن همسر ایجاد می کند: «همسر من این رفتار مرا دوست دارد و من پاداش می گیرم.»

طرز تلقی های خودمدارانه در اوایل زندگی به منظور رسیدن به استقلال و بدون توجه به نیازهای دیگران بوجود می آید. اما در ازدواج میل به خودمختاری اسباب رنجش می شود. با این حال زن و شوهر به کمک ارتباط روشن و تشویق می توانند به یکدیگر کمک کنند تا علائق و خواسته های خود را با خواسته های همسرشان درهم آمیزند. با شکل گرفتن انگاره های جدید رفتاری، انگاره های خودمدارانه به تدریج محو و نابود می شوند.

رفتارهای حاکی از عشق و توجه و مراعات بسیار متعدد هستند. با این حال می توان انواع این رفتارها را در چند گروه تقسیم بندی کرد (فصل ۱۲) که از جمله آنها می توان به مواظبت، پذیرش، درک، حمایت و حساسیت اشاره کرد. خوانندگان کتاب می توانند در صورت تمایل، برای اطلاع از کمبودهای خود یا همسرشان، از هم اکنون به فصل ۱۲ کتاب رجوع و فهرست را مرور کنند.

## دیدگاه‌های مختلف

اختلافاتی که میان زن و شوهر فاصله می‌اندازد، گاه از تفاوت‌های اصولی طرز تلقی آنها نسبت به خود و در رابطه با یکدیگر ناشی می‌شود. در مورد تد و کارن با چنین اختلافاتی برخورد می‌کنیم. تد معتقد به آداب و رسوم است، برای آنچه در زندگی منظم و قابل پیش‌بینی است ارزش قایل است، در حالیکه کارن خیال‌پرداز، مترصد هیجان و چیزهای نو است.

این قبیل اختلافات و برخوردهای جزئی و کم‌اهمیت، روابط زن و شوهر را به جاهای باریک می‌کشاند. برای توضیح بیشتر به گفتگوی زن و شوهر زیر توجه کنید.

لورا: مثل اینکه سرما خورده‌ام، می‌توانی امشب در منزل بمانی؟

فرد: اما من با جو (یکی از همکاران اداره) قرار ملاقات دارم.

لورا: [وقتی حاضر نیست این لطف کوچک را در حقم بکند، چگونه

می‌توانم در مورد مشکلات جدی‌تر روی او حساب کنم.] مثل اینکه در خانه

ماندن برایت خیلی دشوار است. مگر من چندبار چنین خواهشهایی از تو

کرده‌ام؟

فرد: [وقتی برای یک سرماخوردگی ساده می‌خواهد مرا خانه‌نشین کند، وای به حال اینکه کار مهمی پیش بیاید، وای به حال روزی که بچه‌دار شویم. چه آدم بی‌منطقی است. اگر بخواهم به همه‌ی خواسته‌ها و خواهشهای او گوش بدهم فرصت نفس کشیدن را هم از من خواهد گرفت.] متأسفم اما مجبورم که بروم.

همانطور که ملاحظه کردید، این زن و مرد که مشاغل متفاوتی داشتند - لورا معلم هنر یک مدرسه‌ی خصوصی بود و فرد به کار برنامه‌نویسی کامپیوتر اشتغال داشت - از یک مسئله‌ی واحد دو برداشت کاملاً متفاوت داشتند و از درک نقطه‌نظرهای یکدیگر عاجز بودند. لورا و فرد بی‌توجه به معنایی که دیگری برای موقعیت در نظر می‌گرفت، در رفتار و گفتار یکدیگر به جنبه‌های منفی توجه داشتند و حال آنکه اگر، با رفتارها برخورد صمیمانه‌تری می‌کردند، کار به بحران نمی‌کشید. فرد که از بیم تنها ماندن لورا بی‌اطلاع بود در رفتار و گفتار او سلطه‌جویی می‌یافت و لورا که متوجه نگرانی فرد از محدود شدن آزادیهایش نبود، او را خودخواه و بی‌احساس می‌پنداشت.

افزوده بر این، هر دو فرض را بر این گذاشته بودند که درستی منطق و استدلال آنها برای همه واضح و روشن است و اینکه همه می‌دانند که منطق دیگری پوچ و بی‌معنی است. به نظر لورا، این منطق او که اگر فرد خواهش جزئی او را برنیآورد چگونه می‌تواند در مسایل جدی روی او حساب کند، کاملاً درست و عاری از هرگونه ابهام بود و در این شرایط، فرد هم گرفتار این توهم بود که اگر به درخواست جزئی لورا تن در دهد، زمینه سلطه‌جویی او را برای تمامی سالهای ازدواجشان فراهم می‌آورد.

از آن گذشته، گمان می‌کردند که ذهن خوانی آنها بی‌چون و چرا و صددرصد درست است. با این پیش‌داوری حاضر نبودند به دلایل یکدیگر گوش فرا دهند. در نتیجه با تلاشی بی‌حاصل سعی داشتند یکدیگر را به قبول اجباری نظریات و برداشتهای خود مجبور کنند. هر کدام دیگری را مقصر می‌دانست و او را به خودخواهی و بدخواهی متصف می‌کرد؛ و در این

شرایط، رابطه میان آنها بی معنی می‌نمود.

زن و شوهر با آماج حمله قرار دادن یکدیگر، تنها مقاومتهای هم را افزایش می‌دهند و موجبات تشدید باورهای منفی خود را فراهم می‌سازند و آنقدر ادامه می‌دهند که به کلی از هم جدا می‌شوند و هر کدام در ربای طرز تلقی‌های خود مدارانه خویش فرو می‌روند. هر کدام دیگری را غیرممکن و غیرقابل تحمل می‌پندارند و ادامه زندگی زناشویی را فاجعه‌آمیز تلقی می‌کنند.

اما واکنشهای تند لورا و فرد، ریشه‌های عمیق‌تری دارد. برای درک علل اصلی گرفتاری آنها باید خصوصیات هر کدام را از نزدیک مرور کنیم. لورا شخص‌گرا (Person - Oriented) بود. در تماسهای اجتماعی احساس امنیت عاطفی می‌کرد و به همین دلیل نگران بود که با از دست دادن فرد تنها بماند. اما فرد که مستقل و خودمختار بود به آزادی حرکت و خودکفایی بهای بیشتری می‌داد و در این شرایط، وصل طلبی لورا را تهدیدی برای آزادی عمل خود تلقی می‌نمود. در حالی که برای لورا، استقلال طلبی فرد، مفهوم فرار و جدایی طلبی داشت. برای فرد، میل وابستگی لورا در حکم زندانی شدن بود.

آنها به خاطر تفاوت‌های شخصیتی (لورا اجتماعی و وابسته، فرد خودمختار و استقلال طلب) و تحت تأثیر دیدگاه‌های بی‌انعطاف خود، در برخورد با مسائل نمی‌توانستند طرز تلقی یکدیگر را درک کنند.

اغلب زوجها می‌گویند «از شوهرم (زنم) سر در نمی‌آورم». به نظر می‌رسد طرز تلقی زن و شوهر، در نظر خودشان درست می‌نماید، اما چون دیدگاه‌های یکدیگر را درک نمی‌کنند، در هر مورد، گناه را به گردن همسر خود می‌اندازند و متوجه نیستند که برداشتهای متفاوت آنهاست که مسئله‌ساز شده و تقصیری متوجه هیچکدام آنها نیست.

با توجه به شواهد موجود، نوع اختلاف میان لورا و تد بسیار فراگیر است. از جمله کارول گلیگان، روانشناس دانشگاه هاروارد ثابت کرده است که زنها

به روابط شخصی و شوهرها به خودمختاری بهای بیشتری می دهند. با این حال، با اصلاح باورهای زن و شوهر می توان از شدت اصطکاک میان آنها کاست. دست کم زن و شوهر می توانند با رعایت شخصیت یکدیگر، در جهت تخفیف گرفتاریهایشان گام بردارند.

مسئله شخصیت‌های ناسازگار در برخورد میان مارجوری و کن به خوبی مشهود است. مارجوری از اعتماد به نفس لازم بی بهره بود و نمی توانست کارهایش را به تنهایی انجام دهد. با این حال می خواست به هر ترتیب ثابت کند که یک شخص حقیقی است و می تواند به تنهایی گلیم خود را از آب بیرون بکشد. به خوبی احساس می کرد که دیگران از اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند و از این بابت احساس حقارت می کرد. کن که قبلاً یکی از بازیکنان سرشناس بسکتبال بود، بر خلاف مارجوری از اعتماد به نفس بسیار زیادی بهره داشت، مستقل و متکی به خود بود. در نظر او دیگران و از جمله مارجوری انسانهای ضعیفی بودند که به حمایت او احتیاج داشتند.

گفتگویی که هم اکنون می خوانید زمانی در گرفت که مارجوری برای نصب یک تابلو نقاشی روی دیوار با مشکلاتی روبرو شد:

کن: [مارجوری به کمک من احتیاج دارد، بهتر است به او کمک کنم.]  
بگذار من تابلو را بگویم.

مارجوری: [در نظر او آدم ناتوانی هستم، به قابلیت‌هایم اعتماد ندارد.]  
خودم می توانم بگویم (با عصبانیت).

کن: چرا ناراحت شدی؟ خواستم کمکت کرده باشم.  
مارجوری: بله همیشه همین طور است، به نظر تو از من هیچ کاری ساخته نیست.

کن: [با خنده] حتی نمی توانی یک میخ را صاف بگویی.  
مارجوری: بفرما، باز هم شروع کردی، همیشه تحقیرم می کنی.  
کن: نه اینطور نیست، تنها می خواستم کمکت کرده باشم.  
در این زمینه، زن و شوهر طرز تلقی کاملاً متفاوتی داشتند. مارجوری با

کوبیدن تابلو می‌خواست ثابت کند که توانایی این کار را دارد. در اصل از کن انتظار داشت که قابلیت او را بستاید. اما طرز برخورد کن بی‌قابلیت بودن او را تأیید می‌کرد. با آنکه کن به مهارت دست مارجوری اطمینانی نداشت، در نظر او پیشنهاد کمک باید به حساب توجه و علاقه او گذاشته می‌شد، اما مارجوری که موضوع را به گونه دیگری تحلیل می‌کرد، پیشنهاد کن را دخالت و برخورد رئیس‌مابانه می‌دانست. در این شرایط، حسن نیت کن به دلگیری و خصومت منتهی شد.

زن و شوهر، هر کدام دیگری را به سوء نیت متهم کردند. مارجوری کن را به مداخله و استیلاطلبی متهم می‌کرد و کن در رفتار مارجوری ناسپاسی و بدگمانی می‌دید. (در گذشته مارجوری همیشه متکی به کن بود و کن از کمک به او و اثبات قابلیت‌های برتر خویش لذت می‌برد.)

این قبیل برچسب‌زدن‌های منفی در ازدواج متداول است. پژوهش نورمن اپستاین<sup>۱</sup> روانشناس دانشگاه مریلند و همکاران او نشان می‌دهد که در خلال سوء تفاهم‌ها، زوجهای پریشان بیش از سایر زوجها انگیزه‌های منفی به یکدیگر نسبت می‌دهند.

### چشم‌اندازهای باز و بسته

چشم‌انداز ما تصویر مرکبی است که نه تنها جزئیات یک حادثه، بلکه معانی و مفاهیمی را که به آن نسبت می‌دهیم در بر می‌گیرد. در مفهوم وسیع‌تر، طرز تلقی‌های ما به وسیله باورها و تجربه‌هایی که داریم شکل می‌گیرند. در همین ارتباط، تصور کن که خیال می‌کرد مارجوری به کمک احتیاج دارد، از آنجا ناشی می‌شد که او به اتکای تجربیات گذشته معتقد بود که مارجوری از عهده انجام کارهای دستی بر نمی‌آید. از سوی دیگر، کن هم در نظر مارجوری شخصی مداخله‌گر، تحقیرکننده و عیب‌جو بود و با این حال عجیب بود که اعتماد به نفس فوق‌العاده و منش حمایت‌گرایانه کن برای



مارجوری نقطه قوت و موجب جلب نظر بود. اما هرگاه نوبت انجام کاری می‌رسید، مارجوری تحت تأثیر احساسی که از بی‌کفایتی خود داشت، از ابراز وجود و نشان دادن تواناییهای خود محروم می‌ماند. در جالی که زن و شوهر هر دو نیت خیر داشتند، نقطه نظرهای متفاوت آنها در دسرساز می‌شد. در شرایط طبیعی، چشم‌اندازها به اصطلاح «باز» هستند. اشخاص در برخورد با یکدیگر طرز تلقیهای بدست می‌آورند و با دریافت اطلاعات تازه در این طرز تلقی تجدید نظر می‌کنند. بنابراین تصویر زن یا شوهر از همسر خود، ترکیبی از خصوصیات مطلوب یا نامطلوب اوست. با تغییر طرز تلقی همسر، طرز تلقی آنها نیز تغییر می‌کند. این تصویر بی‌آنکه مبتنی بر پیش‌داوری و برداشتهای تخیلی باشد، ناشی از درک درست و منطقی انگیزه‌های همسر است.

چشم‌انداز بسته مارجوری تنها ناشی از میل شدید او به استقلال طلبی بود و ارتباطی با انگیزه‌های واقعی کن نداشت. برداشت کن از مارجوری هم ناشی از طرز تلقی سابق او بود که مارجوری را شخص وابسته‌ای می‌دانست. کن متوجه نبود که میل به استقلال طلبی در مارجوری افزایش یافته است. اگر مارجوری طرز تلقی بازی داشت می‌فهمید که کن، خیلی ساده، قصد کمک دارد و کن هم می‌فهمید که مارجوری جز استقلال بیشتر چیزی نمی‌خواهد. در شرایط طرز تلقیهای بسته، شخص با توجه به برداشتهای خود حادثه را تحلیل می‌کند. این برداشت تنها مبتنی بر مفاهیم شخصی است. مفهوم حادثه برای دیگران مد نظر قرار نمی‌گیرد و حتی وقتی شخص می‌خواهد از زاویه دید دیگران به حادثه نگاه کند، بی‌آنکه بداند از چارچوب فکری خود استفاده می‌نماید.

از جمله، در ماجرای کوبیدن قاب عکس، کن بر این گمان بود که می‌خواهد کاری برای مارجوری انجام دهد. اما در واقع به استناد برداشتهای شخصی، درباره خیر و صلاح مارجوری تصمیم گرفته بود. به همین شکل، مارجوری هم پیشنهاد کن را در چارچوب تصویرهای ذهنی خویش قضاوت

نمود. در نظر او کن به جای کمک عمداً قصد مداخله در کارهای او را داشت. این زن و شوهر هر دو چشم‌اندازهای بسته داشتند و در نتیجه به یکدیگر برچسبهای بد می‌زدند. کن به سبب دخالت در امور مارجوری بد بود و مارجوری به دلیل سپاسگزار نبودن.

وقتی زن و شوهر با طرز تلقی بسته و خودمدارانه با مسایل برخورد می‌کنند ایجاد اصطکاک میان آنها اجتناب‌ناپذیر می‌شود. با آنکه کن ابداً قصد آزار زنی را نداشت - و در اصل می‌خواست به او کمک کرده باشد - طرز تلقی خودمدارانه چشمان او را به روی خواسته‌های واقعی مارجوری بسته بود. تنها به خواسته خود دایر بر کمک کردن توجه داشت و به میل استقلال طلبی همسرش بها نمی‌داد. به همین شکل، طرز تلقی مارجوری هم بر محور خواسته‌های او دور می‌زد و در نتیجه، رفتار کن را به جای کمک دخالت بی‌چون و چرا تلقی می‌نمود.

اختلافات زناشویی بر شدت برخوردهای خودمدارانه می‌افزاید. زن یا شوهری که خود را در معرض تهدید می‌بیند به عنوان یک اقدام تدافعی به یک طرز تلقی بسته پناه می‌برد. وقتی آنها یکدیگر را از ورای عینک خودمداری می‌نگرند به ناچار هماهنگی میانشان از دست می‌رود و با تفسیر خودمدارانه حوادث و با سوء تعبیرانگیزه‌های یکدیگر، کارشان به عناد می‌کشد. زن و شوهر حالا تنها به کیفیات منفی یکدیگر توجه می‌نمایند و درباره عواقب آنها نتیجه‌گیری شتاب‌زده می‌کنند. همانطور که در فصل ۹ کتاب آمده، اختلافی که به این شکل ایجاد می‌شود خود به تنهایی به مسئله‌ای مبدل می‌گردد که ابعادش از برخورد اولیه بسیار فراتر می‌رود.

تبدیل شدن یک اختلاف جزئی به یک برخورد جدی ناشی از در نظر گرفتن تبیینات ناخوشایند برای اعمال و رفتار همسر است. این تبیینات منفی اغلب به عداوت می‌انجامد. حاصل این عداوت معانی و مفاهیم باز هم منفی‌تر است و آنقدر ماجرا تکرار می‌شود که زن یا شوهر دیگری را عفریت و عفریته می‌بینند. زن و شوهر که با طرز تلقیهای بسته با مسئله روبرو

می‌شوند به هیچ وجه نمی‌توانند نقطه نظر واقعی یکدیگر را درک کنند. البته توجه داشته باشید که اشخاص عمداً طرز تلقی بسته را انتخاب نمی‌کنند، اما وقتی در آن گرفتار می‌آیند، اعمال و افکارشان تحت تأثیر آن قرار می‌گیرد. از سوی دیگر، اشخاصی که طرز تلقی باز دارند نقطه نظر دیگران را درک می‌کنند و می‌توانند خود را جای دیگران بگذارند، از چشم آنها به دنیا بنگرند و در نتیجه با انعطاف‌پذیری بیشتر خود را با مسایل تطبیق می‌دهند. از جمله می‌توان به بسیاری از والدین اشاره کرد که نقطه نظرها و خواسته‌ها و احساسات فرزندان خود را درک می‌کنند. اما حتی والدین خوب هم گاه اسیر طرز تلقی بسته می‌شوند.

گاه پدر و مادر با فرزندان خود همدردی می‌کنند اما از کنار خواسته‌ها و توقعات یکدیگر، بی‌تفاوت می‌گذرند، زیرا انتظارشان از یکدیگر این است که رفتار بالغانه داشته باشند (یعنی مثل بچه‌ها واکنش نشان ندهند). با این حال، نکته مهم این است که بسیاری از احساسات و خواسته‌های زن یا شوهر که از دوران کودکی آنها نشأت می‌گیرد، به همان اندازه دوران کودکی به درک و رعایت نیاز دارد.

### برداشت

«دوست دارد مرا ناراحت ببیند.»

«سلطه جویی می‌کند.»

«مستبد و خودرأی است.»

«کلک می‌زند.»

این قبیل اتهامات، حتی اگر صددرصد بی‌زمینه نباشد دال بر بدجنسی، سلطه جویی، دیکتاتوری و نداشتن صداقت نیستند. به تجربه به این نتیجه رسیده‌ام که اغلب این برچسب‌زدنها ناشی از نتیجه‌گیریهای بیش از حد تعمیم یافته‌ای است که زن و شوهر، تحت تأثیر دلخوری از هم به آن می‌رسند. زن و شوهر یکدیگر را مقصر می‌دانند و هر کدام دیگری را به داشتن

کیفیات منفی متهم می‌سازند. با تکرار حادثه، برچسب‌زدن‌های نه چندان جدی اولیه، به طرز تلقیهای شکل گرفته‌تری منجر می‌شوند و طرفین با تفکر «همیشه» و «هرگز» به قضاوت یکدیگر می‌نشینند. مشکل پیش آمده را دایمی می‌پندارند و خصوصیات همسر خود را دلیل بروز مشکل قلمداد می‌کنند. این برداشت، چه آشکار شود و چه به اصطلاح در سینه نگاهداری گردد، به تدریج چشم‌اندازی منفی از همسر را بوجود می‌آورد.

با تکرار تعمیم‌های مبالغه‌آمیز، طرز تلقی منفی در ذهن ماندگار می‌شود. در این موقعیت، زن و شوهری که قبلاً تمام مدت روز را چشم‌انتظار یکدیگر تا غروب صبر می‌کردند، از هم بیزار می‌شوند. با ماندگار شدن این طرز تلقی منفی، زن (مثلاً) وقتی به صورت شوهرش نگاه می‌کند آنچه می‌بیند انگار که بدجنسی و دنائت است. شوهری که تا مدتی قبل به نظر جذاب و دوست‌داشتنی می‌رسید، حالا زشت و نفرت‌انگیز می‌نماید. چهره‌ای که زمانی اسباب هیجان و لذت می‌شد، حالا درد و بیزاری تولید می‌کند.

تصویر ذهنی منفی روی طرز تلقی زن و شوهر از یکدیگر تأثیر می‌گذارد بطوریکه توانایی توجه به جنبه‌های مثبت را از دست می‌دهند و تنها جنبه‌های منفی را می‌بینند. در این شرایط، هر رفتار و کردار همسر زشت و نازیبا می‌نماید. رفتارهای بدون منظور منفی به نظر می‌رسد و رفتارهای منفی، بیش از آنچه هست بد جلوه‌گر می‌شود. رفتارهای مثبت به نظر منفی و در نهایت خنثی می‌رسد. در این شرایط، بعید نیست که زنی به رغم مشاهده رفتار محبت‌آمیز شوهرش پیش خود بگوید: «این بدجنس حتماً برنامه‌ای دارد.» و به همین شکل شوهر هم ممکن است محبت همسرش را به حساب «تظاهر و وانمودسازی» او بگذارد.

تصویر ذهنی مخدوش زن یا شوهر از یکدیگر، با گذشت زمان و تجربه حوادث جدید استحکام بیشتری می‌یابد و رفتارهای مناسب که راهی برای نفوذ به این دژ مستحکم ذهنی را پیدا نمی‌کنند به زودی فراموش می‌شوند. نظر به اینکه ذهنیت ماندگار شده، تنها حوادث مورد نظر را ثبت می‌کند،

دیری نمی‌گذرد که ذهنیت بد از همسر طبیعی و واقعی به نظر می‌رسد و سرانجام زن و یا شوهر رنجیده چنان به باورهای ایجاد شده خود مطمئن می‌شوند و چنان با اطمینان و آب و تاب از آن با دوستانشان حرف می‌زنند که حتی دوستان صرفاً شنونده بی‌طرف نیز در درستی گفته آنان تردید نمی‌کنند. لورا در برخورد با فرد که حاضر نشده بود در خانه بماند او را به بی‌احساسی متهم می‌کرد و نتیجه می‌گرفت که فرد نسبت به خواسته‌های او بی‌تفاوت است و بعد با بسط این طرز تلقی پیش‌بینی می‌کرد که او برای فرزندانش هم پدر مناسبی نخواهد بود و بنابراین او را به پدر بی‌توجه و شوهر نامهربان متهم می‌ساخت. در این شرایط، فرد در نظر لورا برای همیشه انسانی خودخواه و فاقد احساس مسئولیت جلوه‌گر گردید.

پس از آن، لورا با نظر منفی رفتار و اعمال فرد را قضاوت می‌کرد و در هر حادثه‌ای هر چند بی‌ارتباط با حادثه اصلی او را مقصر می‌شناخت و با تکرار هر تجربه عصبانیتش نسبت به فرد بیشتر می‌شد. در جریان مشاوره روانی، لورا و فرد توانستند برداشتهای منفی از یکدیگر را زیر سؤال ببرند و برای رفتارهای یکدیگر، حساب و کتاب منطقی‌تر بکشایند. شرح کامل ماجرا در فصل ۱۳ کتاب درج شده است.

### شخصیتهای متفاوت

گاهی اوقات نمی‌توان اصطکاک میان زن و شوهری را که دایم در حال برخورد با یکدیگر هستند با رجوع به طرز تلقیهای ماندگار شده آنها توضیح داد. در این موارد لازم است که به خصوصیات شخصیتی زن و شوهر توجه نمود. بسیاری از برخوردها ناشی از طرز تلقی شخصیتی زن و شوهر است. یکی با عینک شفاف به حوادث می‌نگرد و دیگری با عینک تیره و سیاه. شخص مستقل پیشنهاد کمک را نشانه تحقیر و یا فقدان اعتماد می‌داند و حال آنکه انسان وابسته آن را به حساب توجه و علاقه می‌گذارد. انسان مستقل جدایی را مترادف آزادی می‌داند و حال آنکه برای انسان وابسته، جدایی

نشانه‌ انزوا و تنها ماندن است.

تد و کارن نمونه زن و شوهر با خصوصیات شخصیتی متفاوت هستند که امکان برخورد میان آنها بطور دایم وجود دارد. کارن استقلال طلب است، می‌خواهد کارهایش را به تنهایی انجام دهد. از سوی دیگر، تد که از استقلال کمتری برخوردار است مترصد دوستی و معاشرت است. تد وابسته می‌خواهد کارن را همیشه در دسترس داشته باشد، از آن می‌ترسد که کارن از او دل ببرد و تنهایش بگذارد.

تد متوجه نبود که شخصیت کارن، و در حقیقت هویت او، بر محور میل به آزادی حرکت و فارغ بودن از محدودیتها دور می‌زند. تد که احساس تنهایی می‌کرد، بطور دایم مترصد همسری بود که بتواند در همه مواقع روی او حساب کند. از سوی دیگر، کارن تحقیر شدن را دوست نداشت و تحت تأثیر میل به آزادی، حرکت و استقلال، برای خود مقرراتی نوشته بود و برای مقولاتی چون کارایی، وقت‌شناسی و تدارک قبلی بهایی قایل نبود.

یکی از روزها، کارن نیم ساعت دیر کرد و تد نگران شد که مبادا برای او اتفاقی افتاده باشد؛ و چون سرانجام از راه رسید، به رغم اشتیاق شدیدی که به دیدارش داشت از اینکه سر وقت نیامده و او را به انتظار گذاشته بود به شدت خشمگین شد. علت اصلی ناراحتی او این هراس پنهان بود که مبادا کارن تصادف کرده باشد. فکر اینکه کارن در تصادف کشته شده باشد او را تا سر حد مرگ ترسانیده و نگرانی سابقه‌دار او را از تنها و بی‌یاور ماندن تشدید کرده بود. حالا، بجای اینکه خوشحال شود، از دیدن او به خشم آمده بود.

در نظر تد، شکستن قانون وقت‌شناسی از ناحیه کارن تنها یک مفهوم داشت: «کارن به فکر من نیست و مراعاتم را نمی‌کند.» و حالا با اخم کردن می‌خواست پیام خود را به کارن مخابره کند. اما اخم و قهر و ابراز دلخوری روی کارن کمترین تأثیری نداشت زیرا کارن به نسبت مستقل و خودمختار بود و به آسانی می‌توانست دوری تد را تحمل کند. در واقع، این رفتار تد، کارن را از او دورتر کرد و بر شدت نگرانی تد افزود. تد رفتار خصمانه‌تری ابراز کرد و

کارن را به نداشتن احساس مسئولیت متهم ساخت و بعد نتیجه گرفت که «نمی توانم روی او حساب کنم.»

تد راه ارضاء دائمی نیاز وابستگی خود را در کنترل کردن کارن می دید، اما کارن برای رهایی از قید محدودیتها و کنترل تد و برای تضمین آزادی خویش در برابر تد مقاومت می نمود. در این شرایط، هر چه بیشتر سماجت می کرد کارن از او فاصله بیشتری می گرفت و در نتیجه نگرانی تد از تنها ماندن را افزایش می داد. حالا تد، نگران تر از گذشته، راه سرزنش و اخم و حملات کلامی را برگزید و هر قدمی که برداشت کارن را یک قدم از خود دورتر ساخت.

ماجرای کارن و تد نشان دهنده خصوصیات برخورد دو شخصیتی است که به رغم نیت خیر، تحت تأثیر طرز تلقیهای متفاوت کارشان به اختلاف می کشد. کارن معتقد بود که «اگر تد به راستی به فکر من بود، کاری می کرد که استقلال بیشتری داشته باشم.» در برابر این طرز تلقی تد نظر دیگری داشت: «اگر کارن واقعاً مرا دوست داشت، از نزدیکتر شدن به من استقبال می کرد.» با این حال، برداشتهای متفاوتی از این قبیل نباید لزوماً به اختلاف بکشد. همه ما اشخاصی را می شناسیم که با شخصیتهای کاملاً متفاوت با یکدیگر، در صفا و صمیمیت زندگی می کنند. اما وقتی زن و شوهر بی توجه به نظریات یکدیگر، با سماجت به طرز تلقیهای خود می چسبند، کار به برخورد می کشد.

اشکال کار تد و کارن چه بود؟ همانطور که در فصل ۲ کتاب آمد، تد شیفته روحیه پرنشاط کارن بود و از شادابی او لذت می برد. زندگی با کارن را فرصت مگتنمی می دانست تا از سالهای کودکی خود که در شرایط تربیتی سختگیرانه ای بزرگ شده بود فاصله بگیرد. از سوی دیگر، کارن تحت تأثیر هوش و لطافت طبع و تواناییها و روش منظم تد در حل و فصل مسایل بود و از اطلاعات فراوان او در زمینه های سیاسی و تاریخی لذت می برد. از همه اینها مهمتر، در قابل اعتماد بودن و احساس تعهد و مسئولیت او کمترین تردیدی

نداشت که همهٔ اینها مغایر با خصوصیات پدر کارن بود. خصوصیات جالب روزگار گذشته، در صورت رفع سوء تفاهمها می‌توانند مجدداً به زوج از هم فاصله گرفته - حتی اگر این زوج اشخاصی با خصوصیات تد و کارن باشند - کمک کنند. اما اگر شخصیت‌های زن و شوهر به آسانی در هم نیامیزند، این خصوصیات به خودی خود از استحکام لازم برای حفظ پیوندهای زندگی برخوردار نیستند. به همین دلیل است که کار زوجهاایی که زمانی شیفته و مجذوب یکدیگر بوده‌اند و همه چیز را به ظاهر بر وفق مراد داشته‌اند به اختلاف می‌کشد. با کم‌رنگ شدن تدریجی عوامل مجذوب‌کننده، تفاوت‌های شخصیتی نمود بیشتری پیدا می‌کنند. به تدریج چشم‌اندازهایشان نسبت به یکدیگر، تحت تأثیر تبیینات منفی از اعمال و رفتارشان، منحرف می‌شود.

تد و کارن هر کدام در توضیح اختلاف خود یکدیگر را مقصر می‌دانستند. به گونه‌ای از هم مکدر شده بودند که توان درک نقاط مثبت و قوت یکدیگر را از دست داده بودند. تد هنوز هم خوش مشرب بود و طبعی لطیف داشت. اما کارن دیگر از صحبت‌های او لذت نمی‌برد. کارن نیز همچنان شاداب بود اما این شادابی او دیگر تد را سرگرم نمی‌کرد. آنها یکدیگر را از چارچوب‌های منفی نگاه می‌کردند؛ کارن به نظر سرد و نجسب می‌رسید و تد مانع و کسل‌کننده. مدت‌ها بود که به این طرز تلقی منفی عادت کرده بودند. برای ترک این عادت باید بعضی از خصوصیات متناقض و برخی از طرز تلقی‌هایی که نسبت به هم داشتند اصلاح می‌شد. در فصل‌های بعد، به تفصیل دربارهٔ ایجاد این تغییرات بحث کرده‌ایم و در این جا صرفاً به شمه‌ای از مراحل که زوجهاای از گونه تد و کارن برای رسیدن به زندگی مشترک سعادت‌مند باید طی نمایند بسنده می‌کنیم.

۱ - زن و شوهر باید بدواً بدانند که بخش اعظم اصطکاک میان آنها ناشی از سوء تفاهم‌هایی است که از اختلاف طرز تلقیها و چشم‌اندازهای آنها نشأت می‌گیرد و ارتباطی با بدسرشتی و بدجنسی و خصوصیات از این قبیل ندارد.



۲- زن و شوهر باید بدانند که همه خصوصیات همسر آنها لزوماً «بد» نیست و تنها به دلیل آنکه با خصوصیات خود آنها مطابقت ندارد بد جلوه‌گر می‌شود.

۳- زن و شوهر باید در طرز تلقیهای خود نسبت به یکدیگر تجدید نظر کنند، باید احساسات منفی بی‌جهت بوجود آمده در قبال یکدیگر را فراموش نمایند و به جنبه‌های مثبت و واقع‌بینانه بها دهند.

به مرور و با گذشت زمان، شخصیت زن و مرد می‌تواند تغییر کند. وقتی یکی از طرفین در برخورد با خصوصیات دیگری بردباری بیشتری به خرج می‌دهد، هر دو با کمال تعجب می‌بینند که روابطشان بهبود می‌یابد. در واقع شخصیت‌های آنها به قسمی شکل می‌گیرد که پذیرای خصوصیات یکدیگر باشند و در نتیجه اصطکاک و سوء تفاهم میان آنها به تدریج محو و کمرنگ می‌شود.

## شکستن قاعده‌ها

سی‌بیل و ماکس سالها به خیر و خوشی زندگی کرده بودند. سی‌بیل کار می‌کرد و ماکس در دانشکده پزشکی درس می‌خواند. وقتی صاحب فرزند شدند سی‌بیل دست از کار تدریس کشید و وقت خود را صرف بچه‌ها و شوهرش نمود. ماکس، دانشجوی ممتاز پزشکی، با آنکه خود را پدر و همسر متعهدی می‌دانست بخش مهمی از وقت خود را بیرون از منزل می‌گذراند تا اینکه حادثه‌ای پیشامد کرد. ماکس برای شرکت در یک سمینار به شهری دور از محل زندگی‌شان رفته بود و از آنجا به سی‌بیل زنگ زد:

ماکس: (سی‌بیل از موفقیت‌های من خوشحال است و از اینکه می‌بیند با اشخاص مختلف آشنا می‌شوم و تجربه کسب می‌کنم راضی است) به من خیلی خوش می‌گذرد، بهتر از این نمی‌شود، تو چطوری؟  
سی‌بیل: (به او خوش می‌گذرد، اما من باید با این دو کودک مریض سر کنم) بچه‌ها مریض شده‌اند.

ماکس: (حتماً سربه سرم می‌گذارد) چه مرگشان شده؟  
سی‌بیل: (بین چه واکنشی نشان می‌دهد، انگار احساس مسئولیت

نمی‌کند) آبله مرغان گرفته‌اند. تب هم دارند.

ماکس: (آبله مرغان که بیماری آنقدرها مهمی نیست. موضوع را بزرگ می‌کند) نگران نباش خوب می‌شوند.

سی بیل: (چرا پیشنهاد نمی‌کند که به خانه مراجعت کند) بسیار خوب.  
 ماکس: (امیدوارم خیالش آسوده شده باشد) فردا دوباره زنگ می‌زنم.  
 سی بیل: (هر وقت به او احتیاج دارم در دسترس نیست) مطمئنی؟ (با لحن طعنه آمیز).

ماکس و سی بیل از یک حادثه واحد برداشت متفاوتی دارند و از این رو اعمال یکدیگر را به گونه‌ای متفاوت تحلیل می‌کنند. این قبیل اختلافات در اغلب ازدواج‌های پریشان مشاهده می‌شود و معمولاً به مسایل جدی‌تر می‌انجامد.

به نظر ماکس، بیماری بچه‌ها آنقدر جدی نیست که به اقدام فوری او احتیاج باشد. او می‌داند که در صورت نیاز فوراً به خانه مراجعت می‌کند. به نظرش می‌رسد که سی بیل موضوع را بزرگ می‌کند و بدون دلیل نگران است. با این ذهنیت با گفتن این جمله که «مسئله مهمی نیست حالشان خوب می‌شود» می‌خواهد او را از نگرانی بیرون بیاورد. به هر شکل مایل نیست تحت تأثیر احساس نگرانی سی بیل قرار بگیرد.

از سوی دیگر، سی بیل در ذهن خود ماکس را به قصور در انجام وظایفش متهم می‌کند. پیش خود می‌گوید شوهرم آزاد و بی‌خیال می‌گردد و مسئولیت خانواده را بر دوش من می‌گذارد. جدول زیر تفاوت‌های طرز تلقی آنها را نشان می‌دهد:

طرز تلقی ماکس

طرز تلقی سی بیل

۱ - چون سی بیل در واقع به من نیازی ندارد دلیلی به این پیشنهاد نیست.

۱ - ماکس باید پیشنهاد می‌کرد که به خانه مراجعت کند.

- ۲ - نباید از او درخواست می‌کردم. ۲ - نمی‌توانم فکر کسی را بخوانم. اگر به من احتیاج دارد باید رک و راست بگوید.
- ۳ - او باید بداند که به او نیاز دارم. باید به خاطر من از خودگذشتگی کند.
- ۴ - او خودخواه است و رفتار غیر - مسئولانه دارد، به پیشرفت خودش بیش از هر چیزی بها می‌دهد.
- ۴ - او پرتوقع است. دوست دارد مرا کنترل کند. نسبت به کار و موقعیت من حسادت می‌ورزد. از اینکه خوش باشم ناراحت می‌شود.

سی‌بیل و ماکس در برخورد با دیگران اشخاص بسیاری جالبی هستند. زن و شوهر خوشبختی به نظر می‌رسند و با این حال، و همانطور که از متن مکالمه برمی‌آید، به مشکل بزرگی برخورد کرده‌اند. بخش اعظم صحبت آنها - که از همه مهم‌تر است - ناگفته می‌ماند و به زبان جاری نمی‌شود: سی‌بیل انتظار دارد که ماکس پیشنهاد مراجعت به منزل را بدهد و ماکس از این پیشنهاد طفره می‌رود. زن و شوهر، تحت تأثیر این افکار ابراز نشده، یکدیگر را به داشتن خصوصیات منفی متصف می‌کنند. ماکس در نظر سی‌بیل خودخواه و غیرمسئول می‌شود و سی‌بیل در نظر ماکس متوقع و حسود ظاهر می‌گردد.

با کمی دقت به جریان عمیق‌تری پی می‌بریم. سی‌بیل با آنکه به راستی نگران بچه‌هاست، احساس درماندگی نمی‌کند. آنچه او می‌خواهد نشانه‌ای از سوی ماکس است که به آنچه در خانواده‌اش می‌گذرد بها بدهد و با مشکلات برخورد مسئولانه داشته باشد. می‌پذیرد که مراجعت ماکس به خانه نشانه‌ای از خودگذشتگی اوست و اگر برایش مهم نبود، اصولاً این مطلب به ذهن او هم

حطور نمی‌کرد. با این حال، از ماکس انتظار دارد که چنین پیشنهادی بدهد. نشان دادن تمایل به از خودگذشتگی نشانه‌ی علاقه است و ثابت می‌کند که او خانواده‌ی خود را در اولویت قرار می‌دهد. اگر ماکس پیشنهاد مراجعت داده بود، احتمالاً سی‌بیل به او توصیه می‌کرد که بماند و به کارش ادامه دهد. در ذهنیت سی‌بیل، پیشنهاد ندادن ماکس برای مراجعت به منزل نشانه‌ای منفی است که بی‌توجهی و رفتار غیرمسئولانه‌ی او را می‌رساند.

از سوی دیگر، ماکس مشکل خانوادگی را صرفاً در مضمون عملی بودن آن می‌نگرد و به معنای نمادین آن بی‌توجه است. معتقد است که اگر فوراً برنگردد، اتفاق مهمی نمی‌افتد زیرا در نظر او سی‌بیل زن قابلی می‌نماید و می‌تواند بدون او هم مسایل را حل و فصل کند و چون به جنبه‌های عملی فکر می‌کند و به معانی ذهنی و نمادین سی‌بیل کاری ندارد - نگرانی درباره‌ی بچه‌ها و علاقه به حضور شوهر - همسرش را از خود می‌رنجانند.

### شکل‌گیری انتظارات

برخورد ماکس و سی‌بیل ریشه‌های پرسابقه‌ای داشت. در اوایل آشنایی ماکس در دانشکده پزشکی درس می‌خواند و سی‌بیل تدریس سی‌کرد. آن روزها به تنها چیزی که فکر نمی‌کردند گرفتاری و دلگیری و رنجش بود. در رؤیای روزهای پرشکوه، در آسمانها سیر می‌کردند.

سی‌بیل خود را با ماکس و کار او تطبیق داده بود و چون از دوستانش در تمجید از هوش و ذکاوت او مطالبی می‌شنید سر از پا نمی‌شناخت. ماکس هم از این رفتار سی‌بیل راضی بود و آینده‌ی خوبی را برای زندگی مشترکشان پیش‌بینی می‌کرد. معتقد بود که با حمایت و کمک سی‌بیل آینده‌ی موفقیت‌آمیزی انتظار آنها را می‌کشد.

سی‌بیل انتظاراتی داشت که بعداً صورت خارجی به خود گرفت. می‌خواست دست از کار تدریس بشوید تا به اتفاق ماکس زندگی رؤیایی‌اش را آغاز کند. هنگام بارداری نخستین فرزند خود هنوز چشم انتظار روزگاری

بود که با ماکس زندگی مشترک مورد علاقه‌اش را تحقق بخشد. اما وقتی با گذشت زمان به این نتیجه رسید که ماکس کسی نیست که رؤیای او را جامه عمل بپوشاند، دلگیر و مأیوس شد. در این زمان بود که به انتظارات هنوز آشکار نشده خود پی برد:

– ماکس همیشه من و بچه‌ها را در اولویت قرار خواهد داد.

– مجبور نخواهم بود که از او برای هر کاری خواهش بکنم.

– به خاطر من از خواسته‌های خویش خواهد گذشت.

ماکس هم به سهم خود انتظاراتی داشت:

– سی‌بیل به شغلم احترام گذاشته، خود را با آن تطبیق خواهد داد و مرا در

راستای رسیدن به هدفهایم یاری خواهد کرد.

– از بچه‌ها نگهداری کرده، کارهای خانه را انجام خواهد داد.

به عبارت دیگر، انتظار ماکس این بود که شریک زندگی یکدیگر باشند اما

ترجیح می‌داد که سی‌بیل شریک داخلی باشد و او شریک خارجی. هر دو از

هم حمایت کنند اما نقشهای متفاوتی داشته باشد: سی‌بیل به امور خانه

رسیدگی کند و او معاش خانواده را تأمین نماید. از سوی دیگر، سی‌بیل انتظار

داشت که ماکس در خانه یار و یاور او باشد و صرفاً نقش شوهر و پدر

گهگاهی را بازی نکند.

برای از میان برداشتن اختلافات این زن و شوهر باید به توقعات و

نقطه نظرهای متفاوت آنها توجه می‌کردم. آنها باید خواسته‌های مشروع

یکدیگر را رعایت می‌کردند و راهی برای انجام مسئولیتهای مشترک خود

می‌یافتند. بخصوص باید در کار نگهداری از بچه‌ها به توافق می‌رسیدند. هم

سی‌بیل باید از شدت توقعات خود می‌کاست و هم ماکس باید نسبت به

نگرانی‌های سی‌بیل حساسیت بیشتری نشان می‌داد.

### تدوین قاعده‌ها

زن و شوهر می‌توانند خود را با شرایط یکدیگر تطبیق بدهند و از سطح

توقعات خود بکاهند. زنی که خواهان مصاحبت بیشتر با شوهری است که ترجیح می‌دهد تعطیل آخر هفته را به تماشای مسابقات ورزشی تلویزیون بنشیند و یا با دوستانش صحبت کند، می‌تواند میزان توقعات خود را تعدیل کند. شوهری که احساس می‌کند زنش علاقه‌ای به مشارکت در امور حرفه‌ای او ندارد و نسبت به ورزش و مسائل سیاسی و غیره بی‌تفاوت است، می‌تواند از انتظارات خود بکاهد. زن و شوهر می‌توانند با درک احساسات یکدیگر، از توقعات خود بکاهند، می‌توانند از رویاهای خیالی به واقعیات زندگی زناشویی برسند و خود را با شرایط واقعی تطبیق دهند و به رغم احساس اندوه و دلتنگی که گهگاه به سراغشان می‌آید، به زندگی مشترک خود ادامه دهند.

اما گاه، توقعات - امیدها، آرزوها - به جای اینکه تخفیف بگیرند روی هم انباشته می‌شوند. آرزوی در اولویت قرار دادن خانواده از سوی همسر به یک توقع بی‌چون و چرا مبدل می‌شود و جای واژه‌های «بہتر است و انشاء اللہ» و نظایر آن را «باید» تصرف می‌کند: «همسر من باید زندگی خانوادگی را مقدم بر همه امور بداند.» آرزوهای گذشته، قاعده مطلق می‌شود. با بیشتر شدن احساس اندوه و عدم تحقق آرزوها، احتمال بروز عصبانیت افزایش می‌یابد.

اگر بخواهیم با مسئلهٔ ماکس و سی‌بیل برخوردی بی‌طرفانه‌ای کرده باشیم باید بگوییم که دستیابی به یک راه حل نسبی برای آنها غیرممکن نیست. آیا ماکس باید به خانه بازمی‌گشت؟ آیا دست‌کم باید پیشنهاد مراجعت به خانه را می‌داد؟ آیا سی‌بیل حق دارد که چنین توقعی داشته باشد؟ درست‌تر این است که بگوییم اینها هیچکدام صددرصد درست یا غلط نیستند. با این طرز برخورد به ریشه‌های گرفتاری نمی‌رسیم. حقیقت این است که گرفتاری میان ماکس و سی‌بیل ریشه‌دارتر از آن است که بخواهیم با یک اظهار نظر، که آیا باید ماکس به خانه مراجعت بکند یا نکند، با آن برخورد نماییم. مشغله ذهنی این زن و شوهر این است که «آیا سی‌بیل در کار به من کمک می‌کند؟» و «آیا ماکس در منزل به یاری من می‌شتابد؟»

در صورت بی توجهی به مباحث مجرد زناشویی برای مسائل راه‌حلهای بیش از حد ساده پیدا می‌کنیم. مسئله مراجعت ماکس به منزل به قدر کافی موضوع مهمی است که به مفهوم وسیع‌تری اشاره دارد و آن این است که آیا ماکس در وقت نیاز به یاری سی بیل می‌شتابد یا نه.

همانطور که در فصل ۲ کتاب خواندید، زن و شوهر به مفاهیم وسیعی مانند انصاف، توجه، رعایت، مسئولیت، احترام و نظایر آن حساس هستند. از این رو، هر رفتار به ظاهر ساده، ناشی از یک اصل مجرد وسیع‌تر است. در ذهن سی بیل، اگر ماکس پیشنهاد مراجعت به منزل بدهد، نشانه توجه و علاقه اوست، نشان می‌دهد که او شوهری با ملاحظه، مسئول و منصف است. اما اگر این کار را نکند، بی توجه، بی ملاحظه، غیرمسئول و بی‌انصاف است. سی بیل در برخورد با مسئله جز این دو حالت را نمی‌بیند.

تا اصلی زیرپا گذاشته نشود، نیاز به قاعده مطرح نمی‌شود. مثلاً قوانین مربوط به استخدام یا حق شرکت در انتخابات زمانی از تصویب گذشت که اصل عدم تبعیض زیرپا گذاشته شد. به همین شکل، تنها پس از بروز سلسله حوادثی که ضمن آن زن و شوهر بر سر چند اصل مهم اختلاف نظر پیدا می‌کنند ممکن است زن و شوهر قوانینی در ذهن خود تدوین نمایند. مثلاً دیر کردن‌های مکرر کارن موجب شد تا تد در ذهن خود قاعده‌ای بسازد. در نتیجه با هر دیرآمدن کارن، قاعده تدوینی ذهنش را قاضی می‌کرد و به خود حق می‌داد که از کارن عصبانی شود.

اشکال عمده این قاعده‌گذاری‌ها این است که خواسته‌های طرف مقابل را در نظر نمی‌گیرد. در واقع اگر قاعده‌ها با صراحت مطرح شوند (که به ندرت این اتفاق می‌افتد) در نظر طرف مقابل، مستبدانه و حتی غیرمنطقی می‌نمایند. علت اصلی عصبانیتها در زندگی زناشویی ناموفق، شکسته شدن این قاعده‌های تثبیت شده است و نباید آنها را به حساب اعمال و رفتار زن یا شوهر گذاشت.

این قانون‌بندی‌ها از فرمول‌هایی مشتق می‌شود که برای رفتار دیگران،



قانونی بودن یا نبودن آنها تعیین تکلیف می‌کند. از جمله این فرمول‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

– اگر همسر من به فکر من باشد، در مواقع دشواری به یاری من می‌شتابد.  
– اگر همسر من به من علاقه داشته باشد، بی‌چون و چرا به حرفهای من گوش می‌دهد.

در این شرایط، اگر زن و شوهر بر خلاف قانون‌بندی یکدیگر کاری صورت دهند، اسباب تکدر خاطر یکدیگر را فراهم می‌کنند. مثلاً ماکس و سی‌بیل یکدیگر را نسبت به خواسته‌های خود بی‌توجه می‌دیدند و از این رو ناراحت بودند. در نتیجه بی‌آنکه بخواهند فرمول سوم را به کار می‌گرفتند: «اگر همسر من به فکر من بود، خواسته مرا بجا می‌آورد» و چون این خواسته برآورده نشده بود، حکم بر بی‌علاقگی و بی‌توجهی همسر داده شده بود. این معنا برای هر دوی آنها نابودکننده بود. در نتیجه قاعده تازه‌ای برای آن نوشته شد: «اگر همسر من نسبت به خواسته من واکنش مثبت نشان ندهد، او را ترک می‌کنم.»

به نمونه‌های زیر توجه کنید:

- همسر من باید در وقت ناراحتی به من کمک کند.
- همسر من باید مرا در انجام کارهای منزل یاری دهد.
- همسر من باید بی‌آنکه حرفی بزند خواسته مرا برآورد.

### به مرحله اجرا گذاشتن قاعده‌ها

شاید بتوان گفت که اجرای قاعده‌ها به قدر پرداخت مالیات الزامی است. وقتی این الزام رعایت نمی‌شود، همسر قانون شکن مورد سرزنش و گاهی اهانت قرار می‌گیرد و مستحق مجازات شناخته می‌شود. گرفتاری اصلی از آنجا ناشی می‌شود که این قانون بندی‌ها به ندرت رسماً اعلام می‌شوند و با این حال، وجود دارند و اغلب بدون علم و اطلاع طرف مقابل و مطمئناً بی‌نیاز از موافقت او تحمیل می‌شوند.

قانون بندی‌ها به تدریج در زمره حق و حقوق قانونگذار به حساب می‌آیند و ایجاد توقع می‌کنند. زن و شوهر بی‌آنکه با صراحت اعلام کنند از یکدیگر ستوقع می‌شوند و متوجه نیستند که تعاریف همیاری، توجه، ملاحظه از شخص تا شخصی دیگر تغییر می‌کند. زن یا شوهر قانونگذار فرض را بر این می‌گذارد که برداشت شخصی او از همیاری فراگیر و عمومی است.

سی‌بیل می‌گفت: «همه می‌دانند که زن حق دارد هر آینه بخواهد با شوهرش صحبت کند.» در خانواده‌ای که سی‌بیل در آن بزرگ شده بود، مادرش همیشه به اداره شوهرش زنگ می‌زد و با او درباره مسائل خانوادگی صحبت می‌کرد. به همین دلیل، سی‌بیل بر حقانیت خود کمترین تردیدی نداشت. اما ماکس در خانواده‌ای بزرگ شده بود که در آن به ندرت درباره مسائل بحث می‌کردند و به همین جهت اصولاً به بحث و درددل کردن تمایل نداشت. در نتیجه سی‌بیل که نمی‌توانست در طول روز با ماکس درباره مسائلش صحبت کند، او را به بی‌توجهی و بی‌اعتنایی متهم می‌ساخت. سی‌بیل در عین حال، تحت تأثیر رفتار پدرش که نسبت به خواسته‌های همسرش بسیار بخشنده و موافق بود از ماکس انتظار داشت که رفتاری مشابه رفتار پدرش داشته باشد. یکی از مشکلات زندگی خانوادگی از همین جا ناشی می‌شود. زن یا شوهر از دیگری توقعاتی پیدا می‌کند که مورد قبول او نیست.

وقتی فرض را بر فراگیر بودن توقعات خود می‌گذاریم مسائل دیگری بزور می‌کند. زن یا شوهر، فرض را بر این می‌گذارد که همسرش بی‌آنکه به روی خود بیاورد باید بداند که او چه می‌خواهد. این توقع که همسر باید علم غیب بداند در اغلب زندگی‌های زناشویی ناموفق مشاهده می‌شود. مثلاً کارن از تد به خاطر اینکه در کار منزل به او کمک نمی‌کرد ناراحت بود. وقتی میز غذا را می‌چید و یا وقتی ظرفها را سی‌شست و رختها را در ماشین لباسشویی می‌ریخت و تد از همه جا بی‌خبر در حال و هوای خودش سیر می‌کرد، کارن پیش خود می‌گفت «باید بداند که کارم زیاد است.» و با این حال هرگز از تد

تقاضای کمک نمی‌کرد. فرضش بر این بود که چون نیاز او مسلم است و کلیت دارد، تد عمداً در برابر این توقع طبیعی او مقاومت می‌کند و حرفی از کمک نمی‌زند.

نکته همینجاست. قواعدی که در نظر قاعده‌گذار صددرصد منطقی و مسلم می‌نماید اغلب در نظر طرف مقابل غیرمنطقی به نظر می‌رسد. مثلاً وقتی کارن به تد گفت که خودش باید می‌دانست که در انجام کارهای منزل به او کمک کند، تد به شکایت جواب داد: «تو همیشه از من توقع داری که علم غیب داشته باشم. اگر چیزی می‌خواهی چرا با صراحت حرفت را نمی‌زنی؟» کارن جواب داد: «برای اینکه مسلم است. چرا باید همیشه خواسته‌هایم را به زبان بیاورم؟ خودت نمی‌توانی کاری را که بی‌چون و چرا و مسلم است انجام دهی؟»

یکی از خصوصیات بارز قانون‌بندی درست و غلط در زندگی زناشویی این است که همسر، خواسته یا ناخواسته، حق ندارد قانون‌بندی همسرش را زیر پا بگذارد. مثلاً مرد جوانی از اینکه نامزدش تصادفاً دود سیگار را به صورتش فوت کرد، از کوره در رفت و پیش خود گفت: می‌داند که دود سیگار ناراحت می‌کند، باید پیش از اینها دقت کند. آدم بی‌ملاحظه‌ای است و به فکر من نیست. در اصل، علت ناراحتی این مرد، دود سیگار نبود، علت اصلی ناراحتی او این بود که نامزدش به یک قانون ابداعی او تخطی کرده بود. اگر به جای نامزدش شخص دیگری تصادفاً دود سیگار را به صورت او فوت کرده بود، احتمالاً و در نهایت کمی ناراحت می‌شد، اما از کوره در نمی‌رفت زیرا قانون‌بندی او مورد تخطی قرار نگرفته بود.

زیان واقعی ناشی از این قانون‌شکنی، به خصوص اگر آن را با شدت واکنش خشمگینانه طرف دیگر مقایسه کنیم، بسیار جزئی است. یکی از دلایل بروز واکنشهای بی‌تناسب این است که در ذهن قاعده‌گذار قانون‌بندی‌های او بسیار مقدس و بی‌چون و چراست. زن یا شوهر قاعده‌گذار فرض را بر این می‌گذارد که اگر کسی به قانون‌بندی او تخطی کند، مقدمه

خطی‌های بزرگتر آتی را فراهم می‌سازد. از جمله، مردی که دود سیگار را دوست نداشت با اشاره به نامزدش می‌گفت: «اگر نتواند چیزی به این سادگی را رعایت کند، بعدها، همه خواسته‌ها و همه چیزهایی را که برای من اهمیت دارند زیر پا می‌گذارد.»

### قانون بندی‌های مشکل ساز

معمولاً، در ازدواجهای پریشان زن و شوهر ادعای از خودگذشتگی دارند. می‌گویند که برای راضی کردن یکدیگر بیشتر داده‌اند و کمتر گرفته‌اند. این احساس غبن زمانی که در معرض انتقاد یا سخنان توهین‌آمیز همسر قرار می‌گیرد شدت بیشتری می‌یابد. از جمله، زنی در مقام گله از همسرش می‌گفت: «شوهر من هرگز به خاطر این همه کاری که برای او می‌کنم، کلمه‌ای به تشکر نمی‌گوید، اما وقتی اشتباهی از من سر بزند آنوقت هر چه از دهانش بیرون بیاید به من می‌گوید.»

در اندیشه اغلب اشخاص عشق و خوشبختی لازم و ملزوم یکدیگرند، آنگونه که تخفیف عشق و علاقه را مترادف با از دست دادن خوشبختی می‌دانند. بسیاری از اشخاص تحت تأثیر این فرمول هستند که: اگر مرا بدون قید و شرط و صددرصد دوست داشته باشد خوشبخت و در غیر اینصورت بدبخت هستم. این اشخاص با معادل دانستن عشق و خوشبختی هر آینه در معرض کم‌لطفی و بی‌مهری همسر قرار بگیرند، گرفتار احساسات دردناک می‌شوند. سردی موقتی همسر خود را بدبختی بلند مدت خود می‌دانند. در واقع، بعضی از اشخاص تحت تأثیر این طرز تلقی و به گمان اینکه روابط عاشقانه و محبت‌آمیز میان آنها فروکش می‌کند افسرده می‌شوند. نتیجه می‌گیرند که باید عمری را با بدبختی بسازند و یقین می‌کنند که دیگر هرگز کسی به آنها محبت نخواهد کرد.

برای برخورد با این ناراحتی زن و شوهر می‌کوشند به هر طریق از نابودی زندگی زناشویی خود جلوگیری کنند و از جمله به «باید»ها و «نباید»های

آمرانه متوسل می شوند، غافل از اینکه این سیاست با مقید کردن همسر، خودانگیزی او را محدود می کند و عجیب آنکه گاه این قانون بندی دقیقاً عکس آنچه را مدنظر بوده، یعنی از هم گسستن مناسبات را به دنبال می آورد.

وقتی زن یا شوهر یکی از این قانون بندی ها را زیر پا می گذارد، قانون گذار احساس تهدید می کند، عصبانی می شود و در صدد مجازات خاطی برمی آید. در روابط زناشویی، عصبانیت مانع از یافتن راه حل سازنده می شود. در بحران خشم هیچ مسئله ای قابل مذاکره نیست.

بسیاری از زنها و شوهرها می خواهند شریک زندگی خود را به جرم هر ایراد جزئی، حتی اگر به ناراحتی مهمی منجر نشده باشد مجازات کنند. از سوی دیگر همسر خاطی هم که می بیند رفتارش آنقدرها بد نبوده و آسیب قابل ملاحظه ای به بار نیاورده است، تحت تأثیر این واکنش بی تناسب عصبانی می شود. از آن گذشته متخلف احساس می کند که به خاطر قانون بندی همسر آزادی عملش را از دست داده است. در نتیجه خود را جایگاه مظلوم احساس می کند و واکنش متقابل نشان می دهد. بدین صورت با یکی از گرفتاری های عمده در روابط برایشان روبرو می شویم: «قراعدی که صرفاً برای جلوگیری از ناخشنودی تدوین شده است به ناخشنودی واقعی منجر می گردد.»

بسیاری از زوجها، اصولاً بروز مسئله در زندگی زناشویی را جایز نمی دانند. خیلی ها، اگر نه به صراحت اما به یقین در ذهن خود شکایت می کنند که «اگر همسرم به راستی مرا دوست می داشت، مشاجره نمی کردیم.» وقتی مسئله ای بروز می کند، قانون بندی «زن و شوهر نباید مشاجره کنند» شکسته می شود. برای این اشخاص مخالفت در حکم نپذیرفتن، بی احترامی و دوست نداشتن است و چون ترکیب خشم و بدگویی متقابل، مانع حل مسئله می شود، خصومت میان زن و شوهر شدت می گیرد.

## تحمیل قانون‌بندی

اطلاع از خواسته‌ها و توقعات همسر به حل و فصل مشکلات کمک می‌کند. زن و شوهر با اطلاع از خواسته‌های یکدیگر، می‌توانند در جهت دستیابی به مناسبات بهتر گام بردارند.

اما توقعات اظهار نشده، به جای ایجاد ثبات در روابط، آن را از هم می‌پاشد. قانون‌بندی‌های اعلام نشده، اغلب بر محور اقدامات نمادین، نظیر پیشنهاد نگهداری بچه‌ها از سوی شوهر هنگام استراحت زن و یا تهیه غذای دلخواه شوهر از سوی زن دور می‌زند. بعضی از این قانون‌بندی‌ها سایر اعضای خانواده را شامل می‌شود: «اگر مرا دوست می‌داشتی، رعایت پدر و مادرم را می‌کردی.» نمونه‌ای است که می‌توان به آن اشاره کرد.

البته همه «باید»ها و «نباید»ها بد نیستند. بسیاری از آنها مفید هم هستند. از جمله امر و نهی‌هایی که به انجام صحیح کارها اشاره دارند به هیچ وجه بد نیستند. بسیاری از این امر و نهی‌ها مسایل ایمنی و احتراز از خطر را مدنظر قرار می‌دهند. مثلاً قانون‌بندی «ایمنی مقدم بر همه چیز»، برای افراد خانواده از اهمیت زیادی برخوردار است. اعضای خانواده باید درها را ببندند، اجاق گاز را خاموش کنند، با احتیاط برانند و نظایر آن.

بعضی از قانون‌بندی‌ها به جنبه‌های اجتماعی توجه دارند. مشخص است که زن یا شوهر نباید به اعتبار اجتماعی یکدیگر لطمه بزنند. باید در حضور دیگران به یکدیگر احترام بگذارند، با هم برخورد مؤدبانه داشته باشند و از گفتن عبارات ناخوشایند، سبک‌کننده و اهانت‌آمیز خودداری نمایند. سرانجام، قانون‌بندی‌ها مربوط به ایمنی مالی خانواده، نظیر صرفه‌جویی، احتراز از مخارج اضافی زمینه دیگری هستند که رعایتشان لازم است.

این قانون‌بندی‌ها با آنکه کاملاً منطقی هستند، استفاده نادرست از آنها تولید زحمت می‌کند. اگر زن یا شوهر با آنها برخورد مطلق کنند؛ اگر با جزئی‌ترین انحراف از اجرای این قانون‌بندی‌ها در مقام سرزنش یکدیگر

برآیند، برخوردار اجتناب ناپذیر می شود. مثلاً، تد معتقد بود که کارن باید می دانست که اگر سر موقع حاضر نشود او را می رنجاند و باید همیشه منظم باشد. اما تد، به جای اینکه موضوع را صریحاً با کارن در میان بگذارد، هر آینه او دیر می کرد، در مقام انتقاد برمی آمد، گویی که به موقع حاضر نشدن به خودی خود گناهی نابخشودنی بود. از سوی دیگر، کارن به موقع حاضر نشدن را مشکل مهمی نمی دانست؛ می گفت تد خوب می داند که من از شنیدن غرولند و انتقاد بدم می آید. به جای انتقاد باید از من به خاطر زحماتی که در خانه می کشم تشکر کند و به خاطر کارهای بی اهمیتی که بر خلاف سلیقه اش انجام می شود، اعتراض نکند.

مسئله «باید»ها به همین جا ختم نمی شود. سلطه جویی و کنترل دیگران می تواند منبع رضایت باشد. متأسفانه اشخاص متوجه نیستند که موافقت با خواسته های همسر نیز می تواند خشنود کننده باشد.

### قساوت بایدها

وقتی صحبت در لفافه و حجب را کنار می گذاریم تهدیدهای پنهان آشکار می شوند. می توانیم برای رسیدن به هدف از عمل و شهد و شیرینی استفاده کنیم و مشت آهنین را در آستین نگه داریم. ماهیت مطلق «باید»ها در زندگی زناشویی مسئله ساز می شود. گردن نهادن بی چون و چرا به دستورات و اوامر همسر به مفهوم نادیده انگاشتن شخصیت، هدفها و نیازهای خویشتن است. «باید»ها (امر و نهی) اگر از حد مشخصی فراتر رود، به دیگران و شخص امر و نهی کننده آسیب می زند.

کارن هورنای روانشناس معروف در سلسله کتاب هایی در باب «شخصیت عصبی» مفهوم «قساوت بایدها» را مطرح ساخت. به اعتقاد کارن هورنای، انسان بیمار روانی انتظارات غیرمنطقی دارد و به استناد حق و حقوق فرضی برای خود امتیازاتی قایل است. اصرار دارد که دیگران، بدون توجه به منافع و

نیازهای شخصی به خواسته‌های او گردن نهند و چون این خواسته‌ها برآورده نمی‌شوند، عصبانیت بر وجود او مستولی می‌گردد. بعضی از این توقعات نیز ستوجه نظام جهانی، سرفروشت و یا خداوند می‌شود: «حق من است که خوشبخت باشم.» «منصفانه نیست که زندگی تا این حد دشوار باشد.» «مردم باید با من رفتار بهتری داشته باشند.» به اعتقاد خانم هورنای، این دسته از بیماران روانی به قدری در سهم به ظاهر بی‌تناسب مشکلات خود غرق هستند که نمی‌توانند از خوشی‌هایی که می‌تواند در زندگی برای آنها وجود داشته باشد، بهره‌مند شوند.

این قبیل توقعات در زندگی زناشویی دردسرساز می‌شوند. همانطور که آلبرت آلیس روانشناس می‌گوید اشخاص نه تنها می‌خواهند که همسرشان در همهٔ مواقع با آنها مهربان باشند، بلکه فراتر از آن، مهربانی را رسماً مطالبه می‌کنند. وقتی همسرشان در حد انتظار آنها ظاهر نمی‌شود، عصبانی می‌شوند. پیش خود می‌گویند: «حق ندارد با من اینگونه رفتار کند.» «سزاوار پیش از اینها هستم.» «به من توهین کرد.»

اشخاصی با این طرز تلقی در برخورد با رفتارهای خلاف میل خود مایوس و عصبانی شده، با گفتن عباراتی نظیر «نمی‌توانم این رفتار را تحمل کنم» واکنش نشان می‌دهند. در ارتباط با این مکانیسم، آلیس به وجود مراحل مختلفی معتقد است. برخوردها با جملاتی مانند «ازدواج با آدمهای بی‌احساس وحشتناک است.» شروع می‌شود و به تدریج شدت بیشتری می‌گیرد: «آدم وحشتناکی است» یا «زن نفرت‌انگیز بی‌اصالتی است.» در این مرحله، همسر به داشتن خصوصیات ناخوشایند، مانند بدجنسی، بدطینتی، سلطه‌جویی، رباکاری و غیره متهم می‌شود، تا اینکه سرانجام، مرحلهٔ بحران کامل فرا می‌رسد: «تا همسر او هستم خواب راحت نخواهم داشت.» یا «همهٔ عمرم بدبخت خواهم بود.» در فصل ۸ کتاب با تفصیل بیشتری در این زمینه بحث شده است.

به مطلق کردن امور توجه کنید. همسر تبدیل به موجود وحشتناکی



می شود که اسیدی به اصلاح او نیست. رفتارش غیر قابل گذشت، نابخشودنی و اصلاح ناپذیر است و ناراحتی از حد تحمل فراتر می رود و امیدی به آینده روابط وجود ندارد.

انتظارات مورد اشاره هورنای و آلیس به خطاهای ذهنی و بهتر بگوییم به خطاهای شناختی منجر می گردند. مثلاً توقع «همیشه» مهربان بودن همسر، از سوی زن یا مرد، به ناچار به ناامیدی ختم می شود. حتی عاشق ترین زوجهای دنیا هم نمی توانند همیشه و در هر لحظه با هم مهربان باشند. از این رو، یک رفتار خلاف انتظار کافیسست که برداشت کاملاً متفاوتی را ایجاد کند: «او هرگز به خواسته های من توجه نمی کند.»

### شکستن قاعده ها

«باید»ها و «نباید»ها دژی می سازند تا زن یا شوهر را از احساس آسیب پذیری مصون بدارند. اما وقتی به این دژ نفوذ می شود و به عبارت دیگر، وقتی قاعده ای شکسته می شود، زن یا شوهر چنان واکنش نشان می دهند که انگار خود آنها مورد تهاجم واقع شده اند: «حمله به قانون بندی من، حمله به خود من است.»

گاه زیر پا گذاشتن یک «باید» به زن یا شوهر آسیب واقعی می زند و حال آنکه اغلب اوقات، حادثه مهمی اتفاق نیفتاده است. در بسیاری از موارد احساس لطمه خوردن بالقوه و در نهایت فرضی و تخیلی است. به نمونه زیر توجه کنید:

- کودکی هنگام صرف شام در حضور مهمانان رفتاری برخلاف انتظار می کند. مادرش به قدری عصبانی می شود که می خواهد او را بگیرد و به شدت تکان دهد.

- شوهری بر خلاف وعده قبلی، کمی دیرتر از زمانی که قرار بود به زنش نامه می نویسد. زن از این رفتار او عصبانی شده، پیش خود می گوید: «اگر نامه مهمی بود چه اتفاق می افتاد؟»

– زنی درست در لحظه قرمز شدن چراغ راهنمایی از چهارراه عبور می‌کند. شوهرش به شدت عصبانی می‌شود و پیش خود می‌گوید: «اگر اتومبیل دیگری به سرعت از خیابان مجاور حرکت می‌کرد چه اتفاقی می‌افتاد؟ حتماً همه ما کشته می‌شدیم.»

این واکنشها در قلمرو قوانین «اگرها» قرار می‌گیرند. اشخاص دلواپس و کسانی که هر آن انتظار حادثه‌ای را می‌کشند، بیش از دیگران تحت تأثیر این قانون‌بندی قرار می‌گیرند. وقتی یکی از این قانون‌بندی‌ها رعایت نمی‌شود، چنان واکنش نشان می‌دهند که انگار خود به خطر افتاده‌اند. احساس آسیب‌پذیری آنها با نقض یک قانون‌بندی ابعاد وسیع‌تری می‌گیرد تا تیغ تیز حمله را متوجه خاطی کنند؛ و آنگاه برای ممانعت از تکرار این رفتار اقدامی صورت می‌دهند و بر این گمانند که از آسیب‌پذیری مصونیت پیدا کرده‌اند.

## مجازات

نوع دیگری از امر و نهی را می‌توان «بایدهای مضاعف» نامید. اشخاص اغلب از این «بایدها» اطلاعی ندارند، همانطور که از افکار ناخودآگاه خود هم بی‌خبرند. با این حال، با کمی دقت می‌توان این «بایدها» و «بایدهای مضاعف» را تمیز داد. «بایدهای مضاعف» با تفکر دیگری در ارتباط است: «همسرم باید به حرفهای من گوش می‌داد» یا «باید از من عصبانی می‌شد». حالا در ارتباط با این «بایدها»، «بایدهای دومی» شکل می‌گیرد و دستورالعملی برای تلافی نوشته می‌شود: «باید جوابش را بدهم، باید سر او داد بکشم.»

ماکس «بایدهای مضاعف» را به روشنی به نمایش می‌گذاشت. ماکس در برخورد با هر اشتباه سی‌پیل پیش خود می‌گفت: «باید دقیق‌تر از این باشد» (باید اولی) آنگاه راهی برای انتقاد از او می‌جست: «باید به او بگویم که بی‌دقت و بی‌مبالا است.» (باید دوم) مثلاً وقتی سی‌پیل در حال رانندگی به خطا به راست یا به چپ گردش می‌کرد، ماکس پیش خود می‌گفت: «اسباب تأسف است. چرا خطا می‌کند» و آنگاه به این نتیجه می‌رسید که «باید به او

بگویم که درست رانندگی نمی‌کند.»

جالب اینجاست، با آنکه بی‌فایده بودن و حتی مخرب بودن این طرز برخورد اغلب به اثبات می‌رسد، بسیاری از اشخاص، مصر به انجام آن هستند. کار آنها شبیه به رفتار کسی است که وسواس دارد و از بیم آلوده شدن خیالی دستهایش، آنها را مرتب با آب و صابون می‌شوید.

اگر اشخاص بتوانند احکام صدور مجازات درونی خود را بازرسی کنند، می‌توانند عادت انتقاد از همسر خود را به فراموشی سپارند. اما بهترین زمان متوقف ساختن این واکنش زنجیره‌ای لحظه‌ای است که شخص برای نخستین بار احساس اهانت می‌کند. «نباید این کار را می‌کرد.» اگر به این نتیجه برسد که خشمش بجاست، در اینصورت واکنش زنجیره‌ای به حرکت خود ادامه می‌دهد؛ اما اگر به بی‌مورد بودن عصبانیت خود پی ببرد، می‌تواند زنجیره واکنش را در این نقطه پاره کند. اما فرصت تصمیم‌گیری درباره‌ی لزوم تلافی بسیار کوتاه است. وقتی خصومت ریشه می‌گیرد، ممانعت از انتقاد دشوار می‌شود. (فصل ۱۷)

### پدیداری قاعده‌ها

قانون‌بندی‌های ازدواج از کجا می‌آیند؟ و چرا پس از آغاز زندگی مشترک مطرح می‌شوند؟ در هر مرحله از ازدواج انتظارات متفاوتی شکل می‌گیرد. پیش از هر چیز، بسیاری از زوجها و بخصوص در اوایل زندگی روابط عاشقانه خود را ابدی می‌پندارند؛ اشتباه بزرگ بسیاری از این زوجها این است که گمان می‌کنند احساس شیدایی اوایل زندگی سالهای متمادی دوام خواهد داشت و گاه، این تصور شاعرانه تحت تأثیر این باور که «اگر همسر خوبی باشم، مطمئناً همسر عاشق من باقی خواهد ماند و زندگی سعادت‌مندی خواهم داشت» تقویت می‌شود.

بدون تردید، زن و مرد باید برای حفظ روابط حسنه میان خود تلاش کنند، با این حال عجیب است که تنها پاره‌ای از زوجها در این مسیر گام برمی‌دارند و

اغلب نمی‌دانند که چه باید بکنند. در مراحل اولیه ازدواج، آرمانگرایی و تمایلات شهوانی، مانع از بروز اختلافات می‌شوند. اما به مرور و با گذشت زمان، بسیاری از زوجها با این امید باطل که اختلافات آنها به خودی خود از بین خواهد رفت، سعی دارند از برخورد و حل و فصل مشکلاتی که به تدریج خود را می‌نمایاند خودداری نمایند. از آن گذشته، ممکن است زن یا شوهر ندانند که مشکلاتشان حقیقی است و چه بسا پیش خود خیال کنند که همسر آنها، چون ذاتاً گله‌گذار است تولید مشکل می‌کند و بنابراین بسیاری از مشکلات آنها مجعول و ساختگی است و چون سرانجام تصمیم به حل مشکلات خود می‌گیرند، چنان تحت تأثیر خاطرات بد و بی‌انصافی‌های گذشته قرار می‌گیرند که به هیچ وجه از عهده حل و فصل مشکلات خود بر نمی‌آیند.

توقعات سالهای نخست ازدواج، تا حدودی از تصویری که زن و شوهر از نقش یکدیگر دارند سرچشمه می‌گیرند. زن و شوهر، این برداشتها را که اغلب ناشی از تربیت خانوادگی آنهاست با خود به زندگی مشترک خویش می‌آورند.

البته پدر و مادر لزوماً الگوی مناسبی برای رفتار همسر نیستند. ممکن است شوهری رفتار پدر خود را نمونه نامناسبی در رفتار زناشویی بداند. ممکن است در واکنش به رفتار ستمگرانه و نقاط ضعف پدر خود تصمیم بگیرد که درست عکس رفتار او را انتخاب کند. این انتخابها به ندرت با صراحت مطرح می‌شوند و به ندرت درباره آنها بحثی صورت می‌گیرد. از آن گذشته فرضیه‌های افشا نشده زن و شوهر درباره نقش یکدیگر نیز به ندرت با هم مطابقت دارند.

مضمون اصلی قرارداد ازدواج این است که «من از شوهرم (زنم) مراقبت می‌کنم و او هم به سهم خود نیازهای اولیه مرا برآورده می‌سازد.» اما ممکن است زن و شوهر برای این دو جزء قرارداد تعاریف بسیار متفاوتی داشته باشند. از آن گذشته، ممکن است زن و شوهر از یکی از لازمه‌های زندگی

مشترک، یعنی انعطاف‌پذیری بی‌بهره باشند.

با تولد کودک عصر جدیدی در مناسبات زن و شوهر پدیدار می‌گردد. به استناد برخی از پژوهش‌های بعمل آمده، با تولد کودک امکان بروز افسردگی و افزایش زودرنجی زن و شوهر بیشتر می‌شود. با توجه به تجربه‌های متفاوت دوران کودکی زن و شوهر برای بزرگ کردن فرزند خود، نظرات متفاوتی پیدا می‌کنند و به ندرت اتفاق می‌افتد که دربارهٔ مسئولیتهای یکدیگر در این زمینه به وحدت نظر کامل برسند. این اختلافات می‌تواند آسیاب تیرگی روابط زن و شوهر را فراهم آورد.

معمولاً فرزند اول تأثیر بسیار زیادی روی مادر جوان دارد که اغلب مسئولیتهای سنگینی را برای بزرگ کردن فرزندش پذیرا می‌شود. اما علاوه بر پذیرفتن این مسئولیتهای سطح توقع او از شوهرش بیشتر می‌شود. بدین صورت که حالا انتظار دارد که شوهر از او و از فرزند او مراقبت کند. در این شرایط، اگر شوهر به این «باید»های آشکارا طرح نشده زن واکنش مثبت نشان ندهد، احتمال بروز رنجش و یا حتی افسردگی در زن وجود دارد.

از سوی دیگر، ممکن است شوهر خیال کند که با وجود تولد کودک به اندازه گذشته از توجه و علاقه زن برخوردار خواهد بود. در این شرایط، اگر زن نتواند به قدر گذشته به شوهرش توجه کند، ممکن است شوهر به این نتیجه برسد که زن او به عمد محبتش را از او دریغ کرده است.

ظاهراً زن و شوهر، هر دو، با استناد به دلایل مشابه خود را بر حق می‌دانند: «من پیش از گذشته برای خانواده‌ام زحمت می‌کشم و به اندازه گذشته شایستهٔ محبت و توجه هستم.» اما در دوران بارداری و ایام پس از زایمان، زن و شوهر نمی‌توانند به قدر سابق به خواسته‌های خود برسند و در نتیجه هر دو احساس محرومیت می‌کنند. در این شرایط، ممکن است روابط دوستانه و توأم با صفا و صمیمیت با تولد کودک دچار اختلال شود.

## برخورد با قانون بندی‌ها

در این بخش، پرسشنامه‌ای حاوی انواع فرمول‌های مربوط به واکنش زن و شوهر در برخورد با شرایط مختلف فهرست شده است. در عین حال، به برخی از طرز تلقی‌هایی که احتمالاً به مناسبات زن و شوهر لطمه می‌زند اشاره کرده‌ایم. زن و شوهر با این طرز تلقی‌ها و در صورت پایبندی شدید به فرمول‌های ارائه شده، ممکن است از انعطاف لازم برای رسیدن به مناسبات هماهنگ برخوردار نباشد. پایبندی توأم با سماجت به این طرز تلقی‌ها ایجاد برخورد کرده، رفتار مصالحه‌آمیز و مراودات متعارف زندگی را دشوارتر می‌کند. نورمن اپستاین<sup>۱</sup>، جیمز پرت زر<sup>۲</sup>، باربارا فلمینگ<sup>۳</sup>، که هر سه روانشناس هستند در بررسی‌های خود به این نتیجه رسیده‌اند که اغلب زوجهای ناموفق در پاسخ به این قبیل پرسشنامه‌ها امتیاز بالایی بدست می‌آورند.

پرسشنامه را تکمیل کنید. اگر در زندگی زناشویی با مسئله بخصوصی روبرو هستید، به سؤالاتی که امتیاز زیاد گرفته‌اند دقت کنید. احتمالاً از علت رفتاری آگاه خواهید شد. در صورت امکان بهتر است که زن و شوهر به اتفاق پرسشنامه را تکمیل کنند. با این سیاست، زن و شوهر می‌توانند با توجه به حساسیتهای ویژه خود، خود و همسرشان را آموزش دهند. توجه داشته باشید که به استناد این پرسشنامه و امتیازات بدست آمده نمی‌توانید درباره کیفیت مناسبات زناشویی خود حکم قطعی صادر کنید. امتیازات دریافتی در نهایت، به شما کمک می‌کند تا مسائل بالقوه زندگی زناشویی خود را شناسایی کنید. به عبارت دیگر، امتیاز زیاد در نهایت نشانه آنست که احتمالاً میان باورها و طرز تلقی‌های شما و همسرتان اختلاف وجود دارد.

## باورهای مربوط به روابط زناشویی پرسشنامه

راهنمایی: برای هر یک از چهارده مورد زیر، با توجه به شدت موافقت یا مخالفت خود، امتیازی از ۱ تا ۷ انتخاب کنید و آن را در کنار هر جمله، در محلی که برای آن در نظر گرفته شده است، یادداشت نمایید.

موافق: کاملاً (۷) تا حدود زیاد (۶) تا حدی (۵) نه موافق و نه مخالف (۴)  
مخالف: تا حدی (۳) تا حدود زیاد (۲) کاملاً (۱)

۱- گرفتاری داشتن در مناسبات زناشویی بدین معناست که اشکالی در زندگی مشترک وجود دارد.

۲- اگر همسرم به راستی مرا دوست داشت با هم مشاجره نمی‌کردیم.

۳- اگر همسرم به من توجه داشت همیشه به من محبت می‌کرد.

۴- اگر همسرم از من عصبانی شود و یا در حضور دیگران از من انتقاد کند، نشانه آنست که مرا واقعاً دوست ندارد.

۵- لزومی به گفتن نیست. همسرم باید بداند من به چه چیزهایی اهمیت می‌دهم.

۶- اگر مجبور باشم همه خواسته‌هایم را مطرح کنم نمک زندگی از دست می‌رود.

۷- اگر همسرم برای من ارزش قایل بود، مطابق میل من رفتار می‌کرد.

۸- ازدواج خوب عاری از هر مسئله و گرفتاری است.

۹- اگر زن و شوهر به راستی یکدیگر را دوست داشته باشند، لزومی نیست که برای بهبود روابط خود تلاش کنند.

۱۰- وقتی از رفتار همسرم ناراحت می‌شوم، فکر می‌کنم او عمداً خواسته مرا ناراحت کند.

۱۱- وقتی همسرم در حضور دیگران با من مخالفت می‌کند، به نظرم می‌رسد که به من توجه چندانی ندارد.

\_\_\_\_\_ ۱۲- اگر همسر احساسات مرا جریحه‌دار کند، نشانه آنست که آدم بد ذاتی است.

\_\_\_\_\_ ۱۳- همسر همیشه می‌خواهد کاری را که دوست دارد انجام دهد.

\_\_\_\_\_ ۱۴- همسر به حرفهای من توجه نمی‌کند.

اشاره: برای تهیه این پرسشنامه از یافته‌های اپستاین، پرتزر و فلمینگ استفاده شده است.



## ایستایی در مناسبات زناشویی

- «شوهرم گوش شنوا ندارد. برایش مهم نیست که من چه می‌گویم.»
- «زنم درباره‌ی هر موضوعی آنقدر حرف می‌زند که جانم را به لب می‌آورد.»
- «هر وقت از شوهرم چیزی بخواهم موضع تدافعی می‌گیرد.»
- «زنم درباره‌ی هر مسئله‌ای مراغه می‌کند.»
- «شوهرم آدم لجوجی است، حاضر نیست یک کلمه به حرفهای من گوش بدهد.»

- «شوهرم هرگز منظورش را رک و راست نمی‌گوید.»  
- «منظورم این نبود.»

عباراتی از این قبیل نشان می‌دهند که مناسبات زناشویی به اشکال برخورد کرده است. ممکن است چیز مهمی نباشد، ممکن است اشکالات ارتباطی مسئله‌ساز شده باشد. با این حال، این امکان هم وجود دارد که پای مسایل جدی در میان باشد. حتی زوجهایی که در زمینه‌های ارتباطی با دشواری چندان جدی روبرو نیستند ممکن است با سوء تفاهم‌های شدید روبرو شوند که حاصل آن اغلب یأس و نوسیدی و خصومت است و بر شدت

و خامت ارتباط می‌افزاید. در شرایط حاد، حتی یک مکالمه ساده به چشم و هم‌چشمی و قدرت‌نمایی و مشاجره بی‌مورد ختم می‌شود. در این شرایط، کلمات به جای آنکه به درک و تفاهم کمک کنند تبدیل به سلاحی می‌شوند که در نبردگاه گفتگو مورد استفاده قرار می‌گیرند.

### پیچیدگی و ابهام

زن و شوهر با دهها تصمیم‌گیری کوچک و بزرگ روبرو هستند: تقسیم وظایف، مسائل دخل و خرج خانواده، فعالیت‌های اجتماعی و تفریحی، انتخاب محل زندگی، داشتن فرزندان، تربیت فرزندان و غیره و غیره. وجود ارتباط مناسب، اتخاذ این قبیل تصمیمات را تسهیل می‌کند، حال آنکه، ابهام و پیچیدگی بر دشواری تصمیم‌گیری می‌افزاید.

متأسفانه بسیاری از زوجها در مخابره افکار، امیال و احساسات خود به یکدیگر با دشواری روبرو هستند. بعضی‌ها خواسته‌هایشان را چنان طرح می‌کنند که طرف مقابل از درک آن عاجز می‌ماند. عقاید خود را مبهم طرح می‌کنند، از طرح موضوع اصلی صحبت طفره می‌روند، در حاشیه مطلب حرف می‌زنند، در شرح جزئیات کم‌اهمیت گم می‌شوند و با این حال خیال می‌کنند که همسرشان موضوع را دقیقاً و آنطور که هست درک می‌کند. یکی بیش از حد به جزئیات می‌پردازد و دیگری به قدری در گفتن و ابراز کلمات صرفه‌جویی می‌کند که کلامش تفهیم نمی‌شود و تازه هر دو قویاً بر این باورند که به تفاهم بیان خود کمک می‌کنند.

گاه به نظر می‌رسد که اصولاً به دو زبان متفاوت حرف می‌زنند، از کلمات مشابهی استفاده می‌کنند، با این حال، پیامهای ارسالی با آنچه دریافت می‌شود، به کلی متفاوت است.

در این شرایط، هرگز عجیب نیست که زن و شوهر، هر دو ناراحت شوند زیرا هر کدام بی‌خبر از تقصیر خویش دیگری را به کندذهنی و دیرفهمی و سرسختی متهم می‌کند.

مثلاً، مارجوری که می‌خواست سالگرد ازدواجشان را در یک رستوران مجلل مشرف بر دریا برگزار کند با شیطنت از همسرش پرسید: «کن، دلت می‌خواهد امشب غذا را در رستوران بخوریم؟» کن که خسته بود متوجه پیام اصلی مارجوری نشد. جواب داد: «نه، بیش از حد خسته هستم.» این جواب مارجوری را ناراحت کرد، اما کمی دیرتر و بعد از آه و افسوس فراوان، تازه فهمید که خواسته حقیقی‌اش - برگزاری مراسم سالگرد ازدواج - را با کن در میان نگذاشته است. وقتی موضوع را با کن مطرح کرد، او به راحتی پیشنهادش را پذیرفت.

حالا به گفتگوی میان تام، مهندس آرشیکت و سالی، پزشک متخصص اطفال توجه کنید که قصد داشتند در خانه زیبای سبک ویکتوریایی خود، که در مرکز شهر واقع بود، تعمیراتی انجام دهند. توجه کنید که چگونه ترس و ابهامات شخص، با تحریف پیام، به گمراهی و ابهام می‌کشد و به بروز سوء تفاهم کمک می‌کند. در این مورد بخصوص، نخستین عبارت مبهم، تصمیم‌گیری درباره یک موضوع ساده را با دشواری روبرو ساخت.

سالی: خانم و آقای اسکات برای روز پنجشنبه از من دعوت کردند.  
تام: [با دلخوری]، چطور شد که از تو دعوت کردند؟ [منظور: چرا تنها تو؟ چرا از من دعوت نکردند؟]

سالی: [با دلخوری] برای اینکه مرا دوست دارند. [به نظر او آنقدر دوست‌داشتنی نیستم که کسی مرا به منزلش دعوت کند.]

تام: بسیار خوب تشریف ببرید. خوش بگذرد. [امیدوارم که به تو خیلی هم بد بگذرد.]

سالی: [با دلخوری] بله حتماً. [همه دلخوری او از این است که چرا دعوتشان را با من مطرح کردند وگرنه او هم می‌آمد.]

مسلماً صحبت تام و سالی بی‌اشکال نیست. با این حال مسئله اصلی در پس کلمات است و نه در آنچه گفته شده است. رفتاری اصلی تام و سالی این است که اطلاعات مهمی را از یکدیگر مخفی نگه می‌دارند، و در نتیجه

صحبت‌های یکدیگر را آنطور که هست درک نمی‌کنند. پیش از هر چیز، سالی از اینکه خانم و آقای اسکات از او دعوت کرده‌اند خوشحال است زیرا احساس می‌کند تحت‌الشعاع تام قرار گرفته است. از آن می‌ترسد که در نظر دیگران مطلوب‌تر از او ظاهر شود و او تنها بماند. سالی خوب می‌داند وقتی خانم و آقای اسکات موضوع دعوت را با او در میان گذاشتند، منظورشان هم او، و هم تام بوده است. اما هنگام طرح موضوع با تام، عمداً از بیم آنکه او نپذیرد مبهم صحبت می‌کند. خانم و آقای اسکات در اصل دوستان تام هستند، اما سالی می‌خواهد او را هم دوست بدارند. سالی نگران آنست که تام از اینکه خانم و آقای اسکات توسط او دعوتشان را مطرح کرده‌اند، رنجیده خاطر شود. به همین دلیل، برای آنکه از خودش دفاع کرده باشد، اطلاعات را بصورت مبهم مخابره می‌کند و در نتیجه تام از موضوع برداشت متفاوتی می‌نماید. تام خیال می‌کند که تنها از سالی دعوت کرده‌اند و به همین دلیل دلخور می‌شود. تام به جای آنکه بپرسد آیا از هر دو آنها دعوت کرده‌اند با تأکید می‌پرسد: «تو را دعوت کردند؟» طرز پرسش و تأکیدی که روی کلمه «تو» می‌گذارد سالی را دلخور می‌کند. پیش خود می‌گوید حتماً به نظر تام او نزد خانم و آقای اسکات آنقدرها مطلوب نیست که به تنهایی از او دعوت کنند. با این طرز تلقی، بدون اینکه منظور تام را درک کرده باشد، با عبارت: «گفتم که» به او جواب می‌دهد. از سوی دیگر، تام که هنوز فکر می‌کند به عمد از او دعوت نشده، واکنش سالی را طعنه‌آمیز قلمداد کرده، به تمسخر برای او «خوش بگذرد» آرزو می‌کند. حالا سالی بی‌آنکه حتی بداند تام دعوت خانم و آقای اسکات را پذیرفته یا نه، قدم دیگری برمی‌دارد و کار را از آنچه هست خراب‌تر می‌کند. اشکال بزرگ با صراحت حرف نزدن این است که به سوء تفاهم می‌انجامد. مثلاً سالی نگران است که تام با نظر او مخالفت کند. از این‌رو اغلب خواسته‌هایش را طوری مطرح می‌کند تا به طور ضمنی از نظر تام مطلع شود. آنگاه با توجه به آگاهی بدست آمده، خواسته اصلی خود را مطرح و یا

از آن صرفنظر می‌کند.

در فرصتی دیگر، سالی می‌خواست زن و شوهری را به منزل دعوت کند. این بار نیز طبق معمول، بی‌آنکه موضوع را صریحاً با تام در میان بگذارد، جانب احتیاط را گرفت تا قبلاً از نظر او آگاه شود: «خبرداری خانم و آقای ریچارد این روزها چکار می‌کنند؟» تام بی‌آنکه متوجه منظور او شده باشد جواب داد: «من از کجا بدانم!» و بعد موضوع را عوض کرد. سالی به استناد این جواب نتیجه گرفت که تام علاقه‌ای به دیدن خانواده ریچارد ندارد. (بعداً معلوم شد که کاملاً برعکس، به دیدن آنها راغب بوده است.)

سالی پس از آنکه چندبار با این سیاست خواسته‌هایش را با تام در میان گذاشت و نتیجه نگرفت، پیش خود به این نتیجه رسید که «تام اهل معاشرت نیست» و دیگر آنکه «هرگز به خواسته‌های من احترام نمی‌گذارد. تنها به خودش فکر می‌کند.» با این ذهنیت سالی عصبانی شد و تام را به ضد اجتماعی بودن و اینکه هرگز به خواسته‌های او توجه ندارد متهم ساخت. تام تعجب کرده بود. سالی مدعی شد که موضوع را با او در میان گذاشته است. اما تام با عصبانیت نظر سالی را مردود دانست و به او گفت: «تو هیچ وقت نمی‌دانی که چه می‌خواهی و هرگز خواسته‌ات را مطرح نمی‌کنی.» به نظر سالی، انتقاد تام منصفانه نبود و تام به این نتیجه رسید که سالی قدرت تصمیم‌گیری ندارد و انتقاد او ناروا و غیرمنصفانه است.

در مناسبات حسنه زن و شوهر به اشاره‌ای منظور یکدیگر را درک می‌کنند. پیام به یک اشاره مخابره می‌شود، اما در مناسبات تیره اشاره‌ها بی اثر می‌شوند و ایجاد سوء تفاهم می‌کنند.

### موضع تدافعی

اشخاصی نظیر تام و سالی، اغلب در موقعیتی نیستند که از خود در برابر انتقادهای حراست کنند. در این شرایط، و به خصوص اگر نتوانند خواسته‌های خود را با صراحت مطرح کنند، احتمال بروز سوء تفاهم بیشتر می‌شود.

موضع تدافعی، مخابره و درک پیام را مشکل ساخته، به سوء تفاهم می‌انجامد.

نگرانی از مخالفت همسر به شدت موضع تدافعی می‌افزاید. در مابجرای تام و سالی نیز همین موضع تدافعی گرفتن، نه تنها به ابهامات آنها افزود بلکه انتقال خواسته‌های اصلی آنها را دشوارتر ساخت. در گفتگویی که هم‌اکنون می‌خوانید تام در موضع آسیب‌پذیری قرار گرفته است.

تام: موافقی تعطیل آخر هفته را به دیدار مادرم برویم؟

سالی: نه، خیلی کار دارم که باید انجام دهم.

تام: [با عصبانیت] تو اصلاً دوست نداری مادر مرا ببینی.

در این گفتگو، سالی پرسش تام را نظر خواهی به حساب آورد و حال آنکه منظور تام این نبود. منظور او این بود که «دلم می‌خواهد تعطیل آخر هفته مادرم را ببینم.» اما او که خواسته‌اش را با صراحت مطرح نکرده بود از جواب سالی ناراحت شد.

البته در پس پرده مناسبات تام و سالی، مسائل پیچیده‌تری نهفته است. گرفتاری آنها تنها مخابره نکردن صریح خواسته‌هایشان نیست. طرح دعوت سالی از خانواده اسکات به گرفتاری دیگری ارتباط پیدا می‌کند. گرفتاری سالی این است که به نظرش می‌رسد در مقایسه با تام از محبوبیت اجتماعی ضعیف‌تری برخوردار است و حالا می‌خواهد ثابت کند که او هم به اندازه تام می‌تواند محبوب دیگران باشد. اما موضع تدافعی هم دارد، زیرا می‌ترسد که تام این کوشش او را عقیم بگذارد. از سوی دیگر، تام صحبت‌های سالی را به رقابت او تعبیر می‌کند (در نظر او، سالی می‌خواهد بگوید که از او محبوب‌تر و خواستنی‌تر است) و بنابراین مصمم می‌شود که او را سر جای خود بنشانند. در گفتگوی مربوط به دیدار از مادر تام، سالی با نادیده گرفتن خواسته ضمنی تام، او را به تلافی دعوت می‌کند.

با آنکه این قبیل انگاره‌ها بر مناسبات زن و شوهر تأثیر نامطلوب می‌گذارند، اغلب سایر دل‌بندی‌های موجود آنقدر قدرت دارد که بر ناراحتی

سرپوش بگذارد. تام و سالی به راستی از مصاحبت با هم لذت می بردند. در واقع، از همان آغاز ازدواج، یکی از نقاط قوت زندگی مشترک این زن و شوهر این بود که از مصاحبت با هم لذت می بردند، اما وقتی کار به سوء تفاهم کشید، شیرینی مصاحبت از دست رفت تا زن و شوهر یکدیگر را آماج اتهام قرار دادند. در این شرایط، بحثهای کم اهمیتی که با سادگی قابل حل و فصل بود در اثر فقدان صراحت و موضع تدافعی یکی در مخابره پیام و دیگری در نداشتن گوش شنوا به برخوردهای شدید منجر گردید.

مشکل تام و سالی آنقدرها شدید نبود. باید واضح صحبت کردن و صراحت به خرج دادن را تمرین می کردند. با آنکه در آغاز باید این تمرین را در حضور یک مشاور روانی انجام می دادند، می توانستند با کمی تمرین، بی نیاز از روانشناس به تمرینات خود ادامه دهند. برای راهنمایی بیشتر، جهت اطلاع طرز مخابره، پیام و برقراری ارتباط، مطالعه فصلهای ۱۴، ۱۵ و ۱۶ کتاب را توصیه می کنم.

### دریافت نکردن پیام

مهارت در مخابره پیام کافی نیست. دریافت کننده پیام هم باید بتواند مطالب را درست و به همان شکل که هست درک کند. اشخاصی که معمولاً سر بسته و مبهم حرف می زنند شنونده را به نتیجه گیری شتابزده و ناشنیده گرفتن پیام مخابره شده تشویق می کنند. بسیاری از زوجها در درک پیام همسر خود با دشواری روبرو هستند و در نتیجه شنیده ها را آنطور که هست درک نمی کنند.

مطالعات خانم پاتریشیانولر<sup>۱</sup>، روان شناس، نشان داد که زوجهایی که از مناسبات زناشویی خوبی برخوردارند و آنهایی که از این مهم بی بهره اند، در زمینه درک پیام تفاوت های عمده دارند. مطالعه خانم نولر نشان داد زوجهایی که از زندگی زناشویی خوبی برخوردار نیستند، در مقایسه با زوجهایی که زندگی

مشترک موفق دارند، در درک نقطه نظرهای واقعی یکدیگر با دشواری بیشتری روبرو هستند. حال آنکه همین افراد، به قدر سایرین صحبتها و نقطه نظرهای غریبه‌ها را درک می‌کنند.

بررسی این خانم روانشناس نشان می‌دهد که همان فرآیند ارتباطی که در خارج از چارچوب زندگی زناشویی زوجها ناموفق به خوبی کار می‌کند، در محدوده زندگی مشترک آنها موفق نیست. علت اصلی گرفتاری ارتباطی آنها ضعف مزمن در برقراری ارتباط نیست، بلکه علت اصلی گرفتاری را باید در روابط زناشویی آنها جستجو کرد.

## تکراری در صحبت، قطع صحبت و گوش کردن در سکوت

بعضی از مسائل ارتباطی ناشی از تفاوت‌های طرز صحبت زن و شوهر است. دבורا تانن<sup>۱</sup> پروفیسور زبان‌شناس، به نمونه جالبی اشاره می‌کند. موضوع از این قرار است که زنی به اتفاق همکارش در یک جلسه گفت و شنود با دیگران شرکت می‌کند و این مرد به تنهایی و بی آنکه به او هم اجازه صحبت بدهد به تمام پرسش‌های حضار جواب می‌دهد. این خانم از این طرز برخورد به شدت عصبانی می‌شود و همکارش را به خاطر سلطه جویی، خودمحوری، و احترام نگذاشتن به نظریات او مورد شماتت قرار می‌دهد.

در واقع میدان‌داری مورد اشاره این خانم ناشی از اختلاف زمانی در حاضر جوابی آنها بود. خانم از روی عادت در مقایسه با همکارش به زمان بیشتری برای پاسخگویی نیاز داشت. در نتیجه، زمانی که برای پیدا کردن جواب صرف می‌کرد، کاسه صبر همکارش را لبریز می‌نمود و از بیم آنکه مبادا تأخیر در جواب تأثیر بدی روی حضار داشته باشد، رشته کلام را به دست می‌گرفت و پاسخ سؤال طرح شده را می‌داد. اما این خانم رفتار این



همکار را نوعی برتری طلبی و سلطه جویی جنسی قلمداد می‌کرد. در ازدواج هم این قبیل تفاوتها مشکل ساز می‌شود. مثلاً ممکن است مردی با تانی و با جملات فاصله دار حرف بزند و زنش که حاضر جواب و بی‌قرار است، مرتب به میان صحبت پریده، رشته کلام را قطع کند. در این شرایط ممکن است مرد عصبانی شده، زن را مورد انتقاد قرار دهد که میان حرف او می‌آید و رشته کلامش را پاره می‌کند. ممکن است زنش را متهم کند که: «تو همیشه حرف مرا قطع می‌کنی... هیچوقت نمی‌خواهی حرفهای مرا بشنوی.» غافل از اینکه رفتار زن او دلایل عمیق‌تری دارد.

بعضی‌ها اصولاً در صحبت کردن مهارت دارند، زیاد حرف می‌زنند و صحبت را کش می‌دهند، حاشیه می‌روند و با پرداختن به جزئیات غیرلازم مخاطب را خسته می‌کنند و با همه این پرگویی‌ها، باز هم صحبتشان ناتمام باقی می‌ماند. وقتی در این زمینه با آنها صحبت می‌کنید انگار که حرف عجیب و غریبی می‌زنید. دلیل روشنی هم دارد؛ این اشخاص به زعم خود نه تنها طرفه نمی‌روند، بلکه خود را سخنورانی ماهر قلمداد می‌کنند.

از سوی دیگر، بسیاری از پرحرفها همسر خود را به بی‌توجهی متهم می‌کنند. مثلاً بارها از زبان زنها شنیده‌ام که می‌گویند: «شوهرم هرگز به حرفهای من توجه نمی‌کند.» و حال آنکه شوهر می‌تواند کلمه به کلمه صحبتهای زنش را تکرار کند. دلیل اصلی این گلایه این است که شوهر کم حرف است، سکوت می‌کند و صحبتهای زنش را گوش می‌دهد، اما با این طرز برخورد و با آنکه کاملاً به حرفهای زنش گوش می‌دهد، حالت چهره و نوع برخوردش به گونه‌ای است که زنش او را به بی‌توجهی نسبت به حرفهایش متهم می‌کند.

مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که شیوه گوش دادن زن و مرد با هم متفاوت است. ظاهراً مردها هنگام گوش دادن سکوت بیشتری دارند، منظورشان این است که «با نظر تو موافقم»، اما همانطور که روت بورکر<sup>۱</sup> و

دانیل مالتز<sup>۱</sup>، متخصصین انسان‌شناسی می‌گویند، زنها در مقایسه با مردها، با تغییر حالت چهره و اشارات مختلف، گوش دادن خود را بیشتر نمایان می‌سازند و از مردها هم انتظار دارند که رفتار مشابهی داشته باشند. بدین جهت عجیب نیست که شوهری دقیقاً به صحبت‌های زنش گوش بدهد و با این حال زن مدعی شود که «شوهرم هیچوقت به حرفهای من توجه ندارد.»

در نظر بسیاری از اشخاص، اشارات مستمع بدین معناست که «به صحبت‌های تو گوش می‌دهم و از آن لذت می‌برم.» بدین معناست که «به حرفهای تو توجه دارم.» و در نهایت این را می‌رساند که «به خود تو توجه دارم.» برعکس، فقدان اشارات چهره معانی نمادین منفی دارد: «برای تو احترام قایل نیستم.» و یا «برایم مهم نیستی.»

زوجها اغلب از نقش و اهمیت این جنبه مهم ارتباطی بی‌اطلاع هستند و حال آنکه طرز صحبت و گوش دادن، احترام و محبت و توجه را تداعی می‌کند و یا بی‌توجهی، بی‌احترامی و کم‌مهری را می‌رساند.

اگر زن و شوهر بتوانند نسبت به این معانی مخفی حساسیت نشان دهند، بسیاری از دلگیری‌هایشان فروکش می‌کند. زن و شوهر به رغم شیوه‌های ارتباطی متفاوت می‌توانند برای اجتناب از بروز کدورت‌های احتمالی با هم به توافق برسند. در این صورت، زن یا شوهری که با تانی حرف می‌زند از قطع صحبت از سوی همسرش ناراحت نمی‌شود. می‌تواند در پی هر قطع صحبت دوباره سرنخ و رشته کلام را به دست بگیرد. به همین شکل، کسانی که صحبت دیگران را قطع می‌کنند می‌توانند درباره رفتارشان قضاوت بهتری داشته باشند. آیا بی‌جهت و بدون عمد و قصد صحبت را قطع کرده‌اند؟ آیا قطع صحبت درست و عاقلانه بوده است و یا به جای اینها، ناشکیبایی و لبریز شدن کاسه صبر آنها را به قطع صحبت ترغیب کرده است. پرحرفها و اشخاصی که از روی عادت صحبت را کش می‌دهند می‌توانند کمتر صحبت کردن و خلاصه‌گویی را تمرین کنند و کم‌حرفها هم می‌توانند مشارکت بیشتر

در گفتگو را یاد بگیرند. مستمع بی توجه می تواند اشاراتی دال بر توجه داشتن نشان دهد و گوینده می تواند درک کند که سکوت لزوماً به مفهوم بی توجهی نیست.

### نشیندن و ندیدن

گاهی اوقات زن یا شوهر منظور اصلی یکدیگر را درک نمی کنند و نمی فهمند که دیگری چه می گوید و چه منظوری دارد. به همین دلیل است که می شنویم «تو نمی دانی که من چه می گویم و چه می خواهم.» و یا «تو اصلاً درک نمی کنی.» زوجهایی با این خصوصیات بر سر ساده ترین تصمیم گیریها با دشواری روبرو می شوند. با آنکه هر دو خواهان تشریک مساعی هستند، ناتوانی در سباده و انتقال پیام، آنها را از رسیدن به توافق های مهمی نظیر تقسیم وظایف و رسیدگی به فرزندان محروم می کند.

با آنکه گاه نداشتن حساسیت لازم علت بروز این موقعیت است، در مواقعی می توان ریشه های مشکل را در حساسیت بی حد و روحیه تدافعی جستجو کرد. ممکن است اشخاص گوشه های خود را بر سخنانی که علاقه ای به شنیدن آن ندارند ببندند. گاه جملات زمینه های آسیب پذیر را آماج حمله قرار می دهد. ممکن است بعضی از صحبتها عزت نفس زن یا شوهر را خدشه دار سازند. در نتیجه برای اجتناب از این ناراحتی و برای آنکه به غرور و حیثیتشان لطمه ای نخورد، حالت تدافعی می گیرند تا از دیدن یا شنیدن آنچه دوست ندارند مصون بمانند. مثلاً، احساس حقارت پردوام سالی و غرور زیاد تام مانع از آن بود تا آنها با برقراری ارتباط سالم به تفاهم برسند.

گاه زن و شوهر از تأثیر شخصیت خود بر یکدیگر بی اطلاعند. برای روشن شدن مطلب زوجی را در نظر بگیریم. هاروی، وکیل دعاوی پرخروشی که نمی توانست مهارت های کلامی خود را به دادگاه و جلسات محاکمه محدود کند، از کوبیدن و محکوم کردن استیسی، همسرش در منزل،

لذت می‌برد. در حضور دیگران و در مجالس حرف‌های او را به تمسخر می‌گرفت و در خلوت، اعتراض او را بی‌مورد می‌دانست. استیسی نمی‌توانست شدت ناراحتی خود را از این رفتار هاروی با او در میان بگذارد و در چند مورد هم که به هر تقدیر حرفش را زده بود، هاروی در مخالفت با این طرز تلقی او را به حساسیت بیش از حد متهم ساخته بود. یک‌بار هم او را بیمار روانی خوانده و به او توصیه کرده بود که به یک روانپزشک رجوع کند. هاروی از شدت ناراحتی استیسی به کلی بی‌اطلاع بود.

پس از ۲۵ سال زندگی مشترک، سرانجام استیسی به هاروی اطلاع می‌دهد که دیگر نمی‌تواند با او زندگی کند. هاروی به شدت تکان می‌خورد. متوجه نیست که در مدت زندگی مشترک تا چه اندازه زنش را ناراحت کرده است. استیسی به هاروی توضیح می‌دهد که اگر تا این لحظه با او زندگی کرده می‌خواستند فرزندانشان تا حدی بزرگ شوند که از جدا شدن پدر و مادر خود لطمه زیاد نخورند و حالا که بچه‌ها به قدر کافی بزرگ شده‌اند، دیگر مایل به ادامه زندگی مشترک با او نیست.

جای تأسف است که این زن و شوهر در همان اوایل زندگی مشترک به مشاور امور زناشویی مراجعه نکردند و هرگز از کتابهایی که در این زمینه نوشته شده است استفاده ننمودند. هاروی و استیسی پس از متارکه، مجدداً با هم ازدواج کردند که این‌بار موفق‌تر بودند. هاروی از تمسخر و تحقیر دست برداشت و استیسی در مقایسه با قبل صراحت بیشتری به خرج داد و خواسته‌هایش را با شوهرش در میان گذاشت. هر دو در سنهاشان را خوب آموخته بودند.

### شیوه‌های متفاوت در تکلم

دبورا تانن ماجرای تعریف می‌کند: سندی از این ناراحت است که مت درست به حرفهایش گوش نمی‌دهد. مت از او سؤالی می‌کند اما هنوز جواب نگرفته سؤال دیگری می‌پرسد و یا اینکه اصولاً منتظر جواب نمی‌ماند و

خودش جواب سؤالش را می دهد. وقتی با دوستان مت با هم هستند، به قدری تند حرف می زنند که سندی اصولاً فرصت اظهار نظر پیدا نمی کند. از سوی دیگر، مت هم شکایت می کند که سندی بیش از حد ساکت است، اما سندی نظر دیگری دارد، می گوید با دوستان خودش اصولاً چنین احساسی ندارد. با این اظهار نظر، مت سکوت سندی را به حساب آن می گذارد که سندی از دوستان او خوشش نمی آید، اما دلیل ناراحتی سندی این است که فکر می کند دوستان مت به او بی توجهند و اجازه صحبت به او نمی دهند. نمونه جالبی است که نشان می دهد چگونه اختلاف طرز صحبت به عصبانیت و انتقاد می انجامد.

اما این سوء تفاهم از کجا نشأت می گیرد؟ طرز صحبت و آداب گفتاری دوستان مت با سندی و دوستانش متفاوت است. دوستان مت به اصطلاح اهل صحبت هستند و زیاد حرف می زنند و گاه به قدری وراجی می کنند که به دیگران اجازه صحبت نمی دهند و گاه نیز به میان صحبت یکدیگر می پرند و رشته کلام را هم قطع می کنند. اما سندی و دوستان او این طرز صحبت را بی ادبانه می دانند؛ معتقدند که پرگویی و قطع صحبت دیگران رفتاری بی ادبانه است. در نتیجه اختلاف طرز صحبت، مت سکوت سندی را به حساب بی علاقه بودن او به دوستانش می گذارد و سندی پرگویی و قطع صحبت دوستان مت را نوعی توهین به خود تلقی می کند و پیش خود می گوید حتماً در نظر آنها من حرف حسابی برای گفتن ندارم.

### طرح سؤال

به نظر می رسد که سؤال کردن در گفتگو بسیار طبیعی باشد. نه تنها برای کسب اطلاع بلکه برای حمایت، برای اطلاع از خواسته دیگران، برای مذاکره و برای تصمیم گیری، سؤال می کنیم. با این حال، در بسیاری از موارد پرسش به سوء تفاهم می انجامد. مسلماً سؤال کردن چیز بدی نیست، اما کسی که مورد سؤال قرار می گیرد ممکن است پرسش را به حساب تردید به

صلاحیت، دانش، و یا صداقت خویش تلقی کند. از سوی دیگر، چون شخص در حال صحبت معمولاً به ادامه صحبتش علاقمند است، سؤال بیش از حد و یا طرح سؤالات بی جا ممکن است مسئله ساز شود.

مثلاً، تام در برخورد با سالی، سؤال او را بلافاصله به حساب علامت سؤال او به صلاحیت‌ها و توانائی‌های خود می‌گذارد و به نیت واقعی سؤال مشکوک می‌شود. در نظر جمعی دیگر، پرسیدن نوعی تهدید است. به زعم آنها طرح سؤال برای اطلاع از نقاط ضعف است، نوعی جستجوگری است، شبیه کار دندانساز است که برای پیدا کردن دندانهای خراب به آنها دقیق می‌شود و به راستی هم بعضی از زن‌ها و شوهرها بیش از حد لازم متنه به خشخاش می‌گذارند و موشکافی می‌کنند تا نیازهای احساسی خود را ارضاء نمایند.

از جمله زنی می‌گفت: «دوست دارم تا اعماق ذهن اشخاص نفوذ کنم و بینم که آنجا چه می‌گذرد؛ می‌خواهم از همه چیز آنها باخبر شوم.» اما این روش اسباب ناراحتی شوهر او را فراهم می‌ساخت که معتقد بود کنجکاویهای بی مورد زنش نوعی دخالت در زندگی خصوصی اوست.

از جمله موارد کاربرد سؤال وقتی است که گوینده منظور خود را صریحاً مطرح نمی‌کند. مثلاً وقتی تد منظور کارن را آنطور که هست درک نمی‌کند، اغلب از او سؤالی می‌کند و کارن با شنیدن سؤال در مقام اعتراض برمی‌آید که «چرا حرفت را رک و راست نمی‌زنی.» تد از این طرز برخورد کارن ناراحت می‌شود زیرا او تنها از روی کنجکاوی خوامته منظور کارن را بداند و قصد دیگری نداشته است. اما کارن سؤالات پی در پی تد را دوست ندارد. گرفتاری تد این است که می‌خواهد همه حقایق را تمام و کمال بداند و مشکل کارن ناشی از این خصوصیت اوست که نمی‌خواهد زیر فشار و اختیار دیگران قرار بگیرد.

در مواردی نیز سؤالاتی که با پیشوند استفهامی «چرا» شروع می‌شوند تولید اشکال می‌کنند. علتش این است که این قبیل سؤالات اغلب مخاطب را

در موضع دفاعی قرار می‌دهد. با آنکه ممکن است سؤال کننده صرفاً برای کسب اطلاع سؤال کرده و منظور دیگری هم نداشته باشد، استفاده از کلمه «چرا» در شروع یک جمله سؤالی احتمالاً شماتت‌ها و خطاب‌های پدر و مادر در دوران کودکی را تداعی می‌کند: «چرا دیر کردی؟» و یا «چرا هنوز تلویزیون تماشا می‌کنی؟» از آن گذشته سؤالاتی که با کلمه چوا شروع می‌شوند، اغلب به صورت تلویحی بی‌اعتمادی و یا حتی سوءظن را تداعی می‌کند. مثلاً وقتی مارجوری از کن پرسید که چرا آبگرمکن خانه را عوض کرده، کن پرسش مارجوری را به حساب بی‌اعتمادی او نسبت به خودش گذاشت، در حالی که مارجوری، خیلی ساده، می‌خواست از علت تصمیم او مطلع شود.

می‌توان برای اجتناب از این مشکل سؤالات را به شکل دیگری مطرح کرد. به دو نمونه زیر توجه کنید:

— «ممکن است دلیل خرید آبگرمکن تازه را بگویی؟»

— «آیا مشکلی پیش آمده که دیر به منزل برگشتی؟»

اختلاف زن و شوهر در استفاده از سؤال ممکن است به زمینه تربیتی آنها مربوط باشد. در بعضی از خانواده‌ها، پدر و مادر مرتب دلیل و توضیح می‌خواهند آنگونه که انگار پرسش و توضیح دویخش به هم پیوسته و منفک نشدنی از یکدیگر هستند. در بعضی از خانواده‌ها هم اصولاً نه کسی توضیح می‌خواهد و نه کسی توضیح می‌دهد. در این شرایط، ممکن است زن یا شوهری که در خانواده از نوع نخست بزرگ شده، مرتب سؤال کند و حال آنکه همسرش که در خانواده از نوع دوم تربیت شده عادت به سؤال و جواب نداشته باشد و بنابراین سؤالات خود را به حساب دخالت در زندگی خصوصی خود بگذارد.

نکته مهم در ارتباط با سبک گفتگو این است که آداب صحبت آموختنی است و به کمک ارتباط مؤثر می‌توان سبک گفتگو را تغییر داد. خیلی‌ها معتقدند که طرز صحبت آنها طبیعی است، اما بعداً به این نتیجه می‌رسند که

می‌توانند طرز صحبتشان را تغییر دهند.

### تفاوت‌های زن و مرد

دانیل مالتز و روت بورکر، دربارهٔ مسائل ارتباطی میان زن و شوهر به نکاتی اشاره کرده‌اند که از جملهٔ آنها می‌توان از اختلافات شیوه‌های ارتباطی میان آنها نام برد. با آنکه ممکن است زن و شوهری پیدا شوند که از شیوه‌های ارتباطی مشابهی پیروی کنند، در بسیاری از موارد، زنها از روش زنانه و مردها از سبک مردانه استفاده می‌کنند.

زن‌ها با توجه به خصوصیاتشان بیشتر سؤال می‌کنند. پژوهشی در همین زمینه نشان داد که زن‌ها بیشتر از مردها سؤال می‌کنند. به اعتقاد بعضی از پژوهشگران، میل به سؤال کردن در زنها نشانهٔ علاقهٔ آنها به صحبت با دیگران است. سؤال کردن آنها نشانهٔ این است که به ادامهٔ صحبت با دیگران ارزش می‌نهند.

مرد‌ها در مقایسه با زنها کمتر سؤالات خصوصی می‌کنند، برای این رفتار خود منطقی هم دارند: «سؤال برای چه؟ اگر بخواهند بدون سؤال هم حرف می‌زنند.» اما منطبق زنها فرق می‌کند: «اگر سؤال نکنم می‌گویند که آدم بی‌توجهی هستم.» در نظر مرد‌ها، پرسش گاه به مفهوم دخالت در جنبه‌های خصوصی زندگی است، اما برای زنها بیشتر نشانهٔ صحبت و ابراز علاقه است.

زن‌ها برای تشویق دیگران به صحبت تلاش بیشتری می‌کنند و همانطور که قبلاً گفتیم، هنگام گوش دادن بیش از مرد‌ها احساسات به خرج می‌دهند تا علاقه و توجه خود را برسانند و حال آنکه مرد‌ها اغلب از این واکنش تنها در موافقت با گفته‌های همسرشان استفاده می‌کنند، اما برای زنها، این تنها نشانهٔ گوش دادن است. بنابراین شوهر ممکن است این نشانه‌های گوش دادن زن را به حساب موافقت او با خودش بگذارد و اگر بعداً به این نتیجه رسید که زنش با نظرات او موافق نبوده، ممکن است احساس غبن کند. متوجه نیست که



سکوت همسرش تنها نشانه گوش کردن بوده و این گوش کردن به معنای موافقت با نظرات او نیست. به همین شکل، زنی که شوهرش با او موافق است و با این حال هنگام گوش دادن حساسیت بروز نمی دهد، ممکن است خود را به خاطر قضاوت شتابزده به نادانی متهم سازد.

مردها در مقایسه با زنها، بیشتر رشته کلام را قطع می کنند و در مقام اظهار نظر حرف می زنند و حال آنکه زنها اغلب ترجیح می دهند تا پایان صحبت دیگران صبر کنند. از سوی دیگر، زنها پیش از مردها از قطع صحبت خود ناراحت می شوند. به همین دلیل، بسیاری از آنها شاکی هستند که «شوهرم مرتب صحبت مرا قطع می کند.» و یا «شوهرم اصلاً گوش نمی دهد.» و بالاخره آنکه، زنها در مقایسه با مردها از ضمایر تو و ما بیشتر استفاده می کنند که علاقه بیشتر آنها به وحدت و یگانگی است.

با توجه به نتایج این پژوهشها، در زمینه طرز صحبت مردها می توان گفت که آنها پیش از زنها رشته کلام دیگران را قطع می کنند و نسبت به صحبت های دیگران کمتر واکنش نشان می دهند و اگر قرار باشد واکنشی نشان دهند ترجیح می دهند در پایان صحبت حرفشان را بزنند. احتمال مخالفت آنها یا صحبت های همسرشان زیاد است. بی دلیل نیست که معمولاً شوهرها به مخالف گویی و جر و بحث مشهور شده اند و سرانجام آنکه، مردها پیش از زنها از ارقام و آمار استفاده می کنند. بعضی از زنها که از این شیوه صحبت همسرشان دلخورند، آن را بیشتر به حساب قدرت طلبی او می گذارند و متوجه نیستند که اظهار نظر شوهرشان به جای استیلاطلبی و برتری جویی ممکن است به خاطر سبک صحبت مردانه او باشد.

با توجه به اختلافات طرز صحبت میان زن و مرد، امکان بروز اختلاف و برخورد میان آنها زیاد است. از جمله ممکن است که زن به سادگی شوهرش را بی علاقه، سلطه جو و بی احساس قلمداد کند و حال آنکه این طرز صحبت اوست که نه تنها با او بلکه در ارتباط با همه از آن استفاده کند. قضاوت هایی نظیر «شوهرم هیچوقت گوش نمی دهد» و یا «شوهرم با هر چه من بگویم

مخالفت می‌کند» اغلب نشانه طرز صحبت شوهر است و ارتباطی به بی‌عاطفگی و نیت بد و غیره ندارد. زن و شوهر با اطلاع از این وجوه اختلاف، و اگر بدانند که این قبیل اختلاف‌ها با بی‌احترامی، بی‌علاقگی و باور نداشتن و بسیاری مسائل دیگر از این قبیل هیچ ارتباطی ندارد، می‌توانند بی‌آنکه احساس کنند احترامشان رعایت نشده، از بروز سوء تفاهمات جلوگیری نمایند.

با این وجود، زن و شوهر می‌توانند با تمرین و آموزش، طرز صحبتشان را به هم نزدیک کنند و روابط میان خود را بهبود بخشند. از جمله، شوهر با اطلاع از اهمیت معنای نمادین طرز صحبتش می‌تواند با گوش دادن فعالانه‌تر و با کمتر قطع کردن صحبت‌های همسرش به بهبود روابط و مناسبات خود با او کمک کند. شوهر باید بداند که اشارات ظاهری صورت و نشان دادن علاقه به گوش دادن، دست‌کم به قدر خود کلمات و عباراتی که به زبان می‌آورد مهم است و سرانجام باید درک کند که عبارات متعصبانه می‌تواند کار گفتگو را به اختلاف بکشد.

### علت تفاوت‌های گفتاری

گاه با آنکه اختلاف طرز صحبت را به اختلاف قدرت جسمانی زن و مرد و یا به تفاوت‌های شخصیتی میان آنها نسبت می‌دهند، دلایل دیگری نیز وجود دارد که می‌توان به آنها اشاره کرد. با توجه به شواهد موجود طرز صحبت زن و مرد به گونه‌ای است که انگار از زمینه‌های فرهنگی جداگانه برخوردارند. مالتز و بورکر، ضمن اشاره به تفاوت‌های بارز زن و مرد در زمینه صحبت‌های دوستانه معتقدند که آنها از قانون‌بندی کاملاً متفاوتی در بحث و تفسیر گفته‌های یکدیگر بهره می‌گیرند. روش جامعه‌شناسانه، مشکلات گفتاری را یا ناشی از اختلافات طرز صحبت و گوش دادن اشخاص می‌دانند و یا آن را به چگونگی برداشت یک طرف از صحبت طرف دیگر نسبت می‌دهند.

## مبداء تفاوت‌های جنسی

### دنیای دخترها

مالتز و بورکر خاطر نشان می‌کنند که دوستی میان دخترها تا حدود زیاد مبتنی بر حرف زدن با یکدیگر است! پژوهش‌هایی که در همین زمینه به عمل آمده نشان می‌دهد که دخترها رعایت صحبت کردن و به دیگران فرصت صحبت کردن و تصدیق صحبت‌های دوستان خود را راهی برای حفظ مناسبات برابر قلمداد می‌کنند. بدین ترتیب، صحبت در حکم پل و نیروی پیوند دهنده دخترها به یکدیگر است.

دخترها با صحبت دوست پیدا می‌کنند و یا به دوستی‌ها پایان می‌دهند. در جمع آنها و بخصوص اگر رابطه صمیمانه‌ای هم حاکم باشد، اطلاع از اسرار یکدیگر، وسیله تحکیم هر چه بیشتر دوستی است. دخترها در مقایسه با پرها احساسات عشق، نفرت، نگرانی، اندوه و غیره را با آزادی بیشتری بروز می‌دهند.

دخترها در معاشرت با هم بحث و انتقاد را می‌آموزند، کمتر امر و نهی می‌کنند زیرا دستور دادن و امر و نهی کردن با برداشت آنها از مساوات مطابقت نمی‌کند. در عین حال، یافتن دوستان جدید در میان دختران همسال موجب است تا دخترها با ذهنیت یکدیگر آشناتر شوند. به همین دلیل دخترها به تدریج انگیزه‌ها و نیات دیگران را بهتر درک کرده، صحبت‌های آنها را بهتر می‌فهمند.

### دنیای پسرها

پرها در گروه‌های بزرگتر و متشکل‌تری قرار دارند و برای سرگروهی و سلطه‌جویی و موقعیت خود بهای بیشتری قایل هستند. پسرهای ضعیف‌تر در میان همسالان خود از موقعیت به نسبت پایین‌تری برخوردارند و به خاطر این موقعیت ضعیف‌تر احساس حقارت می‌کنند. بر خلاف دخترها، دنیای

اجتماعی پسرها از ژست گرفتن، برتری طلبی و خودنمایی تشکیل می‌شود. در صحبت‌های آنها جملات دستوری از گونه «بلندشو»، «آن را به من بده» و جملات تمسخرآمیز نظیر «چقدر خنگ هستی» زیاد شنیده می‌شود. پسرها همچنین به تهدید و قدرت‌نمایی علاقمندند. گفتن جملاتی نظیر «اگر ساکت نشوی با مشت به دهانت می‌زنم»، میان پسرها بسیار متداول است. پسرها همچنین بیش از دخترها مشاجره می‌کنند.

در حالیکه دخترها از کلمات برای ایجاد روابط دوستانه استفاده می‌کنند، برای پسرها صحبت وسیله‌ای برای سلطه‌جویی است. قدرتمندترین پسر یک گروه لزوماً تنومندترین و پرزورترین آنها نیست. در جمع پسرها، قدرتمندترین فرد کسی است که از مهارت‌های کلامی بیشتری برخوردار است. پسرهای به اصطلاح «چاخان» اغلب با مضحکه دوستانشان روبرو می‌شوند و باید پوزخندهای دیگران را تحمل کنند.

با توجه به تفاوت‌های بسیار زیاد شیوه‌های کلامی میان دخترها و پسرها عجیب نیست که صحبت میان آنها به اصطکاک بکشد. صحبت یک پسر زمینه استیلاجویی و رقابت‌طلبی دارد و حال آنکه دختر بیشتر مترصد صمیمیت و برابری است.

همه‌پرسی یکی از مجلات مربوط به امور خانواده نشان داد که زنها ترجیح می‌دهند جزئیات زندگی خصوصی‌شان را با سایر زنها در میان بگذارند. ۶۹ درصد زنها گفته بودند که در صورت ناراحتی ترجیح می‌دهند به جای شوهر، با زنی از دوستانشان مشورت کنند.

### خلاصه تفاوتها

می‌توان تفاوت‌های مهم کلامی میان زنها و مردها را که به ظاهر ناشی از زمینه‌های فرهنگی متفاوت آنهاست، به شرح زیر خلاصه نمود:

– به نظر می‌رسد که زنها برای ادامه گفتگو سؤال می‌کنند و حال آنکه در نظر مردها سؤال، درخواست برای اطلاعات بیشتر است.

— زن‌ها از روی تمایل می‌خواهند ارتباطی میان آخرین حرف مخاطب خود و آنچه خود باید بگویند، بوجود آورند.

— مردها معمولاً از این قاعده پیروی نمی‌کنند و به نظر می‌رسد که اغلب بی‌توجه به گفته و اظهارنظر هم صحبتشان حرف خودشان را می‌زنند.

— به نظر می‌رسد که در نظر زن‌ها، صحبت پرخاشگرانه به مناسبات موجود لطمه می‌زند و حال آنکه برای مردها صحبت پرحرارت طرزی از گفتگوست.

— زن‌ها بیش از مردها عواطف و احساسات و اسرارشان را بروز می‌دهند و حال آنکه مردها بیشتر ترجیح می‌دهند در زمینه‌هایی با بار عاطفی کمتر، نظیر ورزش و سیاست حرف بزنند.

— زن‌ها به صحبت و مشورت با یکدیگر علاقمندند و حال آنکه مردها ترجیح می‌دهند که زن‌ها به جای درد دل با آنها مشکلات خود را رک و راست مطرح کنند و راه حل بخواهند.

### معانی متفاوت صحبت

برداشت متفاوت از صحبت، یکی از دلایل عمده وجود انتظارات متفاوت میان زن و شوهر است. زن‌ها اغلب انتظار دارند که شوهرشان شکل بهبود یافته‌ترین دوستشان باشد. از اینکه شوهرانشان با آنها درد دل کنند و از اسرارشان حرف بزنند لذت می‌برند و برعکس، از لب فرو بستن شوهر و از عدم ابراز احساسات او ناراحت می‌شوند.

با آنکه بسیاری از شوهرها در ابراز صمیمیت در سطح توقع همسرشان ظاهر نمی‌شوند، حقیقتی است که نسبت به سایر مردم با همسرشان محرم‌تر هستند. در پاسخ به این سؤال که «محرم‌ترین کس شما کیست؟» اغلب مردها به زن‌هایشان اشاره می‌کنند و حال آنکه زن‌ها صمیمی‌ترین دوستشان را محرم می‌دانند.

در زمینه طرح اختلاف نیز زن و مرد با هم تفاوت دارند. مثلاً، به اعتقاد

بسیاری از زنها «اگر بتوان صحبت کرد، می‌توان به زندگی ادامه داد.» اما نظر مردها چیز دیگری است. به اعتقاد بسیاری از آنها «صحبت درباره زندگی زناشویی، نشانه موفق نبودن آنست.»

صحبت درباره مسایل زندگی، بعضی‌ها، و بخصوص مردها را که راه‌حلهای عملی و سریع را ترجیح می‌دهند ناراحت می‌کند. اما بسیاری از اشخاص و بخصوص زنها ترجیح می‌دهند که درباره مسایل زندگی‌شان صحبت کنند. برای آنها، صحبت وسیله‌ای برای رسیدن به احساس همدردی و صمیمیت است.

زن و مرد در برخورد با مسایل یکدیگر نیز واکنشهای متفاوتی دارند. مثلاً ممکن است زن به امید جلب محبت و همدردی شوهر گرفتاری خود را با او در میان بگذارد. اما اغلب مشورت با شوهر به جایی نمی‌رسد. شوهر که اغلب روحیه اقتصادی و بازرگانی دارد مترصد راه‌حلهای عملی است. طرز تلقی اشتباه زنش را به میان می‌کشد و برای اجتناب از هرگونه ناراحتی احتمالی پیشنهاد می‌دهد.

در این شرایط، احتمالاً زن دلگیر می‌شود. بعید نیست پیش خود بگوید «چرا شوهرم متوجه نیست که خودم خیلی خوب می‌توانم با مشکل پیش آمده برخورد کنم؟ چرا متوجه نیست که تنها منظور من مشورت با اوست که اگر در گذشته تجربه مشابهی داشته، آن را با من در میان بگذارد؟» در این شرایط، اگر شوهر در مقام انتقاد از رفتار زن حرفی بزند و طرز تلقی او را مورد سؤال قرار دهد، همسرش را پیش از پیش ناراحت می‌کند. به جای هر چیز دیگر، زن در این مواقع انتظار دارد که شوهرش رفتار او را در قبال حادثه مورد تأیید قرار دهد.

زن و شوهر اغلب بر سر انتخاب موضوع صحبت نیز با یکدیگر اختلاف دارند. مثلاً، یکی از دوستانم که وکیل است و زنش در یک نمایشگاه هنری کار می‌کند، از این ناراحت است که همسرش جزئیات حرفهای اشخاص را با او در میان می‌گذارد. این مرد ترجیح می‌دهد که زنش به جای طرح صحبت‌های

دیگران از نقاشیها حرف بزند و تابلوها را نقد کند و رقم فروش آنها را به او اطلاع دهد. این مرد خواهان شنیدن واقعیت‌هاست و برایش مهم نیست که زن او به مشتریها چه گفته و از آنها چه شنیده است. اما برای زن دوستم، صحبت با دوستان و بازدیدکنندگان بخشی از کار اوست. به ندرت به کیفیت نقاشیها توجه دارد. در این شرایط، شوهر علاقه‌ای به شنیدن حرفهای زنش ندارد و زن هنوز لب به سخن نگشوده، شوهر صحبتش را قطع می‌کند. بی‌توجهی شوهر زن را دلگیر می‌کند، پیش خود می‌گوید: «رفتار شوهرم نشان می‌دهد که او به کار من بی‌علاقه است.» و بعد نتیجه‌گیری خود را تعمیم می‌دهد و شوهر را به بی‌علاقگی نسبت به خود متهم می‌سازد.

از سوی دیگر، شوهر صحبت درباره‌ی وکالت، رویدادهای سیاسی و ورزشی را ترجیح می‌دهد، اما هنوز لب به صحبت باز نکرده، زن در مقام اعتراض برمی‌آید و صحبت او را به حساب تحکم و تحمیل خواسته‌اش می‌گذارد. زن و شوهر می‌توانند در صورت تمایل، برای اطلاع از کیفیت طرز گفتگوی خود از جدول راهنمایی که ارائه داده‌ام کمک بگیرند. توصیه‌ی من این است که زن و شوهر هر کدام به تنهایی جدول را تکمیل کرده، امتیازات بدست آمده را با هم مقایسه کنند. جدول اول مربوط به طرز گفت و شنودی است که کار تبادل نظر و کسب اطلاع را دشوار می‌کند. جدول دوم مربوط به مشکلات روانی است که مانع انجام گفت و شنود مؤثر می‌شود. اگر پس از تکمیل این جدول در صدد اصلاح مهارت‌های گفت و شنود خود برآمدید، می‌توانید به فصلهای ۱۴، ۱۵ و ۱۶ کتاب رجوع کنید.

### طرز ارتباط

در جدول زیر، نمونه‌هایی از رفتارهای مسئله‌ساز درج شده‌اند. در ستون سمت راست، با توجه به اعداد داده شده، برای هر یک از رفتارهای همسران امتیازی در نظر بگیرید.

۰ - صدق نمی‌کند، ۱ - به ندرت، ۲ - گاهی اوقات، ۳ - اغلب،

۴- همیشه. در ستون میانی شدت ناراحتی خود را با رعایت اعداد زیر مشخص کنید:

۰- اصلاً ناراحت نمی‌شوم، ۱- کمی ناراحت می‌شوم، ۲- تقریباً ناراحت می‌شوم، ۳- خیلی ناراحت می‌شوم.  
در ستون سمت چپ به هر یک از رفتارهای خودتان امتیاز بدهید.

### طرز ارتباط

شما با همسرتان	مرا ناراحت می‌کند	همسرتان با شما	
_____	_____	_____	۱- گوش ندادن
_____	_____	_____	۲- زیاد حرف زدن
_____	_____	_____	۳- به قدر کافی حرف نزدن
_____	_____	_____	۴- قطع صحبت
_____	_____	_____	۵- صحبت‌های مبهم
_____	_____	_____	۶- حاشیه روی
_____	_____	_____	۷- با بی تفاوتی گوش کردن
_____	_____	_____	۸- تأیید نکردن
_____	_____	_____	۹- پرگویی
_____	_____	_____	۱۰- سکوت در موضوعات حساس
_____	_____	_____	۱۱- تأکید بیش از حد به موضوعات
_____	_____	_____	۱۲- سؤال کردن بیش از حد
_____	_____	_____	۱۳- سؤال نکردن به قدر کافی
_____	_____	_____	۱۴- ترک صحبت



توجه: امتیازی دال بر نگرانی وجود ندارد. با این حال، اگر فکر می‌کنید که در زمینه ارتباط با مشکلاتی روبرو هستید، امتیازات بدست آمده در پرسشنامه می‌تواند راهنمای مناسبی برای شما باشد. با این حال، توجه داشته باشید که برداشت شما از رفتار همسرتان می‌تواند نادرست و یا مبالغه‌آمیز باشد.

### مسایل روانی در ارتباط

عبارات زیر را بخوانید و کنار هر عبارت، امتیازی از صفر تا چهار، با توجه به تفاوت احساسات در نظر بگیرید. همسر شما هم باید این پرسشنامه را تکمیل کند.

- \_\_\_\_\_ ۱- احساس می‌کنم که نمی‌توانم مسائلم را با همسر در میان بگذارم.
- \_\_\_\_\_ ۲- برایم مشکل است که احساساتم را با همسر در میان بگذارم.
- \_\_\_\_\_ ۳- نمی‌توانم خواسته‌ام را ابراز کنم.
- \_\_\_\_\_ ۴- حرفهای همسر را باور نمی‌کنم.
- \_\_\_\_\_ ۵- می‌ترسم همسر از شنیدن حرفهای من عصبانی شود.
- \_\_\_\_\_ ۶- همسر حرفهای مرا جدی نمی‌گیرد.
- \_\_\_\_\_ ۷- همسر با من بد حرف می‌زند.
- \_\_\_\_\_ ۸- همسر مایل نیست از خواسته‌هایم مطلع شود.
- \_\_\_\_\_ ۹- می‌ترسم اگر احساساتم را با همسر در میان بگذارم تسلط عاطفی‌ام را از دست بدهم.
- \_\_\_\_\_ ۱۰- می‌ترسم اگر اسرارم را با همسر در میان بگذارم از آن بر ضد خود من استفاده کند.
- \_\_\_\_\_ ۱۱- اگر احساساتم را بروز دهم، بعداً متأسف می‌شوم.

توجه: پرسشنامه به شما کمک می‌کند تا به مسایل خاص روانی یا شخصی موجود میان خود و همسرتان توجه کنید. در فصلهای بعد، در بحث

تأثیر منفی افکار خودانگیخته، شما را با روشهایی در زمینه برقراری ارتباط آشنا می‌کنیم: با مطالعه این روشها می‌توانید بر بسیاری از مشکلات ارتباطی خود غلبه کنید.

## فروپاشی زندگی زناشویی

### تهدید شدن زندگی زناشویی

چگونه است که میان اشخاصی که علی‌الاصول باید به هم علاقه‌مند و دوستدار یکدیگر باشند، مجادله در می‌گیرد و صحبت‌های تلخ رد و بدل می‌شود؟ در دوران عشق و عاشقی، گرایش طبیعی و عشق موجود میان دو دل‌داده، بسیاری از گرفتاری‌ها را حل می‌کند. زن و شوهر، انگار که یک روح در دو بدن هستند. اشعه پرنفوذ عشق با ذوب تفاوت‌های اخلاقی و خواسته‌ها و هدف‌های متفاوت، به ایجاد احساس همدردی و مهر و نودوستی کمک می‌کند.

زن و شوهر مترصد خشنود کردن یکدیگرند، از شاد کردن هم لذت می‌برند و از اندوه یکدیگر ماتم می‌گیرند. بدون شک، برای بسیاری از آنها، بخشی از پاداش این از خودگذشتگی‌های از تنهایی است و برای دیگران رضایت حاصل از این صمیمیت خود پاداشی گرانبهاست. انگار هیچ قیمتی برای این احساس تعلق و صمیمیت زیاد نیست.

نظر به اینکه علایق شخصی زن و شوهر در اوایل ازدواج بسیار نزدیک و

به هم متصل است، احساس از خودگذشتگی به ذهنشان خطور نمی‌کند. و از سوی دیگر، پاداش برآوردن خواسته‌های شریک زندگی بسیار زیاد است. راضی کردن یکدیگر، بطور مستقیم یا غیرمستقیم تولید رضایت می‌کند. زن و شوهر هم از شاد کردن یکدیگر شاد می‌شوند و هم از تصور شادی یکدیگر لذت می‌برند. در این شرایط، انگیزه بی‌توجهی به خواسته‌های شخصی و خودمحوری بسیار زیاد است. زن عاشق نوع دوست است و مرد شیفته در راه معبود از خود می‌گذرد، زیرا با این از خودگذشتگی شاد می‌شود.

### از امتزاج به اختلاف

اما بر سر این روابط عاشقانه چه می‌آید؟ نیروهای مختلفی می‌توانند اسباب فرسودگی احساسات عاشقانه را بعد از ازدواج فراهم سازند. بعد از ازدواج بیم از تنها ماندن و احساس تنهایی کردن مربوط به روزگار قبل از ازدواج تخفیف می‌گیرد. حالا زن و شوهر با احساس امنیت عاطفی بیشتر، دیگر پیوند زناشویی را تنها راه نجات از تنهایی قلمداد نمی‌کنند. زن و شوهر ممکن است به این نتیجه برسند که خواسته‌هایشان آنطور که باید و شاید برآورده نشده است. ممکن است به این نتیجه برسند که اگر خود به رفع خواسته‌هایشان اقدام کنند، حتی اگر این به خود رسیدن به ضرر همسرشان تمام شود، به سود آنهاست. وقتی رضایت حاصل از نوع دوستی رنگ می‌بازد، زن و شوهر برای اشتیاق شدید روزهای نخست ازدواج به راضی کردن یکدیگر، بیشتر به «باید»ها و «بهر است»ها بها می‌دهند و چون زن و شوهر احساس کردند که وظیفه اخلاقی آنهاست که برای خواسته‌های یکدیگر اولویت قایل شوند، سازش و از خودگذشتگی و امتیاز دادن که لازمه هر ارتباط صمیمی است به نظر ملال‌انگیز می‌رسد.

به ناچار، وقتی زن و شوهر در صدد اعمال خواسته‌های متضاد خرد برمی‌آیند، مخالفت و ناسازگاری شروع می‌شود. حالا احتمال دارد که

خواسته زن یا شوهر در نظر دیگری خودمحوری قلمداد شده، طرفین یکدیگر را به خودخواهی و خودسری و حساسیت متصف سازند. البته این تضاد در همه ازدواج‌ها اتفاق نمی‌افتد. واقعیتی است که رفتارهای خودمدارانه در بسیاری از ازدواج‌ها به مرور تخفیف می‌یابد و جای خود را به توجه و مراعات بیشتر می‌دهد. اما زوجهای ناموفقی که من با آنها سروکار داشته‌ام از عشق و مراعات به خودمداری و خودمحوری رسیده‌اند. یکی از جنبه‌های مهم خودمداری در ازدواج، تفاوت اصولی طرز تلقی زن و مرد از یک حادثه واحد است. بدون توجه به نوع حادثه، آن‌ها از ورای عینک خاص خود می‌بینند و اغلب به طرز تلقی‌های ضد و نقیض می‌رسند. نظر به اینکه اشخاص اغلب عقاید خود را واقعیت می‌پندارند، طرز تلقی متفاوت دیگران در نظرشان غیرواقع‌بینانه نمود می‌کند. در این شرایط، ممکن است زن با چشم‌انداز متفاوت در نظر شوهرش ضد و متضاد و مطلق و مستبد برسد و چون شوهر نظر متفاوتی ارائه داد، زن او را به کودنی و داشتن رفتار کودکانه متهم سازد.

وقتی زن یا شوهر در مقوله مهمی نظیر تربیت فرزندان و یا امور مالی بر نقطه نظری پا می‌فشارد، هزار گفتاری بروز می‌کند. درباره اینکه حق با کیست چه بحثهایی که در نمی‌گیرد و درباره میزان اختیار طرفین چه جار و جنجالهایی که برپا نمی‌شود. بعضی‌ها در برخورد با این مباحث راه شمانت و تحقیر طرف مقابل را اختیار می‌کنند: «متوجه نیستی که چه می‌گویی.» یا «اصلاً به موضوع وارد نیستی.» بعضی‌ها هم به عنوان یک واکنش گوشه‌ایشان را به روی صحبت می‌بندند. همانطور که در فصلهای ۱۴ و ۱۵ آمده است، می‌توانید با استفاده از روشهای پیشنهادی کتاب با طرز تلقی‌ها و برداشتهای متفاوت برخورد کرده، زندگی مشترک سعادت‌مندی داشته باشید.

### تعصب به خویشتن

مسئله آشوب برانگیزتر، تعصب داشتن به خویشتن است. اشخاص

بی آنکه ستوجه باشند، حوادث را به گونه‌ای تفسیر می‌کنند که خود در موقعیت مطلوب قرار گیرند و بتوانند در جهت تأمین منافع خود به خواسته‌هایشان برسند. این تعصب بر طرز تلقی اشخاص اثر می‌گذارد و آنها را به این باور سوق می‌دهد که در چشم دیگران و نیز در چشم خود، انسانهای بهتر و مقبول‌تری هستند. در این موقعیت وقتی زن و شوهر درباره‌ی اینکه چه کسی بهتر است و چه کسی بیشتر در خدمت منافع مشترک زندگی زناشویی بوده و چه کسی از خودگذشتگی بیشتری نشان داده، درباره‌ی نقش خود چنان صحبت می‌کنند که به عزت نفس بیشتری برسند و برتری اخلاقی خود را به اثبات برسانند.

تعصب به خود فاصله درک میان زن و شوهر را افزایش می‌دهد. مسلماً خودفریبی‌های زیادی در این فرایند وجود دارد. دیدن خود به شکلی که دیگران ما را می‌بینند کار به غایت دشواری است. به همین اندازه، فهمیدن اینکه چگونه، ناخواسته و ندانسته، حقایق را به سود خود انتخاب و ارائه می‌دهیم هم دشوار است.

با تشدید اختلاف‌نظرها، طرز تلقی همسر تغییر می‌کند. حالا او - زن یا شوهر - را تهدیدی جدی تلقی می‌کند. در این شرایط، یک اختلاف جزئی کافیت که به جنگی تمام عیار مبدل شود. زن و شوهر یکدیگر را با عباراتی نظیر «تو مخصوصاً با هر چه من بگویم مخالفت می‌کنی»، «تو که در این باره اطلاعی نداری» یا «خیلی خنگ هستی» تحقیر می‌کنند و متوجه نیستند که برداشت خود آنها هم ممکن است به قدر همسرشان اشتباه باشد، متوجه نیستند که آنها هم ممکن است به قدر همسرشان کودن یا خودخواه باشند. ترکیب خودمحوری و ناشکیبایی، به سادگی منجر به منازعاتی می‌شود که آسیب می‌زند و به نظر می‌رسد راه حلی برایش وجود ندارد.

نظر به اینکه ازدواج پیوندی عاطفی است، حل و فصل اختلافها در آن در مقایسه با گرفتاریهای شغلی، مسایل شرکت و یا دوستیهای معمولی بسیار دشوارتر است. در آغاز آشنایی، زن و شوهر تحت تأثیر خصوصیات نظیر

وضع ظاهر، شخصیت، جذابی، خلق و خو و محبت‌های یکدیگر قرار می‌گیرند و به ندرت اتفاق می‌افتد که در این زمان به جنبه‌هایی نظیر همکاری و مشارکت توجه کنند. با آنکه این خصوصیات شخصی می‌توانند پیوندهای عاطفی محکمی ایجاد کنند، با کیفیت تصمیم‌گیریها و توجه به جزئیات مهم و ضروری زندگی زناشویی در ارتباط هستند. ممکن است جذاب‌ترین همسرها از مهارت‌های لازم برای انجام وظیفه زندگی زناشویی بی‌بهره باشند. مهارت‌هایی که ممکن است در حفظ پیوندهای ازدواج نقش اساسی داشته باشد - مهارت‌هایی نظیر اطلاع از مسایل، مذاکره، تقسیم مسئولیت و غیره - اغلب با جذابیت و فریبندگی زن یا شوهر بی‌ارتباطند.

نداشتن مهارت‌های لازم و طرز تلقیهای مناسب، روابط زن و شوهر را با مشکل روبرو می‌سازد و این در شرایطی است که اگر قرار باشد زن و شوهر به هدف‌های عملی زندگی زناشویی (انجام وظایف روزمره، اداره، خانواده، اداره امور مالی، تربیت فرزندان و غیره) و هدف‌های عاطفی (لذت بردن از اوقات فراغت، از تبادل نظر و گفتگوهای خودمانی) خود جامه عمل بپوشانند، به آن نیاز مبرم دارند. تحقق این هدفها مستلزم روحیه همکاری در برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری مشترک، تقسیم منطقی کار و اجرای مؤثر آنست. وقتی زن و شوهر فاقد این مهارتها هستند و اطلاع چندانی از روش‌های زندگی زناشویی ندارند، احتمال بروز اختلاف و ناسازگاری بر سر سیاست‌گذاری و اجرای این سیاستها زیاد می‌شود. وقتی این ناسازگاریها در فضای خودمحوری، تعصب و چشم و هم‌چشمی قرار می‌گیرد، به برخورد و عناد می‌کشد.

### تعیین معیارها و قضاوت درباره همسر

حتی اگر زن و شوهر مایل به همکاری با یکدیگر باشند، احتمال اینکه در مقایسه با روابط خود با دیگران رفتار خود را با خشونت بیشتری مورد قضاوت قرار دهند، بسیار زیاد است. گرایش به وضع معیارهای سخت‌گیرانه،

در شرایطی که اساساً قرار است ازدواج زمینه‌ای فراهم سازد تا زن و شوهر آزادانه با هم از کمبودها و نقاط قوتشان حرف بزنند، به نظر عجیب می‌رسد. این انتظارات سخت‌گیرانه را در مفهوم عباراتی نظیر «باید بدانی» یا «مسلم است که اینطور است» به خوبی پیدا می‌کنیم. گاه، همانطور که در مکالمه زیر ملاحظه می‌کنید، معیارهای مخفی از اهمیت بیشتری برخوردارند. مکالمه در شرایطی صورت گرفته که رابرت چند صندلی اتاق نشیمن را رنگ زده و شلی، همسرش، از او می‌خواهد که وسایلش را جمع و جور کند. مشکل اینجاست که رابرت بعد از رنگ کردن صندلیها، به جای اینکه بلافاصله قلم‌موها را تمیز کند، آنها را آغشته به رنگ رها کرده است. شلی از این بابت ناراحت است. او که تمام مدت روز را در مرکز نگهداری از کودکان کار کرده، نسبت به واکنشهای رابرت، که صندل و قداری یکی از بانکهاست و در مقایسه با او حقوق بسیار بیشتری دریافت می‌کند، به شدت حساس است. شلی معتقد است که رابرت خود را به قدری برتر و بالاتر می‌بیند که حاضر نیست در کارهای خانه به او کمک کند.

شلی: کارت را تمام نکردی.

رابرت: همه از کار من تعریف می‌کنند.

شلی: [با عصبانیت] اما من همه نیستم.

احتمالاً عصبانیت شلی متوجه نقاشی نیست که قلم‌موی رنگرزی را آغشته به رنگ در گوشه‌ای رها کرده است. برای او نشستن قلم‌مو از سوی رابرت بدین معناست که او به کار در منزل بها نمی‌دهد. نشستن قلم‌موی نقاشی نیست که شلی را ناراحت کرده است، به جای آن، معنای نمادین رفتار رابرت موجب دل‌تنگی او شده است. در اثر توجه به معانی نمادین است که یک دیرآمدن ساده به جاهای باریک سی‌کشد: «حتماً برایش اتفاق افتاده است.» یا «اگر به راستی مرا دوست داشت دیر نمی‌آمد.»

تأثیر معانی نمادین را می‌توان با مرور شروط ناگفته در پیمان نوشته نشده ازدواج درک نمود. در این پیمان، نظیر بسیاری از قراردادهای رایج در



مؤسسات و سازمانها، توافقی ضمنی دربارهٔ طبیعت هدفها و راه رسیدن به آنها (برای مثال، سیاست‌گذاری یا تقسیم مسئولیتها) وجود دارد. علاوه بر قواعد و شرایط مبهم اجرایی، پیمان ازدواج حاوی مجموعه قول و قرارها و انتظاراتی دربارهٔ طبیعت ارتباط (عشق، توجه، فداکاری، وفاداری و نظایر آن) است. گرفتاری پیمان‌نامه ازدواج این جاست که عملکرد روز به روز آن با توجه به توانایی طرفین به رعایت ارزشها و انتظارات احساسی پیمان‌نامه مورد قضاوت قرار می‌گیرد و کمتر به توانایی آن در رسیدن به نتایج عملی توجه می‌شود. بی‌دلیل نیست که حادثه کم‌اهمیت تمیز نکردن قلم‌موی نقاشی از سوی شوهر به نظر زن «بی‌انصافی» و یا «اهمال عمدی» می‌رسد.

تکرار می‌کنم، زن و شوهر، اغلب یکدیگر را با توجه به معنای نمادین شخصی و نه اهمیت عملی آن مورد قضاوت قرار می‌دهند. از این روست که می‌شنویم «هر کس وظیفه‌ای دارد. اگر شوهرم کارش را درست انجام ندهد، معنایش این است که می‌خواهد از انجام کار شانه خالی کند.» یا «اگر زنم کارش را انجام ندهد معنایش اینست که به من بی‌توجه است.»

زن و شوهر با در نظر گرفتن معانی شخصی برای رفتار یکدیگر، در مقایسه با رفتار مشابه دیگران، در برخورد با هم ناشکیبایی بیشتری به خرج می‌دهند. رفتار مشابه همکارشان را به سادگی قبول می‌کنند، اما حاضر نیستند رفتار به زعم آنها ناپسند همسرشان را به این سادگی فراموش کنند. رعایت نشدن معیارهای موجود در متن ازدواج، تردیدهایی را مطرح می‌کند: آیا مسئولانه رفتار می‌کند؟ آیا به واقع فداکار است؟ آیا حق دارد با من این رفتار را داشته باشد؟ اگر کارش را درست انجام ندهد، نشانهٔ آنست که آدم بدی است؟ آیا اگر کارهای شخصی‌اش را خودش نکند، بد کرده است؟ به همین دلیل است که اگر شوهری پیش خود نتیجه بگیرد که زنش در حد انتظار او ظاهر نشده است، عصبانی می‌شود.

اغلب زوجها متوجه نیستند که یکدیگر را با توجه به معیارهای اخلاقی خود می‌سنجند و بی‌آنکه بدانند، تحت تأثیر رفتار پدر و مادر خود عمل

می‌کنند. درست به همان‌گونه که از سوی پدر یا مادر خود «بد» خطاب می‌شوند، همسر خود را به بدی متهم می‌کنند و همان واکنش پدر و مادر خود را نشان می‌دهند.

### نقش معانی سمبلیک

معانی سمبلیک، کامل‌گرایی و ارزیابی‌های اخلاق‌گرایانه، به میزان زیادی بر مشکلات ناشی از ارتباط ضعیف و انتظارات مخفی می‌افزاید. در نتیجه مشکلاتی که به سادگی در روابط با دیگران حل و فصل می‌شود در مناسبات زناشویی به قدری ایجاد حساسیت می‌کند که مسئله عملاً لاینحل باقی می‌ماند. در نتیجه زمینه مساعدی فراهم می‌شود تا اختلاف به عصبانیت و پرخاشگری متقابل ختم شود: «به حرف من گوش نمی‌دهد؛ هر کاری که دوست دارد می‌کند.» یا «اگر نکنم صدایش درمی‌آید.»

در این شرایط روند زندگی زناشویی با آنچه واقعیت است تفاوت پیدا می‌کند. اینکه شوهر وظایف خود را چگونه انجام می‌دهد، ارتباطی به کیفیت کار او ندارد. مهم این است که در نظر زن، شوهر چگونه ظاهر شده است، و نسبت به او چه احساس و چه طرز تلقی دارد؟ مثلاً، در یکی از جلسات مشاوره، شلی به شدت از رابرت دلگیر بود:

شلی: [کنایه آمیز] رابرت هیچوقت کارش را درست انجام نمی‌دهد. چند نفر روی پشت‌بام کار می‌کردند؛ از او خواستم قبل از رفتن آنها به منزل بیاید و کارشان را بازرسی کند، اما نیامد؛ همیشه همینطور است، به همه اطمینان دارد.

من. وقتی از او خواستی به منزل بیاید چه احساسی داشتی؟

شلی: می‌دانستم برای او مهم نیست. اگر من برایش مهم بودم به خاطر همین خواهش من هم که شده بود می‌آمد.

رابرت: مرتب غرولند می‌کند که چه کنم و چه نکنم. من به سلیقه خودم کار می‌کنم، اگر به من اطمینان داشت، این همه غرولند نمی‌کرد.

شلی: اگر به راستی من برایت مطرح بودم، به خاطر من این کار را می‌کردی.

در واقع، رابرت به اتکای تجربیات گذشته به تعمیر کارها اعتماد داشت، اما شلی معتقد بود که اگر بر کار آنها نظارت نشود وظیفه خود را درست و آنطور که باید انجام نمی‌دهند.

احتمال برخورد «نمادها» بخصوص در موقعیتی که زن و شوهر از یک حادثه واحد برداشت کاملاً شخصی و متفاوت دارند بیشتر می‌شود. به اعتقاد شلی، اگر رابرت به خواسته‌های او تن در دهد، نشانه توجه اوست، اما رابرت با موضوع برخورد دیگری دارد. می‌گوید، ماجرایی بازرسی کار تعمیر کارهای سقف خانه ثابت می‌کند که شلی به او اعتماد ندارد و می‌خواهد در کارش مداخله کند. اگر رابرت به درخواست زنش گردن می‌نهد، در نظر او رفتار مثبتی انجام داده بود، اما واکنش منفی او اسباب دل‌تنگی شلی را فراهم کرد و وقتی رابرت به غرولند او اعتراض کرد، حالش از آنچه بود بدتر شد. برای رابرت کار به سلیقه خود و بدون دخالت دیگران نشانه مثبت بود، اما دخالت در کار خود را نمی‌پذیرفت. از این‌رو دخالت شلی را نه تنها به حساب رأی عدم اعتماد او به خود گذاشت، بلکه به این نتیجه رسید که شلی در مقام کنترل است.

اشخاصی نظیر شلی و رابرت با باورهای معین درباره مفهوم برخی از اعمال همسرشان ازدواج می‌کنند و تحت تأثیر این باورها درباره اهمیت این اعمال راه مبالغه را می‌پیمایند. وقتی اقدامی اهمیتی پیدا می‌کند که واکنش بی‌تناسب همسر را موجب می‌شود، این اقدام نشانه برخی از ارزشهای مورد باور طرفی را نشان می‌دهد که واکنش نشان داده است. مثلاً در مورد رابرت و شلی، وقتی یک رفتار واحد برای زن و شوهر دو مفهوم نمادین متفاوت دارد، احتمال برخورد و بروز اختلاف زیاد می‌شود. با تکرار این قبیل برخوردها، پیوندهای زندگی مشترک و نیز روابط عمومی میان زن و شوهر تضعیف می‌شود.

در این مواقع، اگر زن و شوهر بتوانند پس از فروکش کردن عصبانیت احساس خود را در لحظات برخورد شرح دهند و بگویند که رفتار دیگری را چگونه تعبیر کرده‌اند، امکان حل مسئله زیاد می‌شود. با اطلاع از چشم‌اندازهای یکدیگر، که گاه با حیرت تمام همراه است، توهین و نپذیرفتن نمادین تخفیف یافته، زن و شوهر در موقعیتی قرار می‌گیرند که می‌توانند راه‌حل‌هایی برای اختلاف خود بیابند.

شلی و رابرت، پس از اطلاع از نقطه‌نظرها و برداشتهای یکدیگر به توافقی دست یافتند. رابرت پذیرفت که قبل از شروع هر برنامه شلی را در جریان کار قرار داده، به پرسشهای احتمالی او جواب دهد. شلی هم قبول کرد که به جای امر و نهی، اگر نکته‌ای به ذهنش می‌رسد سؤال کند و رابرت را در جریان پیشرفت برنامه قرار دهد. در فصلهای ۱۵ و ۱۶ کتاب، اطلاعات بیشتری در زمینه همکاری زن و شوهر برای رفع اختلافاتشان داده شده است.

### انتظارات متفاوت از نقش زن و شوهر در خانواده

از جمله مهمترین علل اختلافات زناشویی انتظارات متفاوت زن و شوهر از نقش یکدیگر در خانواده است: معنای زن و مادر بودن، شوهر و پدر بودن چیست؟ اغلب زوجها درباره دخل و خرج خانواده، نگهداری فرزندان، فعالیتهای اجتماعی، گذراندن اوقات فراغت، و تقسیم کار در خانواده، باورهای متفاوتی دارند.

زن و شوهر با پیش فرضها و تعصبات گوناگونی درباره موضوعات عاطفی و فعالیتهای زندگی تن به ازدواج می‌دهند. این انتظارات اغلب در اوایل سالهای زندگی و در دوران کودکی به وجود می‌آیند. برای مثال، مرد با الگو قرار دادن پدر خود، از زنش انتظار دارد که نقش مادر او را ایفا کند و یا اگر رفتار والدین خود را دوست نداشته باشد، ممکن است در جهت مخالف پدر حرکت کرده، از همسرش انتظار داشته باشد که رفتاری متفاوت از مادر را

اتخاذ کند.

در اوایل زندگی زناشویی، معمولاً توقعات مربوط به چگونگی روند زندگی مشترک، تحت تأثیر عشق و رؤیاهای خوشبختی و هیجان و دل‌بستگی‌های عاشقانه قرار می‌گیرد. در نتیجه زن و شوهر تا زمانی که مشکلی بروز نکرده درباره کارهای اجرایی خانواده، که اغلب انتظارات متفاوت زن و شوهر را آشکار می‌سازد، بحثی نمی‌کنند.

### زمینه‌های اختلاف

زمینه‌های اختلاف که پیوند زناشویی را تهدید می‌کند بسیار متعدد است. در صفحات بعد، به برخی از مهمترین آنها که به همکاری در برنامه‌ریزی، سیاست‌گذاری و تصمیم‌گیری احتیاج دارد اشاره کرده‌ام. خواهیم دید که چگونه ارتباط ضعیف، توقعات زیاد و دخالت معانی نمادین، زندگی زناشویی را به مخاطره می‌اندازد.

برای مشخص کردن مسایل خاص زندگی زناشویی خود توصیه می‌کنم به پرسشنامه «مسایل زندگی مشترک» رجوع کنید. این پرسشنامه حاوی نکاتی است که به شما کمک می‌کند تا مشکلات خاص زندگی زناشویی خود را پیدا کنید و به جای کلی‌گویی‌های مبهمی نظیر «نمی‌توانیم با هم بسازیم»، «هیچوقت با هم تصمیم نمی‌گیریم» و یا «اختلافات ما حل ناشدنی است» راه‌حل‌های عملی پیدا کنید.

### صرف وقت کردن با هم

با آنکه بسیاری از زوجها شاکمی هستند که به قدر کافی با هم وقت صرف نمی‌کنند، اغلب به این نتیجه رسیده‌ام که مشکل اصلی، مدت با هم بودن نیست؛ بلکه مسئله این جاست که این فرصت با هم بودن چگونه می‌گذرد. اختلافات اصولی احتمالاً برای زندگی مشترک مضر هستند، اما از آنها بدتر کم‌توجهی زن و شوهر به راضی کردن یکدیگر هنگام صرف غذا و هنگام

حضور در مهمانی‌ها است.

هاریت و لن زوجی هستند که هرگز آشکارا انتظارات خود از زندگی مشترکشان را مطرح نمی‌کردند و در نتیجه نمی‌توانستند درباره موضوعات سهمی نظیر فرصت با هم بودن، و یا رویدادهای اجتماعی با هم صحبت کنند. هنگام بروز اختلاف زن و شوهر هر دو توجه خود را به کارشان معطوف می‌کردند. لن جراح استخوان و هاریت خطاطی می‌کرد و هم‌زمان در مدرسه‌ای درس می‌داد. به نظر می‌رسید در سالهای نخست ازدواج، که دخترشان را بزرگ می‌کردند، وجوه مشترک بیشتری دارند، اما وقتی این دختر بزرگ شد و به کالج رفت، رابطه میان آن دو به وخامت گرایید. در همان نخستین جلسات مشاوره نکاتی روشن شد:

لن: هاریت هیچوقت احساسات مرا در نظر نمی‌گیرد. بعد از ظهرها درس هنر می‌دهد و از این‌رو هرگز شام ما سر وقت حاضر نمی‌شود. ثبوت به مهمانی دادن هم که می‌رسد از دوستان من دعوت نمی‌کند، تنها دوستان خودش را دعوت می‌کند که به نظر من کاملاً کسل‌کننده هستند.

لن قالبی در نظر داشت و می‌خواست که هاریت را در این قالب بگنجاند. بخصوص معتقد بود که هاریت باید:

– شام را سر وقت تهیه کنید.

– برنامه‌های اجتماعی موافق میل او را در نظر بگیرد.

حالا بشنویم که هاریت چه می‌گوید:

هاریت: لن تنها به خواسته خودش توجه دارد. خوب نمی‌داند که تدریس هنر برای من اهمیت زیادی دارد، به همین دلیل می‌تواند روزهایی که باید در مدرسه درس بدهم کمی منتظر بماند و یا برای صرف شام مرا به رستوران ببرد. اشخاص مختلفی را به مهمانی دعوت می‌کنم اما او در مقام انتقاد از آنها حرف می‌زند. ناراحتی او از این است که اینها دوستان من هستند، اما مسئله اینجاست که او دوستی ندارد، به همین دلیل از خیر مهمانی و دعوت یکجا می‌گذرم.

هاریت معتقد بود که شوهرش باید:

– با او حرف بزند و همه وقت خود را به خواندن روزنامه نگذراند.

– او را به تدریس در کلاس دبیرستان تشویق کند.

– به همه نیازهای اجتماعی او فکر کند و مثلاً شبهای روزی که تدریس

می‌کند او را برای صرف شام به رستوران ببرد.

با آنکه هاریت و لن به فکر مشارکه افتاده بودند، هنوز دقیقاً به علل

نارضایتی‌های خود پی نبرده بودند. توقعات آنها هم صریحاً مطرح نشده بود.

به نظر می‌رسید ناسازگاری در زندگی مشترک آنها ناشی از ترکیبی از

خرامته‌های درست ابراز نشده و بی‌توجهی به امیالی بود که به شکل گله و

شکایت مطرح می‌شدند.

مثلاً، اگر هاریت موضوع ناخشنودی خود را از عادت روزنامه خواندن لن

به هنگام صرف صبحانه با او مطرح می‌کرد، اگر به او می‌گفت که ترجیح

می‌دهد در این موقعیت با هم حرف بزنند، اگر به او می‌گفت که در روابطشان

فضای خیال‌انگیزتری را ترجیح می‌دهد، بعید نبود که لن پاسخ مثبت می‌داد و

اختلاف میان آنها فروکش می‌کرد. از سوی دیگر، لن هم می‌توانست به جای

انتقاد صریحاً درباره توقعاتش از زندگی اجتماعی صحبت نکند و به

خواسته‌اش برسد.

اختلافاتشان به قدری شدید بود که تصمیم گرفتند برای حل و فصل آن به

مشاور در امور زناشویی رجوع کنند. با کمک من، امکان یافتن ریشه‌های

اختلاف و اطلاع این زن و شوهر از چشم‌اندازهای یکدیگر فراهم آمد. لن

پذیرفت که روزنامه را به جای سر میز صبحانه یا شام در محل کارش

بخواند. زن و شوهر قرار گذاشتند گاه بیرون از منزل، شام را در رستوران

صرف کنند. هاریت و لن همچنین فهرستی از اسامی دوستان و آشنایانی که

علاقه‌مند به معاشرت با آنها بودند فراهم نمودند. گرچه این تغییرات به یک

رابطه خوب و کامل منجر نشد، با این حال به زندگی آنها طراوت تازه‌ای

بخشید.

## تقسیم کار

کار بسیاری از زوجها بر سر تقسیم وظایف و اینکه زن و شوهر هر کدام موظف به انجام چه مسئولیتهایی هستند به اختلاف می‌کشد. با بی‌اعتبار شدن تدریجی نقشهای سنتی زن و مرد، تعیین مسئولیتهای زن و شوهر در قبال هم دشوار شده است. از دیرباز و براساس یک رسم متداول، نقش مرد در خانواده تحصیل درآمد و نقش زن انجام کارهای خانه و نگهداری از بچه‌ها بوده است. اما وقتی زن و مرد هر دو بیرون از منزل کار می‌کنند، زن اغلب مسئولیت دوگانه‌ای پیدا می‌کند. هم باید در بیرون از منزل برای تحصیل درآمد کار کند و هم در منزل به کارهای خود رسیدگی نماید. با توجه به تحولات تدریجی و موقعیتی که امروزه فراهم آمده، زن و شوهر در کار تأمین درآمد و انجام وظایف خانه‌داری با هم مشارکت می‌کنند. این تحول با آنکه در زمینه‌هایی اسباب تحکیم پیوندهای زندگی زناشویی را فراهم کرده، در بعضی زمینه‌ها و بخصوص در مواردی که نقشها نامشخص و درهم شده‌اند، اشکالاتی بوجود آورده است.

در بهترین شرایط، تقسیم کار وسیله مناسبی برای تسهیل انجام کارهاست. اما زوجهایی که هدف را گم می‌کنند در ارزیابی سهم یکدیگر با دشواری روبرو می‌شوند. انجام دادن کار در انقیاد دکترین‌های مجردی نظیر انصاف، مساوات و عمل متقابل قرار می‌گیرد. کار هم که انجام می‌شود، زن و شوهر بر سر اینکه هر کدام چه اندازه در تحقق هدف نقش داشته‌اند، کارشان به بحث و اختلاف می‌کشد و یکدیگر را به زیر پا گذاشتن پیمان‌نامه ازدواج متهم می‌کنند.

یکی از منابع عمده این اصطکاک دکترین انصاف است. ممکن است زن و شوهری که با هم اختلاف دارند مدعی باشند که بیش از سهم و حد خود کار می‌کنند. بر سر اینکه چه کسی باید ظرفها را بشوید یا بچه‌ها را در رختخواب بگذارد و غیره گفتگو درمی‌گیرد. زیربنای این قبیل منازعات را باید در



برداشتها، طرز تلقی‌ها و نگرانی‌هایی جستجو نمود که کار را به اختلاف می‌کشاند.

مثلاً ماریون، بی‌آنکه آشکارا حرفی بزند، سالها از آنچه سلطه‌جویی دیوید می‌دانست رنج برده بود. در سالهای نخست ازدواج مسئولیت کامل نگهداری از بچه‌ها و رسیدگی به کارهای خانه را پذیرفته بود و در همین مدت دیوید در رشته وکالت پیشرفت کرده و به مقام ارشد مؤسسه خود رسیده بود. ماریون بیش از آنچه به موفقیت‌های شوهرش ببالد نگران شده بود! احساس می‌کرد که آدم بیهوده و غیر مؤثری است و معتقد بود که دیوید هم درباره او همین نظر را دارد. ماریون تا حدی تحت تأثیر مادرش بود که او را بیهوده و بی‌ثمر می‌دانست. ماریون شوهر خود را ارباب بلامنزاعی می‌دانست که حق دارد هر کاری که بخواهد با او بکند. معتقد بود که در این شرایط، انتخاب دیگری جز گردن نهادن به خواسته‌های او ندارد. باید همیشه غذا را مطابق میل او تهیه می‌کرد، هنگام مراجعت او به خانه مانع سر و صدای بچه‌ها می‌شد و با اشخاصی که مورد علاقه او بودند معاشرت می‌نمود. اما در پس زمینه این رفتار او هراسی نهفته بود: اگر شوهرش را ناراضی کند ممکن است او را ترک نماید و اگر این اتفاق بیفتد مسئولیت اداره خود و فرزندانش به گردن او می‌افتد. سالها از این بابت نگران بود و با این حال هرگز به فکرش نرسیده بود که موضوع را مورد سؤال قرار دهد.

وقتی کوچکترین فرزند خانواده به مدرسه رفت ماریون تصمیم گرفت که به یکی از آرزوهای دیرینه خود که اخذ مدرک دانشگاهی و کار در بیرون از منزل بود جامه عمل بپوشاند. اما وقتی این موقعیت فراهم گردید، وقتی برای خود کاری دست و پا کرد و حقوقی گرفت، در رابطه خود با دیوید تجدیدنظر نمود. به این نتیجه رسید که دیگر اجازه زورگیری را به او ندهد. به این نتیجه رسید که دیوید باید در نقش خود در چارچوب خانواده تجدیدنظر کند و انجام بخشی از کارهای خانه را بر عهده بگیرد.

دیوید بدون اعتراض نقش جدید خود را پذیرفت. اما ماریون به این اقدام

او با تردید نگاه می‌کرد و مترصد آن بود که نشانه‌ای دال بر فرار او از این مسئولیت پیدا کند. حالا، حساسیت قبلی نسبت به تحت سلطه قرار گرفتن جای خود را به حساسیت نسبت به «بازیچه قرار گرفتن» داد. از آن می‌ترسید که بار دیگر مورد سوءاستفاده قرار گیرد.

دلوپسی پیش از حد ماریون نسبت به نیرنگ بازی شوهر مسئله‌ساز شد. صبح روز بعد از شبی که مهمانی بزرگی ترتیب داده بودند، ماریون از دیوید خواست که در غیاب او مبل و صندلی‌ها را جابجا و اتاق‌نشین و پذیرایی را مرتب کند. دیوید پذیرفت، وقتی ماریون به خانه برگشت از اینکه شنید دیوید از دو فرزندشان برای انجام این کار کمک گرفته بسیار عصبانی شد. فرض او بر این بود که دیوید باید به تنهایی این کار را انجام دهد. از آن گذشته ماریون به این نتیجه رسید که همسرش در کار انجام شده دقت کافی نیز نکرده است. نه مبل‌مان آنطور که باید و شاید مرتب شده بود و نه کف اتاق آنطور که باید جارو شده بود. ماریون با این طرز تلقی که این سهل‌انگاری نشانه از زیر کار فرار کردن دیوید است عصبانی شد. زن و شوهر با هم بر سر کمک گرفتن از بچه‌ها و اینکه آیا مرتب کردن اتاق‌ها، جارو کردن موکت و فرش و گردگیری مبل و صندلی را هم مشمول می‌شود یا نمی‌شود، می‌ساجره شدید کردند. با آنکه واژه‌هایی از نوع «مرتب کردن»، «تمیز کردن»، اغلب تعریف آنقدرها مشخصی ندارد، مشکل این زن و شوهر بر سر تعریف واژه نبود. دلیل اصلی رنجش ماریون بی‌انصافی مربوط به سالهای آغاز ازدواج بود. مسئله عزم جزم او بود که می‌خواست دیگر مورد سوءاستفاده قرار نگیرد. گرفتاری اصلی این زن و شوهر تقسیم وظایف نبود، بلکه دخالت توأم رنجش‌های گذشته و حساسیتهای موجود بود که پیوند زناشویی آنها را در معرض از هم گسیختگی قرار داده بود. در نظر ماریون رفتار دیوید نشانه سلطه‌جویی و فرار او از مسئولیتهای پذیرفته بود.

در این موارد می‌توان راه حل‌های عملی ارائه داد. پس از چند جلسه مشاوره، ماریون به این نتیجه رسید که اصرار بیش از حد او بر انصاف و

برابری بی مورد است. پذیرفت که طرز تلقی انعطاف پذیرتری در قبال مشارکت در کارها داشته باشد، قبول کرد که به جای تأکید بر «من» به «ما» فکر کند. ماریون باید در طرز تلقی خود از دیوید تجدیدنظر می نمود، باید به جای توجه به سالهای نخست ازدواج وضع موجود او را ملاک قرار می داد. از سوی دیگر، دیوید هم باید در انجام وظایفی که به عهده گرفته بود مراقبت بیشتری به خرج می داد و از سرهم بندی و سهل انگاری اجتناب می کرد.

### نگهداری از بچه ها

بخش عمده ای از طرز تلقی مربوط به تربیت کودک و نگهداری از او به تجربه سالهای کودکی زن و شوهر بازمی گردد. بعضی پدر و مادر خود را الگو قرار می دهند و جمعی در جهت مخالف رفتار آنها حرکت می کنند. اما به هر صورت، زن و شوهر در مقام پدر و مادر طرز پرورش خود را معیار قرار می دهند.

با آنکه مری و فرانک با هم در داروخانه ای که از پدر فرانک به او به ارث رسیده بود کار می کردند درباره تربیت استان، پسر نوجوانشان با هم اختلاف سلیقه داشتند. در نظر مری، استان پسری تنبل، سهل انگار و غیرمسئول بود. مری دوستان استان را مقصر می شناخت و معتقد بود که پسرش تحت تأثیر معاشرت با آنها، مدرسه را جدی نمی گیرد، و لباسهای نامناسب می پوشد. معتقد بود که استان از استعداد بسیار خوبی برخوردار است و باید بیشتر درس بخواند. اما استان نظر دیگری داشت، نه می خواست طرز لباس پوشیدنش را تغییر دهد و نه علاقه ای به درس خواندن داشت. در این شرایط اغلب مشاجره می کردند.

اما نظر فرانک فرق می کرد، از طرز لباس پوشیدن خودمانی و رفتار دوستانه و طرز تلقی راحت او لذت می برد. به نظر او دوستان استان جوانهای خوبی بودند. فرانک معتقد بود که چون در طول زندگی جوانی بیش از یک بار تکرار نمی شود، باید قدر آن را دانست و از آن لذت برد. بر خلاف نظر مری

که به نظم و ترتیب تأکید داشت، فرانک بر این عقیده بود که در کارها نباید سختگیری کرد. تنها ناراحتی او از این بود که استان در برابر جمع و در حضور دیگران و بخصوص در برابر دبیران مدرسه نمی‌توانست ابراز وجود کند و شایستگی‌هایش را نشان دهد.

پدر و مادر استان نه تنها در زمینه نظم و انضباط او اختلاف سلیقه داشتند بلکه هر کدام رفتار او را به نوعی تعبیر می‌کردند. اختلاف سلیقه درباره رفتار فرزند گاه کار را به جاهای باریک می‌کشاند. مری، فرانک را به خاطر بی‌توجهی به مشکلات پسرشان سرزنش می‌کرد و معتقد بود که او پدر بی‌توجهی است. اما از سوی دیگر فرانک معتقد بود که مری خصوصیات خوب و مثبت استان را نادیده می‌گیرد و بیش از اندازه قدرت‌طلبی می‌کند. پدر و مادر در بن‌بست قرار گرفته بودند و در نتیجه اختلافشان بالا گرفته بود. مری، فرانک را سهل‌انگار و غیرمسئول می‌دید و فرانک، مری را به ازدها تشبیه می‌نمود.

برای درک موقعیت به بن‌بست رسیدن مری و فرانک باید نقطه‌نظرهای آنها را به تفصیل بیشتری بررسی کنیم. در مورد مری، علت اصلی ناراحتی یک نگرانی پنهان بود، نگرانی از اینکه پسرش به دردسر جدی گرفتار شود. به همین دلیل می‌خواست هر طور که شده او را از مخمصه‌ای که فکر می‌کرد در آن گرفتار شده نجات دهد. اما وقتی استان به برخوردهای او جواب مساعد نداد، منفی‌بینی مری شدت گرفت. حالا در نظر او، استان نه تنها ضعیف و سهل‌انگار بود، بلکه لجوج و سرکش نیز بود. در نتیجه شدت عصبانیت مری رو به افزایش گذاشت و سختگیری‌اش نسبت به استان بیشتر شد. اما تلاش او برای جلب همکاری استان نتیجه معکوس داد و بی‌اعتنایی بیش از پیش او را به دنبال آورد.

علاقه‌مندترین والدین نیز گاه با پافشاری بیش از حد برای اصلاح رفتار فرزندان‌شان نتیجه معکوس می‌گیرند. اتفاقی بود که در مورد مری و استان مشاهده شد: از نگرانی پنهان به نظم و انضباط بی‌تناسب و از آنجا به ناراحتی

و عصبانیت. اما راه برخورد با این قبیل نگرانیها چیست؟  
 برای درک واکنشهای مری باید تاریخ زندگی او را مرور کنیم. پدر و مادر مری سهل‌انگار و کار درس و مشق مدرسه را کلاً به خود او واگذار کرده بودند. مری دبیرستان را با نمرات ضعیف پشت سر گذاشت و از راه یافتن به کالج محروم ماند. مری معتقد بود که اگر پدر و مادرش او را زیر فشار گذاشته بودند بیشتر درس می‌خواند و از ادامه تحصیل محروم نمی‌ماند. اما مهمتر از آن این بود که برادر کوچکتر او در جوانی سر و کارش به پلیس کشیده بود. اوایل به خاطر عدم رعایت مقررات رانندگی جریمه شده بود و بعد به اتهام در اختیار داشتن مقادیر قابل ملاحظه‌ای ماری جوانا، به زندان افتاده بود. مری پدر و مادر خود را مقصر می‌دانست و آنها را به خاطر بی‌توجهی در کار سرپرستی سرزنش می‌نمود. اگرچه برادر مری سرانجام عاقبت به خیر شده بود، گرفتاری برادر برای همیشه در ذهن او باقی مانده بود. مری حالا از آن می‌ترسید که استان هم به دردسرهای مشابهی گرفتار شود.

اما فرانک در خانواده متفاوتی بزرگ شده بود. پدر و مادرش بسیار سخت‌گیر بودند و فرانک معتقد بود که به خاطر رفتار سخت‌گیرانه پدر و مادرش به آنچه می‌توانست دست نیافته است. معتقد بود که در اثر سلطه جویی پدر و مادر اسیر اضطراب و نگرانی شده است. فرانک از همان سالها تصمیم گرفته بود که اگر روزگاری صاحب پسر شود با او رفتار متفاوتی داشته باشد. عهد کرده بود او را آزاد بگذارد و اسباب محدودیت او را فراهم نیاورد. فرانک معتقد بود که با دادن آزادی حرکت هر چه بیشتر، می‌تواند به این خواسته برسد. فرانک از آن می‌ترسید که استان تحت فشار مری به حال و روز سابق او دچار گردد.

همانطور که ملاحظه می‌کنید، این پدر و مادر، برای رهایی از نگرانی خود (که ناشی از تجربه دوران کودکی خود آنها بود) اقداماتی صورت دادند که به جای تخفیف مشکل بر شدت آن افزود. برداشت پدر و مادر استان از او، ناشی از نگرانی‌های شخصی خود آنها بود، نگرانی مری که پسرش را

ضعیف و سرکش می‌دید و نگرانی فرانک که او را ضعیف و محدود می‌دانست. دیدگاههای متفاوت آنها درباره تربیت فرزندان ناشی از این نگرانیها بود. تحت تأثیر برداشتهای متفاوتی که از پسرشان داشتند عصبانی بودند و با یکدیگر برخورد منفی می‌کردند و این به سهم خود بر شدت اختلاف نظر آنها درباره تربیت فرزندشان می‌افزود.

از جمله عوامل دیگری که می‌تواند اسباب تشویش پدر و مادر شود، تردیدهای پنهانی است. مثلاً ممکن است مادری از درست بودن رفتار خود مطمئن نباشد. این تردید می‌تواند به موقعیتی منجر شود که او خود را یک مادر شکست خورده بداند. در این مورد، وقتی از کودک رفتار ناشایستی سر می‌زند، مادر بیش از حد تناسب و واکنش خشمگینانه نشان می‌دهد.

در میان بدرفتاری کودک و واکنش بی‌تناسب مادر چیزی وجود دارد که ما آن را افکار خودانگیخته (اتوماتیک) می‌نامیم. مثلاً، ممکن است مادر با مشاهده بدرفتاری فرزند خود نتیجه بگیرد: «بدرفتاری او تقصیر من است. من باعث شده‌ام که چنین رفتاری داشته باشد.» بعد برای رهایی از این ذهنیت می‌خواهد به هر شکل به خود ثابت کند که مادر خوبیست. برای فرزند مقررات انضباطی شدیدتری وضع می‌کند و با این کار می‌خواهد تصویر ذهنی خودش را بهتر کند.

اما وقتی کودک مطابق معیارهای او ظاهر نمی‌شود، بار دیگر تحت تأثیر تردیدی که به خود دارد تصمیم می‌گیرد که فرزندش را به اطاعت از مقررات خود مجبور کند. در این مرحله، اگر شوهر او را به خاطر سخت‌گیری بیش از حد مورد شماتت قرار دهد، نگرانی از مادر بد بودن بار دیگر در او ظهور می‌کند و در نتیجه و به احتمال زیاد برای رهایی از این نگرانی این بار شوهر را آماج حمله قرار می‌دهد.

نظر به اینکه برخوردهای میان زن و شوهر اغلب ناشی از دلوپسی از لوس کردن بیش از حد فرزندان، بی‌توجهی زیاد به آنها، آسیب زدنهای جبران‌ناپذیر و یا تردید به صلاحیت خود در انجام وظیفه پدری یا مادری

است، خوبست که پدر و مادر در فراسوی عصبانیت خود به جستجوی علل اصلی دلوپسی‌ها و تردیدها بگردند. مطرح ساختن صریح نگرانیها و دلوپسی‌ها ممکن است کمکی به تخفیف آن بکند، علاوه بر آن، طرح موضوع با همسر می‌تواند به ارزیابی این قبیل نگرانیها کمک کند. اگر معلوم شود که چنین چیزی وجود دارد، زن یا شوهر می‌توانند با اقدامی مشترک در رفع آن بکوشند.

### مسائل مالی

مسائل مربوط به دخل و خرج هم اغلب موجبات اختلاف زن و شوهر را فراهم می‌سازد. با توجه به نقش دخل و خرج می‌توان انتظار داشت که فعالیت مشترک زن و شوهر در تحصیل اسباب معاش و پرداخت هزینه‌ها بر وحدت و یکپارچگی میان زن و شوهر بیفزاید. اما این جا هم آنچه قرار است اسباب همکاری بیشتر باشد، اغلب در جهت جدایی آنها از هم عمل می‌کند.

در زمینه دخل و خرج اغلب با انواع مشغله‌های ذهنی در خصوص انصاف، کنترل و رقابت و سایر معانی نمادین، که به فعالیت‌های مشترک لطمه می‌زند، برخورد می‌کنیم. بسیاری از زوجها بر سر چگونگی پرداخت مخارج با هم اختلاف نظر دارند، بسیاری از آنها پس از رسیدگی چندین و چند ساعته فهرست مخارج یکدیگر را به بی‌توجهی در خرج کردن درآمدها متهم می‌سازند و آتش خشم یکدیگر را بر می‌فروزند. مشکل زمانی بروز می‌کند که زن یا شوهر و معمولاً کسی که بیشترین بخش درآمد خانواده را تأمین می‌کند، در صدد کنترل مخارج، طبقه‌بندی اولویتها و سهمیه‌بندی برمی‌آید و طرف مقابل به عنوان یک اقدام تلافی‌جویانه در برابر اعمال کنترل، پول بیشتری خرج می‌کند.

گرفتاری دیگر زمانی بروز می‌کند که زن و شوهر، هر دو، از درایت لازم در اداره امور مالی زندگی بی‌بهره‌اند. اداره امور مالی خانواده شبیه اداره

کردن یک مؤسسه کوچک تجاری است و لازم است که زن و شوهر در زمینه مخارج با توجه به درآمد قابل مصرف خانواده همکاری کنند. باید اولویتها را در نظر بگیرند، مخارج ضروری را مشخص سازند و بعد از تخصیص درآمد به آنها درباره خرج باقیمانده درآمد برای تفریح، گردش، سرگرمی - و همچنین پس انداز تصمیم بگیرند.

متاسفانه خرج کردن بیش از رقم مورد توافق به نوعی لجاجت منتهی شده، نظام بودجه بندی خانواده را به هم می ریزد. هاریت در دوره های پرهزینه هنر ثبت نام می کند و لن به تلافی به تفریحات گرانها می پردازد.

زن و شوهر باید در کار بودجه بندی و خرج درآمدهای خانواده از سیاستی استفاده کنند که از بروز لجاجت و اقدامات تلافی جویانه اجتناب شود. اطلاع از معانی پنهان، تلاش برای کسب اختیارات بیشتر در خرج کردن، مستلزم آشنایی با روشهایی است که در فصلهای آینده به تفصیل مورد بحث قرار گرفته اند.

### مسئله اقوام همسر

وابستگی های عاطفی زن و شوهر به خانواده های خود می تواند بر روابط زناشویی تأثیر سوء بگذارد. در بسیاری از موارد، توجه زیاد زن یا شوهر به پدر و مادر اسباب تکدر خاطر دیگری را فراهم می سازد. از جمله مراجعین من زن و شوهری بودند که خانواده شوهر در فاصله چند کیلومتری و خانواده زن در فاصله چند صد کیلومتری زندگی می کردند. هلمن موضوع را اینطور تعریف می کرد:

«شوهرم خیال می کرد که خورشید هر چه نور داشته بر سر خانواده او پاشیده است. به اصرار می خواست همه تعطیلات آخر هفته را به منزل آنها برود. هرگز از من نپرسید که آیا من هم می خواهم با او بروم یا نه. خیلی ساده، فرض را بر این گذاشته بود که به این کار راضی هستم. در منزل آنها انگار نه انگار که من هم آدم هستم، انگار که شیء بودم، کمترین توجهی به من



نداشت. اگر حرفی می‌زد، چنان خیره نگاهم می‌کرد که گویی کمترین علم و اطلاعی ندارم و اگر با رفتن به منزل پدر و مادر او مخالفت می‌کردم فریادش به آسمان می‌رفت.»

وقتی به صحبت‌های شوهر هلن گوش دادم انگار که از دو مقوله کاملاً متفاوت حرف می‌زدند. هربرت، اختلاف با زنش را اینگونه طرح کرد: «هلن هرگز به دیدن پدر و مادر من راغب نبود. مادرم را دلگیر کرده بود. تا اصرار نمی‌کردم به منزل پدر و مادرم نمی‌آمد؛ وقتی هم که می‌آمد مرتب گوشه و کنایه می‌زد. اما من به روی خودم نمی‌آوردم. همیشه هلن را در اولویت قرار دادم. تنها گاهی اوقات به دیدار پدر و مادرم می‌رفتم.»

اشکال کار این زن و شوهر این بود که با دیدگاه‌های متفاوتی با مسئله برخورد می‌کردند. تقصیر هربرت این بود که برای دیدن پدر و مادرش به تنهایی تصمیم می‌گرفت، اما اشتباه هلن هم این بود که اصرار هربرت به دیدن پدر و مادرش را نشانه کم‌علاقگی او نسبت به خودش تلقی می‌کرد. وقتی هربرت فهمید که دلیل تمرد هلن دنائت او نیست، ناراحتی‌اش فروکش کرد.

اقوام هم گاهی مسایلی برای فرزندان ازدواج کرده خود ایجاد می‌کنند. آنها هم مانند فرزندان‌شان گرفتار احساس بی‌عدالتی، تعمیم مبالغه‌آمیز و تفکرات نمادین هستند. مثلاً مادر سالخورده کال دوست داشت گهگاه پسر و همسر او - گیل - را ملاقات کند. اما هر بار که به منزل آنها می‌رفت هنوز از کار برنگشته بودند و این در شرایطی بود که مادر کال انتظار داشت وقتی به منزل پسرش می‌رود کسی باشد که در را به روی او باز کند. هر چند وارد شدن به منزل پسر و عروستش کار دشواری نبود، تحت تأثیر معانی نمادین «به من نمی‌رسند»، لب به شکایت می‌گشود و کال و همسر او را عصبانی می‌کرد تا احساس گناه کنند.

بنابراین مفهوم پنهان نمادها را می‌بینیم: وقتی کسی نتیجه‌گیری شخصی می‌کند و تعمیم مبالغه‌آمیز می‌دهد، نشانه آنست که توقع نمادین بها داده

شده‌ای مورد تهاجم قرار گرفته است.

گرفتاری مادر، کار کال و گیل را به اختلاف کشاند؛ چه کسی باید برای استقبال از مادر کال به منزل برود؟ کال معتقد بود که گیل باید برود، زیرا به کارش لطمه نمی‌خورد. از سوی دیگر گیل هم معتقد بود که کال باید برود، چون به هر صورت این مادر او بود که به مهمانی می‌آمد.

هر کدام با توجه به دیدگاه شخصی خود درست می‌گفتند اما در نقش زن و شوهر و شریک زندگی درست نبود که تنها با مراجعه به نظریات خود موضع‌گیری کنند. زن و شوهر باید چشم‌اندازها و نقطه‌نظرهای یکدیگر را هم در نظر بگیرند. گیل در یک بنگاه معاملات ملکی کار می‌کرد و با توجه به شغلی که داشت می‌توانست چند دقیقه به منزل برود، در حالیکه کال داروساز بود و در یک آزمایشگاه بزرگ دارویی کار می‌کرد و شغلش اجازه نمی‌داد که محل کار خود را ترک کند. چون ترک محل کار برای گیل آسانتر بود، درست‌تر این بود که برای استقبال از مادر شوهرش به منزل برود.

تحمل ناراحتی ناشی از این از خودگذشتگی هر اندازه زیاد باشد، به مراتب بهتر از آنست که مجموعه روابط زناشویی را به مخاطره بیندازد. نباید اجازه داد که این قبیل مسایل جزئی با ایجاد اصطکاک روابط زن و شوهر را خراب کند.

پرسشنامه زیر برخی از زمینه‌هایی را که در آن همکاری میان زن و شوهر از اهمیت بیشتری برخوردار است مطرح کرده است. اگر به این نتیجه رسیدید که در زمینه‌هایی با مشکل روبرو هستید می‌توانید به کمک پرسشنامه از نقاط ضعف و اصطکاک‌های موجود اطلاعات دقیق‌تری بدست آورید. هدف این است که شکوه و شکایتهای کلی را به مسایل جزئی و قابل حل تبدیل کنید. می‌توانید در صورت تمایل، از پرسشنامه تکمیل شده برای اطلاع از میزان بهبود در روابط زناشویی خود استفاده نمایید.

## مسایل زندگی مشترک

در ستون راست با توجه به تکرار حادثه برای هر مورد امتیازی در نظر بگیرید:

(۰) مصداق ندارد، (۱) به ندرت، (۲) گاهی اوقات، (۳) اغلب، (۴) همیشه.

در ستون سمت چپ درباره مسئله بودن یا نبودن حادثه تصمیم‌گیری نمائید.

هنگام تصمیم‌گیری درباره مسایل:

مسئله است	تصمیم‌گیری
_____	۱- با هم اختلاف نظر داریم.
_____	۲- همسر عصبانی می‌شود.
_____	۳- من عصبانی می‌شوم.
_____	۴- تسلیم می‌شوم.
_____	۵- همسر تسلیم می‌شود.
_____	۶- با هم کنار نمی‌آییم.
_____	۷- من حرفم را به کرسی می‌نشانم.
_____	۸- او حرفش را به کرسی می‌نشانند.
_____	۹- از تصمیم‌گیری می‌گذریم.
_____	۱۰- احساساتم جریحه‌دار می‌شود.
_____	۱۱- احساسات شوهرم جریحه‌دار می‌شود.
_____	۱۲- درباره مسایل دیگری بحث می‌کنیم.

مسئله است

امور مالی

- \_\_\_\_\_ ۱ - همسر من و لخرجی می کند.
- \_\_\_\_\_ ۲ - همسر من خسیس است.
- \_\_\_\_\_ ۳ - همسر من از خرج کردن من ناراحت است.
- \_\_\_\_\_ ۴ - برنامه بخصوصی برای خرج ماهانه نداریم.
- \_\_\_\_\_ ۵ - درباره پس انداز توافقی نداریم.
- \_\_\_\_\_ ۶ - نمی فهمم که پولهایم کجا خرج می شود.
- \_\_\_\_\_ ۷ - همسر من مخارجش را از من پنهان نگاه می دارد.
- \_\_\_\_\_ ۸ - در تعیین اولویتها توافق نداریم.
- \_\_\_\_\_ ۹ - من مسئول خرج نیستم.

مسئله است

اوقات فراغت

- \_\_\_\_\_ ۱ - به اندازه کافی اوقات فراغت خود را با هم نمی گذرانیم.
- \_\_\_\_\_ ۲ - همسر من بیشتر به سرگرمی های خودش علاقمند است.
- \_\_\_\_\_ ۳ - همسر من فرصت فراغت ندارد.
- \_\_\_\_\_ ۴ - همسر من از صرف وقت با من لذت نمی برد.
- \_\_\_\_\_ ۵ - به برنامه هایی می پردازم که به آن علاقه ندارم.
- \_\_\_\_\_ ۶ - سرگرمی های دیگری را ترجیح می دهم.

۷- همسر من به قدر کافی سرگرمی ندارد.

۸- برنامه‌های تفریحی ما خوب

برنامه‌ریزی نمی‌شود.

۹- همسر من تعادلی در کار و تفریحش

قایل نیست.

۱۰- با همسر من درباره معنای خوش

بودن اختلاف نظر داریم.

## افکار خاموش: چشم طوفان

– زنی از این که همسرش زودتر از معمول هر روز به منزل مراجعت نمود به شدت عصبانی شد و به سلام گرم و پرمحبتش پاسخ مرد و زننده‌ای داد.  
– شوهری از شنیدن اینکه زنش کتابهای امانتی را به کتابخانه عودت داده است از او دلگیر شد.

– زنی پس از آنکه شوهرش در حضور مهمانها از دست‌پخت او تعریف کرد به شدت ناراحت گردید.

اگر شما هم از این واکنشهای گیج‌کننده تعجب کرده‌اید، توصیه می‌کنم به اتفاق موضوع افکار فرار و خودانگیخته را مطالعه کنیم تا به چگونگی علت واکنشهای خود پی ببرید.

ظاهراً به نظر می‌رسد که اقدام دیگران به واکنشهای خشم، اضطراب، اندوه، و نظایر آن منتهی می‌گردد تا جملاتی نظیر «تو مرا عصبانی می‌کنی» یا «اعصابم را خورد می‌کنی» از دهانمان خارج شود (و یا دست‌کم به ذهنمان خطور کند). اما لزوماً اینطور نیست. مسئله نفس عمل صورت گرفته نیست، مسئله تفسیری است که ما روی این عمل می‌گذاریم.

مادام که چگونگی بروز حادثه‌ای را پیش‌بینی نکنیم، نسبت به آن واکنش حساب شده نشان نمی‌دهیم. مثلاً مشت گره کرده و به هوا بلند شده را در نظر بگیرید. مشت گره شده بر حسب مورد می‌تواند نشانه تهدید، دعوت به اتحاد و یا علامتی به نشانه موفقیت باشد. همه چیز بستگی به این دارد که ما به هوا رفتن مشت گره خورده را چگونه تفسیر کنیم. تفسیر ما از این حرکت به آن معنایی با تناسب یا بی‌تناسب می‌بخشد. اما ممکن است تحت تأثیر عواملی چون کم‌توجهی، خستگی و غیره انگیزه‌های اشخاص را آنطور که هستند درک نکنیم و در نتیجه واکنش بی‌تناسب و گاه مخرب نشان دهیم. برداشتهای اشتباه، بخصوص در روابط زناشویی بیشتر مشاهده می‌شوند.

اما می‌توانیم با کمی دقت به افکار خودانگیخته خود پی ببریم و با شناسایی آنها درباره‌ی غیرواقع‌بینانه بودنشان تصمیم بگیریم.

مسئله اینجاست که برچسب زدنهای ناخواسته در یک چشم برهم زدن اتفاق می‌افتد. در نتیجه ممکن است زنی به خاطر تصویر ذهنی بخصوصی که از شوهرش دارد، در یک لحظه احساس کند که از سوی او مورد بی‌احترامی واقع شده است. از این‌رو، در مقام انتقاد از شوهر اقدامی صورت می‌دهد که ممکن است هیچ ارتباطی با نفس عمل او نداشته باشد. در این شرایط، به جای نفس عمل شوهر، این میل اوست که همسرش را آماج حمله قرار می‌دهد. برای اطلاع از علت واقعی رفتار خصمانه باید به افکار خودانگیخته خود پی ببرید.

برای اطلاع از علت عصبانیت، اغلب پیدا کردن فکر خودانگیخته کافی است، همه چیز را توضیح می‌دهد، می‌فهمید که حادثه برای شما چه مفهومی را تداعی کرده است. مثلاً مخرج مشترک افکار خودانگیخته اشخاصی که در آغاز فصل به آنها اشاره کردم احساس دست‌کم گرفتن و بی‌اعتمادی بود:

— زن احساس می‌کند که شوهرش می‌خواهد سرزده مچ او را بگیرد.  
— در مورد عودت کتابها به کتابخانه، شوهر احساس می‌کند که زن قصد

سرزنش او را دارد.

— زن عصبانی سر میز شام خیال می‌کرد تعریف شوهر از دست‌پخت او بها ندادن به سایر توانایی‌های اوست.

در هر سه مورد، قصد خیر در کار بود و اسباب خشم گردید. چرا؟ هم آنهایی که عصبانی شده بودند از واکنش خود تعجب می‌کردند و هم همسرانشان از رفتار آنها حیرت کرده بودند؛ آنها به جای عصبانیت انتظار تحسین و تمجید داشتند. همسران عصبانی که تحت شناخت درمانی قرار داشتند، در موقعیتی بودند که به معانی نمادین حوادث پی ببرند. آنها پس از یک بررمی دقیق افکاری را به یاد آوردند که پس از شنیدن صحبت همسرشان برای لحظه‌ای به ذهنشان خطور کرده بود.

— زنی که شوهرش زود به منزل آمده بود می‌خواست بداند: «چرا زودتر به منزل آمده؟ حتماً می‌خواست بداند که من چه کار می‌کنم.»

— مردی که زنش کتاب‌ها را به کتابخانه بازگردانیده بود پیش خود گفته بود: «قصد تحقیر مرا داشته، می‌خواست ثابت کند که بهتر از من به کارها می‌رسد.»

— زنی که شوهرش از دست‌پخت او تعریف کرده بود پیش خود گفته بود: «چرا باید از دست‌پخت من تعریف کند؟ دوستانش خیال می‌کنند که او عمداً تعریف کرده تا آنها هم حرفی بزنند.»

در جریان روان‌درمانی، گاه متوجه می‌شویم که فکر خودانگیخته اغلب بازگوکننده همه حقایق نیست. می‌بینیم معنای نهفته‌ای فکر خودانگیخته را به جریان می‌اندازد و در واقع، این معنای نهفته است که اغلب احساس دردناکی را بوجود می‌آورد. این معانی همان نگرانیهای پنهان هستند که قبلاً درباره آنها با شما صحبت کردم.

فکر پنهان و احساسات همراه آن — احساس رنجش یا اضطراب — به سادگی جای خود را با افکار خصومت‌آمیزتر عوض می‌کنند. در مثال قبل، رنجش زن: «شوهرم می‌خواهد بداند که من چه می‌کنم»، نگرانی دیگری را



در سابقه داشت: «خانه شلوغ و به هم ریخته است و اگر شوهرم آن را با این وضع ببیند، از من انتقاد می‌کند.» مادام که اشخاص آموزشهای لازم را نبینند، به این افکار که زمینه‌ساز اصلی عصبانیت آنهاست پی نمی‌برند.

– تفکر تهدیدکننده زن نخست این بود: «شوهرم به خاطر اینکه تا این ساعت از روز خانه را مرتب نکرده‌ام از من انتقاد خواهد کرد.»

– تفکر تهدیدکننده شوهر در مورد دوم این بود: «او به من اطمینان ندارد، به همین دلیل، کتابها را شخصاً به کتابخانه برد.»

– و در مورد سوم، زن خیال می‌کرد: «مهمانها فکر خواهند کرد که جز در آشپزی در کار دیگری مهارت ندارم.»

رابطه میان موقعیت و افکار ثانویه (عصبانیت) و اولیه (ترس و نگرانی) به این شکل خلاصه می‌شود:

موقعیتی که به عصبانیت منجر می‌شود	فکر خودانگیزخته ثانویه (عصبانیت)	فکر خودانگیزخته اولیه (ترس و نگرانی)
– شوهر زود به منزل می‌آید.	قصد بازرسی دارد.	به خاطر نامرتب بودن خانه انتقاد خواهد کرد.
– زن کتابها را به کتابخانه عودت می‌دهد	قصد تحقیر مرا دارد.	به من اطمینان ندارد.
– مرد از آشپزی زنش تعریف می‌کند.	مترصد تعریف دیگران است.	خواهند گفت که تنها به درد آشپزی می‌خورم.

مخرج مشترک همه این ناراحتیها از این قرار بود: هر سه گمان می‌کردند که افشای چند نقطه ضعف واقعی یا خیالی، آبروی آنها را می‌برد. با این طرز تلقی ناراحت بودند، برداشت اشتباه می‌کردند و قصد مجازات همسرانشان

را داشتند.

می‌توانید به کمک روش «پر کردن جاهای خالی» به افکار خودانگیخته خود پی ببرید. عصبانیت خود را یادداشت کنید و آنگاه به عقب بازگردید و ببینید که در فاصله میان بروز حادثه و بروز عصبانیت در ذهن شما چه می‌گذرد؛ انگار تصویر دوباره صحنه‌ای از یک مسابقه را به نمایش می‌گذارند.

افکار خودانگیخته به شکل کلمات، تصاویر و یا هر دو، وجود دارند. تد در حالیکه انتظار کارن را می‌کشید این فکر خودانگیخته را در ذهن داشت: «حتماً برایش اتفاقی افتاده است.» و بعد به ذهنش رسید که حتماً در جریان یک حادثه رانندگی جانش را از دست داده است. کارن با علم به اینکه دیر کرده فکر می‌کرد که تد به او اعتراض خواهد کرد.

محتوای فکر خودانگیخته اغلب خلاصه شده است. مثلاً طرز تلقی: «همه سعی او این است که مرا در برابر دیگران بی‌ارزش کند»، ممکن است به شکل «سعی می‌کند... در برابر مردم... مرا کم ارزش کند» به ذهن خطور کند. اما وقتی اشخاص تفکر خودانگیخته خود را پیدا می‌کنند، می‌توانند همه جمله را بازسازی نمایند. سلسله افکار خودانگیخته خود را پیدا می‌کنند، می‌توانند همه جمله را بازسازی نمایند. سلسله افکار خودانگیخته یک سخنرانی طولانی درونی را بوجود می‌آورند.

مارتین مرد تنوسند با اعتماد به نفس بود (او قبلاً ستاره مسابقات فوتبال بود) که نسبت به کمترین بی‌اعتنایی از سوی زن و همکارانش حساسیت نشان می‌داد و عصبی می‌شد. هر کاری می‌کرد نه دلیل عصبانیتش را می‌فهمید و نه می‌توانست خشمش را کنترل کند. تنها در یک مورد، پس از یک عصبانیت شدید توانست ارتباطی میان این عصبانیت و یک فکر خودانگیخته بدست آورد. در واقع مارتین یاد گرفته بود که جاهای خالی را پر کند. پیش از آن هرگز نتوانسته بود علت عصبانیتش را بیابد، اما وقتی حادثه را مجدداً از برابر چشم ذهن خود عبور داد، فکر اتوماتیک را پیدا کرد.

یکبار پس از آنکه با همسرش، ملانی، دربارهٔ مسایل مالی دو فرزند دانشجوی خود بحث کردند و به جایی نرسیدند، مارتین به شدت خشمگین شد، فکر خودانگیختهٔ اولیهٔ او این بود: «ملانی با من برخورد سردی دارد.» بعد، تحت تأثیر این طرز تلقی انگیزه‌ای برای رفتار زنش پیدا کرد: «می‌خواهد مرا مجازات کند.» (فکر ثانویه). مارتین با این ذهنیت و با نسبت دادن انگیزه خصومت به همسرش عصبانی شده بود.

یکبار نیز مارتین به خاطر آنکه ملانی بدون اطلاع از منزل پیرون رفته بود عصبانی شد و تصمیم گرفت که به او اعتراض کند. فکر خودانگیخته‌اش این بود: «او به من بی‌علاقه است.» و بعد بلافاصله نتیجه گرفت که: «آدم بی‌ملاحظه‌ای است.» و با این ذهنیت عصبانی شد.

در فرصتی دیگر، در حالیکه مارتین با جمعی از دوستان خود صحبت می‌کرد، ملانی سخن او را قطع نمود. مارتین به شدت ناراحت شد. فکر خودانگیخته دردناک اولیهٔ او این بود: «فکر می‌کند حرفی برای گفتن ندارم.» فکر خودانگیخته دوم او این بود: «همیشه صحبت مرا قطع می‌کند، مثل اینکه از تحقیر کردن من لذت می‌برد.»

در همهٔ این موارد رشته تفکرانی میان رفتار ملانی و احساس خشم مارتین حادث شده بود. اما مارتین با پی بردن به افکار اولیه و ثانویهٔ خود از علت خشم خویش آگاه شد. موردی است که بخصوص در سوء تفاهمهای میان زن و شوهر اهمیت دارد زیرا اگر فکر خودانگیخته بی‌تناسب و اشتباه باشد، می‌توان با اصلاح آن خشم را فرو نشانند.

نظر به اینکه این افکار به سرعت از ذهن عبور می‌کند، بدون آمادگی لازم نمی‌توانید از ماهیت آنها آگاه شوید. از آن گذشته، ممکن است افکار خودانگیخته بدواً موجه به نظر برسند. تنها بعد از بررسی حادثه است که می‌توانید دربارهٔ مبالغه‌آمیز بودن، انحراف داشتن و اشتباه بودن و یا منطقی و واقع‌بینانه بودن آن نظر بدهید. اغلب اوقات اشخاص در برخورد نخست فرض را بر معتبر بودن افکار فرار خود می‌گذارند و در نتیجه در آن تردید

نمی‌کنند. اما کمی دیرتر، وقتی عصبانیتشان فرو می‌نشیند می‌فهمند که افکار خودانگیخته آنها گمراه‌کننده بوده است.

خوشبختانه مارتین تصمیم گرفت درباره افکار خودانگیخته خود تحقیق کند، نتایجی که بدست آورد بسیار جالب بود.

— به این نتیجه رسید واکنش سرد ملانی به رفتار مسالمت‌آمیز او (برخورد سرد) این بوده که گلویش را بغض گرفته بود و نمی‌توانست بدون داد و گریه حرف بزند.

— فهمید که حرکت توهین‌آمیز دوم او ترک منزل بدون اطلاع اجتناب‌ناپذیر بوده است: قرار ملاقاتی داشت که دیر شده بود و باید به عجله خانه را ترک می‌کرد.

— فهمید که ملانی تنها برای عوض کردن موضوع صحبت او را قطع کرده و قصد بدی نداشته است: مارتین بی‌آنکه بداند درباره موضوعی صحبت می‌کرد که یکی از دوستانش را رنج می‌داد.

مارتین به کمک این اطلاعات جدید فهمید که عصبانیتش بی‌مورد بوده است. فهمید که بی‌دلیل و تنها در اثر برداشت اشتباه از موقعیت عصبانی شده است، اما بدون درک افکار خودانگیخته این کار غیرممکن بود. حتی اگر می‌فهمید که عصبانیتش بی‌تناسب بوده است، بدون اطلاع از علت اصلی عصبانیت خود و مادام که نمی‌توانست به ماهیت اصلی افکار خودانگیخته خود پی ببرد، امکان عصبانی شدن مجدد او در حوادث مشابه در آینده وجود داشت.

تقریباً در همه فعل و انفعالات میان زن و شوهر، هر کدام با توجه به افکار خودانگیخته ذهن خود با موضوع برخورد می‌کنند. طرز برخورد و مضمون صحبت آنها با این افکار خودانگیخته ارتباط دارد. این افکار با آنکه آشکار نیستند بر لحن صحبت، حالت چهره و طرز برخورد اثر می‌گذارند. برای توضیح بیشتر به گفتگوی زیر توجه کنید:

افکار خودانگیخته	کلام	اشارات غیرکلامی
مارتین: بیش از حد با بچه‌ها مدرا می‌کند، اعصابم را مختل کرده‌اند.	عزیزم، فکر نمی‌کنی بچه‌ها می‌توانند ساکت‌تر باشند؟	لحن تند
ملانی: باز هم شروع کرد، مرتب شکایت می‌کند. [احساس عصبانیت]	دارند با هم بازی می‌کنند، از آن گذشته تا چند دقیقه دیگر وقت خوابشان می‌رسد.	اخم
مارتین: با هر چه به نفع من باشد مخالف است. [احساس عصبانیت]	آنها را در رختخواب بگذارم؟	صدای بلند حرکت شدید دستها
ملانی: ممکن است بچه‌ها را ناراحت کند، بهتر است تسلیم شوم.	نه لازم نیست، خودم این کار را می‌کنم.	راه رفتن با تأنی

در این مورد، با آنکه ظاهراً زن و شوهر گفتگوی مسالمت‌آمیزی داشتند، افکارشان نشان می‌داد که اصطکاک شدیدی میان آنها وجود دارد. ملانی در طرز کلام مارتین به عصبانیت او پی برد و تصمیم گرفت که کوتاه بیاید. اشارات غیرکلامی - طرز قرار گرفتن، حالت چهره، لحن صدا - دقیق‌تر از خود کلام افکار خودانگیخته را منعکس می‌سازد. افکار خودانگیخته که «مضمون پنهان» پیام است اغلب با کلام تفاوت دارد. مثلاً با آنکه ملانی در انتخاب کلمات سیاست به خرج می‌داد، افکار خودانگیخته او بر محور انتقاد از مارتین، نگرانی و سرانجام تسلیم شدن و اطاعت کردن دور می‌زد. این افکار در احساسات و حالت عضلات (از اخم کردن تا با تأنی راه رفتن) به

خوبی مشهود بود.

## افکار پنهان

در موقعیتی دیگر، مارتین از اینکه ملانی موضوع صحبت را عوض کرده بود ناراحت شد اما توانست افکار خودانگیخته ذهن خود را شناسایی کند: «کار همیشگی اوست»، «اجازه نمی‌دهم به این راحتی هر کاری بخواهد با من بکند»، «حق ندارد با من اینطور رفتار کند».

عصبانیت او به هیچ وجه با خطای ملانی تناسب نداشت. مارتین با بازنگری جریانات ذهن خود افکار خودانگیخته (اولیه) خود را شناسایی کرد: «ملانی به صحبت‌های من بی‌علاقه است. از شنیدن حرف‌های من کسل می‌شود. به نظر او من کسل‌کننده هستم.» و بعد احساسی را که بلافاصله بر او غالب شده بود تمیز داد و فهمید که تحت تاثیر این ذهنیت ناراحت شده و ملانی را مورد سرزنش قرار داده است.

مارتین به توانایی خود در ابراز وجود تردید داشت. بی‌تفاوتی ظاهری ملانی و ناشکیبایی او در شنیدن صحبت‌های مارتین موجب این تردید شده بود. اما مارتین به سرعت نگرانی از ملال‌انگیز بودن را به خطاکار شناختن همسرش مبدل ساخت.

اگر زن و شوهر به جای آنکه یکدیگر را به بی‌انصافی و کم‌توجهی متهم کنند علت اصلی رنجش خود را جستجو نمایند، بسیاری از واکنش‌های بی‌تناسب از بین می‌رود و احتمالاً به این نتیجه می‌رسند که علت اصلی ناراحتی آنها، بجای رفتار ناپسند همسر، حساسیت‌های خود آنهاست. با این آگاهی شدت واکنش فروکش می‌کند و جای سرزنش را برخورد سازنده می‌گیرد.

تردید به شایستگی هم اغلب تولید گرفتاری می‌کند. مایک و سوزان زوج جوانی بودند که به خاطر تفاوت‌های خانوادگی (مایک از یک خانواده طبقه کارگری بود و اقوامش اغلب بیش از سطح دبیرستان درس نخوانده بودند، در

حالی که افراد خانواده سوزان تحصیلات دانشگاهی داشتند) با هم در برخورد دایم بودند.

مایک و سوزان در حال گفتگو هستند، سوزان از موضع برتری طلبی حرف می‌زند و حالت تهاجمی دارد. مایک بدو احساس حقارت می‌کند، غمگین می‌شود و چون تقصیر را به گردن سوزان می‌اندازد، اندوه به عصبانیت می‌کشد.

### افکار خودانگیخته      احساس

- ۱ - چرا اینقدر زبون هستم، او همیشه از موضع قدرت حرف اندوه می‌زند و تهدید می‌کند که اگر دهانم را باز کنم مرا ترک می‌کند.
- ۲ - زن بی‌وجدانی است. عصبانیت

در مواقعی نیز انتقاد از خویشتن به احساس تقصیر منجر می‌شود و تولید عصبانیت می‌کند. به افکار مایک، بعد از آنکه سوزان او را به سخت‌گیری بیش از اندازه با بچه‌ها متهم کرده توجه کنید:

### افکار خودانگیخته      احساس

- ۱ - شاید حق با او باشد، احتمالاً با بچه‌ها بیش از اندازه گناه سخت‌گیری می‌کنم.
- ۲ - فکر و ذکرش این است که مرا ناراحت کند. از ناراحت اندوه کردن من لذت می‌برد.
- ۳ - می‌خواهد رابطه‌ام را با بچه‌ها خراب کند. عصبانیت

متهم کردن همسر نیز می‌تواند به عصبانیت ختم شود: «تو احساس مسئولیت نمی‌کنی»، «تو به من بی‌توجه هستی». گرچه به ظاهر همسر مورد خطاب قرار گرفته، اما زمینه‌ساز اغلب آنها تردید به خویشتن و انتقاد از خود

اوست.

مثلاً سیندی و نامزدش، جف به مهمانی رفتند. در اواسط مهمانی، ظاهراً بی آنکه دلیلی داشته باشند، سیندی به شدت از جف عصبانی شد و آشکارا در مقام انتقاد از او برآمد. مرور جریانات فکری سیندی نشان می‌دهد که او با عیب‌جویی از خود ناراحت می‌شود (من چه اشکالی دارم؟) و پس از آنکه جف را مورد انتقاد قرار می‌دهد و عصبانی می‌شود.

## افکار خودانگیخته

### احساس

- ۱ - کسی به من توجه نمی‌کند، چه اشکالی دارم؟ چرا به رنجش اندازه جف مورد توجه نیستم؟ جف با هر کس که بخواهد گرم می‌گیرد.
- ۲ - هیچ‌کس به من علاقه ندارد. رنجش بیشتر
- ۳ - جف باید به من توجه کند. عصبانیت
- ۴ - او هیچوقت به من توجه نمی‌کند. عصبانیت بیشتر

سیندی از افکار خودانگیخته اولیه خود بی‌اطلاع بود. چند لحظه‌ای دلخور شد و بعد، مدتی طولانی را در عصبانیت گذراند. تفکر خشمگینانه و عنادآمیز او نسبت به جف به قدری شدید بود که نمی‌توانست به علت اصلی ناراحتی خود پی ببرد. مشاجره با جف هم کمکی نکرد، زیرا به علت اصلی ناراحتی، یعنی «کسی به من علاقه ندارد» پی نمی‌برد.

با تمرین می‌توان به افکار پنهان دست یافت. اگر دقت کنید و گوش به زنگ باشید، می‌توانید افکار رنج‌آور مقدم بر افکار انتقادآمیز را پیدا کنید. در فصل ۱۳ کتاب درباره روشهای کشف افکار خودانگیخته به تفصیل بحث شده است. می‌توانید با اصلاح این افکار احساس رنجش و عصبانیت را از بین ببرید و یا در نهایت آن را تخفیف دهید.



### مبدأء تردید درباره خود و همسر

گاه شک و تردیدهای اشخاص ناشی از قانون‌بندی‌های کودکی و طرز برخورد پدر و مادر آنها در این دوران است. زن و شوهر با الگو قرار دادن خاطرات دوران کودکی و فرامین پدر و مادر «این کار را نکن، آن کار را بکن» از یکدیگر انتظار رعایت این قانون‌بندی‌ها را دارند.

در این شرایط اگر همسر، زن یا مرد، مطابق الگوی پدر و مادر او ظاهر نشود تولید رنجش، اندوه و عصبانیت می‌کند. اگر خود او نتواند مطابق معیارهای پدر و مادرش ظاهر شود، به خود تردید می‌کند و خویشتن را مقصر قلمداد می‌نماید. این گرفتاری زن و شوهری بود که در سنین کم ازدواج کرده بودند و نمی‌توانستند به راحتی از الگوهای ساخته و پرداخته پدر و مادرشان دست بکشند. از جمله، وندی پایبند این قانون‌بندی مادرش بود که «زن وظیفه دارد از شوهرش مواظبت کند.» وندی تحت تاثیر این الگوی سنتی با شوهرش (هال) برخورد می‌کرد و چون نمی‌توانست مطابق قانون‌بندی مادر ظاهر شود، احساس تقصیر می‌کرد و خود را ملامت می‌نمود. اما پدر و مادر هال طرز تلقی دیگری داشتند. پدر او مردی کامل‌گرا بود و هال تحت تاثیر روحیه او معتقد بود که «هرگز نمی‌توانم کاری را درست انجام دهم.» طرز تلقی مادر هال در قبال مردها هم احساس عدم امنیت عاطفی او را تشدید می‌کرد: «از مردها هیچ کاری ساخته نیست، آنها ضعیف و درمانده هستند.» هال، تحت تاثیر این قانون‌بندی‌ها اعتماد به نفس خود را از دست داده بود. تا اینکه در یک گفتگوی دوستانه وندی متوجه شد که هال خسته به نظر می‌رسد:

وندی: [اگر اقدامی نکنم در وظایفم کوتاهی کرده‌ام.] خیلی زیاد کار می‌کنی عزیزم.

هال: [حتماً در انجام وظایفم کوتاهی کرده‌ام. برای همین است که گله می‌کنی.] هر کاری بکنم یک جایش نقص دارد. می‌دانم که نمی‌توانم تو را

راضی کنم [احساس افسردگی].

وندی: [حرف اشتباهی زدم. از من ناراحت شد؛ باید از دل او بیرون بیاورم.] این چه حرفی است که می‌زنی، برعکس، خیلی هم کار می‌کنی. در منزل هم به من کمک می‌کنی. هم مرد موفق هستی و هم یک شوهر خوب. حال: [طعنه می‌زند.] چرا دست از سرم بر نمی‌داری؟

وندی: [از من عصبانی است. دلیلی ندارد که با من اینگونه رفتار کند، شاید مشاعرش را از دست داده است. شروع به گریه می‌کند.]

حال: [احساس گناه می‌کند. رفتارم درست نبود.] دوباره شروع نکن.

وندی: [احساس گناه می‌کند. اشتباه کردم. نباید او را ناراحت می‌کردم.

قصد این کار را هم نداشتم. تقصیر من بود.]

وندی با علم به اینکه قانونبندی مادرش را شکسته و شوهرش را ناراحت کرده، مضطرب بود. حال هم تحت تأثیر معیارهای کامل گرایانه پدر، چون زنش را ناراحت کرده بود خود را مقصر می‌دانست.

### بایدهای مرموز

اشخاص اغلب به جای توجه به «بایدها»ی خود که اغلب به شکل افکار خودانگیخته ظاهر می‌شوند، به نتیجه این بایدها، یعنی گله‌گذاری و اوقات تلخی و سرزنش توجه می‌کنند. برای اطلاع از عملکردهای این نظامهای ذهنی به برخوردی که میان مارک و سارا روی داد توجه کنید.

مارک در پایان کار روزانه، وقتی به منزل بازگشت با غرولند سارا که روز سختی را پشت سر گذاشته بود مواجه شد. اما مارک که روز موفقیت را پشت سر گذارده بود، راضی از کار روزانه مترصد فرصتی بود تا با سارا از موفقیت‌هایش صحبت کند. توقع پنهان او این بود: «سارا از شنیدن موفقیت‌های من خوشحال می‌شود.» اما سارا ناراحت بود زیرا رئیسش او را به اتهام خلافی که انجام نداده بود مورد سرزنش قرار داده بود.

## افکار

## گفته‌ها

- سارا: [با این همه مشغله چکار کنم؟ مارک باید حرفهایم را بشنود و با من همدردی کند.]
- مارک: [مشکل شغلی ما را به من مربوط نیست. حق ندارد مشکلاتش را به من منتقل کند. چقدر دلم می‌خواست وقتی به منزل برمی‌گردم زنم با قیافه شاد و سر حال از من استقبال کند. سارا همیشه روز مرا خراب می‌کند.]
- سارا: [این حق من است که ناراحتی‌ام را با شوهرم در میان بگذارم. باید از من حمایت کند.]
- مارک: [مجبور نیستم انتقادات او را تحمل کنم.]
- سارا: [حق ندارد عصبانی شود و از من انتقاد کند.]
- مارک: [حق ندارد به من حمله کند. تحملش را ندارم.]
- روز بدی داشتم. نمی‌توانیم درباره موضوع دیگری صحبت کنیم؟
- هیچ وقت نمی‌خواهی مشکلات مرا بشنوی، تنها از خودت حرف می‌زنی.
- مرتب غرولند می‌کنی. اگر نمی‌توانی کار کنی چرا استعفا نمی‌دهی؟ همیشه مرا مقصر قلمداد می‌کنی. آدم خود محور هستی. حاضر نیستی به حرف کسی گوش بدهی. مسخره‌بازی را کنار بگذار. من دیگر تحمل اینجا ماندن را ندارم [و از خانه بیرون می‌رود].

«بایدهای» ستون سمت راست هرگز به زبان ادا نشده‌اند. اما به عنوان افکار خودانگیخته، علامت ذهنی برای حمله به شمار می‌آمدند. حمله با جرعه تصویر منفی از همسر شروع شد و به موقعیتی انجامید که سارا و مارک هر کدام با رجوع به ذهنیت خود با مسئله برخورد کردند و به عبارت دیگر، اقدامات یکدیگر را علت نارضایتی تلقی نمودند.

سارا برای مجازات مارک او را آماج حمله قرار می‌دهد. در واقع مسئله این نیست که مارک به حرفهایش گوش نمی‌دهد و از او حمایت نمی‌کند. مسئله تصویر منفی مارا از مارک است که مورد تهاجم قرار می‌گیرد. اما مارک ناراحت می‌شود. می‌خواهد موضوع را تغییر دهد. مارک به درستی از علت حمله سارا مطلع نیست. سارا هم درست نمی‌داند که مارک از چه چیز ناراحت است. اما مارک با حمله متقابل به تصویر ذهنی سارا - «مارک خود محور است و با من همدردی نمی‌کند» - آن را اعتبار می‌بخشد.

سارا و مارک هر دو قویاً معتقد بودند که درخواستهای تلویحی آنها (مارک: «به خبرهای خوش من گوش کن.» سارا: «به خبرهای بد من گوش بده.») مسلم و منطقی است؛ و بنابراین بی‌توجهی همسرشان به این درخواستهای تلویحی آنها، در اصل دعاوی نامرئی بودند که هر دو انتظار رعایت آن را داشتند و با این حال، هیچکدام آشکارا از آن حرفی نزدند. به مجرد آنکه این دعاوی برچسب «وارد نیست» طرف دیگر را خورد، هر کدام تصویری منفی از دیگری را در ذهن خود پرورش دادند؛ به جبهه‌های منفی توجه کردند که به نظر می‌رسید با این تصویر ذهنی آنها مطابقت دارد. خطاهای شناختی آنها - تعمیم مبالغه‌آمیز، صفت منفی بستن و فاجعه‌آمیز دیدن حادثه موضوع بحث فصل بعدی است.

حتی وقتی زن و شوهر می‌خواهند با هم مهربان باشند، این قبیل افکار خاموش با ایجاد سوء تفاهم‌های خشم برانگیزتر، مانع رسیدن آنها به این اهداف می‌شود. بسیاری از منازعات میان زن و شوهر به خاطر آنست که

توقعات به سکوت برگزار شده خنثی می‌شوند. زن و شوهر که از علت اصلی مسئله بی‌اطلاع هستند، ناراحتی خود را به خصوصیات منفی همسرشان نسبت می‌دهند. از هم مایوس می‌شوند. به توقعات متفاوت خود نمی‌اندیشند و یکدیگر را به دیده منفی می‌نگرند («سارا می‌خواهد ناراحتی‌هایش را بر دوش من بگذارد.» «مارک باید از من حمایت کند.») زن و شوهر با حملات متقابل به یکدیگر، به تصویر ذهنی منفی که از یکدیگر دارند، واقعیت می‌بخشند.

اگر مارک و سارا می‌فهمیدند که توقعات متفاوت آنها تولید اختلاف کرده است، از برخورد مخرب با یکدیگر خودداری می‌ورزیدند و مثل گذشته‌ها یار و یاور یکدیگر می‌شدند. می‌توانستند به نوبت به اخبار خوش و ناخوش یکدیگر گوش کنند. مارک می‌توانست بدون اینکه در صدد تغییر موضوع برآید، به صحبت‌های سارا گوش دهد. سارا می‌توانست از متهم کردن مارک اجتناب کرده باشد و مارک می‌توانست سدی در برابر میل به حمله متقابل خود ایجاد نماید. یک مداخله سازنده در هر یک از این موارد می‌توانست زنجیره واکنش را از حرکت باز دارد. اما به جای همه اینها زن و شوهر تحت تاثیر «باید»ها و حق و حقوق ضایع شده خود با مسئله برخورد کردند.

مارک و سارا در جمع دوستان خود اشخاص مهربان و دلسوزی بودند. وقتی دوستان آنها موفقیت‌ها و مسائشان را مطرح می‌کردند، مارک و سارا با صبر و حوصله و انعطاف فراوان به صحبت‌هایشان گوش می‌دادند. اما در گفتگو میان خود آنها، این طرز برخورد وجود خارجی نداشت. این باور که باید همسرشان درست در لحظه‌ای که آنها می‌خواهند به صحبت‌هایشان گوش دهند، از این زوج اشخاصی سخت‌گیر، ناشکیبا و بی‌انعطاف ساخته بود.

## ترفندهای ذهن

فرانسیس: تحمل ندارم. شوهرم... انتظار دارد هر کاری را که می‌گوید انجام دهم. همین حالا خانواده برادرش در منزل ما هستند. مجبورم مثل خدمتکارها از آنها پذیرایی کنم.

دوست: خیلی راحت می‌توانی قبول نکنی.

فرانسیس: نه نمی‌توانم، زندگی را بر سرم خراب می‌کند.

دوست: ظاهراً چیزی نداری که از دست بدهی. منطقی تو این است که یا باید کاملاً تسلیم شوی و به ساز او برقصی، یا از او طلاق بگیری. چیزی میان این دو نهایت وجود ندارد؟

فرانسیس: نه وجود ندارد.

واکنشهای فرانسیس نمونه بارز تفکر «هیچ یا همه چیز» است که در اغلب زوجهای ناموفق مشاهده می‌شود. اختلاف این زن و شوهر (شوهر فروشنده و زن آموزگار دبستان است) از هنگامی شروع شد که کارفرمای مرد، برای دومین بار در شش سال گذشته او را به منطقه دیگری منتقل ساخت. علت اصلی ناراحتی آنها این بود که مسایل خود را سیاه یا سفید می‌دیدند. از تفکر

«هیچ یا همه چیز» استفاده می‌کردند، انگار که موقعیتی در این فاصله وجود نداشت. به زعم آنها یا مسئله با سادگی قابل حل است و یا اصولاً راه‌حلی وجود ندارد. بی دلیل نبود که وقتی دوست فرانسیس در مقام راهنمایی او به نکته مهمی اشاره کرد، فرانسیس نتوانست راه‌حلی پیدا کند.

طرز تلقی نهایت گرایانه و به عبارت دیگر سیاه و سفید دیدن امور موجبی است تا زن و شوهر نسبت به یکدیگر و ازدواجشان برداشتهای مبالغه‌آمیز و ناخوشایند داشته باشند و چون تعریف مناسبی برای مسایل خود نمی‌یابند، مشکلاتشان ابعاد بی‌تناسب می‌گیرد و نظر به اینکه برای حل این مسایل به ظاهر وحشتناک، کار چندانی صورت نمی‌دهند، احساس درماندگی و عصبانیت در آنها بوجود آمده، توانایی حل مشکل در آنها بیش از آنچه هست پایین می‌آید.

در نگاه نخست ممکن است اینطور به نظر برسد که فرانسیس عمداً موضوع را بزرگ می‌کند اما اینطور نیست. دام فکری که این زوج در آن گرفتار شده‌اند نشانه خطاهای شناختی ناخواسته در انتقال اطلاعات از سوی آنهاست.

مسایل فکری ارتباطی باهوش و ذکاوت ندارند. بسیاری از زوجهایی که در برخورد با دیگران به راحتی مسایل خود را حل می‌کنند، در زندگی زناشویی با گرفتاریهای مختلفی دست به گریبان هستند. وقتی اشخاص در روابط زناشویی خود با احساسات تند، عصبانیت، ترس و یأس و نومییدی روبرو هستند، به احتمال زیاد نهایت‌گرایی می‌کنند. مطمئناً گاهی اوقات موقعیت دشوار است و در این شکی نیست. در این موارد، واکنشهای احساسی ممکن است کاملاً متناسب و به جا باشد، اما در اغلب موارد، این واکنشهای شدید ناشی از خطاهای شناختی هستند که از جمله مهمترین آنها می‌توان به تفکر «هیچ یا همه چیز»، «ذهن خوانی» و «تعمیم مبالغه‌آمیز» اشاره کرد.

### چگونه معانی نمادین بر تفکر ما اثر می‌گذارد

نظر به اینکه بسیاری از مشغله‌های ذهنی ما تحت تأثیر معانی نمادین ایجاد می‌شوند، مطالعه موقعیت‌هایی که به تعابیر نمادین و سوء تفاهم منجر می‌شوند، ما را به درک موضوع یاری می‌دهند. بعضی‌ها، وقتی جنبه‌های حیاتی زندگی خود را در خطر می‌بینند، و حتی ایمنی، سلامتی و یا حتی روابط صمیمی آنها به خطر می‌افتد، مرتکب اشتباهات فکری می‌شوند. مثلاً بیماری جزئی یکی از افراد خانواده را بیش از اندازه بزرگ می‌کنند و بعد نگران می‌شوند که حتماً در اثر این بیماری فوت خواهد کرد. جمعی دیگر هم نگران می‌شوند که نتوانند دیون خود را به موقع پرداخت کنند و در نتیجه ورشکست بشوند. برای بعضی از اشخاص، عصبانی شدن همسر مفهوم طلاق و جدایی را تداعی می‌کند.

به خاطر معانی نمادین بسیار زیادی که اشخاص برای این حوادث در نظر می‌گیرند، خود را در معرض مرگ یا زندگی می‌بینند و این افکار دقیقاً همان چیزی بود که فرانسویس به نمایش می‌گذاشت.

ماجرای حساسیت تد به وقت‌شناس بودن کارن را به یاد آورید. برای تد، وقت‌شناسی مقدم بر همه چیز بود. وقتی کارن او را منتظر می‌گذاشت، حتی اگر تأخیر او چند دقیقه‌ای بیشتر نبود، به شدت نگران می‌شد. تد از تنها ماندن به شدت می‌ترسید. از این‌رو وقتی کارن تأخیر می‌کرد، تد نگران می‌شد که مبادا برای او اتفاقی افتاده باشد و او تنها و بی‌کس بماند؛ اما معنی نمادین حادثه برای تد این بود که کارن به احساسات او و به اهمیتی که به وقت‌شناسی می‌دهد، وقعی نمی‌گذارد. به همین دلیل وقتی از راه می‌رسید، از او به خاطر نگران کردن بی‌موردش عصبانی می‌شد.

کارن از علت اصلی اصرار تد بر وقت‌شناسی بی‌اطلاع بود. خیال می‌کرد تد با این رفتار می‌خواهد آزادی عمل او را محدود کند. در حقیقت خواسته‌های تد برای کارن یک معنای نمادین داشت و حتی وقتی کارن



تصمیم گرفت مطابق میل تد رفتار کند، هنوز از رفتار او دلگیر بود و معنای اصرار تد به وقت‌شناسی را درک نمی‌کرد و معتقد بود که تد می‌خواهد او را تحت کنترل داشته باشد و آزادی عمل او را محدود کند. بنابراین، آنچه برای اغلب زوجها کم‌اهمیت بود به خاطر معنای نمادین آن برای تد و کارن مسئله به شدت ناراحت‌کننده‌ای شده بود.

اغلب اوقات، پیدا کردن مفهوم نمادین دشوار است. رفتار ساده‌ای بدون هرگونه دلیل و منطق بزرگ جلوه‌گر می‌گردد. اگر زن و شوهر به علت اصلی طرز رفتار یکدیگر پی ببرند، می‌توانند حساسیت‌های یکدیگر را درک کنند. مثلاً، کارن اگر از خواسته واقعی تد خبر داشت، می‌توانست بی‌آنکه استقلال و آزادی عملش را در خطر ببیند، وقت‌شناس‌تر شود.

اشخاص با کمی تلاش می‌توانند به ارتباط میان واکنش خود و مفهوم نمادین حادثه پی برده، اقدامی برای تخفیف شدت واکنش خود به عمل آورند. اما این کار مستلزم صرف وقت و مداومت زیاد است. تغییر عادت‌های روانی کار دشواری است.

تد باید به بی‌تناسب بودن نگرانی‌اش پی می‌برد، باید می‌فهمید که هر دیر آمدن کارن به معنای بروز یک حادثه ناگوار برای او نیست. تد به فراست فهمید که نگرانی‌اش بی‌مورد است؛ فهمید که دیر کردن کارن بخشی از شخصیت اوست و نشانه بی‌تفاوتی او نیست. از سوی دیگر، کارن هم به این نتیجه رسید که حاضر شدن به موقع، به مفهوم کاهش آزادی عمل، یا سلطه‌جویی تد نیست. وقتی تد و کارن به مفاهیم سمبلیک پی بردند، افکار منطقی‌تری پیدا کردند و واکنش‌هایشان تخفیف یافت. اما تد و کارن خود به خود و بدون کمک دیگران به این مهم نرسیدند، جلسات متعدد مشاوره لازم بود تا آنها را به هنر درست اندیشیدن تجهیز سازد.

### عامل پخش‌کننده

دلتنگی و اختلاف در زندگی زن و شوهر به زودی به سایر جنبه‌های

زندگی آنها سرایت می‌کند. اگر شوهر زمانی تنها به دلایل قطع صحبت از سوی همسرش ناراحت می‌شد، حالا از هر رفتار او احساس ناراحتی می‌کند؛ بر هر کار او عیبی می‌گذارد و عصبانی می‌شود. در همه زمین‌ها، در سلام و احوال‌پرسی و در تهیه غذا و در معاشرتهای اجتماعی، با نگرش سیاه یا سفید دیدن امور به انتقاد از همسر می‌نشیند. سباحث خانوادگی، انجام کارهای منزل، مسایل مالی، و اوقات فراغت، تولید اختلاف می‌کنند. مسایل به ظاهر حل شده گذشته‌ها از نو مطرح می‌شود، مشاجره‌های داغ ایجاد می‌کند و بی‌نتیجه و حل نشده باقی می‌ماند.

با تشدید منفی‌بینی، چشم‌انداز زن و شوهر از یکدیگر تغییر می‌کند. تد که زمانی در نظر کارن مردی مهربان و دلسوز بود، کمی بعد به موجودی بی‌ادب و بی‌ملاحظه تبدیل شد و کارن که روزگاری در نظر تد زنی گرم و پرمحبت و بااحساس بود، به تدریج سرد و بی‌احساس جلوه‌گر گردید.

وقتی زوجی در دام معانی سمبلیک گرفتار می‌شوند، اشکالات دیگری بروز می‌کند. زن و شوهر در برخورد با موارد ناخوشایند، تعمیم مبالغه‌آمیز می‌دهند، پیش‌بینی‌های فاجعه‌انگیز می‌کنند و در شرح ناراحتی‌ها و اینکه توان تحمل خود را از دست داده‌اند، راه مبالغه در پیش می‌گیرند. ممکن است شوهر در برخورد با یک اخم ساده زنش پیش خود فکر کند «به من احترام نمی‌گذارد؛ هرگز به من احترام نگذاشته و نخواهد گذاشت. نمی‌توانم او را تحمل کنم.»

خارج از مناسبات زناشویی، زن و مرد راحت‌تر با این فرآیندهای ذهنی روبرو می‌شوند. اما در مناسبات زناشویی این فرآیندها می‌توانند تولید اشکال کنند. ذهن انسان برای رویارویی با موانع اضطراری از تدارک لازم برخوردار است. (کماندویی را در نظر بگیرید که پشت خطوط دشمن، خطر را در هر حرکت و در هر سرباز دشمن در نظر می‌گیرد.) متأسفانه ذهن انسان در شرایط غیرواقعی و نمادین نیز برای خود خطرسازی می‌کند. وقتی زن و شوهر با هم اختلاف پیدا می‌کنند، چنان رفتاری از آنها سر می‌زند که انگار در

جبهه جنگ رودر روی یکدیگر قرار گرفته‌اند و تحت تأثیر این برداشت ذهنی، چشم‌اندازی که از یکدیگر دارند خراب می‌شود. اما این تغییر ارادی و اقدامی عمدی نیست، بلکه تحت تأثیر عملکرد ذهن، به‌طور خود بخود، با احساس خطر (حقیقی یا صرفاً نمادین) شکل می‌گیرد.

با این وجود و به رغم این تحولات فکری، زن و شوهر می‌توانند با مشکل برخورد منطقی داشته باشند. اما لازمه این کار آن است که آنها قبل از هر کاری افکار خودانگیخته و باورهای خود را شناسایی نمایند تا به اشتباه بودن آنها پی ببرند. دستگاه ذهن انسان را می‌توان با یک ترموستات مقایسه کرد که کارهای اصلاحی صورت می‌دهد. انحرافها و تعصبات بی‌مورد را می‌توان به تدریج از بین برد.

### انواع خطاهای شناختی

دامهای ذهنی که مناسبات زن و شوهر را تیره می‌سازند به قدری متنوع هستند که فهرست کردن همه آنها امکان‌پذیر نیست. خطاهای شناختی به صورت خودبخورد و اغلب در یک لحظه از ذهن عبور می‌کنند. از آن گذشته، تعداد و تنوع خطاهای شناختی قابل ملاحظه است. ازدواجهای ناموفق در معرض تهدیدهای متعددی هستند که به عنوان نمونه می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱ - گسسته‌بینی. اشخاصی با این خصوصیت امور را مطابق میل خود نگاه می‌کنند و آنچه را نمی‌خواهند نمی‌بینند. به استناد موارد جزئی و کم‌اهمیت حوادث را به میل خود تفسیر می‌کنند و اطلاعات و جزئیات مهم را در ذهن خویش کم‌رنگ جلوه می‌دهند و اهمیت آن را به حداقل می‌رسانند.

زن و شوهری تصمیم گرفتند که پانزدهمین سالگرد ازدواج خود را به اتفاق دختر دوازده‌ساله‌شان در همان محلی که ماه‌عمل خود را گذرانده بودند جشن بگیرند. در راه با هم دوستانه صحبت می‌کردند تا اینکه به پیچی

رسیدند و بر سر انتخاب راه، و اینکه به کدام سمت باید پیچند اختلاف نظر پیدا کردند. موضوعی کم‌اهمیت به مشاجره‌ای تمام عیار مبدل گردید. یکی دیگری را به نداشتن صلاحیت و دیگری اولی را به تحکم و سلطه‌جویی متهم نمود.

بقیه راه بدون مشاجره سپری شد. اما چندین روز پس از مراجعت به منزل مشاجره دیگری در گرفت. زن و شوهر به این نتیجه رسیدند که حتی در برنامه‌های تفریحی هم با هم توافق ندارند و دلیلشان این بود که تمامی دقایق سفر را با مشاجره گذرانده‌اند. اما در میان حیرت آنها، دخترشان به نکته ظریفی اشاره کرد و گفت که مشاجره آنها کمتر از یک درصد مجموع مسافرت به طول انجامیده و اینکه پس از مشاجره داخل اتومبیل، به خیر و خوشی از مسافرت لذت برده بودند. جالب اینجا بود که این زن و شوهر، در مشاجره‌ای که چند روز بعد از مسافرت داشتند، از همه برنامه سفر، تنها لحظات مشاجره در خاطرشان مانده بود.

گسسته‌بینی مانع از آن می‌شود که زوجها، لحظات خوش زندگی زناشویی را احساس کنند و تنها حوادث ناخوشایند را می‌دیدند؛ در نتیجه وقتی به مناسبات زناشویی خود می‌اندیشند، تنها خاطرات بد گذشته در ذهنشان نقش می‌بندد و به خصوص هنگام مشاجره، شدت یادآوری خاطرات بد بیشتر می‌شود.

از سوی دیگر، زن و شوهر درگیر نمی‌توانند خاطرات خوش گذشته را به یاد آورند. به گذشته که نگاه می‌کنند تنها ناخشنودی‌ها را می‌بینند، اما کمی دیرتر، که اختلاف فروکش می‌کند و روابط بهتری ایجاد می‌شود، به سادگی لحظات خوش گذشته را به یاد می‌آورند.

در ازدواج‌های آشفته‌گاه می‌بینیم که مثلاً شوهر هر چه فکر می‌کند، حتی یک نکته مثبت از زنش نمی‌یابد و حال آنکه یک ناظر بی طرف کیفیات مثبت عدیده‌ای را در این زن می‌بیند. به همین شکل زنی که از شوهر خود شاکی است تنها به رفتارهای کنترل‌کننده و توهین‌ها و انتقادهای او توجه می‌کند و

از کنار محبت‌ها و مهربانی‌های او بی تفاوت می‌گذرد.

در بعضی از بیماران عصبی، خطاهای شناختی با شخصیت آنها پیوند خورده است، بطوری که انتقاد، سرزنش و انکار فضیلت دیگران، در عصبانیت و در مواقع عادی، یک لحظه آنها را تنها نمی‌گذارد. در ازدواج‌های ناموفق، زن و شوهر تحت تأثیر خطاهای شناختی با هم برخورد می‌کنند. بدو گسسته‌بینی محدود به مواقع عصبانیت است، اما به تدریج به سایر اوقات زندگی منتقل می‌شود و بخش کم و بیش ثابت از زندگی می‌گردد.

۲- تجربیده‌های انتخابی. در ارتباط با گسسته‌بینی شرایطی است که شخص یک عادت یا یک حادثه از یک مضمون وسیع را انتخاب کرده، به استناد آن نتیجه‌گیری اشتباه می‌کند.

مثلاً، زنی با دوستانش از شبی صحبت می‌کرد که برای انجام چهارمین زایمان عازم بیمارستان بود. به نکته جالبی اشاره داشت که به نظر می‌رسید در آن شب همه حوادث برخلاف میل او در جریان بودند. برف به شدت می‌بارید، جاده‌ها بسته شده بودند. خواستند سوار اتومبیل شوند که متوجه شدند یکی از لاستیکها پنچر شده است. به ناگزیر تاکسی گرفتند، اما راننده هم بیمارستان را گم کرد. وقتی به هر ترتیب به بیمارستان رسیدند همه انترن‌ها و رزیدنت‌های بیمارستان گرفتار بودند. متخصص زایمان هم به خاطر برف و بوران نتوانسته بود خود را به بیمارستان برساند. زن در این جا خنده‌ای سرد داد و گفت: «با همه این احوال، آمانتر از همیشه وضع حمل کردم.»

شوهر این خانم که حضور داشت به استناد یکی از جملات شرح واقعه، مدعی شد که زنش در اصل قصد انتقاد از او را داشته است. می‌گفت: «منظور زنم این است که من با علم به اینکه لاستیک پنچر است، اقدامی صورت ندادم.» این مرد از جمع تمام شرح واقعه، به استناد یک جنبه بی‌اهمیت، بدون دلیل از زنش دلگیر شد.

زن و شوهر مجبور نیستند که دست به انتخاب‌های مجرد و انحرافی بزنند. می‌توانند با کمی تلاش به نقطه‌نظرهای متعادل‌تری که به حوادث

خوشسایندتر زندگی مشترکشان مربوط شود برسند. زن و شوهری را می‌شناختم که با فهرست کردن خاطرات خوش گذشته، صورت مطولی از لحظات خوش زندگی خود را ثبت می‌کردند. کاری بود که همه هفته انجام می‌دادند. این زن و شوهر به این نتیجه رسیدند که اوقات خوش فراوانی را در کنار هم صرف می‌کنند.

۳ - استنباط مستبدانه. گاه شدت انحراف به قدری زیاد است که اشخاص بدون هرگونه دلیل موجه نتیجه‌گیری‌های اشتباه می‌کنند. مثلاً زنی با شنیدن آواز شوهرش که از اتاق دیگر به گوش می‌رسید؛ پیش خود نتیجه گرفت: «برای این آواز می‌خواند که مرا ناراحت کند.» در حالی که این آقا چون شاد بود آواز می‌خواند.

در موردی دیگر، زنی سر میز شام ساکت بود. شوهرش پیش خود گفت: «برای این حرف نمی‌زند که از من عصبانی است.» و حال آنکه زن او، که اغلب برای نشان دادن عصبانیت خود سکوت می‌کرد، این بار برحسب اتفاق در افکار خود غرق شده بود.

۴ - تعمیم مبالغه‌آمیز. یکی از مهمترین خطاهای شناختی است که تغییر دادن آن دشوار است. «هیچوقت فکر نمی‌کند که من هم عقل دارم.» «همیشه مرا تحقیر می‌کند.» گرچه این قبیل مطلق‌کردن‌ها برای شخص ناظر بی‌طرف بسیار مضحک می‌نماید، برای همسری که به استناد یک حادثه دست به تعمیم مبالغه‌آمیز می‌زند کاملاً موجه و طبیعی جلوه می‌کند (البته تعمیم مبالغه‌آمیز می‌تواند پر حرارت هم باشد. از جمله می‌توان به تعمیم‌های پرطمطراق دوران شیدایی اوایل ازدواج اشاره کرد). قضاوت‌های منفی منجر به تعمیم‌های مبالغه‌آمیز ناخوشایند می‌شود. مثلاً، شوهری که گهگاه دیرتر از حد معمول به منزل می‌آید، در نظر زنش «همیشه تأخیر دارد» جلوه می‌کند. برعکس، زنی هم که گهگاه شام را در زمان تعیین شده حاضر نمی‌کند، از دید شوهر به «هیچوقت غذا را سر وقت حاضر نمی‌کند» متهم می‌شود.

تعمیم مبالغه‌آمیز بخصوص در همسران افسرده، که با افکاری نظیر «تو

هیچوقت مرا دوست نداشته‌ای»، «هرگز به احساسات من توجه نمی‌کنی» و یا «همیشه با من بد رفتاری می‌کنی» روبرو هستند، بیشتر مشاهده می‌شود: «اوضاع هرگز بهتر نخواهد شد»، «ازدواج یعنی مرگ»، «ما کمترین توافقی با هم نداریم»، «من همیشه بدبخت بوده‌ام». گاهی نیز افکار منفی متوجه خود شخص می‌شود. «من پدر [شوهر-زن] شکست‌خورده‌ای هستم.» از جمله نمونه‌های بارز تعمیم مبالغه‌آمیز، استفاده از کلماتی نظیر هرگز، همیشه، همه، و هر و هیچکدام است که در عبارات فوق نمونه‌های آن را ملاحظه کردید.

اثر تعمیم مبالغه‌آمیز و مطلق‌گویی در ازدواج‌های ناموفق می‌تواند بسیار قوی باشد. مثلاً، شوهری که به راضی کردن زنش علاقه‌مند بود و همه خواسته‌های او را برآورده می‌ساخت، یک‌بار فراموش کرد سفارش او را انجام دهد. زن این مرد او را متهم ساخت، «تو هرگز کاری را برای من انجام نمی‌دهی.» مرد که بی‌دلیل خود را مورد اتهام می‌دید پیش خود گفت: «هر کاری بکنم کافی نیست، هرگز نمی‌توانم او را راضی کنم.»

۵- تفکر قطبی شده. تفکر قطبی شده، هیچ یا همه چیز، حتی سیان زوج‌هایی که زندگی خوشبختی دارند، زیاد به چشم می‌خورد. در این قبیل ازدواج‌ها افکار قطبی شده، مانند سایر خطاهای شناختی، با آنکه در یک مقطع کوتاه زمانی معتبر به نظر می‌رسد، اغلب بعد از گذشت زمان رنگ می‌بازد و اثرات پردوام بدی بر جای نمی‌گذارد. اما در زندگی زوج‌های ناموفق، برداشت سیاه یا سفید داشتن روی طرز تفکر و نیز رفتار زن و شوهر اثر می‌گذارد.

از جمله، در ماجرای که در شروع این فصل مطرح کردم، فرانسیس با این جمله شروع کرد که نمی‌تواند مسئله تحمیل‌های شوهرش را با او در میان بگذارد و بعد بلافاصله نتیجه گرفت که او محکوم است تا برده شوهر و خانواده او باشد... «مجبورم هر چه او می‌گوید انجام دهم. همین حالا برادر او به اتفاق همسرش منزل ما هستند، باید دست به سینه در خدمت آنها باشیم.» فرانسیس با باور سیاه یا سفید معتقد بود که: «یا باید بطور کامل تسلیم شوم، یا طلاق بگیرم.» اجبار تصمیم‌گیری میان این دو نهایت ناخوشایند تنها

می توانست او را عصبی، نومید و ناخشنود کند: تسلیم شدن او را افسرده و عصبی می کرد و اگر در مقام اعتراض برمی آمد کارش به طلاق می کشید. چرا فرانسیس راه حل سومی را در نظر نمی گرفت؟ مثلاً همانطور که دوستش به او توصیه می کرد جواب «نه» نمی داد؟ اشخاص زیر فشار روانی و در برخورد با مسایل پیچیده تحت تأثیر ذهنیت های از قبل شکل گرفته قرار می گیرند: تسلیم یا تهاجم، جنگ یا گریز، فریاد کشیدن یا خفه شدن. فرانسیس مشکل دیگری هم داشت. او ابراز وجود در برابر شوهرش را هرگز نیاموخته بود. در نتیجه، اصولاً به ذهنش خطور نمی کرد که برخلاف رأی شوهرش حرفی بزند. در کار مشاوره روانی با او باید ابراز وجود کردن را به او می آموختم.

در ذهنیت اشخاصی با این طرز تلقی، همه امور به دو طبقه تقسیم می شوند: خوب یا بد، سیاه یا سفید؛ ممکن یا غیرممکن، مطلوب یا نامطلوب. اگر کسی خوب نباشد حتماً بد است. اگر خوشبخت نیست حتماً بدبخت است. اگر صلاحیت ندارد حتماً بی صلاحیت است. کمال طلبی نیز به لحاظی شبیه همین طرز تلقی است. برای کمال طلب، اگر کاری صددرصد کامل و بی عیب نباشد به کلی بد و خراب است. راه هیانه ای وجود ندارد. انگار در حد فاصل سفید و سیاه، رنگی به نام خاکستری وجود خارجی ندارد.

۶ - درشت نمایی. درشت نمایی، تمایل به مبالغه گرفتن کیفیات خوب یا بد دیگران و مصیبت آمیز جلوه دادن بیش از اندازه نتایج و عواقب حوادث است. مصیبت آمیز دیدن امور، مشمول موقعیتی است که حادثه ای به نظر مهارناشدنی می رسد. مثلاً شوهری از اینکه زنش بیش از مبلغی که برای خرید هدیه شب عید در نظر گرفته بودند خرج کرده بود به او گفت: «دیگر رنگ رفاه را نخواهیم دید.» ابراز احساسات بی تناسب زن یا شوهر، اغلب نشانه تفکر مبالغه آمیز آنهاست. مثلاً ملانی می گفت: «وقتی مارک اخم می کند نگران می شوم. از آن می ترسم که به من یا به بچه ها حمله کند.» بعداً ملانی در



دوباره سنجی این نگرانی خود فهمید که چقدر دور از واقعیات سیر می کرده است: «مارک در تمام زندگی خود به کسی حمله نکرده بود.» گرفتاری ملانی از آنجا ناشی شده بود که در دوران کودکی، پدرش در وقت عصبانیت، نسبت به مادر و یا سایر اعضای خانواده، حالت تهاجم می گرفت. از این رو ملانی، عصبانیت را با تهاجم جسمی به هم ارتباط داده بود.

فاجعه آمیز دیدن امور اغلب ناشی از ترسی است که به خشم می انجامد. ممکن است زن یا شوهری که نگران ازدواج خود است، ناخواسته، در ذهن، همسرش را به باد حمله بگیرد. مثلاً مردی که فهمید زنش به او دروغ گفته، پیش خود گفت: «دیگر نمی توانم به او اعتماد کنم» و با این ذهنیت به شدت نگران شد. آنگاه به این نتیجه رسید که چون زنش به او دروغ گفته، آدم بسیار بد و وحشتناکی است. با این طرز تلقی و تحت تأثیر عصبانیت شدید، بارها و به انواع و اشکال مختلف او را در ذهن خود محکوم نمود.

در ارتباط با تفکر فاجعه آمیز، موقعیتی است که آلبرت ایس آن را «مهیّب آمیز دیدن» نامیده است. در این شرایط، حوادث به طور غیر واقع بینانه مهیب و وحشتناک تلقی می شوند و حال آنکه در واقع عواقب حادثه تا این حد مصیبت بار نیست. مثلاً ممکن است شوهری پیش خود فکر کند: «اگر اشتباه کنم و زخم ستوجه شود، خیلی وحشتناک خواهد شد.» زنی ممکن است به این نتیجه برسد: «چقدر وحشتناک است که شوهرم با من موافق نیست.» شخص دیگری ممکن است بگوید: «چه وحشتناک است که همسرم از من عصبانی می شود.»

اشخاص اغلب درباره احساسات خود مبالغه می کنند. ممکن است فکر کنند: «نمی توانم این همه عصبانیت را تحمل کنم»، «نمی توانم همیشه دل‌تنگ باشم» و یا «نمی توانم تحمل کنم که مرتب تحقیر شوم.» ایس این واکنشها را نشانه کمی تحمل یا موقعیتهای ناراحت کننده می داند.

۷ - توضیحات انحرافی. تفسیر منفی رفتار همسر، یکی از گرفتاری های عمده زوجهاست. اگر فرض را بر این بگذاریم که در پس رفتار همسر ما

انگیزه ناخوشایندی وجود ندارد، امکان درک علت حادثه، پیش‌بینی و کنترل آن ساده‌تر می‌شود. اگر بدانیم که انتظار چه حادثه‌ای را می‌کشیم، می‌توانیم خود را از پیش برای برخورد با آن آماده کنیم. می‌توانیم با آمادگی بیشتری به استقبال حادثه برویم و در صورت نیاز، از بروز آن در آینده جلوگیری نماییم. در ازدواج‌های ناموفق، زن و شوهر در جستجوی یافتن دلایل دل‌سردی و دل‌تنگی در زندگی زناشویی خود به ناچار برخی از انگیزه‌های منفی - و حتی بدخواهانه - و یا خصوصیات شخصیتی همسر خود را زمینه‌ساز اصلی گرفتاری قلمداد می‌کنند. زنی که از ازدواجش ناراضی است شوهر خود را به خاطر جزئی‌ترین سهل‌انگاری‌ها مقصر می‌شناسد و مردی که از ازدواج خود دل‌تنگ است، گرفتاری‌های زناشویی خود را ستوجه زنش کرده، پای مسائل شخصیتی او را پیش می‌کشد. زن، شوهرش را متهم می‌کند که «همه‌اش به خاطر سهل‌انگاری اوست» و مرد پیش خود می‌گوید: «به خاطر ضعف شخصیت اوست.»

با توجه به بررسی‌های مفصلی که انجام شده، در شرایط برابر و در مقایسه با غریبه‌ها، انتقاد زن و شوهر از خصوصیات رفتاری یکدیگر بسیار بیشتر است. یکدیگر را متهم کردن یکی از گرفتاری‌های عمده زن و شوهر در ازدواج‌های ناموفق است. زن و شوهری که مرتب یکدیگر را متهم به بدخواهی و بداندیشی می‌کنند، روابطشان بیش از پیش تیره می‌شود. منظور این نیست که بداندیشی وجود ندارد، منظور این است که انگاره‌های فعال در ازدواج‌های ناموفق، اغلب شرایطی را فراهم می‌سازند که این انگیزه‌ها بیش از آنچه هستند، مورد مبالغه قرار می‌گیرند.

۸- برچسب منفی زدن. فرآیندی است که از استناد صفت‌های انحرافی حاصل می‌شود. از این‌رو زنی که برای رفتار شوهرش توضیحی منفی در نظر می‌گیرد، به او برچسب «فاقد احساس مسئولیت»، «کودن»، «گاو» و نظایر آن می‌زند و بعد، با این برچسبها، انگار که حقیقی هستند برخورد می‌کند. انگار وقتی شوهرش را گاو خطاب می‌کند، او به واقع گاو می‌شود. این فرآیند در

نهایت خود به موقعیتی ختم می شود که به قول ایس انگار به راستی شوهرش را می بیند که شاخ درآورده است.

۹ - شخصی سازی. بسیاری از اشخاص از روی عادت رفتار دیگران را متوجه شخص خود می دانند. مثلاً، مردی به توهم خیال می کرد که سایر راننده ها سر به سر او می گذارند. معتقد بود وقتی راننده ها از کنارش رد می شوند و یا سرعتشان را کم می کنند در اصل قصد ناراحت کردن او را دارند. این مرد متوجه نبود که مردم جز رقابت با او کارهای دیگری هم دارند. به نظر می رسید که برای خود اصلی را در نظر گرفته بود: «همه زندگی رقابت میان من و دیگران است. هر اتفاقی بیفتد، به شکلی با من ارتباط دارد.»

۱۰ - ذهن خوانی. ذهن خوانی زن و شوهر در فصلهای پیش بارها مورد اشاره قرار گرفته است. زن و شوهر، تحت تأثیر این باور بی دلیل از افکار و انگیزه های یکدیگر برداشت نادرست می کنند. با آنکه گاه ذهن خوانی درست از آب درمی آید، امکان اشتباه کردن و لاجرم آسیب دیدن روابط دور از انتظار نیست.

در همین ارتباط، یکی از اشتباهات رایج زن و شوهر این است که خیال می کنند همسرشان باید علم غیب داشته باشد: «زنم باید بداند که من از خودخواهی خوشم نمی آید.» یا «شوهرم باید بداند که من از او توقع دارم به دیدار پدر و مادرم برود.»

۱۱ - استدلالهای عینی. موقعیتی است که زن و شوهر به اتکای احساس خود فرض را بر درست بودن آن برداشت می گذارند. «استدلال احساسی» مفهوم مشابهی است که از سوی دکتر دیوید برنز برای این طرز تلقی در نظر گرفته شده است. بر این اساس، شخص تقصیر احساس منفی خودش را به گردن دیگران می اندازد. مثلاً: «اگر احساس نگرانی می کنم، دلیلش این است که همسرم با من بد برخورد کرده است.» «اگر غمگین هستم، معنایش این است که همسرم مرا دوست ندارد.» یکی از دلایل این خطای فکری پذیرفتن مسئولیت بیش از اندازه است. زنی که مسئولیت کامل رفاه خانواده را برگردن

می‌گیرد، ممکن است بی‌آنکه علناً حرفی بزند، شوهرش را به دلیل آنکه در سطح توقع او ظاهر نمی‌شود، مورد انتقاد قرار دهد.

### خطاهای ذهنی در عمل

شوهری را در نظر بگیرید که چارچوب خصومت‌آمیز ذهنش، زمینه حاصلخیزی برای انواع خطاهای ذهنی که قبلاً به آن اشاره کردیم فراهم می‌سازد. هنوز از خواب بیدار نشده، مترصد «خراب شدن کارها» «خرابکاری اشخاص» (انتظارات منفی) است. در صبحانه‌ای که زنش تدارک دیده دقیق می‌شود. درجه گرمای قهوه‌اش را کنترل می‌کند تا کمتر از اندازه سرد و گرم نباشد. در طعم تخم‌مرغ و نان و پنیر و همه محتویات صبحانه موشکافی می‌کند. مترصد عیب و ایراد است. وقتی عملکرد زنش در حد معیارهای او قرار نمی‌گیرد (کمال طلبی) از در انتقاد وارد شده، از تقصیرها، نقطه‌ضعف‌ها و اشتباهات او صحبت می‌کند (هوشیاری بیش از حد)، اگر مشکلی بروز کند، همسرش را مقصر قلمداد می‌کند (اسناد منفی)، در اندیشه «او هرگز کاری را درست انجام نمی‌دهد» است (تعمیم مبالغه‌آمیز) و پیش خود می‌گوید «وحشتناک است» (درشت‌نمایی) یا «ازدواج ما نابود خواهد شد» (مصیبت‌بار دیدن امور). اگر زنش در مقام انتقاد درباره کسی حرفی بزند، او پیش خود نتیجه می‌گیرد «منظور من هستم» (شخصی‌سازی).

شب که به خانه برمی‌گردد، تنها ناکامی‌ها، اتفاقات ناگوار و ناراحتی‌ها را به خاطر می‌آورد. به جنبه‌های مثبت فکر نمی‌کند (انتخاب خاطره)، اینجا هم تنها به حوادث ناخوشایند محیط خانه توجه دارد (سر و صدا، صحبت‌های عوامانه و رفتارهای ناخوشایند بچه‌ها و خانه‌داری پرعیب و نقص همسر) و به رفتارهای محبت‌آمیز و مهربانی‌های همسر وقتی نمی‌گذارد (گسسته‌بینی).  
سر و صدای بچه‌ها را که می‌شنود پیش خود می‌گوید: «آنها هرگز نمی‌دانند که چه موقع باید ساکت باشند» (تعمیم مبالغه‌آمیز) و بلافاصله زنش را مسئول سر و صدای بچه‌ها معرفی می‌کند، «از طرز تربیت بچه

بی اطلاع است» (صفت منفی بستن) و او را مسئول همه گرفتاری‌ها می‌داند «زن ضعیف و بی کفایتی است» (برچسب زدن منفی).

این شوهر پر مسئله نمونه اشخاصی است که تحت تأثیر خطاهای شناختی زندگی خود را بر باد می‌دهند. همه ما، بدون استثنا، گاه تحت تأثیر خطاهای شناختی رفتارهای نسنجیده می‌کنیم، اما زوجهای ناموفق اغلب این مسائل را تجربه می‌کنند. آسیب‌پذیری آنها تا اندازه‌ای ناشی از تأثیر روی هم انباشته شده تنش‌های ادامه‌داری است که به خاطر مسائل شخصیتی و نیز در اصطکاک‌های متعدد از زندگی عادی بوجود می‌آیند.

خطاهای ذهنی را می‌توان کاربرد اشتباه استراتژی‌های اولیه بقا به حساب آورد. هوشیاری بیش از اندازه و گسته‌بینی ممکن است در مواقع اضطراری مفید باشد، اما اوضاع معمول زندگی خانوادگی را فلج می‌سازد. دلیل جویی برای حوادث ناخوشایندی که تولید خسارت کرده مفید است، اما به سادگی به خرده‌گیری، سرزنش و واکنش نشان دادن به آسیب‌های خیالی منجر می‌گردد. میل شدید به مسئول شناختن همسر در قبال همه ناراحتی‌ها و اتفاقات ناگوار، به جای حل گرفتاری، پیوندهای ازدواج را تضعیف می‌کند.

به یک مورد حقیقی توجه کنید. روت و جری زن و شوهری هستند که با هم اختلاف دارند. روت که در اصل از جری دل‌خوشی ندارد، آدم به شدت موشکافی است. گوش به زنگ است که جری کاری برخلاف میل او صورت ندهد. برای هر حرف و هر گفتار جری قصدی در نظر می‌گیرد (تجربید به میل خود) رفتار او را توهین‌آمیز می‌داند (استنباط مستبدانه). خود را هدف حمله می‌بیند (شخصی‌سازی) و معتقد است که «او عمداً قصد آزار مرا دارد» (ذهن خوانی). پیش خود می‌گوید: «او هرگز کاری را درست انجام نمی‌دهد» (تعمیم مبالغه‌آمیز) و او را آدم صددرصد بی‌ملاحظه‌ای می‌داند (استناد صفت منفی). وقتی به زندگی زناشویی خود فکر می‌کند، پیش خود می‌گوید: «اوضاع بد و بدتر خواهد شد» (مصیبت‌آمیز دیدن موقعیت). معتقد است که «نمی‌توانم این وضع را تحمل کنم» (وحشتناک جلوه دادن).

این قبیل طرز تلقی‌ها، با آنکه در مواقع بحران بسیار قدرتمند هستند، برطرف ناشدنی نیستند. به کمک روشهای درست و با کمی تلاش، زن و شوهر می‌توانند از شر این عادات مزاحم خلاص شوند. در فصل ۱۳، به تفصیل درباره روشهایی که زن و شوهر می‌توانند با توسل به آنها خود و زندگی زناشوییشان را از گزند خطاهای ذهنی برهانند، بحث شده است.

## نبرد سهمگین

مجسم کنید که دو گوزن نر در برابر هم شاخ و شانۀ بکشند و قصد نزاع داشته باشند. سم‌هایشان را به زمین می‌کوبند، رودررو می‌ایستند و صداهای عجیب از خود درمی‌آورند. چشمانشان از حدقه بیرون می‌زند و لحظه‌ای بعد، حمله شروع می‌شود. حالا این صحنه را با موقعیت زن و شوهری مقایسه کنید که با هم مسابقه فریاد گذاشته‌اند. مشت‌هایشان را گره کرده و دندان‌هایشان را بر هم می‌فشارند، دهانشان کف کرده و بدن‌هایشان حالت حمله گرفته است. همه چیز برای یک درگیری مهیاست. و با آنکه احتمالاً گلوی یکدیگر را نخواهند جوید، شدت تنش در آنها به حدی است که خیال می‌کنی در مبارزه‌ای بر سر مرگ و زندگی شرکت کرده‌اند.

درگیری جسمانی پیش نمی‌آید. زن و شوهر با چشم، با حرکات صورت و لحن صدا و با کلمات خشمگینانه به هم حمله می‌کنند. چشم‌های بی‌عاطفه، لب‌های به هم گره خورده و سخنان تندی که رد و بدل می‌شود، سلاح‌های زرادخانه آنهاست. در گرما گرم نبرد، زن و شوهر چون مار هیس می‌کشند، چون شیر می‌غرند و چون پرنده‌ها فریاد سر می‌دهند.

## پیامهای خاردار

چشم غره‌ها و خرنا‌سها و حتی کلمات به ظاهر معمولی که میان زن و شوهر رد و بدل می‌شوند - و یا اگر اصلاً کلامی مبادله نشود - نشانه‌های حمله هستند. در حکم اخطار به طرف مقابل‌اند که یا تسلیم شو و یا برای نبرد آماده باش.

لحن صحبت، سرعت و بلندی صدا بیش از کلمات ایجاد ناراحتی می‌کند، به همین دلیل است که اشخاص اغلب به لحن صدا بیش از خود کلمات حساسیت نشان می‌دهند. پیامهای غیرکلامی، چشمها، چهره و بدن، اغلب از کلمات نافذتر هستند. به گفتگوی زن و شوهری توجه می‌کنیم:

تام: عزیزم یادت می‌ماند که به برق‌کار تلفن بزنی؟

سالی: اگر با لحن بهتری خواهش کنی، بله یادم می‌ماند.

تام: اما من لحن بدی نداشتم.

سالی: وقتی حرف می‌زنی انگار که ناله می‌کنی.

تام: چرا رک و راست حرفت را نمی‌زنی؟ بگو که نمی‌خواهی به برق‌کار

تلفن بزنی!

تام می‌خواست مؤدبانه حرف بزند، اما تحت تأثیر خاطرات گذشته، از سالی دلگیر بود؛ به همین جهت کلامش لحن سرزنش‌آمیزی داشت. با آنکه کلمات وزین و مؤدبانه بودند، لحن کلام به شکلی بود که پیام را منفی مخابره می‌کرد. وقتی پیامی با دو مفهوم مخابره می‌شود، دریافت‌کننده پیام به احتمال زیاد به نشانه‌های غیرکلامی بها می‌دهد و خود کلمات را ندیده می‌انگارد. دقیقاً حادثه‌ای بود که در گفتگوی میان تام و سالی پیش آمد و برخورد معترضانه سالی را به همراه آورد. اما تام که نمی‌دانست لحن کلام او مسئله‌ساز شده است، طرز برخورد سالی را به حساب رد خواهش خود گذاشت و در مقام تلافی برآمد. به احتمال زیاد، اگر لحن صحبت تام سرزنش‌آمیز نبود، سالی درخواست او را می‌پذیرفت؛ اما آنها هر دو در مقام



سرزنش و تلافی برآمدند و به همین جهت به اصل مسئله، یعنی تلفن زدن به برق‌کار توجه نکردند.

وقتی زن یا شوهر درخواستهای خود را با تهدید و سرزنش توأم می‌کنند، به جای متقاعد کردن هم اسباب دلگیری و احتمالاً خشم یکدیگر می‌شوند. به همین دلیل بود که سالی از سرزنش تلویحی در کلام تام از او دلگیر شد و تام واکنش سالی را به حساب تمرد و اقدام تلافی جویانه او گذاشت. در این شرایط مضمون پیام در گرماگرم تلاش زن و شوهر برای مجازات یکدیگر، محو شد.

اگر تام، پیش از آنکه از سالی برای تلفن زدن به برق‌کار خواهش کند، می‌فهمید که افکار فرار او در جهت عکس انتظارش عمل می‌کنند، احتمالاً می‌توانست با تجدیدنظر در طرز ادای کلام خود درخواستش را به گونه‌ای خوشایند مطرح سازد. اما افکار خودانگیخته او صحنه را برای درگیری مهیا ساختند: «او هرگز به کارها رسیدگی نمی‌کند... با آنکه من وقت ندارم می‌خواهد این کار را هم من انجام دهم.» تام که پیش‌بینی می‌کرد خواهش او را سالی رد کند، درخواستش را به گونه‌ای مطرح ساخت که به آنچه از آن می‌ترسید دچار شود.

زن و شوهر اغلب درخواستهای خود را طوری مطرح می‌کنند که دیگری را مورد سرزنش، حمله، یا تحقیر قرار دهند. (مثلاً «چرا به برق‌کار تلفن نزدی؟»). وقتی گفتگو ادامه پیدا می‌کند، خود کلمات بیش از پیش مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرند. در جریان صحبت‌های خشمگنانه، زن و شوهر از همهٔ سلاحها و از جمله توهین و بی‌احترامی و در نهایت از زور بازو علیه یکدیگر استفاده می‌کنند. اگر زن و شوهر خواهان رابطهٔ صمیمانه باشند، باید تهدید و سرزنش را از درخواست خود حذف کنند؛ از همه مهمتر، باید از ماهیت خشم برانگیز طرز صحبت خود آگاه شوند.

### ضربه‌های بازدارنده

ممکن است به عنوان اقدامی تدافعی، برای اجتناب از آسیب‌های احتمالی - روانی و جسمانی - در مقام پیش‌دستی برآییم و ضرباتی را به حریف وارد آوریم. در این موارد، وقتی پیش‌بینی می‌کنیم که کسی در تدارک حمله به ماست، ممکن است از روی عصبانیت، در وارد ساختن ضربه به حریف پیش‌دستی کنیم.

مثلاً، شلی قصد داشت درباره‌ی موضوع حساسی با شوهرش صحبت کند. می‌خواست به او بگوید که بچه‌ها در مدرسه اسباب زحمت شده‌اند. وقتی گفت: «عزیزم از کارهای بچه‌ها نگران هستم»، روبرت عصبانی شد و گفت: «تو همیشه نگران بچه‌ها هستی. چرا نمی‌گذاری به کارشان برسند. وقتی این همه در کار آنها دخالت می‌کنی، عصبی می‌شوند.» شلی در حالی که چشمانش از اشک پر شده بود گفت: «این تو هستی که مرا عصبی می‌کنی؛ مرتب سرم داد می‌کشی.»

اما فکر خودانگیخته اولیه روبرت کاملاً با سرزنش او تفاوت داشت. او پیش‌خود فکر کرده بود: «شاید رفتار بچه‌ها خوب نیست و شلی می‌خواهد تقصیر آن را به گردن من بیندازد. می‌خواهد بگوید من وظایف پدری‌ام را درست انجام نمی‌دهم.» تحت تأثیر این افکار روبرت در صدد برآمد تقصیرها را به گردن شلی بیندازد.

روبرت با فریاد کشیدن بر سر شلی - یعنی پیش‌دستی در وارد آوردن ضربه - می‌خواست از ناراحتی قبول تقصیر رهایی یابد، در این گفتگوها، دخالت دادن مباحث احساسی و استفاده از خطاب و عتاب، به جای حل گرفتاری، بر ابعاد آن می‌افزاید.

برای اجتناب از این موقعیت، باید افکار خودانگیخته خود را شناسایی کنید، به خصوص باید از افکاری که احساس اندوه، تقصیر یا اضطراب را در شما بوجود می‌آورند مطلع شوید و در برابر انگیزه ضدحمله، خویشتنداری

نمایید. ممکن است پیش‌دستی در وارد کردن ضربه موقتاً از شدت ناراحتی شما بکاهد، اما در پایان، برخوردهای ادامه‌داری که با همسر خود خواهید داشت و تحت تأثیر اثرات ناخوشایند مسئله حل نشده، بطور مشخص در موقعیت روحی مناسب قرار نخواهید گرفت. خودداری از این قبیل حملات، احتمالاً مستلزم شکیبایی است، اما نتایج مطلوب می‌دهد و به یافتن راه‌حل کمک می‌کند.

بسیاری از اشخاص در همان لحظه که احساس می‌کنند مورد انتقاد واقع شده‌اند، پیش از آنکه از درستی آن آگاه شوند، اقدام به ضدحمله می‌کنند تا ناراحتی حاصل از انتقاد را به طرف تحمیل نمایند. در واقع، برای اجتناب از ناراحتی، می‌خواهند با حمله متقابل آن را به انتقادکننده تحمیل کنند. مثلاً، اگر شوهری به زنش بگوید که در کار تربیت بچه‌ها کوتاهی می‌کند، زن ممکن است واقعیت را بپذیرد و مسئولیت کوتاهی در تربیت فرزندان را به عهده گیرد، خود را سرزنش کند و احساس بدی پیدا کند. اما ممکن است این زن برای اجتناب از موقعیتی که پیش آمده، راه ضدحمله را انتخاب کند و اعتبار انتقادکننده و در نتیجه اعتبار خود انتقاد را زیر سؤال ببرد. اما این رفتار گران تمام می‌شود؛ مشاجره به جایی نمی‌رسد و مسئله حل نشده باقی می‌ماند. اگر در انتقاد شوهر حقیقتی وجود داشته باشد، فرصتی برای حل مسئله پیش نخواهد آمد و اگر گفتار شوهری عاری از واقعیت باشد، نخواهد توانست واقعیت را با همسر در میان بگذارد.

استفاده از انتقاد اغلب به جای حل مسئله بر وخامت آن می‌افزاید. همانطور که در فصول باقیمانده خواهیم دید، زن و شوهر می‌توانند با کسب مهارت و به کمک روشهای متعددی که وجود دارد، از بروز مسئله جلوگیری کنند و یا دست‌کم راه‌حلی برای آن بیابند.

### عصبانیت بی‌مورد

گاه از شنیدن حرفی به قدری عصبانی می‌شویم که حاضریم تا پای مرگ و

زندگی علیه آن قیام کنیم - هر چند اغلب به بی‌احترامی و پرخاشگری و ناسزاگویی اکتفا می‌شود. در بسیاری از این مواقع زن یا شوهر خونسردتر، دیگری را به «روانی»، «بی‌منطق» و نظایر آن متهم می‌سازد.

جدی‌تر از این مسئله این است که تدارک برای حمله، که شاید در زندگی مردم اعصار پیش سلاح مؤثری بوده است، می‌تواند از جر و بحث و مشاجره فراتر رفته، به تهاجم جسمی منجر شود. سالها پیش، به صحبت‌های زن و شوهری گوش می‌دادم که ظاهراً به رغم آنکه یکدیگر را دوست داشتند، مرتب با هم نزاع می‌کردند. بارها شوهر زنش را کتک زده بود و زن به پلیس شکایت برده بود. ماجرای که هم‌اکنون نقل می‌کنم، سرگذشت آنهاست:

دو روز قبل، وقتی گرمی خانه را ترک می‌کرد، بورلی به او گفت: «راستی به شرکت باب تلفن زدم، قرار شد آت و آشغالهای گاراژ را جمع کنند و ببرند.» گری حرفی نزد، اما لحظاتی بعد، وقتی به جمله زنش بیشتر فکر کرد عصبانی شد و سرانجام با مشت بر صورت او کوبید. بورلی به سمت تلفن دوید تا پلیس را خبر کند، اما گری مانع از این کار او شد و بعد از یک مشاجره مفصل، زن و شوهر تصمیم گرفتند با من مشورت کنند.

ظاهراً تنها با استناد به ماجرای که تعریف کرده بودند نمی‌توانستم واکنش گری را توجیه کنم. اما وقتی توضیح بیشتری خواستم، موضوع روشنتر شد. در پاسخ به این سؤال من که چرا به زنش حمله کرده، گری جواب داد: «از شدت عصبانیت داشتم دیوانه می‌شدم.» گری معتقد بود که زنش مسئول ماجراست که با لحن کلام خود او را عصبانی کرده است. گری معتقد بود اگر بورلی او را عصبانی کند، حق اوست که متقابلاً به زنش حمله کند. فرضیه ابراز نشده‌ی او این بود که بورلی به رغم جمله ساده‌ای که گفته، منظورش این بوده که نمی‌تواند برای تمیز کردن گاراژ روی او حساب کند؛ می‌خواسته بگوید که او آدم غیرمسئولی است و بالاخره، قصد داشته برتری طبیعی خود را ثابت کرده باشد.

از سوی دیگر، بورلی مدعی بود که می‌خواسته شوهرش را در جریان

قرار دهد و ابداً قصد متهم ساختن او را نداشته است. بورلی قبلاً از شوهرش خواسته بود که گاراژ را مرتب کند و چون این کار را نکرده بود، تصمیم گرفته بود از یکی از شرکت‌هایی که به این کارها رسیدگی می‌کنند، کمک بگیرد.

برای اطلاع بیشتر از سوابق امر، از زن و شوهر خواستم واقعه را مجدداً در دفتر من به نمایش بگذارند. از بورلی خواستم ماجرای تلفن زدن به مؤسسه باب را با شوهرش در میان بگذارد. وقتی گری مجدداً جمله بورلی را شنید، صورتش سرخ شد و در حالی که نفس عمیقی می‌کشید، مشت‌هایش را گره کرد. حالتش به گونه‌ای بود که گمان می‌کردی دوباره به زنش حمله خواهد کرد. این‌جا بود که دخالت کردم و او را در معرض پرسش‌های اصول شناخت درمانی قرار دادم: «در ذهنت چه می‌گذرد؟ خوب فکر کن، همین حالا، به چه فکر می‌کنی؟» در حالی که هنوز تحت تأثیر عصبانیت بدنش می‌لرزید گفت: «همیشه به من سوزن می‌زند، مرتب فخر فروشی می‌کند تا مرا تحقیر کرده باشد، می‌داند که از این رفتار او ناراحت می‌شوم. چرا رک و راست حرف حسابش را نمی‌زند، چرا نمی‌گوید که او یک فرشته معصوم است و من یک دیو بی‌شاخ و دم؟»

ظاهراً واکنش اولیه او (فکر خودانگیخته اولیه) نسبت به گفته همسرش - که به صورت واضح او را در موقعیت احساس تحقیر قرار داده بود - ناشی از آن بود که خیال می‌کرد در پندار زنش شوهر بی‌لیاقت و شکست‌خورده‌ای است. برای احتراز از ناراحتی «جمله توهین‌آمیز» زنش را بهانه قرار داده، به او حمله ور شده بود. با آنکه در دفتر من جمله بورلی عاری از نیش و زخم بود به فکر رسید که در زندگی معمولی آنها، بورلی احتمالاً با لحن مفرورانه و گاه طعنه‌آمیز با شوهرش صحبت می‌کند.

در دفتر مشاوره، بورلی تصدیق کرد که در حال صحبت به ذهنش رسیده که «بین، در هیچ موردی نمی‌توانم روی تو حساب کنم. باید همه کارها را خودم انجام دهم.» با آنکه در آن لحظه در این باره حرفی نزده بود، ناخواسته، این ذهنیت در لحن صدایش منعکس گردیده بود. شاید هم شوهر با توجه به

سوابق گذشته، مفهوم این طرز تلقی را در پیام او خوانده بود. بنابراین، همانطور که ملاحظه می‌کنید، یک پیام به ظاهر بی‌اشکال، گاه نقطه نظرهایی را تداعی می‌کند که اسباب خشم می‌گردد. اما درباره شدت واکنش گری چه می‌توان گفت؟ برای اطلاع در این باره باید به شخصیت او و نیز به سابقه زندگی مشترک این زن و شوهر مراجعه نمود.

گری پیش از ازدواج مردی خودکفا بود و خود را انسان موفقی می‌دانست. او که در خانواده فقیری بزرگ شده بود، توانسته بود با تحصیل در کالج به دریافت درجه مهندسی نایل آید. برای خود دفتری باز کرده و از همان آغاز کارش گرفته بود. خود را انسان موفقی می‌دانست و به خود افتخار می‌کرد. بورلی مجذوب گری بود. در نظر او گری مردی جذاب و خوشرو و دارای استقلال رأی بود. بورلی در خانواده تحصیل کرده‌ای بزرگ شده بود که به رفتار مؤدبانه و رعایت شئون اجتماعی اهمیت می‌دادند. او که تا اندازه‌ای کم‌حرف و محجوب بود، مجذوب مردی شده بود که به نظر نمی‌رسید برای قراردادهای اجتماعی ارزش زیادی قایل باشد. او شخصیتی مستقل بود و از همه مهمتر «قوی و دانا» به نظر می‌رسید. بورلی، گری را به خاطر موفقیت‌های شغلی‌اش تحسین می‌کرد، او را در هیئت شوالیه‌ای می‌دید که جوشن پوشیده و سلاح برگرفته، تا از او برای همیشه مراقبت کند. در واقع، در اوایل آشنایی، گری مسئولیت همه برنامه‌های زندگی مشترکشان را بر عهده گرفته بود و چون در نظر بورلی برتر می‌نمود، او مشکلی از این بابت احساس نمی‌کرد. از سوی دیگر گری مجذوب زیبایی بورلی بود و از تمجید و تحسین او لذت می‌برد و احساس وابستگی او نسبت به خود را دوست داشت. بورلی هم چنین زنی مطیع و فروتن بود که خواسته شوهرش را به خواسته‌های خود ترجیح می‌داد.

پس از ازدواج، به تدریج احساس وابستگی اولیه از دست رفت. بورلی با نقطه نظرهای جدیدی آشنا شد، فهمید گری اهل کار منزل و رسیدگی به بچه‌ها نیست. با گذشت زمان، بورلی بالغ‌تر شد و از اعتماد به نفس بیشتری

برخوردار گردید و در موقعیت جدید خود را کمتر از گری نمی دانست و حتی در مواقعی از تظاهر به اینکه در مقایسه با شوهرش از او کارهای بیشتری ساخته است لذت می برد. می خواست ثابت کند که او تنها یک عروسک بی عیب و نقص نیست. حالا، به جزئیات زندگی خود بیشتر می رسید، مادر هوشیارتری بود و بیش از همسرش به مسایل اجتماعی توجه می کرد.

در این ایام گری نشانه‌هایی از افسردگی خفیف داشت، خود را پدر و همسر بی کفایتی می دید و به همین دلیل انتقادهای ضمنی بورلی را می پذیرفت و حق را به او می داد. از شنیدن انتقادهای ناراحت می شد اما به روی خود نمی آورد. با این حال وقتی افسرده نبود، انتقادهای او را نمی پذیرفت و در مقام برخوردار با او صحبت می کرد.

اما چرا گری به جای برخوردار کلامی با بورلی مجازات جسمانی او را انتخاب کرده بود؟ نخست آنکه در محیط خشنی بزرگ شده بود که در آن اختلافات اغلب با جنگ و دعوای جسمانی فیصله می یافت. از آن گذشته گری پدرش را مرد خشنی توصیف می کرد که هنگام عصبانیت مادر گری و خود او و خواهر و برادرش را کتک می زد. ظاهراً گری از همان آغاز زندگی نکته‌ای آموخته بود: «وقتی عصبانی هستی باید کسی که تو را عصبانی کرده مجازات کنی.»

گری هرگز در زندگی خود، الگویی که بتواند از او راه حل و فصل صلح‌آمیز را بیاموزد سراغ نداشت. اگر از کارمندانش عصبانی می شد آنها را اخراج می کرد و بعد در صدد استخدام مجدد آنها برمی آمد. اگر با یک مشتری بر سر طرح یا حق الزحمه اختلاف پیدا می کرد به مذاکره با او خاتمه می داد.

در نتیجه او را به زورگویی و جباری متصف می کردند اما عجیب این بود که این رفتار به جای ناراحت کردن مشتریها، آنها را بیشتر جذب می کرد. در نظر آنها او مردی با اعتماد به نفس، قاطع، و در برخورد با مخالفین کم تحمل و خلاصه مردی قوی و توانا بود.

اما اگر اقتدارجویی او را در حرفه اش کمک می‌کرد، در زندگی زناشویی او ایجاد اختلال می‌نمود. اوایل، بورلی در برابرش می‌ایستاد و بر سرش فریاد می‌کشید، اما وقتی او، متقابلاً جوابش را داد، به تدریج به نیروی قهریه زور بازو متوسل شد و سرانجام کار به جایی کشید که هر آینه بورلی حرفی برخلاف پسند او می‌زد به او حمله‌ور می‌گردید.

در جریان مشاوره با این زن و شوهر به این نتیجه رسیدم که موضوع عزت نفس در زندگی آنها نقش مهمی بازی می‌کند. بورلی پیوسته بر آن بود که با مقاومت در برابر اوامر و فرمایشات گری، عزت نفس خود را حفظ کند. اما برای گری، مخالفت او دست‌کم به شکل نمادین نشانه آن بود که همسرش برای او احترامی قایل نیست. مگر نه این بود که او راه درست را می‌دانست و به هر صورت مشتریها و کارمندان به خوفهایش گوش می‌دادند. به همین دلیل، مقاومت بورلی برای او معنای عمیق‌تری داشت - شاید به آن اندازه که فکر می‌کرد شایسته و ذی‌صلاح نبود. تصور این موقعیت برای او دردناک بود و حملات خشمگانه‌اش راهی بود تا از شر این باور خلاص شود.

پس از چند جلسه مشاوره به نکته دیگری برخورد کردم که جای تأمل داشت. معلوم شد در سالهای نوجوانی و جوانی، برادر بزرگ گری او را با «ضعیف» و «بی‌عرضه» خطاب کردن آزار می‌داده است. گری به رغم موفقیت‌های شغلی، هرگز نتوانسته بود از شر تصویر ذهنی ضعیف بودن خلاص شود. به همین دلیل در برخورد با دیگران همیشه دست بالا می‌گرفت تا جایی برای ضعیف بودنش باقی نماند.

اما در ارتباط با بورلی موضوع فرق داشت. گری احساس آسیب‌پذیری می‌کرد و با حمله به بورلی می‌خواست از احساس «ضعف» خلاص شود. اگر قرار می‌شد که بورلی دست بالا را بگیرد، در جهت تأیید ضعیف بودن او گام برداشته بود. در حقیقت، وقتی بورلی از او انتقاد می‌کرد به شدت ناراحت می‌شد و پیش خود می‌گفت: «اگر بورلی به راستی برای من احترام قایل بود، اینگونه با من صحبت نمی‌کرد - او فکر می‌کند که من آدم ضعیفی هستم.»



در این شرایط، زن و شوهر راه نجات را در کوبیدن یکدیگر می‌جستند. گری می‌خواست همانطور که با دیگران رفتار می‌کند عزت نفس خود را حفظ کند. تفکر قطبی شده او این بود: «یا هر چه می‌گویم درست است یا به کلی بی‌ارزش هستم.» به عبارت دیگر، این طرز تلقی نشانه ترس او بود که مبادا ضعیف ظاهر شود. از سوی دیگر، عزت نفس بورلی با اقتدار طلبی گری لطمه می‌خورد و می‌خواست با ایستادن در برابر گری عزت نفس خود را حفظ کرده باشد. ترس پنهان او این بود که به خاطر نداشتن اعتماد به نفس تحت ساطه قرار گیرد.

بدین صورت، آنچه در ظاهر مسئله تقسیم مسئولیت‌های خانه به نظر می‌رسید، جنگ بر سر عزت نفس بود. سؤال چه کسی، چه کاری را در چه زمانی انجام دهد، آوردگاهی شده بود تا زن و شوهر برای حفظ مفاهیم شخصی مورد نظر خویش بر سر آن نبرد کنند. وقتی یکی برنده می‌شد، دیگری می‌باخت، وقتی یکی احساس خوب داشت دیگری از احساس بد رنج می‌برد. اختلاف میان آنها و تلاش برای کنترل یکدیگر، برای آن بود که زن و شوهر به حراست از غرور خویش احتیاج داشتند.

برای کمک به این زن و شوهر از دوروش جامع استفاده کردم. ابتدا درباره مقررات صحبت کردیم. بورلی و گری، هر دو، باید هنگام عصبانیت از بحث درباره موضوعات حساس خودداری می‌کردند. این موضوعات را فهرست کردیم. دوم، باید هفته‌ای یک بار در جلسه حل مسئله (بدون دفتر کار من و آنگاه در منزل) شرکت می‌نمودند و مشکلات خود را مطرح می‌کردند. اگر عصبانی می‌شدند و یکدیگر را به باد انتقاد می‌گرفتند، باید موضوع صحبت را عوض می‌کردند (برای مطالعه بیشتر در این زمینه، به فصل ۱۷ کتاب مراجعه کنید) و اگر مؤثر واقع نمی‌شد باید از هم فاصله می‌گرفتند. اگر گری عصبانی می‌شد و نمی‌توانست عصبانیتش را سریعاً فرو نشاند، باید کمی راه می‌رفت.

در پی هر چهار، پنج ملاقاتی که زن و شوهر با هم داشتند، با آنها به طور

انفرادی صحبت می‌کردم و دربارهٔ شناخت افکار خودانگیخته و نشان دادن واکنشهای منطقی حرف می‌زدم (رجوع شود به فصل ۱۳). گری برخوردار با افکار خودانگیخته خود را یاد گرفت. در یک مورد، بورلی با لحن به ظاهر ستوقعانه‌ای گفته بود: «ماه پیش، پول کانال خصوصی تلویزیون را پرداخت نکردی. احتمالاً انشعاب ما را قطع خواهند کرد.» گری از این صحبت عصبانی شده بود، اما توانسته بود خودش را کنترل کند. دفترچه یادداشت خود را باز کرد و در آن نوشت:

### افکار خودانگیخته و واکنشهای منطقی

- ۱ - معلوم نیست. شاید می‌خواهد موضوع را با من  
قصه تحقیر  
مرا دارد  
در میان بگذارد.
- ۲ - ممکن است حق با او باشد. احتمالاً بهتر است  
به جای توجه به لحن صحبت به مفهوم آن توجه کنم.
- ۳ - او هم برای خود مشکلاتی دارد. دلیلی ندارد  
که عصبانی شوم.

واکنش گری که خیال می‌کرد از سوی بورلی تحقیر شده است ریشه در سالهای قبلی زندگی او داشت. گری تحت تأثیر سوابق دوران کودکی و برخوردهای برادرش در آن دوران، احساس می‌کرد که از سوی بورلی تحقیر شده است و حالا به جبران آن تصمیم به مجازات همسرش گرفته بود. اما گری به توصیه من عمل کرد: سعی کرد مضمون منفی سؤال را نادیده بگیرد، خویشننداری کرد و تنها به شکل ظاهری پرسش توجه نمود. با خود حساب کرد که ممکن است همسرش تنها به صرف اطلاع سؤال کرده باشد. با این ذهنیت در پاسخ سؤال بورلی که پرسیده بود: «چرا دیر آمدی؟» جواب داد: «کارم زیاد بود، گیر افتادم.»

با ایجاد ثبات - هر چند موقتی - در زندگی این زوج، نقاط آسیب‌پذیر آنها

مشخص شد. گری باید خاطرات ضعف و حقارت دوران کودکی را فراموش می‌کرد. بورلی فهمید که بدون برخورد خصمانه هم می‌تواند ابراز وجود کند و نیازی به تحقیر کردن شوهرش ندارد.

### پشت پرده نزاع: باورهای اولیه

برای اطلاع بیشتر از رفتار اشخاص باید به پشت پرده اعمال و به فراسوی افکار خودانگیخته آنها برویم و باورهای اولیه آنها را جستجو کنیم. بعضی از این باورها آنقدرها عمیق نیستند و می‌توان به سهولت آنها را شناسایی نمود. اما هستند باورهایی که در میان انبوه سایر افکار پنهان مانده‌اند. با این حال، با کمی تلاش، امکان شناسایی آنها نیز میسر می‌گردد.

باورهای اولیه گری، که تحت تأثیر آنها او دیگران را به چشم رقیب نگاه می‌کرد، عبارت بودند از:

– باید در رأس قرار بگیرم تا دیگران به معایب من پی نبرند.  
– اگر مردم به نقطه ضعف‌های من پی ببرند، از آن به زیان من استفاده می‌کنند.

– باید در همه احوال دیگران را کترن کنم.

– اگر به حرف زخم گوش دهم باید همه عمر به این کار ادامه دهم.

– زخم از تحقیر کردن من لذت می‌برد.

– برای آنکه به زخم ثابت کنم که نمی‌تواند بر ضد من کاری صورت دهد و از مجازات فرار کند، باید او را کتک بزنم.

باورهای اولیه بورلی عبارت بودند از:

– نمی‌توانم ابراز وجود کنم.

– اگر ابراز وجود نکنم آدم بی‌قدرتی هستم.

– اگر بی‌قدرت باشم، هیچ هستم.

– باید مراقب گری باشم وگرنه خدمت می‌رسد.

– برای اینکه او را مجبور کنم در کار خانه به من کمک کند باید به او بگویم که

کارش را درست انجام نمی دهد.

### مهاری کردن خشم

ماجرای بورلی و گری نمونه مشکلات بسیاری از زوجهایی است که در زمینه ارتباط زناشویی با دشواری روبرو هستند و با این حال نمی خواهند با مراجعه به مشاورین امور زناشویی، فکری به حال خود بکنند. حتی اگر زن و شوهر با مشکلاتی در این حد روبرو نباشند، می توانند با رعایت چند اصل مهم لطامات ناشی از گفتگوی تند را به حداقل برسانند:

۱ - ممکن است زن و شوهر در زمینه های مدیریت خانه، رسیدگی به بچه ها و در سایر موارد، بی جهت حالت برافروخته داشته باشند، به جای آنکه با کمال آرامش و منطقی بنشینند و از خواسته هایشان حرف بزنند، بخواهند با نیش و طعنه و انتقاد مسائل خود را حل کنند.

۲ - اغلب اوقات زن و شوهر از آن جهت از این طرز صحبت استفاده می کنند که حق را به جانب خود می دانند. مطالعه سوابق زندگی این اشخاص نشان می دهد که خانواده های آنها هم از همین روشها استفاده کرده اند. جای تعجب است با آنکه این روشها، اغلب به راه حلی منجر نمی شوند، زن و شوهر به استفاده از آنها اصرار می ورزند. دلیلش این است که یا اصولاً با روشهای دیگر آشنا نیستند و یا به اثربخشی آنها متقاعد نشده اند و متوجه نیستند که این روشها نه تنها بی حاصل هستند، بلکه اغلب با ایجاد رنجش، مخالفت و تلافی سبب وخامت اوضاع می شود.

۳ - مفهوم «بکش تا کشته نشوی» اگر - میان وحوش و یا در دوران جاهلیت سیاست مؤثری بوده، در زندگی خانوادگی کاربرد مفیدی ندارد. زن و شوهر باید به جای عصبانیت، راه خویشنداری را بیاموزند و خشم خود را کنترل کنند.

۴ - فنون کنترل و خویشنداری از روشهای ساده ای مانند تأمل در اقدام در حالت خشم، اجتناب از برخوردهای خصمانه و رعایت جانب اعتدال و ترک

صحنه گفتگو، وقتی گفتگو شکل مشاجره و برخورد خصمانه به خود می‌گیرد، تشکیل می‌شود.

۵- زن و شوهر با شناسایی افکار خودانگیخته خود و اگر از دلایل اولیه رفتارهای خصمانه خویش آگاه شوند، می‌توانند راه را برای رسیدن به راه‌حل‌های سازنده جهت حل و فصل مسایل واقعی خود هموار کنند.

بسیاری از اشخاص، تحت تأثیر آرامش فوری و رضایت خاطری که اغلب در پی عصبانی شدن به آن می‌رسند می‌گویند: «حرفم را زدم، سبک شدم، دلم خنک شد.» اما آنچه را در نظر نمی‌گیرند تأثیری است که روی همسر خود می‌گذارند. وقتی گری و بورلی به هم می‌تاختند، از هم ناراحت می‌شدند و زنجیره واکنش را تسریع می‌نمودند، تا اینکه کار به جنگ و دعوای جسمانی می‌کشید.

اشکال اصلی خشم و خصومت این است که همسر را هدف قرار می‌دهد و تولید واکنش می‌کند. از آن گذشته برای آنکه تهاجم به «موفقیت» بینجامد، و برای آنکه کلمات و رفتار خشمگینانه تأثیر کنند، همسر شما باید ناراحت شود. در نتیجه، آنقدر به حمله ادامه می‌دهید که واکنش متقابل را به دنبال آورید.

اگر برخورد خصمانه شما مؤثر واقع شود و همسران مطابق میل شما رفتار کنند، احتمالاً از این روش در آینده نیز برای مجازات و کنترل او استفاده خواهید کرد. اما ممکن است دامن اختیار را از دست بدهید و به همسران آسیبی بزنید که هرگز قصد آن را نداشته‌اید. درست به همان شکل که در جنگهای ملی و میهنی، تعیین حدود جنگ غیرممکن است، زن و شوهر هم نمی‌توانند برای مرافعات خود محدودیتی در نظر بگیرند.

گرچه ابراز عصبانیت در زندگی زناشویی در حکم یک آزمون درآمده است، به این نتیجه رسیده‌ام که اغلب ضرر آن از سودش بیشتر است. وقتی ناراحتی‌های ناشی از بی‌احترامی‌ها و هتک حرمت‌ها روی هم انباشته می‌شوند، زن یا شوهر مورد حمله در موقعیتی قرار می‌گیرد که همسرش را به

جای مخالف، در لباس دشمن واقعی می‌بیند.

حقیقت این است که برای حل و فصل اختلافات زناشویی راه‌هایی بهتر از فریاد سر دادن و نزاع وجود دارد. اشخاصی مانند بورلی که در زمینه ابراز وجود با دشواری روبرو هستند، می‌توانند حرف خود را با صراحت بیشتری بزنند و به جای حمله از توضیح و تبیین استفاده نمایند. گرایش جاری در قبال ابراز وجود و آزادی‌جویی، با آنکه بسیاری از اشخاص را در ابراز وجود کمک کرده، به روابط صمیمانه زناشویی لطمه زده است. بسیاری از اشخاص نمی‌دانند که بدون خشم و عصبانیت هم می‌توانند ابراز وجود کنند و حرف حساب بزنند.

### عصبانیت و ابراز وجود

ابراز وجود کردن یکی از مشکلات عمده زوجهاست که اغلب به عصبانیت ختم می‌شود. به نظر می‌رسد که بسیاری از زن‌ها و شوهرها، از بیم آنکه همسر خود را برنجانند و یا زمینه تلافی‌جویی او را فراهم سازند، از ابراز وجود خودداری می‌کنند. گرفتاری دیگر هم این است که در بسیاری از مواقع، اشخاص از علت دقیق ناراحتی خود بی‌اطلاعند. ناتوانی زن و شوهر در ارائه چارچوبی برای بحث درباره موارد اختلاف هم اغلب مسئله‌ساز می‌شود. راه‌های برخورد با مسئله ابراز وجود در بسیاری از کتابهای روانشناسی مورد بحث واقع شده است. با این حال، مطالعه فصل‌های ۱۵، ۱۶ و ۱۷ این کتاب نیز به حل و فصل بسیاری از مشکلاتی که با همسران دارید کمک می‌کند.

گاه گرفتاری ابراز وجود نکردن به گونه‌ای است که شخص از وجود آن آگاه نمی‌شود و همین قدر می‌داند که از افسردگی خفیف، احساس دل‌تنگی، خستگی و عوارض روانی مبهم رنج می‌برد. گاه مانند ماجرای که هم‌اکنون می‌خوانید، بررسی دقیق مشکل به سرعت به راه‌حل منتهی می‌شود.

## ماجرای مانع هنری

چند سال قبل، با یکی از دوستانم گفتگوی دوستانه‌ای داشتم. سوزان شکایت می‌کرد که نیروی خود را به کلی از دست داده و هر چه تلاش می‌کند نمی‌تواند خود را برای یک برنامه هنری که برایش بسیار مهم هم هست آماده کند. معتقد بود که «نوعی مانع هنری» سر راهش سبز شده است.

درباره جنبه‌های مختلف زندگی او با هم حرف زدیم، آنگاه از مناسبات زناشویی او پرسیدم و بدو همه چیز را خوب توصیف کرد. از شوهرش گفت و اضافه کرد که با هم بسیار صمیمی هستند؛ اتفاق نظر دارند و هرگز بر سر موضوعی اختلاف پیدا نمی‌کنند.

گرچه به ظاهر می‌توان قبول کرد که زن و شوهری در تمام زمینه‌ها اتفاق نظر داشته باشند و اختلافی میانشان وجود نداشته باشد، باید گفت که امکان بروز چنین اتفاقی بسیار نادر است. شاید هم بتوان گفت که ممکن است زن یا شوهر (و در مواقعی هر دو آنها) چنان شیفته خواسته‌های همسرشان باشند که خواسته‌های خود را فراموش کنند و یا ممکن است زن و شوهر به قدری در رویای داشتن رابطه‌عاری از هرگونه اصطکاک با همسر خود باشند که وجود اختلاف را اصولاً احساس نکنند و تمام و کمال تابع خواسته‌های همسرشان باشند.

در مورد سوزان هم حدس زدم که در چنین وضعی گرفتار باشد. برای اطلاع بیشتر از ماجرا، باید از او سؤالات دقیق‌تری می‌کردم.

سؤال: آخرین باری که احساس خستگی بیشتری کردی کی بود؟

سوزان: با فیلیپ به گردش رفته بودیم. پس از بازگشت احساس کردم که همه حس و حال را از دست داده‌ام، انگار علیل و درمانده شده بودم.

سؤال: وقتی با اتومبیل گردش می‌کردید چه اتفاقی افتاد؟

سوزان: اتفاقی نیفتاد. همه چیز عادی بود.

سؤال: چه کسی رانندگی می‌کرد؟

سوزان: [به نظر عصبی می‌رسید] فیلیپ رانندگی می‌کرد.

سؤال: هیچ اتفاق خاصی نیفتاد؟

سوزان: آه چرا، اتفاق کوچکی افتاد، اما اصلاً مهم نبود. شیشه اتومبیل باز بود، احساس کردم که سردم شده است. از فیلیپ خواستم که شیشه را بالا بکشد، اما فیلیپ گفت که: «من از این هوا لذت می‌برم. از آن گذشته هوای خنک برای تو خیلی خوبست.»

سؤال: در آن لحظه چه احساسی داشتی؟

سوزان: [به نظر می‌رسید که عصبی‌تر شده است] فکر می‌کنم حق با او بود.

سؤال: فکر دیگری به ذهنت نرسید؟

سوزان: [احساس رنجش در لحن صدایش مشخص بود] چرا، فکر کردم که او هرگز به خواسته‌های من بها نمی‌دهد و همیشه می‌خواهد آنچه را خودش دوست دارد انجام دهد.

سوزان از این آخرین حرفش تعجب کرده بود. هرگز فکر نمی‌کرد که از فیلیپ ناراحت شده باشد. بعد از گفتن این حرف، که قبلاً درباره آن با کسی و حتی شوهرش صحبت نکرده بود، تبسمی بر لبانش نشست، انگار نیروی تازه‌ای گرفته بود. بعد اضافه کرد: «مثل اینکه حال کمی بهتر شد.» درباره ازدواج مطلوب نظراتی داشت، معتقد بود که برای جلوگیری از بروز اختلافات باید کوتاه بیاید و برای رسیدن به کمال مطلوب زندگی زناشویی خود و کمترین اختلاف، مطیع بی‌چون و چرای شوهرش باشد. معلوم شد که رؤیای دوران نوجوانی و سالهای بلوغ او بود و می‌خواهد به هر ترتیب شده، این رؤیا را در ذهن خود نگه دارد.

وقتی سوزان از میل به تن در دادن و تسلیم شدن خود آگاه شد، تصمیم گرفت که هنگام بروز اختلاف با فیلیپ از خود ابراز وجود بیشتری نشان دهد. بعد، قرار گذاشتم که نمایشنامه‌ای را تمرین کنیم. در این نمایشنامه من در نقش شوهر او ظاهر شدم که می‌خواست در زمینه‌های مختلف حرفش را به



کرسی بنشانند. در این تمرین، سوزان باید در برابر من مقاومت می‌کرد و بر نظر خود پافشاری می‌نمود. در خلال تمرین سوزان در برخورد با فیلیپ چندین بار به شدت عصبانی شد، اما به این نتیجه رسید که اگر مقاومت کند و بخصوص اگر مشکل خود را با او در میان بگذارد، امکان جلب همکاری او وجود دارد.

### آناتومی خشم

درک دقیق‌تر طبیعت خشم و نقشی که در تطبیق ما با تهدیدها بازی می‌کند می‌تواند به درک اینکه چرا نباید لزوماً تسلیم احساسات خصمانه شویم کمک می‌کند.

احساس خشم ناشی از احساس فشار برای انجام دادن کاری است، چیزی شبیه فشارهای درونی است که در بروز احساسات جنسی تجربه می‌کنیم. فشار عصبی نیز مانند اشتیاق جنسی مادام که به انجام نرسد و ارضاء نگردد پابرجا باقی می‌ماند.

وقتی زن و شوهر رودرروی یکدیگر قرار می‌گیرند، قبل از هر چیز احساس می‌کنند که کاری خلاف میل آنها صورت گرفته است، عصبانی می‌شوند، احساس می‌کنند که باید حمله کنند و سرانجام همین کار را هم انجام می‌دهند. اما می‌توان این فرآیند را در هر مرحله که باشد، متوقف ساخت، می‌توان با عصبانیت برخورد منطقی کرد و میل به حمله را منتفی ساخت.

طرز تلقی اشخاص از عصبانیت راه برخورد آنها را با مشکل مشخص می‌سازد. از جمله، اگر عصبانیت را جوهری بدانیم که می‌تواند در مخزنی انباشته شود و تولید انفجار کند، توصیه اشخاصی مانند جرج باخ را به یاد آورید که زوجها را تشویق کرده است تا خشم خود را در سینه نگه ندارند و آن را بیرون بریزند. بسیاری از نویسندگان نیز با استناد به استعاره‌هایی نظیر جوشیدن آب در دیگ و ایجاد بخار (اگر نگذارید بخار بیرون راه یابد،

ایجاد انفجار می‌کند) راه‌حلی برای برخورد با عصبانیت پیشنهاد کرده‌اند. اما جمعی دیگر از روانشناسان و از جمله آنها آلبرت الیس و کارول تاوریس در مقام مخالفت با این طرز برخورد با مسئله عصبانیت برآمده، توصیه کرده‌اند که برای اطلاع از بروز عصبانیت باید به روشهای شناختی متوسل شد. به اعتقاد این روانشناسان، شناخت عصبانیت پیش از بروز آن مؤثر واقع می‌شود. خود من هم معتقدم که درک عصبانیت، پیش از عصبانی شدن به تسکین شخص عصبانی کمک می‌کند. با این حال، گهگاه نشان دادن خشم و رفتار خشمگانه برای ادامه زندگی ضروری است. مثلاً زنی که مورد ضرب و شتم شوهرش واقع می‌شود، می‌تواند با نشان دادن خشم، از موجودیت خویش دفاع کند.

اما عصبانیت چگونه عمل می‌کند؟ خود احساس خشم ناراحت کننده و تنش‌زا است. احساس ناشی از تکان‌های سیستم عضلانی و سیستم عصبی خودکار (بالا رفتن فشار خون، تشدید ضربان قلب، سخت شدن عضلات) با احساس خشم درهم می‌آمیزند بطوریکه تمیز دادن آنها از یکدیگر دشوار می‌شود.

اگر بخواهیم با توجه به تکامل استراتژی بقا صحبت کرده باشیم، باید بگوییم که عصبانیت با درد قابل قیاس است. در واقع، واژه عصبانیت ریشه در واژه‌هایی از نوع «زحمت»، «مبتلا»، «محنت» یا «درد» دارد. به نظر می‌رسد خشم نیز مانند درد حکایت از به هم خوردن تعادل دارد که از وجود یک گرفتاری خبر می‌دهد. هم خشم و هم درد ما را به چاره‌اندیشی در برابر تهدیدها یا آسیب‌های احتمالی تشویق می‌کنند. در نتیجه دست از کار می‌کشیم و به مسئله‌ای که اسباب عصبانیت ما را فراهم کرده می‌پردازیم.

وقتی به عوامل مسبب عصبانیت می‌پردازیم، میل حمله به آنها در ما ایجاد می‌شود. بدین صورت، شاید بتوان گفت که عصبانیت عنصر آزاردهنده‌ای است که ما را از وجود تهدید آگاه می‌کند. درست همانطور که با سرکشی مانع مراحم دردی را در خود تسکین می‌دهیم، می‌توانیم با از میان برداشتن

منبع عصبانیت، از شدت خشم خود بکاهیم. وقتی عامل مزاحم را دور می‌سازیم و یا از بین می‌بریم، عصبانیت فروکش می‌کند و تعادل از دست رفته مجدداً بدست می‌آید.

باید توجه داشت که رفتار خصمانه یکی از مکانیزم‌های بقاست، اما در زندگی امروزی، و به خصوص در ازدواج‌های امروزی، رفتار کردن بر اساس محرک‌های بدوی می‌تواند روی روابط زناشویی تأثیر نامساعد بگذارد. به رغم ماهیت آمرانه عصبانیت و میل برخورد متقابل خشمگانه در برابر عامل مسبب آن، مجبور نیستیم تسلیم محرک حمله شویم. به مرور و با گذشت زمان، خشم فروکش می‌کند و همراه با آن میل به سمله پایان می‌گیرد.

### شکل‌گیری ناراحتی‌های روانی

رفتارهای عصبی ایجاد ناراحتی‌های جسمانی یا روانی می‌کند. با اینکه احساس درد ناشی از ناراحتی‌های جسمانی متفاوت از احساس ناراحتی روانی است، می‌توان گفت به لحاظی این دو به موازات یکدیگر حرکت می‌کنند. درد جسمانی بدو ناشی از تحریک عصب‌های موجود در محل دریافت‌کننده آسیب و جراحت است. به عبارت دیگر، محل درد جسمانی مشخص است، اما در زمینه دردهای روانی (اندوه، اضطراب و غیره) تعیین محل درد امکان‌پذیر نیست. با این حال، این درد هم مانند درد جسمانی حقیقی است و حتی از آن ناخوشایندتر است.

درد روانی و جسمانی به رغم تفاوت‌های ظاهری اثر مشابهی دارند. مثلاً یک توهین می‌تواند شبیه یک جراحت عضلانی و مانند یک سیلی ایجاد درد کند. دریافت یک خبر ناخوشایند گاه موجب کاهش ناگهانی فشارخون و حتی لکنت زبان می‌شود.

مثلاً، وقتی سه پیل به ماکس ایلاج داد که قصد ترک او را دارد، تمام عضلات بدن ماکس کشیده شد؛ درست مانند آن بود که می‌پیل، ضربه‌ای به جسم او وارد کرده باشد. در بسیاری از موارد ناراحتی روانی را با دردهای

جسمانی قیاس می‌کنیم. مثلاً می‌گوییم: «خبر را که شنیدم انگار کسی بر صورتم سیلی زد.» و یا «انگار با مشت بر شکمم کوبیدند.» سیلی چه واقعی باشد و چه نباشد، پیام مشابهی را مخابره می‌کند و واکنش یکسانی بوجود می‌آورد. مهم معنایی است که دریافت‌کننده برای ناراحتی جسمانی یا روانی در نظر می‌گیرد.

### دردهای روانی

بی‌تفاوتی کامل نسبت به تحقیرها و سرزنشهای دیگران نشانه آن است که گیرنده‌های مغز خود را از کار انداخته‌ایم تا برای پیام سایرین قدر و ارزشی قابل نشویم. شاید بتوان گفت که انسان در مغز خود مدار ویژه‌ای دارد که تهدیدهای روانی را دریافت می‌کند. همانطور که گیرنده‌هایی داریم که دردهای جسمانی را به احساس ما منتقل می‌سازد؛ گیرنده‌های تهدیدهای روانی، انسان را از خطراتی که احتمالاً در انتظار اوست آگاه می‌کند. ممکن است توهین و تحقیر مقدمه حمله جسمانی باشد. با واکنش نشان دادن فوری نسبت به دردهای روانی، از آسیب دیدن جسم خود جلوگیری می‌کنیم. وقتی کسی ما را با طعنه‌هایش می‌رنجانند، عصبانی می‌شویم و خود را برای برخورد با حمله فیزیکی احتمالی آماده می‌سازیم.

وقتی می‌خواهیم اشخاص به گفته‌های ما عمل کنند، تأثیر وارد کردن درد جسمانی به آنها می‌تواند بیش از یک سرزنش و یا انتقاد ساده باشد. حیوانات برای رسیدن به خواسته‌های خود یکدیگر را هل می‌دهند، سر و صورت یکدیگر را مجروح می‌کنند و یا از خود صداهای مختلفی خارج می‌سازند. اما معادله‌های انسانی این اعمال بدوی و حیوانی، مثلاً سیلی زدن یا توهین کردن، به جای حل گرفتاری اغلب بر ابعاد آن می‌افزاید. مجبور کردن از این نوع درست نیست و این را هم می‌دانیم که درگیری‌های جسمانی اگر مناسب دوران بربریت و زندگی وحوش باشد، مناسب زندگی امروزی نیست. یک حمله کلامی می‌تواند به جنگی تمام عیار مبدل گردد.

واکنش معمول در برابر تهدید، خواه تهدید جسمانی باشد، خواه روانی، به قول جی بی کانون روانشناس، جنگ و ایستادگی و در غیر این صورت فرار است. حیوانی که مورد تهدید قرار گرفته، یا حمله می‌کند و یا فرار را بر قرار ترجیح می‌دهد. اما انسان انتخابهای دیگری هم دارد؛ می‌تواند تسلیم شود و به خواسته‌های دیگران گردن نهد، می‌تواند از معرکه فرار کند و یا در مقام دفاع از خویش برآید. اگر تهدید سریع و سنگین باشد، ممکن است مات و بی حرکت بمانیم و توان واکنش خود را از دست بدهیم.

به نظر می‌رسد که هر یک از این واکنشها ناشی از یک انگاره بدوی است که از خصوصیات حیوانی نشأت می‌گیرد. حمله، چه جسمانی باشد، چه روانی، عمدی باشد یا غیرعمدی، ایجاد واکنش تدافعی می‌کند. این واکنش می‌تواند توأم با حرکت متقابل، و یا بی حرکتی و سکون کامل باشد. اما در هر صورت، کسی که مورد تهاجم جسمانی یا روانی قرار گرفته، سخت شدن و کشیدگی عضلات مشابهی را تجربه می‌کند.

اما از همه اینها مهم‌تر، اطلاع از چگونگی فعل و انفعالاتی است که هنگام درگیری در مغز ما ایجاد می‌شود. هنگام درگیری نه تنها عضلات، بلکه مغز انسان متأثر می‌گردد. مثلاً در مناقشات میان زن و شوهر، طرفین نسبت به یکدیگر بدبین می‌شوند و تصویری منفی در ذهنشان شکل می‌گیرد تا بتوانند پیام یکدیگر را آنطور که هست درک کنند. از آن گذشته، از روی بدبینی برای هر رفتار یکدیگر سوءنیتی در نظر می‌گیرند و یکدیگر را به نداشتن حسن نیت متهم می‌سازند. این قبیل صفت بندی‌ها و منفی بینی‌ها، به ناچار به منازعات شخصی منتهی می‌شود. زن و شوهر یکدیگر را بدجنس و بدنیت معرفی می‌کنند و خشمگین می‌شوند و با مشکل برخورد تدافعی می‌کنند.

اما، حتی اگر زن و شوهر در لحظه درگیری برخورد خصمانه داشته باشند، نمی‌توان آنها را بدجنس و بدنیت قلمداد کرد. با این حال، چه نزاع میان زن و شوهر باشد، چه دو دشمن، مهم این است که جسم و ذهن به یکسان تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

همسرانی که علاقه‌مند به بهبود روابط خود باشند باید تصاویر منفی خود از یکدیگر را اصلاح کنند. وقتی این تصاویر ناخوشایند، جای خود را با تصاویر روشن و بهتر عوض می‌کنند، عصبانیتها فروکش می‌کند (برای اطلاع بیشتر به فصل‌های ۱۳ و ۱۷ رجوع کنید).

در حالی که جنگیدن در زندگی وحوش امری الزامی تلقی می‌شود، به نظر می‌رسد که زندگی انسان روزگار ما اختلاف و درگیری ارتباط خود با بقا را از دست داده باشد. از آن گذشته انسان اگر بخواهد می‌تواند جانب خویشتنداری بگیرد و خشم خویش را مهار کند. اما با کمال تأسف درگیری در جمع خانواده، بیش از هر جای دیگری به چشم می‌خورد. اغلب نمی‌توانیم و یا نمی‌خواهیم در برخورد با مشکلات زندگی زناشویی دامن خویشتنداری بگیریم. وقتی ترمزهای درونی تاب مقاومت در برابر فشارها را از دست می‌دهند، شدت عصبانیت به حدی می‌رسد که گاه حملات جسمانی را به دنبال می‌آورد و عجیب آنکه، کسی که مورد حمله قرار می‌گیرد، زن یا شوهر ماست که به او علاقه‌مند هستیم.

### تلافی و مجازات

وقتی برخوردهای خانوادگی به جای باریک می‌کشند و اسباب تکدر خاطر ما را فراهم می‌سازند، زن یا شوهری که احساس می‌کند مورد آزار و اهانت قرار گرفته در صدد تلافی برمی‌آید و قصد مجازات همسر خویش را می‌کند. درست به همان شکل که با نزدیک شدن یک شیء خارجی به چشم، پلکها بسته می‌شوند، میل به اقدام متقابل در برابر تهاجم، واکنشی خودبخود است.

البته هر میل به تلافی لزوماً به عمل تلافی منجر نمی‌شود. شاید بهتر باشد بگوییم که میل به اقدام متقابل ما را برای انجام عمل آماده می‌سازد. سیستم کنترل‌کننده ظریفی که در مغز انسان نهفته است به شکل ترمزهای بازدارنده عمل می‌کند. از این رو می‌توان گفت در حالی که تدارک برای اقدام متقابل به

خودی خود صورت می‌گیرد، کنترل عمل تا حدود زیادی اختیاری است. وقتی تهدید از میان می‌رود، مثلاً اگر به این نتیجه برسیم که از گفته همسر خود برداشت اشتباه کرده‌ایم، انگیزه اقدام تلافی جویانه در ما فروکش می‌کند.

میل به تلافی اغلب ناشی از برداشت زن یا شوهر از رفتار غیرمنصفانه یکدیگر است. از این‌رو، زن یا مردی که احساس می‌کند با بی‌مهری همسر خود روبروست، ممکن است به امید آنکه از بی‌مهری بیشتر او جلوگیری کند در مقام تلافی برآید. اما اقدام تلافی جویانه به بهبود روابط منجر نمی‌شود. مثلاً تد که از دیر آمدن کارن ناراحت بود بر سر او فریاد کشید تا به حساب خود او را تنبیه کرده باشد اما برخلاف انتظار که گمان می‌کرد کارن در مقام پوزش بر خواهد آمد، با اعتراض و فریاد متقابل او روبرو شد و بعد به سهم خود، به تلافی اعتراض کارن، او را به متارکه تهدید نمود. اما کارن با گفتن «فکر خوبیست» واکنش نشان داد. تد از شنیدن این جواب به شدت برآشفته شد. بدین صورت، اقدام تلافی جویانه تد و در پی آن تلافی جویی مجدد کارن رابطه میان آنها را از آنچه بود تیره‌تر ساخت.

زن و شوهر نوعاً هر نوع تحقیر را با تحقیر متقابل جواب می‌دهند. در واقع این طرز تلقی مشابه طرز تلقی نوجوان‌هایی است که معتقدند جواب هر حرف نامناسب را باید با حرف نامناسب داد. اما اشکال اینجاست که تلافی از حد ناراحتی اولیه فراتر می‌رود.

منطق تلافی کردن با شدت بیشتر به درگیری منجر می‌شود. عبارت «خشونت تولید خشونت می‌کند» که اغلب در زمینه روابط میان گروه‌ها و کشورها به کار برده می‌شود، در مورد روابط و مناسبات اشخاص هم صدق می‌کند. ابراز خشونت و دشمنی از سوی زن یا شوهر می‌تواند واکنش‌های خصمانه طرف مقابل را در پی داشته باشد. نظر به اینکه برخورد خصمانه احتمالاً اقدام تلافی جویانه هم‌اندازه و یا بیشتر را به دنبال می‌آورد، آنچه بدو یک انتقاد جزئی بوده، می‌تواند حتی در میان عشاق به نزاع بزرگی منجر

گردد.

گاه میل به تلافی به قدری شدید می‌شود که تحمل هرگونه شکیبایی از دست می‌رود. با این حال، اشخاص می‌توانند به کمک روشهای موجود خصومت خود را مهار کنند. می‌توانند با کمک این روشها، لحظاتی چند سکوت اختیار کنند، می‌توانند فکر خود را به جای دیگر معطوف نمایند، می‌توانند موضوع بحث را تغییر دهند یا از اتاق بیرون روند. گرچه این روشها برحسب مورد اسباب تسکین خشم را فراهم می‌سازد، نمی‌تواند مانع از فعالیت انگاره‌های خصومت برانگیز شود.

همانطور که خواهیم دید، شناخت درمانی روشهایی برای برخورد با انگاره‌های خصومت برانگیز ارائه می‌کند. یکی از ابتدایی‌ترین علایم، وجود احساس خصمانهٔ عصبانی شدن است. اگر بتوانیم درست در لحظات اولیهٔ شکل‌گیری خشم، فکری به حال آن بکنیم، می‌توانیم با توجه به افکار خودانگیخته ذهن خود و با پرداختن به خطاهای شناختی و با پی بردن به باورهای اولیه موجب خشم، سدی در برابر خشم و خصومت ایجاد کنیم. با پی بردن به خطاهای شناختی می‌توانیم از شدت خصومتها بکاهیم و این همان کاری بود که بورلی و گری انجام دادند. در فصل ۱۷، دربارهٔ برخورد با اختلافات زناشویی، با رجوع به اندیشه‌های عصبانیت و آنگاه انجام اقدامات لازم در همان مراحل اولیه، و پیش از آنکه اختلافات جزئی به جنگ تمام عیار مبدل شود به تفصیل بحث کرده‌ایم.



## زندگی زناشویی سعادتمندانه

یکی از گرفتاریهای ازدواجهای ناموفق این است که زن و شوهر گمان می‌کنند که روابط آنها بهبودپذیر نیست. این باور با از بین بردن انگیزه اصلاح رفتار و اقدامات سازنده، هرگونه پیشرفت در مناسبات زناشویی را متوقف می‌سازد. از سوی دیگر، تجربه نشان می‌دهد که حتی اگر یکی از طرفین ازدواج، زن یا شوهر، رفتار سازنده‌ای در پیش گیرد، نه تنها به بهبود رابطه او و همسرش کمک می‌کند، بلکه در رفتار همسرش نیز تغییرات مثبتی ایجاد می‌نماید.

فصلهای باقیمانده این کتاب به گونه‌ای تدوین شده‌اند که چگونگی پیشرفت زن و شوهر را در بهبود اختلافاتشان نشان می‌دهند. فصل بعد به بنیادهای روابط استوار، یعنی، تعهد، اعتماد و وفاداری اختصاص یافته است. قبل از هر کار باید در ازدواج خود به این عناصر رجوع کنید و از چگونگی کیفیت آنها مطلع گردید. آیا احتیاج به تقویت دارند، اگر اینطور است به نقطه ضعف‌های موجود پردازید و ببینید که کدام طرز تلقی و کدام رفتار اسباب تضعیف آنها را فراهم آورده است. مثلاً، اگر به همسر خود اعتماد ندارید، می‌توانید فرض را بر این بگذارید که اشکالی در این مورد وجود

ندارد. حوصله به خرج دهید تا شما را با روشهای مناسبی که برای برخورد با این رفتاری تدوین شده‌اند آشنا سازم.

با اتخاذ یک طرز تلقی سازنده اگر زمینه مشارکت همسران را جلب کنید، می‌توانید اقداماتی در جهت تحکیم روابط خود به عمل آورید. مثلاً می‌توانید به رفتارهای ناخوشایند همسران توجه کنید و در مقام تعریف از آن سخن بگویید. می‌توانید به کارهایی مبادرت ورزید که اسباب رضایت خاطر همسر خود را فراهم سازید و بطور مستقیم رضایت خاطر خود را افزایش دهید و این روشی است که جزئیات آن را در فصل ۱۲، مورد بررسی قرار داده‌ام.

با ایجاد فضای مناسب برای برخورد با طرز تلقی‌های غیرسازنده خود آماده می‌شوید. در فصل ۱۳ با چگونگی این موقعیت آشنا می‌گردید. احتمالاً در مقایسه با سایر توصیه‌های کتاب، کار وقت‌گیرتری است، اما می‌تواند اثرات مثبت قابل توجهی بر جای گذارد و شما را در موقعیتی قرار دهد که به گونه‌ای مؤثر با همسر خود روبرو شوید. آنگاه باید خود را برای بهبود روابط و همکاری بیشتر با همسران آماده سازید و این موضوعی است که در سه فصل ۱۴، ۱۵، ۱۶ به آن توجه شده است. البته اگر همسران شما را در این برنامه یاری دهد، نتیجه کار بهتر می‌شود، اما شما به تنهایی هم می‌توانید با اصلاح خود و مثلاً با گوش دادن بهتر و غیره، حتی بدون کمک همسران قدم‌های مؤثری بردارید.

با هر طرف کردن موانع ارتباطی، می‌توانید اقداماتی برای برخورد با عصبانیتی که در فصل ۱۷ به آن اشاره شده است، صورت دهید. هدف این است که عصبانیت را به حدی برسانید که اختلالی در روابط شما و همسران ایجاد نکند. این کار با استفاده از روش «کنترل خشم» و تشکیل جلساتی که در آن به اتفاق همسران از عوامل ناراحت کننده صحبت می‌کنید امکان‌پذیر می‌گردد. روش دیگری هم وجود دارد که با کاوش ریشه‌های عصبانیت میل به بزرگ کردن و درشت‌نمایی و وحشتناک‌بینی را اصلاح می‌کند و با اصلاح خطاهای شناختی از شدت گرفتاریهای شما می‌کاهد.

بالاخره به این نتیجه می‌رسید که یافتن راه‌حل برای مشکلات ازدواج و از بین بردن عادات و انگاره‌های ناخوشایند، کمک مؤثری به رفع مشکلات زناشویی شما می‌کند. در فصل ۱۸، شما را در یافتن راه‌حل‌هایی خلاق برای مسائلی نظیر فشارهای روانی یاری داده‌ایم.

### مقاومت در برابر تغییر

هنگام ایجاد تغییر در احوال زندگی زناشویی خود، ممکن است با طرز تلقی‌ها و باورهای برخورد کنید که انگیزه شما را ضعیف کند. این طرز تلقی‌ها اغلب به شکل افکار خودانگیخته، به گونه‌ای که در فصل‌های ۷ و ۸ مطرح شدند متجلی می‌گردند. پس از شناسایی مقاومت‌های موجود در برابر تغییر، می‌توانید با دلیل و منطق و با ارائه توضیحاتی که نادرستی و مبالغه‌آمیز بودن آنها را ثابت نماید به برخورد با آنها بروید.

فهرست زیر را به دقت مطالعه کنید و ببینید که کدام یک از آنها در مورد شما و یا همسر شما صدق می‌کند.

### اعتقاد به تغییر

#### باورهای منفی.

- همسرم تغییر کردنی نیست.
- هیچ اقدامی رابطه ما را بهتر نمی‌کند.
- وضع ما بدتر می‌شود.
- اشخاص کار خودشان را می‌کنند و قابل تغییر نیستند.
- همسرم همکاری نمی‌کند و در نتیجه کاری از من ساخته نیست.
- به قدر کافی رنج کشیده‌ام، توانی برایم باقی نمانده است.
- اگر قرار باشد برای بهبود مناسبات زناشویی خود کاری صورت دهم، معنایش این است که حتماً اشکال بزرگی در کار ما وجود دارد.
- پرداختن به مناسبات زناشویی، آن را وخیم‌تر می‌کند.

- چه فایده‌ای دارد؟ در نهایت حادثه را به تأخیر می‌اندازد.
- خسارات بیش از حدی است که بتوان آن را جبران کرد.
- ازدواج من مرده است.
- فکر نمی‌کنم بتوانم تغییری بوجود آورم.
- اگر تا حالا روابطمان بهتر نشده، چگونه می‌توانم انتظار داشته باشم که در آینده بهتر شود؟
- چه فایده که رفتار همسر مثبت شود، مهم طرز تلقی اوست که منفی است.

### باورهای توجیه‌کننده:

- طبیعی است که چنین رفتاری داشته باشم.
- به نظر می‌رسد که رفتارم درست باشد.
- هر کسی جای من بود همین کار را می‌کرد.
- او مرا ناراحت می‌کند، من هم باید او را ناراحت کنم.

### اقدام تلافی جویانه

- تا همسر کاری صورت ندهد، من کاری نخواهم کرد.
- ازدواج امری دو نفره است، چرا من باید خودم را تغییر دهم؟
- منصفانه نیست که همه کارها را من انجام دهم.
- من تلاشم را کردم. حالا نوبت همسر است که کاری صورت دهد.
- برای من چه سودی دارد؟
- همسر در گذشته مرا به شدت ناراحت کرده است، حالا به جبران گذشته‌ها باید کارهای زیادی صورت دهد.
- از کجا بدانم که همسر وفادار و متعهدی دارم؟

### مسئله همسر من است:

- بررسی مناسبات ما کار را از آنچه هست خراب‌تر می‌کند.

— من اشکالی ندارم. اگر همسر من خودش را اصلاح کند، همه چیز درست می‌شود.

— برای همسر من بهبود روابط مهم نیست.

— همسر من یک غیرممکن است.

— همسر من مشاعرش را از دست داده است.

— همسر من نمی‌تواند خودش را اصلاح کند.

— مسئله اینجاست که همسر من لبریز از تنفر است.

— قبل از ازدواج هیچ مشکلی در زندگی نداشتم.

اگر احساس می‌کنید این باورها نیز جایی از ذهن شما را اشغال کرده‌اند، بهتر است دربارهٔ اعتبار آن فکری کنید، زیرا هر لحظه تصمیم بگیرید خود را تغییر بدهید در برابرتان به خودنمایی می‌پردازند. برای برخورد با آنها می‌توانید از روشهایی که توضیح می‌دهم استفاده کنید.

شخصاً به این نتیجه رسیده‌ام که باورهای منفی به ندرت صد درصد واقعیت دارند. البته ممکن است در بسیاری از موارد همسر شما میلی به تغییر نداشته باشد. به خصوص اگر شخص دیگری را دوست داشته باشد و یا اگر تصمیم جدی به متارکه گرفته باشد، میل چندانی به تغییر نخواهد داشت. در این صورت اگر غیرممکن هم نباشد دستیابی به زندگی زناشویی سعادتمند، دشوار می‌شود. اما این هم مسئله‌ای است که اگر زن و شوهر هر دو به جدا شدن از یکدیگر مصمم باشند، مترصد بهبود روابط خود نخواهند بود.

اما، اشخاصی که مایل باشند روابط زناشویی بهتری داشته باشند، آنهایی که می‌خواهند از زندگی مشترک خود لذت بیشتری ببرند، می‌توانند با باورهای منفی مبارزه کنند و از این آوردگاه موفق بیرون روند. برای توضیح بیشتر به طرز تلقی‌های منفی متعدد اشاره می‌کنم و راههایی برای برخورد با آنها ارائه می‌دهم.

## باورهای منفی

«همسر من تغییر کردنی نیست.» این جمله تقریباً همیشه اشتباه است. تجربه روان‌درمانی نشان داده است که می‌توان به سخت‌ترین جوشن‌های روانی نفوذ کرد. بسیاری از اشخاص که به نظر سخت و نرم‌ناشدنی می‌رسند و در برابر پیشنهادهای مفید مقاومت می‌کنند، برخلاف انتظار همگان (و از جمله خودشان)، ناگهان و برای همیشه تغییر حالت می‌دهند. اینکه آیا همسر شما میل به تغییر دارد یا نه مسئله دیگری است. اما اگر شما تغییری در احوال خود بدهید، ممکن است همسرتان را هم به تغییر خویش تشویق کنید و اغلب هم همین اتفاق می‌افتد. از آن گذشته، ممکن است به این نتیجه برسید که برای دستیابی به روابط زناشویی بهتر، لزومی به تغییر همه جانبه همسرتان وجود ندارد.

نکته مهم و قابل توجه این است که مردم مرتب در طول زندگی خود تغییر می‌کنند. دستگاه عصبی مرکزی انسان به گونه‌ای است که برای یادگیری خطوط مشی جدید و راههای بهتر برای زندگی آمادگی دارد. می‌توان انگاره‌های فکری یا رفتاری را که از یک سو موجب افزایش لذت و از سوی دیگر موجب کاهش درد و رنج می‌شوند تقویت نمود. در نتیجه، اگر شما و همسرتان راههایی برای برخورد با یکدیگر ابداع کنید که در مقایسه با انگاره‌های قبلی لذت‌بخش‌تر و مؤثرتر باشند، می‌توانید در جهت منسوخ کردن عادت‌های کهنه و جایگزین کردن آن با عادت‌های جدید کاری صورت دهید. در فصل‌های بعد، مثال‌هایی در این زمینه ارائه کرده‌ام.

«هیچ اقدامی رابطه ما را بهتر نمی‌کند.» می‌توانید این باور را به بوته آزمایش بگذارید و درست بودن یا درست نبودن آن را آزمایش کنید. قبل از هر کار باید مسایل خاص روابط زناشویی خود را شناسایی کنید و آنگاه راه‌حلهایی برای اصلاح آنها بیابید. کار دشواری نیست. بسیار ساده است، می‌تواند به سادگی هفته‌ای یک‌بار صرف شام در رستوران باشد. می‌تواند

به سادگی تعریف کردن حوادث جالب روزانه باشد. این قبیل ابتکارها روح تازه‌ای به کالبد زندگی مشترک می‌دمد و موازنه را به سود خوشبختی سنگین می‌کند.

فصل‌های باقیمانده، با توصیه‌هایی که ارائه کرده، بسیاری از زوجها را در رسیدن به شادی بیشتر در زندگی یاری می‌دهد. می‌توانید درستی طرز تلقی بدبینانه را که «هیچ اقدامی رابطه ما را بهتر نمی‌کند» با این روشها بیازمایید. می‌توانید با کمی جستجو، بهترین روشی را که با شرایط شما تطبیق کند بیابید. حتی اگر روشهای پیشنهادی به قدر کافی سودمند باشند، مشورت با مشاورین امور زناشویی می‌تواند شما را یاری دهد.

«وضع ما بدتر می‌شود.» بعضی از زوجها به قدری از اختلافات دردناک رنج برده‌اند که احساس رخوت می‌کنند و از بیم آنکه مبادا مجدداً لطمه‌ای بخورند، از دست زدن به هر اقدامی برای اصلاح روابط زناشویی خویش امتناع می‌ورزند.

وندی می‌گفت: «حالا از حال هیچ انتظار ندارم. بارها سعی کردم و هر بار از کرده‌ام پشیمان شدم. بالاخره کارم به افسردگی کشید. دیگر نمی‌خواهم این تجربه را دوباره تکرار کنم. با امیدوار شدن به خودم لطمه می‌زنم؛ حال و روزم خراب‌تر می‌شود. حالا هم از زندگیم لذت نمی‌برم، اما دست‌کم افسرده نیستم.»

وندی و هال، که از دوران دبیرستان دوستان نزدیک یکدیگر بودند و بلافاصله با اتمام سالهای تحصیل در کالج ازدواج کردند، هفت سال تلخی و مرارت را پشت سر گذاشته بودند. با آنکه به نظر می‌رسید وندی در موقعیت خوبی قرار نداشته باشد، به دلایل محکم می‌توان گفت که اگر او به فکر چاره‌جویی دوباره بیفتد به سودش تمام می‌شود.

به وندی گفتم: «آنطور که می‌گویی بارها سعی کردی که روابطتان را بهتر کنی اما به نتیجه‌ای نرسیدی. اما حالا برای برخورد با نگرانیهایت مجهزتر هستی.» آنگاه موارد زیر را با او در میان گذاشتم:

— به گفته خود وندی، هال اغلب با او مهربان بود.

— بعد از درگیری و پس از آنکه عصبانیت فروکش می‌کرد، هال در مقام عذرخواهی برمی‌آمد و به گفته وندی عذرخواهی‌اش صمیمانه بود.

— در مواقع معمولی، هال به بحث درباره مسائلشان تمایل داشت.

آنگاه به او کمک کردم تا تفکر مبالغه‌آمیزی را که پس از هر درگیری بر ذهنش حاکم می‌شد ببیند و با افکار خودانگیخته منفی ذهن خود برخورد نماید. (رجوع کنید به فصل‌های ۸ و ۱۳) در یک مورد، وندی به یاد آورد که در مشاجره قبلی، این افکار به ذهنش خطور کرده است: «باز هم شروع کرد، وحشتناک است. تحملش را ندارم. همیشه مرا آزار می‌دهد.» وندی پس از مرور افکار خودانگیخته خود به این نتیجه رسید که رفتار خطاهای شناختی است؛ فهمید که می‌تواند رفتار هال را تحمل کند، برایش مشخص شد که اوضاع را مصیبت‌آمیز می‌بیند و سرانجام اینکه، وضع به آن بدی که او خیال می‌کند نیست. تعمیم مبالغه‌آمیز هم می‌داد. هال لزوماً همیشه عصبانی نبود، حداکثر در ماه یکی دو بار عصبانی می‌شد. وندی به این نتیجه رسید که می‌تواند از شدت ناراحتی خود بکاهد، فهمید اگر جای طرز تلقی‌های «فاجعه‌آمیز دیدن» و «تعمیم مبالغه‌آمیز دادن» را با واکنشهای منطقی‌تر عوض کند، می‌تواند انفجارهای خشمگنانه هال را مادام که پیشرفتی عاید نشده تحمل نماید.

وندی تصمیم گرفت که فرصت دیگری به خودش بدهد. با آنکه تاریخ دوباره تکرار شد و با آنکه هال باز هم از کوره در رفت، وندی توانست با افکار خودانگیخته خود برخورد کند. سرانجام زن و شوهر راهی برای برخورد با عصبانیت‌های هال پیدا کردند (فصل ۱۷) و زندگی مشترکشان بهبود یافت. زن و شوهر تصمیم گرفتند که موقتاً از درگیر شدن در بحث‌های داغ و حساس خودداری کنند. وندی باید عصبانیت هال را پیش‌بینی می‌کرد و بر سر طرح موضوعات حساس و زمان و مکان آن تعمق می‌نمود.

جودی زن هنرمند با استعدادی بود که با یک مدیر فروش ازدواج کرده



بود. او هم از بیم آنکه ناامید شود، از هر اقدامی برای بهبود روابط زناشویی خود طفره می‌رفت. می‌گفت: «کلیف کمترین توجهی به خواسته‌های من ندارد. تنها به خواسته‌های خودش فکر می‌کند و نمی‌تواند به خواسته‌های من توجهی داشته باشد.» او هم مانند وندی به جنبه‌های مثبت و به مواقعی که شوهرش به سود او کار می‌کرد بی‌توجه بود. پس از آنکه جودی به این حقیقت پی برد، فهمید وقتی از خود محوری کلیف ناراحت می‌شود، از تعمیم مبالغه‌آمیز استفاده می‌کند. جودی پس از اینکه به این خطاهای شناختی خود پی برد، حالش بهتر شد. او را تشویق کردم که از مقاومت در برابر استفاده از برنامه‌های کمک به خانواده دست بردارد و سرانجام او هم فهمید که نه تنها روابط زناشویی او از آنچه بود بدتر نشد، بلکه تا حدود زیاد بهبود یافت.

«همسر همکاری نمی‌کند و بدون همکاری او کاری از من ساخته نیست.» حتی اگر همسر شما آدم عیب‌جوی منفعلی باشد، شما می‌توانید ابتکار عمل را به دست بگیرید. اغلب اوقات، وقتی همسر بی‌میل یا منفعل، امکان بهبود را لمس کند، از لای انفعالی خارج می‌شود. از آن گذشته، وقتی حسن نیت شما را می‌بیند، به احتمال زیاد با اقدام متقابل در جهت رفع گرفتاریها قدمی برمی‌دارد.

«به قدر کافی رنج کشیده‌ام.» بله ممکن است حق با شما باشد، ممکن است تاکنون رنج زیادی متحمل شده باشید، اما پیشنهاد من برای آنست که کمتر رنج بکشید، اما دست‌کم برای شروع تحمل کمی زحمت لازم است. در حقیقت، بسیاری از زوجها می‌خواهند راهی برای خلاص شدن از گرفتاریهای خود بیابند. روشهای پیشنهادی فرصت مناسبی است که شما را در جهت تخفیف ناراحتی و رسیدن به رضایت خاطر بیشتر، یاری می‌دهد. خواهید دید که با استفاده از این روشها، اختیار زندگی خود را به دست می‌گیرید.

«اگر قرار باشد برای بهبود رابطه با همسر کاری صورت دهم، معنایش

این است که حتماً اشکال بزرگی در کار ما وجود دارد.» با وجود بعضی از سلیقه‌ها و خصوصیات مشابه، اغلب اشخاص با عادت‌ها، سلیقه‌ها و طرز تلقی‌های کاملاً متفاوت تن به ازدواج می‌دهند. اما تنها معدودی از آنها راه توافق را پیدا می‌کنند. اغلب زوجها، نه حل اختلافات زناشویی را از پدر و مادر خود آموخته‌اند و نه آموزشی در زمینه مهارت‌های زندگی مشترک دیده‌اند.

بنابراین، مادام که مهارت‌های لازم را برای زندگی زناشویی بهتر پیدا نکرده‌اید، نمی‌توانید رابطه خود را تمام شده و باطل تلقی کنید. برعکس، وجود مسئله رفتاری در زندگی زناشویی کاملاً طبیعی است. اگر بدانیم که هیچ زوجی، هر اندازه هم که یکدیگر را دوست داشته باشند، نمی‌توانند در همه زمینه‌ها با هم هم‌رأی و هم‌عقیده باشند، تلاش برای از میان برداشتن نقاط کور و رسیدن به رضایت خاطر معنا و مفهوم می‌یابد. زن و شوهری که مشکلات زندگی زناشویی را به حساب بیماری و عیب و نقص می‌گذارند، راه کمک به بهبود زندگی زناشویی را بر خود می‌بندند.

این باور، بسیاری از زوجها را از تغییر دادن و یا حتی تلاش برای متحول نمودن روابط زناشویی خود باز می‌دارد. عاشق شدن اتفاق ساده‌ای است، اما حفظ روابط حسنه و بهبود آن آسان نیست. به مرور و پس از آنکه زندگی زناشویی ادامه پیدا می‌کند، طبیعی است که تغییرات زیادی لازم می‌شوند اما تنها با استفاده از برخی از اصول مشخص می‌توان به این فرآیند سرعت بخشید.

«خسارت بیش از حدی است که بتوان آن را جبران کرد.» باید با این نظر بدبینانه، که ازدواج اصلاح‌شدنی نیست برخورد واقع‌بینانه‌تری کرد. البته واقعیتی است که بسیاری از زوجها به این نتیجه می‌رسند که جای بازگشتی برای آنها باقی نمانده است. با این حال، تا تلاش نکنید و مادام که راههای درمانی پیشنهادی را به کار نبندید، نمی‌توانید از این موقعیت مطمئن گردید. بارها با شگفتی دیده‌ام که بسیاری از مناسبات به ظاهر تیره، با همکاری زن و

شوهر در رفع کمبودها و تقویت جنبه‌های مثبت ازدواج به شادی و شادکامی انجامیده است.

«ازدواج من مرده است.» بسیاری از زوجها، بعد از سالها اختلاف و مشاجره چنین باوری پیدا می‌کنند. ممکن است کتاب‌های راهنمای ازدواج را بخوانند و با مشاورین امور خانواده همکاری کنند و با مقامات روحانی به صحبت بنشینند و به نتیجه‌ای نرسند. وقتی به آینده نگاه می‌کنند، تنها ادامه‌ی مناسبات بی‌محتوای خود را می‌بینند. این اشخاص باید به یک پدیده‌ی طبیعی توجه داشته باشند. به نظر می‌رسد که یک انحراف منفی و طبیعی به مرور میان زن و شوهر ایجاد می‌شود تا آنها لحظات خوش زندگی را فراموش کنند. تنها ناراحتی‌های گذشته را به یاد می‌آورند، یادی از خوشی‌ها نمی‌کنند، تنها شکست‌ها را در خاطره نگه می‌دارند و به پیروزی‌ها بی‌توجه می‌مانند. وقتی به آنها توصیه می‌کنید که به جنبه‌های مثبت روابط خود توجه کنید، به این نتیجه می‌رسند که آنقدرها هم که قبلاً فکر می‌کردند، روابط بدی ندارند.

اگر کوشش‌های گذشته شما منجر به بهبود مناسبات زناشویی شما نشده، احتمالاً دلیلش این است که از روشهای مناسب استفاده نکرده‌اید. فصل‌های باقیمانده این کتاب پیشنهادات گوناگونی ارائه داده‌اند و ممکن است شما به این نتیجه برسید که اگر تکمه صحیح را فشار دهید، روابط زناشویی شما حیات مجددی پیدا می‌کند.

«پرداختن به مناسبات زناشویی، آن را وخیم‌تر می‌کند.» بعضی از زوجها از آن می‌ترسند که اگر به روابط زناشویی خود پردازند، حال و روزشان از آنچه هست بدتر می‌شود. اما شخصاً به این نتیجه رسیده‌ام که این نگرانی آنها بی‌مورد است، مشروط بر آنکه برای بهبود روابط خود شیوه‌های مناسبی انتخاب کنید. واقعیتی است که اگر به معیارهای غیرمولد و غیرسازنده پردازید، وضع از آنچه هست بدتر می‌شود. اگر فهرستی از اشتباهات همسران را به او بدهید و او را تهدید کنید که اگر خودش را اصلاح نکند، او را ترک خواهید کرد، شخصاً به جایی نخواهید رسید. تهمت زدن،

متهم کردن، تهدید نمودن و خط و نشان کشیدن و اولتیماتوم دادن، اغلب بر وخامت رابطه می‌افزاید، اما در صورت استفاده از روشهای ارائه شده در فصل‌های بعد، علی‌الاصول باید به مناسبات بهتری دست یابید.

این تصور که پرداختن به مناسبات زناشویی در نهایت وقوع حادثه را به عقب می‌اندازد، پیشگویی اشتباه دیگری است. باید دید که تجربه چه می‌گوید. با استفاده از روش‌هایی که شرح می‌دهم، خواهیم دید که تا چه اندازه شما را در رسیدن به مناسبات بهتر زناشویی یاری می‌دهند. تنها پس از استفاده از انواع روشهای پیشنهادی می‌توانید درباره‌ی تاثیر آنها قضاوت کنید.

### باورهای توجیه‌کننده

باورهای توجیه‌کننده عاملی است تا اشخاص به رفتارهای غیرمنطقی خود ادامه داده، از پرداختن به تغییر خودداری کنند. البته واقعیتی است که دیگران هم ممکن است در ارتباط با همسرشان واکنش شما را نشان دهند، اما وظیفه شما این است که به جای توجه به اینکه دیگران چه می‌کنند، کاری را که برای شما از همه بهتر است انجام دهید.

اگر واکنش شما زندگی زناشوییتان را به بن‌بست می‌کشاند، حتی اگر توجیه هم داشته باشید، در اشتباه هستید. این حقیقت که اگر دیگران هم باشند همین واکنش را نشان می‌دهند، دلیل قانع‌کننده‌ای نیست تا به رفتاری که به شما لطمه می‌زند ادامه دهید. حتی اگر قویاً معتقد باشید که حق با شماست و همسرتان اشتباه می‌کند، راههایی برای تغییر روش همسرتان وجود دارد.

این استدلال که چون لطمه خورده‌اید روش ناسالمی اختیار کنید، تنها راه ادامه لطمه خوردن شما را تضمین می‌کند. دایره رنج کشیدن و تلافی کردن هرگز به پایان نمی‌رسد. بالاخره، کسی باید ابتکار عمل را به دست گیرد و این دایره بسته را پاره کند و چه بهتر که این شخص شما باشید.

### اقدام تلافی جویانه

ممکن است تحت تأثیر افکار خودانگیخته خود بگویید: «چرا من باید تغییر را شروع کنم؟» برای آنکه بتوانید با این طرز تلقی برخورد کنید، به نمونه‌هایی که هم‌اکنون شرح می‌دهم توجه کنید:

«تا همسر من اقدامی نکند، من کاری نخواهم کرد.» جواب این طرز تلقی این است که لازم نیست زن و شوهر هر دو بطور همزمان کاری را شروع کنند. بالاخره یکی از شما باید ابتکار عمل را به دست بگیرد و روح تازه‌ای به کالبد روابط زناشویی خود بدهد. وقتی جهت حرکت درست باشد، به احتمال زیاد همسران نیز به آن می‌پیوندند. حتی بدون مشارکت فعالانه همسران هم به این نتیجه می‌رسید که وقتی شما تغییر را شروع می‌کنید، روی رفتار همسران نیز تأثیر مثبت می‌گذارید.

«منصفانه نیست که همه کارها را من انجام دهم.» با به میان کشیدن عامل انصاف، ممکن است روی یک قضیه واقع‌بینانه و نامربوط کار کنید. ممکن است شما از ریشه‌های گرفتاری آگاهی بیشتری داشته باشید. ممکن است بیش از همسران واجد شرایط باشید. شاید هم ناراحتی بیشتری را تجربه می‌کنید و در نتیجه بیش از همسران انگیزه ایجاد تغییر دارید. در هر مورد، مطمئناً از تلاش برای ایجاد بهبود در روابط خود سود خواهید برد. جای امیدواری است که با بهبود نسبی روابط شما و همسران، او نیز، نقش فعال‌تری ایفا کند.

هرگز لازم نیست که زن و شوهر به اتفاق و هم‌زمان برای بهبود روابط زناشویی خود تلاش کنند. من با مراجعین بسیار زیادی مشورت کرده‌ام همسران آنها نمی‌توانستند و یا نمی‌خواستند در برنامه بهبود روابط زناشویی خود شرکت کنند. این عده، پس از مشاوره کافی توانستند به تنهایی روابط زناشویی خود را بهبود بخشند. این امر به خصوص در مواردی که زن و شوهر نمی‌توانستند به قدر کافی ابراز وجود کنند، بیشتر صدق می‌کرد. پس از آنکه

آنها را در ابراز وجود و بیان خواسته‌هایشان یاری دادم، توانستند همسران خود را به تغییر دادن خویش متقاعد سازند و در نتیجه بهبود چشمگیری عایدشان شد.

در نتیجه بحث «منصفانه نیست» اصولاً درست نیست زیرا به واقعیت تفاوت میان زن و شوهر توجه ندارد. تقریباً همیشه یکی از طرفین، زن یا شوهر، بهتر از دیگری می‌تواند بانی و مبتکر تغییر شود. اگر قرار باشد کسی که آمادگی بیشتری دارد به امید آماده شدن همسرش بنشیند، ممکن است این لحظه هرگز فرا نرسد. چه بهتر که نابرابری را بپذیریم و به جای چسبیدن به مفاهیم مجردی مانند انصاف و منصفانه و نظایر آن کاری صورت دهیم.

### مسئله همسر من است

«من هیچ اشکالی ندارم. اگر همسرم در رفتارش تجدید نظر کند، همه چیز درست می‌شود.» توجه به تقصیرهای همسر، اغلب نشانه روابط ناموفق زناشویی است. بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهند که وقتی زن و شوهر پیوسته و به دور از واقع‌بینی یکدیگر را سرزنش می‌کنند، ازدواج آنها با دشواری روبروست. مسئله تعیین تقصیر نیست، مسئله این نیست که چه کسی درست می‌گوید و چه کسی نادرست، به جای آن، هدف، یافتن راه‌هایی است که به بهبود مناسبات زن و شوهر کمک کند.

حتی اگر معتقد باشید که همسر شما مسبب گرفتاری‌های شماست، با پرداختن به مناسبات خود می‌توانید بعضی از کیفیات ناخوشایند او را اصلاح کنید. مثلاً ممکن است در اثر ارتباط ضعیف میان شما اصطکاک‌هایی وجود داشته باشد. ممکن است از رفتار همسرتان رنج ببرید، اما اگر اقداماتی برای بهبود مناسبات خود با او به عمل آورید، بعید نیست که رفتار ناخوشایند همسرتان جای خود را با برخوردهای بهتر و خوشایندتر عوض کند.

«همسر من عقلش را از دست داده است.» افکار منفی تحقیرآمیز، ممکن است تأثیر ناخوشایند بر جای بگذارند. ممکن است اشخاص در حالت

دل‌تنگی یا عصبانیت گاه رفتارهای غیرمنطقی داشته باشند. این به معنای آن نیست که عقلشان را از دست داده‌اند. رفتار غیرمنطقی آنها ممکن است ناشی از ناراحتی و نشانهٔ پربشانی باشد. اغلب اوقات همسری که در محیط خانواده رفتارهای غیرمنطقی دارد، در برخورد با اشخاص بیرون از خانواده منطقی و حساب شده رفتار می‌کند. بنابراین، بهترین روش نادیده گرفتن رفتار غیرمنطقی، ولو موقتی، و توجه به جنبه‌هایی است که ناراحتی‌های شما را تخفیف می‌دهد. به جای معلول به علت توجه کنید، با تغییر علت می‌توانید همسر خود را به رفتارهای منطقی‌تر تشویق کنید.

توجه داشته باشید که تصور شما از رفتار غیرعاقلانهٔ همسرتان می‌تواند ناشی از خطای شناختی برخورد مبالغه‌آمیز با مسایل باشد که جزئیات آن را در فصل ۸ مطرح کردیم. ممکن است رفتارهای ناخوشایند کم‌اهمیت را فاجعه‌آمیز می‌بینید. وقتی زن و شوهر در برخورد با یکدیگر، حاضر به یک قدم عقب‌نشینی نیستند، یکدیگر را غیرممکن می‌بینند. اما وقتی بن‌بست را از میان برمی‌دارید، می‌بینید که همسر شما منطقی‌تر و انعطاف‌پذیرتر از آنست که گمان می‌کردید.

البته شخصاً زن و شوهرهایی را دیده‌ام که اختلافات درونی و شخصیت آنها به گونه‌ای است که زندگی کردن با آنها دشوار است. با این حال، این اشخاص نیز با طی دوره‌های آموزش روانی حال و روز بهتری پیدا می‌کنند. اما قضاوت در این باره که آیا همسر شما از زمرهٔ چنین اشخاصی است، به عهدهٔ متخصصین امور روانی است و نه شما.

### چه را باید تغییر داد؟

از میان انگیزه‌های فکری یا رفتاری کدام را باید اول تغییر داد؟ شخصاً وقتی زوجی را در دفتر مشاوره‌ام می‌بینم، ابتدا روی رفتارشان فکر می‌کنم. تغییر رفتارها و یا القاء رفتارهای جدید آسان‌تر از تغییر دادن انگاره‌های فکری است. تغییر رفتار اغلب با پاداش فوری همراه می‌شود. مثلاً ممکن

است زن یا شوهر در مقام تشکر از رفتار جدید یکدیگر حرف بزنند. تغییر انگاره‌های فکری دشوارتر است. وقتی رفتار محبت‌آمیز یا لبخند همسران را می‌بینید، خشم‌تان فروکش می‌کند و احتمالاً میل به تلافی در شما کاهش می‌یابد. به مرور وقتی شدت ناراحتی شما نقصان می‌گیرد، حرارت رفتارهای خشمگانه همسران را پایین می‌آورید و احتمال واکنشهای دلسوزانه‌تر و محبت‌آمیزتر او را در زمان ناراحتی خود فراهم می‌سازید.

در این جا سؤال دیگری مطرح می‌شود: آیا جنبه‌های مثبت را افزایش دهیم یا از شمار جنبه‌های منفی بکاهیم؟ رفتارهای منفی در ازدواج با آنکه شمار آنها از رفتارهای مثبت کمتر است، نقش بسیار بیشتری در اندازه خوشبختی ایفا می‌کنند. بارها شاهد بوده‌ایم که رفتاری منفی (مثلاً توهین کردن) تأثیر چندین رفتار محبت‌آمیز را از بین می‌برد.

با این منطق، به نظر می‌رسد که باید به جنبه‌های منفی بیشتر از جنبه‌های مثبت بها داد. اما در عمل، اگر روی رفتارهای ناپسند همسران تأکید کنید، ممکن است اینطور به نظر برسد که قصد سرزنش یا انتقاد دارید و بنابراین نتیجه کار را از آنچه هست بدتر کنید. بنابراین در شروع بهتر است که جنبه‌های مثبت را تقویت نمایید. بعداً، وقتی زن و شوهر به شکل یک تیم واحد با مسایل برخورد کردند، می‌توانند آنچه را می‌خواهند تغییر دهند (فصل ۱۶).

## ایجاد مسئله به جای حل آن

— بدجنس است.

— عیب جوست.

— هرگز به من کمک نمی‌کند.

— روی دوشم سنگینی می‌کند.

از جمله موانع بر سر راه تغییر در زندگی زناشویی این است که گرفتارها را به عنوان صفت و خصیصه همسرمان تلقی کنیم و گناه را به گردن او اندازیم.



وقتی همسر خود را مسئله قلمداد می‌کنید ممکن است نتیجه بگیرید که کاری از شما ساخته نیست و بعد، برای آنکه وضع را از آنچه هست وخیم‌تر کنید، احتمالاً مسئله را به قدری بزرگ می‌کنید که حتی فکر امکان اصلاح شرایط به نظر شما امری غیرممکن می‌رسد.

کسی که همسر خود را به بدجنسی و عیب‌جویی متهم می‌کند پیشاپیش راه منفی را برگزیده است. ممکن است همسر شما آدم متوقعی باشد، اما با انگ زدن به او امکان حل و فصل مسئله را منتفی می‌کنید. واقعیتی است که طرز برخورد زن و شوهر با مسایل به روابط موجود میان آنها بستگی دارد. اگر نسبت به رفتار ناخوشایند همسرتان واکنش ناخوشایند نشان دهید، او نیز به احتمال زیاد متقابلاً در مقام تلافی با شما برخورد منفی خواهد کرد. در این شرایط، آنچه مسئله می‌شود رابطه‌ای است که میان شما وجود دارد.

یکی از موانع مهم بهبود در ازدواج‌های ناموفق، تمایل زن و شوهر به این است که به شخصیت یکدیگر انواع و اقسام صفات منفی را نسبت می‌دهند (خودخواه، متکبر، ظالم، و غیره) و از کنار رفتارهای مثبت هم بی‌تفاوت می‌گذرند.

نکته مهم این است که عادات و خصوصیات و حساسیت‌های اشخاص، آنها را آسیب‌پذیر می‌سازد و طرز تلقی‌های آنها اغلب مسئله‌ساز می‌گردد. زنی که به خود مطمئن نیست و نمی‌داند تا چه اندازه مورد پذیرش دیگران قرار می‌گیرد، زنی که از ارزش‌ها و یا صلاحیت خود بی‌اطلاع است، تحت تأثیر طرز تلقی‌های غیرواقع‌بینانه خود را بیش از حد به دیگران می‌چسباند. شوهری که بی‌جهت می‌ترسد تحت سلطه قرار گیرد، با هر اقدامی که نشان از کنترل شدن و مورد سوءاستفاده قرار گرفتن داشته باشد، برخورد خصمانه می‌کند.

از آن گذشته، شخصیت‌های زن و شوهر عوامل تعیین‌کننده هستند. اگر شخصیت زن و مرد مکمل یکدیگر باشد، مسئله‌ای بروز نمی‌کند. یک مرد

خودمختار، با یک زن ملایم سخت‌گیر می‌تواند به خوبی کنار بیاید. مشکل زمانی بروز می‌کند که خصوصیات زن و شوهر با هم مطابقت نمی‌کند، اما حتی در این مورد، مشکل در رابطه است و به ندرت می‌توان نقصی را به گردن زن یا شوهر گذارد.

در این شرایط، تغییر یک طرف معادله، طرف دیگر را هم متحول می‌کند. مثلاً به مورد هال و وندی توجه کنید که قبلاً به آنها اشاراتی داشتم. طرز کلام تشویق‌کننده هال، وندی را ناراحت می‌کرد. طرز صحبت هال، شبیه طرز صحبت پدر و برادرانش بود؛ اما هال نمی‌دانست که به لحن تحقیرآمیزی با وندی حرف می‌زند و نمی‌دانست که او از این بابت ناراحت است. وقتی موضوع را با او در میان گذاشتم، باورکردنش برای او دشوار بود. از وندی پرسید که چه موقع با او چنین رفتاری داشته است. وقتی هال از چگونگی لحن کلامش مطلع شد، در انتخاب کلمات و طرز ادای آنها دقت بیشتری معمول داشت.

لحن صحبت هال سایرین را ناراحت نمی‌کرد، اما وندی به خاطر حساسیت زیاد از آن ناراحت بود. لحن صدای برادرهای هال هم به همین شکل بود، اما همسران آنها در این مورد شکایتی نداشتند. وقتی وندی موضوع را با آنها در میان گذاشت و از زبان آنها شنید که ابداً از طرز صحبت همسرانشان ناراحت نیستند، تعجب کرد.

وندی هم عادت به خصوصی داشت و نمی‌دانست. او هم نمی‌دانست که طرز سؤال کردن سرزنش‌آمیز او هال را رنج می‌دهد. مثلاً، اگر هال کمی دیرتر از حد معمول از فرودگاه مراجعت می‌کرد، وندی به جای گفتن اینکه از دیدار مجدد او خوشحال است، او را مخاطب قرار می‌داد که: «چرا تلفن نکردی؟» هال و وندی پذیرفتند که در طرز صحبت خود تجدیدنظر کنند. قرار شد که هال لحن تشویق‌آمیز کلامش را ترک گوید و وندی لحن سرزنش‌آمیز سؤال‌اتش را کنار بگذارد.

### تعریف دوباره مسئله

وقتی همسر خود را به صفتی منفی متصف می‌کنید، راه پیشرفت را بر روی حل مسایل خود می‌بندید. حمله به خصوصیات یکدیگر، با ایجاد ضدحمله، وضع را از آنچه هست بدتر می‌کند و در نتیجه، خصومت ابعاد وسیع‌تری می‌یابد.

مثلاً، وقتی وندی هال را یک شلخته تمام‌عیار می‌نامد و هال او را لجوج خطاب می‌کند، امکان حل مسئله از همان آغاز منتفی می‌شود. با تبدیل این گله‌گذاری‌ها به مسایل قابل حل، می‌توانید اقداماتی برای حل و فصل آنها به عمل آورید. مثلاً هال به عنوان شروع حرکت می‌توانست لباس‌های کثیف خود را به جای آنکه روی صندلی یا کف اتاق بیندازد، در سطل مخصوص لباس‌های شستنی قرار دهد. وندی هم می‌توانست زمان مشخصی برای خوابیدن بچه‌ها در نظر بگیرد.

این رفتارهای ساده می‌تواند تأثیر قابل ملاحظه‌ای روی شریک زندگی بر جای بگذارد. می‌توانید طرز تلقی ناامید، را به امید مبدل سازید: «اگر بخواهد می‌تواند تغییر کند.» یا «او آنقدرها هم لجوج نیست.» بنابراین، اگر بتوانید مسایل ازدواج خود را قابل حل جلوه دهید، حتی تغییرات جزئی می‌تواند انگیزه‌ای برای بهبود روابط شما فراهم آورد. روش مورد اشاره، بطور کامل در فصل ۱۶ مورد بحث قرار گرفته است.

### چگونه اشخاص تغییر می‌کنند؟

چگونه تغییر بوجود می‌آید؟ حتی با فرض اینکه زن و شوهر میل به تغییر داشته باشند، چه تضمینی وجود دارد که بتوانند به این مهم نائل آیند؟ برای پاسخ به این سؤالات توجه به جنبه‌های نظری مطلب ضروری است. یاد گرفتن بسیاری از روش‌ها در زندگی زناشویی آسان است. اما مواردی هم وجود دارد که تعبیر و تحلیل رفتار همسر را ایجاب می‌کند و احاطه بر آنها

آنقدر هم ساده نیست. مثلاً ایجاد عادت جدید در صحبت کردن و از جمله، جواب کامل‌تر دادن به سؤالات همسر دشوار نیست، اما تحلیل اینکه آیا او قصد سلطه‌جویی دارد یا ندارد دشوارتر است.

به تدریج، به تحلیل و تفسیر برخورد با دیگران و مسایل مرتبط با آنها عادت می‌کنیم، یاد می‌گیریم که چگونه نسبت به یک حرکت دوستانه واکنش نشان دهیم، چگونه از کنار برخی از مسایل بی‌تفاوت بگذریم و چگونه خواسته‌ای را برآورده سازیم. این عادت‌ها به مرور زمان پالایش می‌شوند و آنچه را ما «مهارت‌های اجتماعی» می‌نامیم، بوجود می‌آورند. اشخاص برخوردار از این مهارت‌ها، اغلب اشخاصی ملایم، آرام، مسلط به مسایل اجتماعی و نظایر آن معرفی می‌شوند.

اما مهارت‌های اجتماعی اغلب مردم آنقدرها هماهنگ و انعطاف‌پذیر نیست. اگر درباره اشخاص نتیجه‌گیری اشتباه بکنیم، مثلاً خصوصیات خوب و یا تقصیرهایشان را بیش از آنچه هست حلوه دهیم، ممکن است بیش از اندازه به دیگران اعتماد، یا بیش از حد از آنها عیب‌جویی نماییم. به همین شکل، اگر بیش از حد تندی به خرج دهیم و یا اگر پای از حدود خود بیرون بگذاریم، ممکن است اسباب رنجش و یا دشمنی دیگران را فراهم سازیم، ممکن است تحت تأثیر فشارهای روانی نتوانیم ابراز وجود کنیم و در نتیجه به حق و حقوق خود نرسیم.

همانطور که در فصل یک توضیح داده شد، دستگاه تفسیرکننده ذهن ما خودبخود برخی از حوادث را تفسیر می‌کند و مثلاً برای یک قیافه اخم کرده یا بی‌حالت و یا یک لبخند معنا و مفهومی در نظر می‌گیرد. درست به همان شکل که تفسیر کردن حوادث را یاد می‌گیریم، بد تفسیر کردن آنها را هم می‌آموزیم. در حالیکه با پدر و مادر خود زندگی می‌کنیم و در حال رشد هستیم، پدر و مادر و اقوام و سایر اشخاص دور و بر ما، سخنان مبالغه‌آمیزی می‌گویند و برچسب‌های نادرست به دیگران یا به ما می‌زنند. اغلب اوقات این رفتار آنها را یاد می‌گیریم و در نظام تفسیری خویش از آنها بهره

می‌جوییم.

تفسیر ما از یک حادثه با نظام تفسیری ما از آن حادثه ارتباط دارد. به عبارت دیگر، تفسیر حوادث بستگی به این دارد که نظام تفسیر کننده ما چگونه تشکیل شده است. مردی که به گمان او زنها بی‌مهر و محبت هستند در برخورد با زن خود هم او را بی‌مهر و محبت می‌بیند. زنی که معتقد است مردها سلطه‌جو هستند، شوهرش را مرد سلطه‌جو می‌یابد.

روشهای تفسیر کردن به تدریج عادت می‌شوند. جزئیات امر پیچیده‌تر از آن است که بتوان آن را در اینجا مطرح ساخت، اما همینقدر کافیست که بگوییم این انگاره‌ها ناشی از مشاهده اشخاص حائز اهمیت در زندگی ما نظیر پدر و مادر و برادر و خواهر، و نیز حاصل تجارب انفعالی، نظیر خواندن کتاب یا تماشای تلویزیون و فیلم‌های سینمایی است. سرانجام اطلاعات خاص مربوط به هر کسی که در محیط اجتماعی ما زندگی می‌کند، اعضای خانواده‌ها، دوستان هم‌سال، آموزگاران و نظایر آنها، ممکن است به باورها و طرز تلقی‌های خاصی منجر گردد و به زندگی دوران بلوغ راه یابد.

تجربه‌های گذشته، گاه ما را به ایجاد طرز تلقی‌ها و انگاره‌هایی سوق می‌دهد که دست‌کم با بازتابهای اغلب اشخاص فرق می‌کند. بر این اساس، پسری که در کودکی خواهران بزرگترش او را مورد تمسخر و شماتت قرار می‌دادند، در دوران بلوغ، قدرت ابراز وجود در برخورد با سایرین و از جمله همسرش را نداشت و از آن می‌ترسید که مورد تمسخر دیگران قرار گیرد. پیش خود مسلم فرض کرده بود که «زنها مغرور و خودبین و عیب‌جو هستند.» زنی که نمی‌توانست رفتار اقتدارطلبانه پدر ارتشی خود را بپذیرد، همه مردها را سلطه‌جو و پرخاشگر می‌دانست و سرانجام با مردی ازدواج کرد که چندین سال از او مسن‌تر بود. این زن که هر صحبت شوهرش را به حساب امر و نهی می‌گذاشت و در مقام مخالفت با آن خوف می‌زد، بعد از چند جلسه مشاوره فهمید که تصویری را که از پدرش در ذهن دارد، روی شوهرش که مرد مهربانی بود فرافکن می‌کند.

این انگاره با آنکه به نظر طبیعی می‌رسد در زندگی زناشویی تولید اشکال می‌کند. اینها که حاصل تجربه‌های دردناک سالهای نخست و آسیب‌پذیر زندگی هستند، روی اشخاص تأثیر مقاومی بر جای می‌گذارند و کسی که نسبت به بی‌مهری، کنترل شدن و یا دل‌سردی احساسی، حساسیت شدید پیدا می‌کند، برای احتراز از ناراحتی موضع دفاعی می‌گیرد.

این انگاره‌های دفاعی که در اشخاص با توجه به طرز تلقی‌های ثبت شده آنها به نوعی متجلی می‌گردد - حجب و حیای بیش از حد و عدم ابراز وجود مرد جوانی که از خوار شدن می‌ترسد و سرکشی در مورد زنی که از تحب سلطه قرار گرفتن هراس دارد، بسیار قوی‌تر از انگاره‌هایی است که تنها در اثر تقلید از پدر و مادر بوجود می‌آید. قوی‌ترین این انگاره‌ها، آنهایی هستند که طرز تلقی‌های مربوط به اشخاص مهم دوران کودکی را با تجربه‌های دردناک آن دوران ترکیب می‌کنند. مثلاً گری (که زنش را مورد ضرب و شتم قرار می‌دهد و ما در فصل ۹ به او اشاره کردیم) در واکنش نسبت به زورگویی‌های گذشته، حالا در زندگی خود اعمال قدرت می‌کند و در واقع به جبران زورگویی برادر خود، زورگو شده بود.

فراموش کردن این حساسیت‌ها ساده نیست، اما می‌توانید با ایجاد شناخت و با اصلاح خطاهای شناختی مرتبط با آن، آنها را مهار کنید. در فصل ۱۳، دربارهٔ یافتن و اصلاح افکار خودانگیخته بحث کرده‌ایم. اما اگر انگاره‌های شما به قدر کافی قدرتمند و یا بیش از حد فرار باشند، ممکن است گذشته از تلاش شخصی، مشورت با مشاورین امور زناشویی لازم باشد.

به هر صورت جواب سؤال «آیا اشخاص می‌توانند تغییر کنند؟» این است که بله می‌توانند و یا اگر انگیزه لازم را بدست آورند و از تکنیک‌های مناسب استفاده کنند، می‌توانند خود را اصلاح کنند یا از شدت واکنش‌های بی‌تناسب خود بکاهند. انجام بعضی از تغییرها دشوار نیست. مثلاً، به خاطر سپردن این مطلب که در صورت دیر کردن موضوع را به همسرتان اطلاع دهید و یا اینکه

فرصتی فراهم سازید تا همسرتان با شما صحبت کند، مسایل ساده‌ای است که با کمی تمرین می‌توانید آنها را بیاموزید. اما سایر تغییرات مستلزم صرف وقت بیشتری هستند و انجامشان دشوار است. مثلاً عادت کردن به اینکه از صحبت‌های همسر خود عصبانی نشویم و یا نسبت به صحبت همسرمان با دیگران حسادت نکنیم، کار آنقدرها ساده‌ای نیست.

در صورت احاطه به روشهای مناسب می‌توانید تغییرات مختلفی را در زندگی خود بوجود آورید. مثلاً، اگر می‌دانید که همسرتان نسبت به انتقاد حساس است، می‌توانید از لحن انتقادی خود بکاهید؛ می‌توانید در صورت لزوم از هر پیشنهادی که جنبه انتقادی به خود بگیرد حذر کنید. با اطلاع از روزهای مهم زندگی همسرتان (روز تولد، سالگرد ازدواج و غیره) می‌توانید با یادآوری کردن آنها به هر شکل که صلاح می‌دانید، اقدامی در جهت ایجاد رابطه بهتر صورت دهید.

اما تغییر حساسیتها، طرز تلقی‌ها و انگاره‌های واکنشی شکل گرفته، کار ساده‌ای نیست. به تجربه‌های اصلاحی نیاز پیدا می‌کنید که با باورهای زیربنایی در تضاد است. ممکن است از بیم آنکه حرفی بزنید که همسرتان شما را مقصر قلمداد کند، از خیر صحبت بگذرید و برای آنکه حرفتان را با صراحت بزنید و همسرتان از رک‌گویی شما خوشحال شود، به طرز تلقی جدیدی نیاز دارید. طرز تلقی جدید «زنم مرا با همه اشکالاتم قبول دارد» با طرز تلقی «اگر به عیوبم پی ببرد، مرا به دیده تحقیر نگاه می‌کند» رودرروی یکدیگر قرار می‌گیرند. اگر به سوءتعبیرها و تفسیرهای مبالغه‌آمیز خود پی ببرید (مطلبی که در فصل ۱۳ مورد بحث قرار گرفته است) می‌توانید نظام تفسیری خویش را تغییر دهید.

### تدارک برای تغییر

برای بهبود روابط زناشویی خود، قبل از هر چیز باید بدانید که از کجا شروع می‌کنید. اگر شما این کتاب را به تنهایی خوانده‌اید و همسرتان تا این جا

از برنامه کنار بوده است، به خواندن فصلهای باقیمانده ادامه دهید و نسبت به تغییر سوه‌تعبیرها و انگاره‌های واکنشی خود اقدام نمایید (فصل ۱۳). اگر همسران در کار خواندن کتاب پایه پای شما حرکت می‌کند، می‌توانید به اتفاق روابط زناشویی خود را متحول سازید (فصلهای ۱۴ و ۱۵)، عصبانیت را کنار بگذارید (فصل ۱۷) و روشهای جدید حل مسئله را بیاموزید (فصل ۱۶). اگر بتوانید به کمک همسران از خواسته‌های مشروع او مطلع شوید، اگر بدانید که او چه دوست دارد و از چه خوشش نمی‌آید در موقعیت بهتری قرار می‌گیرید تا تغییرات مورد نظر را عملی سازید (فصلهای ۱۲ و ۱۶).

برنامه پیشنهادی من، تغییر را به خاطر تغییر نمی‌خواهد. هدف خشنودی بیشتر در زندگی مشترک و رهایی از ناراحتی‌هایی است که بی‌جهت زندگی شما را خراب می‌کند. برای رسیدن به این موقعیت باید قدم‌های مؤثری بردارید.

نخست به زمینه فکری مناسبی احتیاج دارید، باید پیشنهادات کتاب را درک کنید. اگر آمادگی انجام این کار را داشته باشید، می‌توانید به اتکای تجارب موجود با همسر خود و با توجه عینی به عوامل مسئله‌ساز با گرفتاریها برخورد کنید. از آن گذشته، امکان درک جنبه‌های مثبت همسر خود را می‌یابید و بنابراین، پایه‌های تغییرات بعدی را پی‌ریزی می‌کنید.

دوم، برای استفاده از اصول پیشنهاد شده در این کتاب به انگیزه احتیاج دارید. منظور این نیست که بیش از حد خوشبین باشید. کافی است که در بکار بردن برخی از این روشها شایق باشید و طرز کار آنها را ببینید. وقتی نتایج محسوس کارتان را لمس کردید، طبیعتاً خوشبین‌تر می‌شوید و به تلاش بیشتر در این زمینه علاقه‌مند می‌گردید. وقتی از کار خود پاداش نیکو می‌گیرید، باید بتوانید علی‌الاصول به راه خود ادامه دهید.



## تقویت بنیادها

ممکن است عشق و رضایتی که دست‌مایهٔ رضایت و غنای روابط زناشویی هستند، به مرور تغییر شکل بدهند. با آنکه اغلب زوجها در اوایل آشنایی و در دوران شیدایی عشق و روابط آتشین خود را ابدی می‌پندارند، بعید نیست که عشق تخفیف یابد و محبت فروکش کند.

البته، عشق و محبت عامل پیوند دهندهٔ زن و شوهر و موجب حفظ ثبات روابط آنهاست. از آن گذشته، عشق و محبت از کیفیتی برخوردار است که می‌تواند بسیاری از تنشهای میان زوجها را محو کرده، بر خود محوری‌ها سرپوش بگذارد. با این حال، عشق تنها برای تداوم مناسب زناشویی کافی نیست. حفظ پیوند ازدواج مستلزم وجود عوامل دیگری است که اگر وجود نداشته باشد، زن و شوهر باید آن را در زندگی زناشویی خود بوجود آورند. عوامل پاسدار روابط زناشویی عبارتند از: تعهد، وفاداری، صمیمیت، اعتماد، تقرب، صمیمیت و ایمنی پیوندهای عشق و محبت را حراست می‌کنند. مثلاً وقتی بدانید که همسرتان هرگز شما را تنها نخواهد گذاشت، احساس امنیت می‌کنید.

در حالی که شیدایی و عشق و علاقه، عوامل قدرتمند پیونددهنده زن و شوهر به یکدیگر است، می‌تواند در عین حال اسباب جدایی میان آنها را فراهم سازد. اغلب زوجها در اوایل آشنایی، تحت تأثیر عشق و علاقه شدید، جنبه‌های مثبت یکدیگر را به مبالغه می‌گیرند؛ وقتی دقیق می‌شوند، در یکدیگر توانایی‌هایی می‌بینند که وجود خارجی ندارد، اما وقتی عشق و علاقه شدید اولیه از بین می‌رود، زن و شوهر به این نتیجه می‌رسند که آنچه فکر می‌کردند، توهمی بیش نبوده است.

در آغاز زن و شوهر خود را سوار بر امواج عشق می‌بینند و فرضشان بر این است که عشق همیشه و به همین شدت ادامه خواهد یافت. فرض را بر این می‌گذارند که همسرشان برای همیشه علاقه‌مند و از خود گذشته خواهد بود. اما کمی دیرتر که می‌بینند انتظاراتشان آنگونه که فکر می‌کردند برآورده نمی‌شود تکان می‌خورند.

بسیاری از زوجها به زودی در می‌یابند که مسایل مختلفی دارند که باید به اتفاق آنها را حل کنند، اما تجربه چندانی برای حل و فصل مشترک این مسایل ندارند. در نتیجه، هنگام تصمیم‌گیری، از جمع زن و شوهر یکی تصمیم می‌گیرد و دیگری می‌پذیرد. اما او که در مقام تصمیم‌گیری عمل می‌کند ممکن است در مقام اعتراض برآید که مسئولیت همه کارها بر دوش او گذاشته شده و در این حال، چه بسا، همسر اختیار تفویض کرده، خود را کم‌بها و تحقیق شده ببیند.

عشق به خودی خود این مشکلات را حل نمی‌کند. با این حال، انگیزه قدرتمندی برای غلبه بر آنها فراهم می‌سازد. آنچه هم‌اکنون نقل می‌کنم شمه‌ای از جزئیات شکل دهنده بنیانهای ازدواج است. با مطالعه آنها می‌توانید از نقشی که در روابط زناشویی شما ایفا می‌کنند آگاه گردید. شاید با تعجب به این نتیجه برسید که این ارزشهای مهم بیش از آنچه فکر می‌کردید در شما قدرتمند هستند و شاید هم زمینه‌هایی بیابید که نیاز به تقویت داشته باشند.

همکاری: اقدام مشترک برای دستیابی به هدف‌هایی که به عنوان یک زوج برای خود در نظر می‌گیرید. طرز تلقی‌های اولیه: «به اتفاق تلاش می‌کنیم تا درباره تصمیمات مهم به توافق برسیم»، «درباره کارهایی که می‌توانیم مشترکاً انجام دهیم توافق کنیم»، «هر یک از ما وظایف محموله را در محدوده مسرلایت خود انجام خواهد داد».

تعهد: این انتظار که در هر شرایط و به رغم همه مشکلات پیوند زناشویی خود را حفظ کنید. همانطور که روابط با خواهر و برادران را مورد تردید قرار نمی‌دهید، به ادامه روابط زناشویی خود بیندیشید. طرز تلقی «اگر مشکلی بروز کند، با همسرم برای رفع آن کمرش خواهیم کرد»، «در سختی‌ها همسرم را تنها نمی‌گذارم».

اعتماد: فرض تعهد، وابستگی و حضور داشتن همسر. اعتماد با این طرز تلقی‌ها ارتباط دارد: «می‌توانم به همسرم اعتماد کنم که حافظ منافع من باشد.» «می‌دانم که همسرم به عمد کاری بر خلاف منافع من انجام نمی‌دهد»، «می‌دانم که می‌توانم در مواقع عادی و اضطراری روی همسرم حساب کنم»، «می‌دانم که همسرم در وقت نیاز به کمک من خواهد شتافت»، «می‌توانم روی حسن نیت همسرم حساب کنم».

صمیمیت: توجه به خواسته‌های همسر. در سختی‌ها کنار همسر خود باقی می‌مانید. طرز تلقی‌های اولیه: «به منافع همسرم و آنچه به سود اوست اولویت می‌دهم»، «همسرم را چونان یک دوست صمیمی مورد حمایت قرار می‌دهم».

## همکاری

چگونه می‌توانیم انتظار بهبود رابطه‌ای را داشته باشیم که در آن زن و شوهر با هم در برخورد دایم هستند، از هم تصاویر منفی دارند و یکدیگر را دشمن می‌بینند؟ بسیاری از زوجهای ناموفق که ازدواج خود را در مخاطره می‌بینند، دست به سوی مشاوران امور خانواده دراز می‌کنند و حال آنکه

اغلب این زوجها و آنهایی که از گرفتاریهای خفیف‌تری برخوردارند می‌توانند با خواندن فصلهای این کتاب بخش عمده‌ای از مشکلات خود را بر طرف سازند.

بدو، موانع بر سر راه همکاری را در نظر بگیریم. در شرایطی که از تأثیر مخرب خودمداری و خصومت و عناد آگاهی داریم، چگونه می‌توانیم تغییرات اصولی و بنیادی را انتظار داشته باشیم؟ خوشبختانه انسان تنها خودمدار نیست. انسان توانایی همکاری و از خودگذشتگی نیز دارد. عشق و علاقه و دلسوزی را در روابط میان کودک و پدر و مادر مشاهده می‌کنیم و به استثنای چند مورد کم‌اهمیت، پدر و مادر نسبت به خواسته‌های کودک خود با مهربانی واکنش نشان می‌دهند. از آن گذشته، اغلب زوجها در مراحل آغازین زندگی مشترک خود با هم همکاری می‌کنند. احساس لذت و خشنودی ناشی از انجام کاری، نیروی قدرتمندی در زمینه روابط انسانی است و این در مورد روابط دو نفره - روابط زن و شوهر - و روابط چند نفره - روابط میان یک گروه یا انجمن - به یک اندازه صادق است.

همکاری در یک ازدواج منطقی، با شیدایی و از خود بیخود شدن‌های شاعرانه متفاوت است. در یک ازدواج منطقی، ممکن است علایق و هدف‌های زن و شوهر متفاوت باشد، اما راه مذاکره و رسیدن به توافق - مثلاً در زمینه تقسیم کار یا تربیت فرزندان - برای دستیابی به هدف بلند مدت‌تر، یعنی برخوردار شدن از روابط لذت‌بخش و با ثبات وجود دارد.

البته پاداشهای فوری هم در کار هست: روحیه همکاری، راضی کردن همسر و حل و فصل مسایل، فی‌نفسه لذت‌بخش و شادی‌آفرین است. بسیاری از زوجها در شادیها و غمهای یکدیگر شریک می‌شوند. اگر زن و شوهر بخواهند به تیرگی روابط زناشویی خود پایان دهند، باید نیروهای مثبت درون خود را برای رهایی از تفرقه‌های ناشی از تضاد عقاید فعال سازند.

### تعهد

بعد از شیدایی اوایل ازدواج و پس از آنکه شور روزهای نخست ازدواج فروکش می‌کند، توجه به رفاه و خوشبختی همسر، مهمترین نیروی پیوند - دهنده روابط زن و شوهر می‌شود. این احساسات کم و بیش با زندگی مشترک و نقش بعدی مراقبت از فرزندان منطبق هستند. زن و شوهر در هر شرایطی، در بیماری و در سلامت، در قبال آسایش، ناراحتی، ثروت و فقر یکدیگر مسئولند. مسئولیت یعنی نشان و عیار تعهد، معیاری فراهم می‌آورد تا زن و شوهر خود یکدیگر را با آن بسنجند.

گرچه بعضی از زوجها در آغاز زندگی مشترک خود را نسبت به رابطه زناشویی خود متعهد می‌دانند، ممکن است میزان تعهد آنها، آنقدر نباشد که در برابر طوفانهای ناگزیر و ناشی از ناملايمات زندگی زناشویی مقاومت کنند.

ناخشنودی ناشی از تعهد ناکافی را می‌توان در زندگی مارجوری که چند سال بعد از ازدواجش به من مراجعه کرد مشاهده نمود. دوران کودکی ناخوشایندی را پشت سر گذارده بود. پدر و مادر او اغلب با هم مشاجره می‌کردند. پدر او مردی سلطه‌جو، عیجیو و عصبانی بود و مادرش که با رعایت اعتدال در مقام انتقاد از پدر او حرف می‌زد قربانی حملات او می‌گردید. مارجوری جانب مادر را داشت و از آن می‌ترسید که پس از ازدواج، درست مانند او، مورد سوءاستفاده همسرش قرار گیرد. به رغم علاقه کن به او، مارجوری نگران بود که سرانجام روزی مثل مادرش، مورد سلطه جویی او قرار گیرد.

مارجوری پیش از ازدواج از کن قول گرفته بود که در صورت عدم تمایل او به ادامه زندگی زناشویی، او را طلاق دهد و کن برای خشنودی او قول مساعد داده بود. هدف کن خوشبخت کردن مارجوری بود، اما مارجوری هرگز بطور کامل خود را متعهد به ازدواج نمی‌دانست. او که به راه‌گزینی در ازدواج

می‌اندیشید، هرگز پایبند ازدواج نبود؛ و چون از آن می‌ترسید که اشکالی هر چند جزئی از ناحیه کن به مشکل بزرگی تبدیل شود، کوچکترین لغزشهای او را زیر ذره‌بین گذارده و در برخورد با او راه مبالغه می‌پیمود. بطور دایم مترصد لغزشهای کن بود و با سکوت خویش از او عیب می‌گرفت. کن سکوت انتقادآمیز مارجوری را نشانه بی‌مهری او می‌دانست و او را مورد سرزنش قرار می‌داد و مارجوری رفتار اخیر شوهر را به حساب عناد او می‌گذاشت. وقتی زن و شوهر برای مشاوره به من رجوع کردند، مشخص بود که یکی از مشکلات بزرگ آنها عیب‌یابی مارجوری است. به این نتیجه رسیدم که مارجوری به پایبندی و تعهد خود نسبت به ازدواج تردید دارد. برای او ترازنامه‌ای دو ستونی تهیه کردم تا در آن جنبه‌های مثبت تعهد را درج کنم.

امتیازات تعهد ناقص	جنبه‌های منفی تعهد ناقص
- اگر شوهرم رفتار بدی داشته باشد، آنقدرها لطمه نخواهم خورد.	- بیشتر از کن انتقاد خواهم کرد.
- به سهولت بیشتری می‌توانم به ازدواجم پایان دهم.	- بدون صمیمیت از زندگی خود لذت کمتری خواهم برد.
- می‌توانم مستقل‌تر باشم.	- همیشه نگران خواهم بود که کن مرا تنها بگذارد.

البته برای مارجوری یافتن امتیازات واقعی تعهد و پایبندی کامل دشوار بود زیرا هرگز بدین شکل ظاهر نشده بود، اما برای اینکه انگیزه‌ای فراهم شده باشد به بعضی از امتیازات بالقوه آن و مثلاً افزایش امنیت عاطفی و داشتن روابط صمیمانه‌تر اشاره کردیم. تا زمانی که مارجوری امتیازات و اشکالات تعهد ناقص خود را به قلم نیاورده بود، نمی‌دانست که تا چه اندازه بخاطر رویه‌ای که پیش گرفته به خود لطمه می‌زند.

به اتفاق مارجوری، سابقه زندگی آنها، برخوردها و بحرانها و طرز تربیت فرزندانشان را مرور کردیم. مارجوری به این نتیجه رسید با آنکه در مواقعی عصبانی شده است، هرگز طبیعت سلطه‌جویانه پدرش را نداشته است. او به این نتیجه رسید که تنها تکرار جمله «رابطه من و او دوام خواهد داشت» تا حدود زیادی احساس امنیت عاطفی او را تخفیف می‌دهد.

اما مارجوری برای رسیدن به این باور باید از توجه بیش از حد به عیوب شوهرش دست می‌کشید زیرا شوهر او هم انسان بود. کن‌گاه انتقاد می‌کرد، گاه قول و قرارها را فراموش می‌نمود و اغلب کارها را به عهده تعویق می‌انداخت. اما مارجوری باید به جای توجه به این تقصیرها به امتیازات زندگی زناشویی توأم با خوشبختی توجه می‌کرد. باید به ابراز مهر و علاقه شوهر به تلاشهایی که او برای رفاه زندگی‌شان انجام می‌داد و بالاخره به اشتیاقی که برای رسیدن به روابط بهتر داشت توجه می‌نمود.

مارجوری باید به تدریج به کن‌اعتماد می‌کرد، با این حال پاداشی فوری گرفت. شادمان‌تر شد، احساس کرد که می‌تواند در جهت استحکام روابط زناشویی خود گام بردارد، بیشتر بدهد و بیشتر بستاند و چون احساس آرامش کرد، عشق و علاقه او نسبت به کن‌افزایش یافت و خود بیشتر مورد توجه او قرار گرفت.

در تحلیل تحول بزرگی که ایجاد شده بود به این نتیجه رسیدم که مارجوری با پرداختن به جنبه‌های مثبت زناشویی و بی‌اعتنایی به ایرادهای آن، چشم‌انداز متعادل‌تری از خود و از شوهرش بدست آورد. با این تغییر، نگرانی او از اینکه روزی ممکن است کن‌هم رفتار پدرش را داشته باشد از میان رفت. با تغییر چشم‌انداز و چون نگرانی‌اش فروکش نمود، توانست در جهت تقویت روابط زناشویی خود گام بردارد و به موقعیتی برسد که بجای فرار از زندگی زناشویی به آن بیشتر پردازد.

از ماجرای که تعریف کردم، نتیجه‌ای بدست می‌آید: ترس و نگرانی می‌تواند مانع تعهد شود، اما درنگ کردن در اقدام، این ترس و نگرانی را زنده

نگه می‌دارد. با این حال یک قضیه فرعی هم در کار هست: زن و شوهری که تصمیم می‌گیرند اتکای بیشتری به یکدیگر داشته باشند، احتمالاً در آغاز احساس آسیب‌پذیری بیشتری می‌کنند، اما سرانجام به این نتیجه می‌رسند که کار آنها ارزش این خطر را داشته است.

مارجوری کنار کشیدن خود را راهی برای کنترل کن و نیز وسیله‌ای برای حمایت از خویش تلقی می‌کرد، باید به او کمک می‌کردم که بتواند خطر بیشتری را بپذیرد:

سؤال: چرا از تعهد به کن می‌ترسی؟

مارجوری: مطمئن نیستم بتوانم به او اعتماد کنم.

سؤال: به فرض که نتوانی، چه اتفاقی می‌افتد؟

مارجوری: ممکن است احساساتم را جریحه‌دار کند.

سؤال: آن وقت چه می‌شود؟

مارجوری: احساس بسیار بدی پیدا می‌کنم.

سؤال: آنوقت چه می‌کنی؟

مارجوری: باید از او جدا شوم.

سؤال: اما تو از همان روز نخست ازدواج به فکر جدا شدن بوده‌ای. اگر به جای اینکه فکر کنی وضع خراب می‌شود، فکر کنی اوضاع بهتر می‌شود و تو به مرادت می‌رسی، چه را از دست می‌دهی؟

مارجوری: فکر می‌کنم به این نتیجه می‌رسم که نمی‌توانم به او اطمینان کنم.

سؤال: یعنی یک‌بار و برای همیشه به این نتیجه می‌رسی که او آدم

بی‌ارزشی است، اما اگر آزمون را با موفقیت پشت سر بگذارد چی؟

مارجوری: فکر می‌کنم آنوقت به این نتیجه برسم که او اشکال ندارد...

حدس می‌زنم احساس امنیت عاطفی بیشتری پیدا کنم.

برای مارجوری یک برنامه آموزشی سه ماهه تدارک دیدم تا فرضیه‌ای را آزمون کند: «اگر نسبت به روابط زناشویی خود متعهد باشم، اگر به جای



جنبه‌های منفی به جنبه‌های مثبت بها بدهم، احساس امنیت عاطفی بیشتری دارم.» و به تدریج فکر دست کشیدن از زندگی مشترک، کمتر به ذهنش خطور می‌کند.

با این حساب، عمیق‌ترین فرضیه‌های مورد باور انسان مورد سؤال قرار می‌گیرند و از جمله آنها این فرضیه که «نباید بگذارم آسیبی متوجه ما شود.» مارجوری برای اجتناب از یک خطر جدی، یعنی تن دادن به ازدواج ناخوشایند، بهای مشخصی پرداخت کرده بود و آن اینکه هرگز به مفهوم واقعی کلمه خوشبخت نباشد و احساس امنیت عاطفی نکند. در دایره بسته‌ای قرار گرفته بود: از بیم گرفتاری مترصد راه فرار بود و با این طرز تلقی ثبات مناسبات زندگی زناشویی خود را از میان برده بود. با اعتماد نکردن احساس امنیت عاطفی کمتری می‌کرد و با این برداشت در صدد بود برای حفظ و حراست از خویش تلاش بیشتری بکند. در نتیجه، گرفتار دایره بسته، از احساس عدم امنیت عاطفی لحظه‌ای رهایی نداشت.

به همین شکل، مارجوری نسبت به شغل و دوستانش هم تعهد کافی نداشت. این جا هم از آن می‌ترسید که مورد بی‌مهری قرار گرفته احساساتش جریحه‌دار شود. احساس آسیب‌پذیری و احساس نیاز به حراست از خود در برابر خطوات احتمالی، در ذخیره نگه‌داشتن مبلغ قابل توجهی پول در حساب بانکی او مشهود بود. از سوی دیگر، مارجوری از بیم بیکاری احتمالی، مبالغ قابل ملاحظه‌ای برای خرید بیمه ایام بیکاری پرداخت می‌کرد. با این حساب شاید بتوان با رجوع به سیاست زندگی زناشویی مارجوری گفت که سرمایه‌گذاری در خود ازدواج پیش از سرمایه‌گذاری در ذخایر اساسی مقرون به صرفه است.

### اعتماد و اطمینان

ممکن است زن و شوهر به رغم تعهد نسبت به ازدواج خود نتوانند احساس اعتماد و اطمینان محکمی در خود ایجاد نمایند. مثلاً به این باور

توجه کنید که قرار است زن یا شوهر هرگز به عمد اقدامی برای لطمه زدن به همسرش انجام ندهد و در وقت نیاز به کمک او بشتابد. ایجاد اعتماد دشوار و از میان بردنش سهل است.

به اعتقاد بسیاری از نویسندگان، ریشه‌های اعتماد و اطمینان اولیه، مدتها قبل از ازدواج پا می‌گیرد. اریک اریکسون به این نتیجه رسیده است که این طرز تلقی از دوران کودکی و زمانی ایجاد می‌شود که کودک ارتباط با افراد شاخص خانواده را تجربه می‌کند. این اعتماد فراتر از وابستگی کورکورانه دوران طفولیت است و حاصل احساساتی که کودک نسبت به پدر و مادر و خواهران و برادرانش دارد. اعتماد اولیه کودک شامل مضامین زیر می‌شود.

- می‌توانم در وقت نیاز روی خانواده‌ام حساب کنم - نوع نیاز مهم نیست.
- غریبه‌ها ممکن است به من لطمه بزنند اما خانواده‌ام مرا دوست دارند و از من حمایت می‌کنند.

- افراد مهم زندگی من خیر و صلاح مرا می‌خواهند. از من سوءاستفاده نمی‌کنند و به عمد به من صدمه نمی‌زنند.

اعتماد و اطمینان اولیه ممکن است به روابط با دوستان همسال منتقل نشود. کودکی که اعتماد می‌کند ممکن است به این نتیجه برسد که دیگران در حق او ظلم می‌کنند، اغفال‌کننده و غیرقابل اعتماد هستند. بزرگتر که می‌شود ممکن است به این نتیجه برسد که جنس مخالف می‌تواند سلطه‌جو و استثمارگر بوده، ارزش اعتماد کردن را نداشته باشد. طرز تلقی اعتماد نکردن ممکن است حتی در نقاب عشق و محبت به ازدواج منتقل گردد. ممکن است همسر شخص قابل اعته‌ادی هم باشد، اما جو و فضای عدم اعتماد چون آتشی زیر خاکستر زنده می‌ماند تا با مساعد شدن زمینه خودنما گردد.

بسیاری از اشخاص در مواقع به خصوصی به همسرشان اعتماد می‌کنند، اما این اعتماد همیشگی نیست. در زمینه‌های خاصی، مثلاً در زمینه مخارج، روابط با افراد خانواده همسر و یا صرف وقت در بیرون از منزل، ممکن است

احساس اعتماد و اطمینانی وجود نداشته باشد. در این شرایط ممکن است زن یا شوهر در اثر آگاهی یافتن از عدم اعتماد همسرش از او رنجیده خاطر شود. ممکن است اعتماد نداشتن او را به سرکشی و طغیان بکشاند و مترصد اقدام متقابل گردد.

مطلق کردن و مطلق دیدن امور هم بی اعتمادی بیشتری را فراهم می‌سازد. مثلاً شوهری که در یک مورد بخصوص قابل اعتماد نبودن همسرش را تجربه می‌کند ممکن است به این نتیجه برسد که: «هرگز نمی‌توانم به او اعتماد کنم.» ممکن است زن مردی که قولش را زیر پا گذاشته حکم قطعی غیرقابل اعتماد بودن شوهرش را صادر کند که: «او قابل اعتماد نیست.» چه بهتر که زن و شوهر در زمینه اعتماد و اطمینان و مقولات مشابه، بجای مطلق‌اندیشی، به نسبی دیدن پردازند، بجای اینکه همسر خود را دروغگو خطاب کنیم، بجای اینکه او را غیرقابل اعتماد بدانیم، می‌توانیم از شدت دروغگویی و قابل اعتماد نبودن او صحبت کنیم. شوهری که در کار اعتماد به همسرش با مشکلاتی روبرو می‌شود، می‌تواند بگوید که مثلاً زن من تا ۷۵ درصد قابل اعتماد است.

این واقعیتی است که هیچکس وجود ندارد که در همه لحظات قابل اعتماد باشد. شاید بتوان گفت که حقیقت مطلق وجود ندارد. هر حادثه و هر موقعیت اشکال گوناگون دارد که به حکم ضرورت شخص باید در برخورد با آنها بعضی‌ها را انتخاب و از کنار برخی دیگر بی‌تفاوت عبور کند. مثلاً، برای ارزیابی صادقانه انگیزه‌های خود باید توجه داشته باشیم که این انگیزه‌ها اغلب مرکب هستند و نمی‌توانیم آنها را با عینیت کامل از هم مجزا کنیم. از این گذشته، طرز تلقی‌ها و احساسات ما از دقیقه‌ای تا دقیقه‌ای تغییر می‌کند. باورهای لحظات عصبانیت ممکن است کمی دیرتر، تغییر نماید. از آن گذشته، به حکم عقل و منطق، باید برخی از واقعیات ناخوشایند را در پرده اغماض قرار دهیم.

### فرض حسن نیت

حتی در ازدواجهایی که زن و شوهر هر دو حسن نیت دارند و می خواهند یار و یاور یکدیگر باشند، ارتباطهای نادرست و ذهن خوانی های اشتباه می تواند حسن نیت را از میان برده، زن و شوهر را نسبت به یکدیگر بدبین کند. مثلاً شوهری که پیش خود به این نتیجه می رسد که زنش تنها به منافع شخصی خود بها می دهد، نسبت به حسن نیت او بدگمان می شود و رفتار همسرش را از دریچه چشم بدبینی نگاه می کند.

اما فرض کنید که مورد بی احترامی قرار گرفته بخود بگوید: «با آنکه رفتار همسر من می تواند اشتباه باشد و اسباب دلگیری مرا فراهم سازد، فکر می کنم قصد بدی نداشته باشد و نمی خواهد که به من آسیب برساند.» این طرز تلقی به خودی خود می تواند وسیله ای گردد تا رفتار شوهر از چشم انداز متفاوتی مدنظر قرار بگیرد و زن در این حالت و در مقایسه با قضاوت منفی در مورد شوهرش ممکن است بتواند دلایل توجیه کننده ای برای رفتارهای به ظاهر ناپسند او ارائه دهد.

البته، فرض بر وجود حسن نیت همیشه درست نیست. ممکن است زنی بتواند نمونه های مشخصی از رفتارهای خصومت آمیز و یا رفتارهای خودمدارانه شوهرش را پیدا کند. اما با رعایت مجموعه رفتارهای گذشته، اعم از رفتارهای خوب (توجه کردن و خودخواه نبودن) و رفتارهای بد (بی تفاوتی و خودخواهی) می توان طرز تلقی متعادل تری بدست آورد.

اگر زن و شوهر در دایره حمله و ضدحمله گرفتار شوند، اگر به طور دایم در فکر استیلاطلبی بر یکدیگر باشند، در اینصورت باید بدواً به خصومت آنها توجه کرد. شیوه های پیشنهاد شده در فصل ۱۷ ممکن است بدواً مفید واقع گردند. پس از آنکه خصومت تا حدی فروکش می کند، زن و شوهر ممکن است دست کم در یک زمینه به توافق برسند و آن اینکه نسبت به یکدیگر حسن نیت دارند. با این طرز تلقی مشخصاً روابطشان با یکدیگر از

آرامش بیشتری برخوردار خواهد شد. با این طرز تلقی خصومت‌های ناشی از برخورد خصمانه با قصد و نیت‌هایی که اغلب در ازدواج‌های ناموفق مشاهده می‌شود، فروکش می‌کند.

### فایده تردید

زن و شوهر در زندگی زناشویی با حساسیتهای یکدیگر آشنا می‌شوند و به این نتیجه می‌رسند که با احترام گذاشتن و رعایت این حساسیتهای از بروز ناراحتیهای غیرلازم جلوگیری می‌کنند اما با رفتارهای مشکوک همسر خود چه باید بکنیم؟ فرض کنید که زنی دیرتر از وقت معمول به منزل می‌آید. از راه که می‌رسد، در مقام توضیح از شلوغ بودن بانک حرف می‌زند، می‌گوید صندوق شلوغ بوده در نتیجه مجبور شده مدتی طولانی در بانک بماند. با آنکه واقعیت را می‌گوید ممکن است در نظر شوهر توضیح قانع‌کننده‌ای نباشد. ممکن است شوهر پیش خود بگوید: «حتماً برای دیدن مادرش رفته است.»

شوهر دو انتخاب بیشتر ندارد: یا توضیح زنش را می‌پذیرد و یا به درستی توضیحات او شک می‌کند. کدام را انتخاب می‌کند؟ بطور کلی اگر توضیح همسرش را بپذیرد و کوتاه بیاید مسئله فیصله می‌یابد. اگر توضیح همسرش واقعیت داشته باشد، تردید به او در نهایت به اعتماد و اطمینان حاکم میان آنها لطمه می‌زند. اما اگر واقعیت جز این باشد، اگر به راستی به دیدن مادرش رفته باشد، باز هم اشکالی بروز نمی‌کند. احتمالاً زن برای اینکه جار و جنجالی برپا نشود، دروغ مصلحت‌آمیزی گفته که به کسی لطمه نمی‌زند.

انتظار صداقت صددرصد در ازدواج میان دو انسان که هر کدام حساسیتهای غرورها و جنبه‌های تدافعی متفاوت دارند، کار آنقدرها درستی نیست؛ البته اشخاص اغلب برای کاری که می‌کنند انگیزه‌های متفاوتی دارند. بعضی‌ها ملایم‌تر و مهربان‌تر هستند اما انگیزه‌های زن و شوهر ممکن است بی‌ضررتر از آن باشد که در ظاهر بنظر می‌رسد.

پذیرفتن توضیحات همسر در بسیاری از موارد سودمند است، ممکن است شوهری تحت تأثیر مشغله زیاد فراموش کرده باشد پیغامی را که قرار بوده به کسی برساند. مسئله سهل‌انگاری و بی‌توجهی او نیست. ممکن است زنی بدون مشورت با شوهر دوستان جدیدی را به منزلشان دعوت کرده باشد، ممکن است فرض را بر این گذاشته باشد که شوهرش حتماً از دوستان جدید او استقبال خواهد کرد. مسلماً در اینجا بی‌فکری و بداندیشی در کار نیست.

با همه این توضیحات، به اعتقاد من در یک ازدواج مطلوب زن و شوهر باید بتوانند هرگونه شک خود نسبت به یکدیگر را با هم در میان بگذارند، اما رسیدن به این مطلوب ساده نیست و در کاربرد آن باید جانب احتیاط را گرفت.

### وفاداری و جانبداری

جانبداری با تعهد تفاوت دارد به این شکل که ممکن است زن یا شوهر ضمن علاقه و تعهد نسبت به حفظ رابطه ازدواج با یکدیگر صمیمی نباشند. وفاداری با این مفهوم یعنی آنکه زن و شوهر خواسته‌های یکدیگر را به خواسته‌ها و منافع دیگران ترجیح بدهند. مثلاً، وقتی شوهری مورد انتقاد قرار می‌گیرد، انتظار دارد که همسرش در مقام دفاع از او صحبت کند. گاه توقع زن و شوهر از جانبداری یکدیگر حالت افراط می‌گیرد. با این حال، زن و شوهر باید از طرز تلقی همسر خود نسبت به وفاداری با مفهوم جانبداری آگاه بوده، آن را مدنظر قرار دهند. مثلاً، زنی از خواهرشوهر خود به شدت ناراحت بود. قرار بود به اتفاق کاری را در منزل انجام دهند و در اثر سوء تفاهم کارشان به اختلاف کشیده بود. زن معتقد بود که شوهرش باید جانب او را بگیرد و چون شوهر این زن در برخورد با حادثه جانب بی‌طرفی گرفته بود، او را به اتهام بی‌وفایی مورد انتقاد قرار داد و گفت: «من به متحد احتیاج دارم و تو می‌خواهی قاضی من باشی.»

در ازدواج احساس یگانگی معانی نمادین متعددی دارد. عبارتی نظیر «درست یا غلط او همسر من است» بدین معناست که زن یا شوهر بتوانند بطور دایم روی حمایت همسر خود حساب کنند. جانب‌داری به اینکه حق با کیست ارتباطی ندارد، ممکن است در روابط زناشویی جانب بی طرفی گرفتن مفهوم وفادار بودن را تداعی کند. از این رو در شرایط برابر، جانب همسر را گرفتن بهتر از قضاوت بی طرفانه است.

مسئله جانب‌داری، به خصوص در برابر دیگران اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. ممکن است زنی در خلوت و بطور خصوصی از شوهرش انتقاد کند و شوهر انتقاد او را بپذیرد، اما همین انتقاد در حضور دیگران می‌تواند مسئله‌ساز شود. اغلب انتقاد علنی از همسر در برابر دیگران مفهومی را تداعی می‌کند: «او طرف‌دار من نیست.»

شوهری که زنش در برابر دیگران از او جانب‌داری نمی‌کند، احساس آسیب‌پذیری می‌کند. پیش خود می‌گوید اگر زنم در حضور دیگران از من انتقاد کند، حق انتقاد از مرا به همه واگذار کرده است. مشاجره و خرده‌گیری از یکدیگر، در حضور دیگران اغلب عواقب خوشی ندارد. شوهر بیش از حد موشکافی که حاضر نیست از کنار جزئی‌ترین کم‌دقتی‌های همسرش بی تفاوت بگذرد، اسباب تکدر خاطر او را فراهم می‌کند.

از جمله تدوکارن زمانی که برای تعطیلات در ساحل بودند با زوج دیگری صحبت می‌کردند. کارن در پاسخ به سؤال زوج مزبور که علت به کنار دریا آمدن آنها را جویا شده بود جواب داد: «عاشق اینجا، واقعاً به ما خوش می‌گذرد، همیشه برای گذراندن تعطیلات آخر هفته خود به اینجا می‌آییم» اما تد که با نظر کارن موافق نبود صحبت او را قطع کرد و در مقام توضیح گفت که: «این دومین باری است که به این محل آمده‌ایم.» کارن در ادامه صحبت گفت: «دلیل اصلی آمدن ما به اینجا نرخ ارزان بلیت نیست. نرخ بلیت هر قدر هم که باشد می‌پردازیم. بر حسب تصادف بود که آژانس مسافرتی توانست بلیت نرخ ارزان پیدا کند.» کارن احساس کرد که تد با تصحیح کردن صحبت‌های او در

واقع اعتبارش را پیش زوج مقابل زیر سؤال می برد. تد به دقت و درستی کلام حساسیت زیاد داشت و مایل نبود که دیگران او را به استناد یک نکته اشتباه زیر سؤال ببرند. به همین دلیل، و تحت تأثیر این روحیه، اشتباهات کارن را اصلاح می کرد اما کارن بی توجه به جزئیات حرف می زد. برای او پرداختن به درستی جزء جزء کلمات مفهومی نداشت.



## سازگار کردن روابط زناشویی

احتمالاً به یاد دارید که کارن زنی احساساتی بود که کارهایش را بی تأمل و بدون برنامه‌ریزیهای دقیق انجام می‌داد و حال آنکه تد مردی پایبند نظم و منطق بود. از جمله اقدامات اولیه من در برخورد با این زن و شوهر این بود که آنها را به دیدن و درک جنبه‌های خوشایند روابطشان تشویق کنم. باید به یاد لحظات خوش گذشته می‌افتادند و به جنبه‌های مثبت روابط زناشویی خود بها می‌دادند. به آنها پیشنهاد کردم برای شناسایی نیازهای یکدیگر و در صورت امکان برای رفع آن بکوشند. یکی از دلایل این پیشنهاد من این است که زن و شوهر در مواقع بحران امتیازات مثبت یکدیگر را نمی‌بینند.

معلوم شد که تد پیش از کارن در راضی کردن همسر خود موفق بوده است. در جلسه بعدی، کارن گفت: «هفته پیش تد عالی بود. چندبار به مادرم زنگ زد و هر بار با او بطور مفصل صحبت کرد... با این رفتار احساس بسیار خوبی به من دست داد.»

برای کارن تلفن زدن به مادرش که از یک بیماری جدی رنج می‌برد دشوار بود. خال مادرش هر روز وخیم‌تر می‌شد و به همین دلیل کارن هنگام صحبت

با او اغلب اختیار از کف می داد و گریه می کرد. مادر کارن هم با شنیدن گریه او ناراحت می شد و در این شرایط حرف زدن لطفی نداشت. به همین دلیل وقتی تد ابتکار عمل را بدست گرفت و بجای کارن به مادر او زنگ می زد و احوالپرسی می کرد، کارن احساس خوبی پیدا می کرد.

حادثه مهمی بود. اقدام تد محبت سابق کارن را نسبت به او دوباره زنده کرد. می گفت: «لطف دوست داشتن تد را فراموش کرده بودم.» کارن بار دیگر تد را شوهری می دید که می تواند روی او حساب کند. به من گفت: «می دانم که گاهی اوقات بیش از حد ضعیف می شوم، اما تد مانند کوهی استوار است. می دانم که در وقت نیاز می توانم روی او حساب کنم.» این خصوصیت تد در جریان بحران گذشته آنها به دست فراموشی سپرده شده بود.

در ماجرای تد و کارن مسلم این است که تلفنهای تد برای کارن مفهوم نمادین مهمی را القا می کرد. کارن می گفت: «این کار را به خاطر من می کرد.» و این حرکت را نشانه لطف بیش از حد او می دانست. به خصوص که کارن صریحاً از تد چنین درخواستی نکرده بود. کارن فهمید که تد خواسته های او را درک می کند و بدون اینکه از او بخواهد نسبت به آنها واکنش نشان می دهد. فهمید که تد واقعاً به او اهمیت می دهد. برای تد هم کار آنقدرها دشواری نبود. او مادر کارن را دوست داشت و به طیب خاطر حاضر بود این کار را در حق کارن انجام دهد.

مهم اینجاست که اگر خواسته های همسران را بفهمید و آنها را به طریقی برآورده سازید، می توانید به بهبود روابط زناشویی خود کمک کنید. درک خواسته های همسر و برآوردن آنها دشوار نیست. با کمی تلاش می توانید به این مهم نایل آید. اما برآوردن این خواسته ها از درک آنها ساده تر است زیرا بسیاری از اشخاص همسرشان را برای اطلاع از خواسته های خود کمک نمی کنند و این وظیفه را به او واگذار می کنند تا به تنهایی و بدون کمک به این مهم برسد.

واکنش کارن نسبت به رفتار تد او را خوشحال کرد. تد خوشحال بود که

برای راضی کردن کارن می‌تواند کاری صورت دهد و از اینکه کارن از این رفتار او متشکر است احساس شادی می‌کند. اما برای تد، حتی مهمتر از این، رفتار محبت‌آمیز کارن بود.

تد می‌دانست برای آنکه به کارن ثابت کند که به خواسته‌های او اهمیت می‌دهد، باید تلاش بیشتری کند و به طیب خاطر این کار را می‌کرد. قبل از آغاز بحران، تد برای خشنود کردن کارن قدمهای مؤثری برداشته بود و به همین دلیل، به دست گرفتن ابتکار عمل برای برآوردن خواسته‌های همسرش ابداً برای او دشوار نبود.

البته رابطه میان آنها در یک چشم بر هم زدن تغییر نکرد اما در مسیر درست قرار گرفتند. با این حال، برای مدتی هر دو نگران بودند که آسیبی متوجه آنها نشود. به یکدیگر اعتماد کامل نداشتند. کارن همچنان مراقب بود که تحت کنترل تد قرار نگیرد و تد هم نگران جزئی‌ترین بی‌توجهی‌های کارن بود.

در جریان مشاوره از آنها خواستم تجربه‌های خوشایند زندگی زناشویی خود را بازگو کنند. کارن معتقد بود که وقتی با تد به اتفاق کاری را صورت می‌دهند، لذت می‌برد؛ و تد می‌گفت از صحبت‌های طولانی با کارن لذت برده است.

در جلسه بعد، زن و شوهر از خود خبر دادند. کارن از اینکه پس از سالها با تد به پیاده‌روی رفته بودند خوشحال بود. در حال قدم‌زدن، کارن از مطالبی که تد اخیراً خوانده بود پرسیده بود و تد هم با اشتیاق تمام به تحلیل اوضاع اقتصادی و سیاسی در مقاله‌ای که خوانده بود پرداخته بود. کارن در تعریف از نظرات تد حرف زده و از گوش دادن به صحبت‌های او لذت برده بود. تد از تعریف و تمجید کارن خوشحال می‌نمود.

بسیاری از زوج‌هایی که در زندگی زناشویی با هم اختلاف دارند در برخورد با روابط خود تنها ستوجه اشکالات می‌شوند. آنچه را دوست ندارند می‌بینند و از درک اینکه برای انجام کارهای مورد علاقه خود چه کاری از آنها

ساخته است، عاجزند. اگر شما هم در زندگی زناشویی با مشکلاتی روبرو هستید، می‌توانید فهرست ارائه شده در پایان این فصل را بخوانید و رابطه میان خود و همسرتان را تحلیل کنید. توجه داشته باشید که اگر رابطه زناشویی شما با اشکال و اختلاف همراه باشد، ممکن است تحت تأثیر افکار منفی به جنبه‌های مثبت توجه نکنید. ممکن است از نکته‌های مثبت غافل باشید و تشخیص ندهید که کدام یک از رفتارهای همسرتان را دوست دارید. گاه بدون وجود افکار منفی هم زن و شوهر تحت تأثیر گرفتاری‌های زندگی و از جمله رسیدگی به وضع مالی خانواده، مراقبت از بچه‌ها و رسیدگی به امور منزل نمی‌توانند از خوشیهای موجود در زندگی خود لذت ببرند. برای خنثی کردن افکار منفی به تمرین احتیاج است. باید چند هفته‌ای را وقت صرف کنید و به جستجوی جنبه‌های مثبت زندگی خود پردازید.

بعضی از اشخاص، به خاطر چند جنبه منفی به جنبه‌های مثبت زندگی زناشویی و همسر خود بها نمی‌دهند. مثلاً شوهری به شکایت می‌گفت: «ده کار را درست انجام می‌دهم، اما خدا نکند یک کارم اشتباه از آب درآید؛ دمار از روزگار در می‌آورد. انگار هیچ‌کار درستی انجام نداده‌ام.» قدرت یک حادثه ناخوشایند برای سایه انداختن بر بسیاری از جنبه‌های مثبت، اصل مهمی است که به سوءتعبیر، ارتباط نامناسب و خشم منتهی می‌شود. در فصلهای بعد، به تفصیل بیشتری در این باره صحبت کرده‌ایم.

### دوست داشتن و محبوب شدن

از آنجایی که به نظر می‌رسد بسیاری از زوجها با بنیاد و سنگ بنای ازدواج باثبات آشنا نیستند، مهم است که در این جا به بحثی در این زمینه پردازیم. مثلاً، شوهری که به شکایت می‌گوید: «نمی‌فهمم زنم چه می‌خواهد؛ می‌خواهد که بیشتر به او پردازم و خواسته‌هایش را درک کنم، اما من که این کار را می‌کنم، دیگر چه می‌خواهد؟ من که سر در نمی‌آورم.» می‌تواند در صورت داشتن اطلاعات دقیق‌تر در موقعیت بهتری قرار بگیرد.

به مرور احساس شیدایی اوایل ازدواج می‌تواند به عشقی بالغانه تبدیل شود. زن می‌تواند از گفتن «دوستت دارم» و شوهر از شنیدن آن لذت ببرند زیرا محبت و جذابیت متقابل در بافت صمیمیت، وفاداری، اعتماد و دوستی به هم گره خورده، عشق قوی‌تر و عمیق‌تری را پایه‌گذاری می‌کند.

عشق بالغانه مفهوم وسیعی دارد.

به مرور احساس گرمی و محبت جایگزین شیدایی اوایل ازدواج می‌شود. حالت‌های عاشقانه، دائماً در اندیشه دلدار بودن، آرمان‌گرایی‌ها، میل وافر با هم بودن، جوش و خروشها و افسردگی لحظات جدایی به تدریج جای خود را به مهر و محبت از نوع دیگری می‌دهد. با این حال، پیوندهای عشق، پابرجا باقی می‌مانند. از زبان زوج‌هایی که بیش از چهل سال با هم زندگی کرده‌اند شنیده‌ام که می‌گویند، هنوز هم مثل سال‌های نخست ازدواج از دیدن یکدیگر شاد می‌شوند.

تمایل و توجه یعنی باور داشتن و این باور را انتقال دادن که «تو برای من مهم هستی، به آنچه برای تو اتفاق می‌افتد بها می‌دهم و مراقب تو هستم.» دو نشانه مهم تمایل و توجه به همسر، توجه به رفاه او و آمادگی برای کمک و حمایت از اوست. بر خلاف خدمتکاری که در ازاء دریافت پول کار می‌کند، شما به خاطر احساس تعهد و تمایل روحی خود به همسرتان یاری می‌دهید.

تد و کارن در دوران نامزدی و اوایل ازدواج عاشق یکدیگر بودند اما با پیش آمدن اختلافها، تماسها و ابراز کلمات عاشقانه و تبسم‌ها و نجواهاشان به تدریج نقصان گرفت، اما پس از چند جلسه مشاوره، فهمیدند که یک کلمه محبت آمیز و یا یک لبخند خوشایند می‌تواند تنش میان آنها را از میان بردارد. با این آگاهی تصمیم گرفتند که هر آینه به هم احساس داشتند آن را به یکدیگر ابراز نمایند.

به نظر می‌رسد که «پذیرش» در روابط عاشقانه بالغانه بی‌قید و شرط باشد. می‌توانید بدون انتقاد از یکدیگر، در زمینه‌های سیاست و درباره اشخاص نظرات متفاوتی داشته باشید. می‌توانید بدون قضاوت و سرزنش،

نقاط ضعف همسرتان را قبول کنید. این پذیرش یکدیگر، این قبیل پذیرفتن‌ها، عمیقاً اطمینان بخش هستند. به زن و شوهر احساسی از پذیرش خود می‌دهند.

پس از آنکه روابط میان تد و کارن بهتر شد، تد درباره احساس پذیرش چنین گفت: «در برخورد با کارن می‌توانم خودم باشم، مجبور نیستم که او را تحت تأثیر قرار دهم. او مرا آنطور که هستم قبول می‌کند.» طرز تلقی کارن از پذیرش با طرز تلقی پدر و مادر تد تفاوت داشت. آنها پسرشان را به خاطر جنبه‌های روشنفکرانه‌اش تمجید می‌کردند و در برخورد با اشکالاتش از او انتقاد می‌نمودند.

البته پذیرفتن به معنای در بست قبول کردن و چشم فرو بستن بر نواقص و اشکالات همسر نیست. اما در فضای پذیرفتن می‌توانید به اتفاق هم با هر آنچه از به هم نزدیکتر شدن شما جلوگیری می‌کند برخورد کنید. توجه داشته باشید که اگر همسر شما نسبت به «رفتارهای خوب» شرطی شود، هرگز نمی‌توانید آنطور که باید و شاید به او نزدیک گردید.

خود را جای همسر گذاشتن، از دریچه چشم او نگرستن، راهی است تا در جای او قرار گیرید و ناراحتی‌ها و شادیهایش را تجربه کنید. اشخاص در اوج نگرانی و هجوم ناراحتی‌های احساسی ممکن است موقتاً نتوانند خود را جای دیگران قرار دهند. در ماجرای که در آغاز این کتاب برایتان نقل کردم، تد به قدری در کار خود غرق بود که نمی‌توانست موقعیت کارن را که مشتری تازه‌ای پیدا کرده بود درک کند و از سوی دیگر، کارن در اوج شادی خویش نمی‌توانست ناراحتی‌های تد را لمس نماید.

در پایان برنامه مشاوره، کارن از نگرانی تد آگاهی بیشتری یافت و به خصوص از هراس او که می‌ترسید تنها و بی‌کس بماند آگاه گردید. در نتیجه تصمیم گرفت تا جایی که می‌تواند او را منتظر نگذارد و اگر بر حسب اتفاق نتوانست به موقع به منزل بیاید، موضوع را تلفنی اطلاع دهد. از سوی دیگر، تد به روحیه آزادی‌طلبی کارن پی برد و تصمیم گرفت تا حد امکان از

تصمیم‌گیری به جای کارن و برنامه‌ریزی برای او خودداری ورزد. تد تصمیم گرفت سختگیری بیش از اندازه را کنار بگذارد تا نسبت به پیشنهادات خلق‌الساعه کارن واکنش مثبت‌تری نشان دهد.

رعایت خواسته‌های همسر و توجه به نگرانی‌های او - بیم تد از تنها ماندن و نگرانی کارن از تحت سلطه قرار گرفتن - برای ایجاد روابط بهتر ضرورت دارند. با آنکه بعضی‌ها طبیعتاً حساستر از دیگران هستند، حساسیت کیفیتی پرورش دادنی است. اگر همسرتان نسبت به بعضی از رفتارهای شما حساسیت بیش از اندازه نشان می‌دهد، می‌توانید به جای آنکه موضع انتقادی یا تدافعی بگیرید، موضوع را از ذهن خود دور کنید، می‌توانید با ملایمت با همسر خود صحبت کنید و از نگرانیها و خواسته‌های او آگاه شوید، در برخورد با واکنشهای بی‌تناسب همسرتان خونسردی خود را حفظ کنید و بدانید که بسیاری از واکنشهای نامتناسب از نقاط ضعف برملا نشده انسان نشأت می‌گیرد.

مثلاً، کارن فهمید که اصرار تد به سر وقت بودن ناشی از این نگرانی او بود که می‌ترسید حادثه ناگواری برای او اتفاق افتاده باشد و تد هم فهمید که عصبانیت کارن از برنامه‌ریزی‌های او برای این است که نمی‌خواهد تحت سلطه قرار بگیرد.

با پی بردن به دلایل اصلی واکنشهای ناخوشایند خود می‌توانید در مقام اصلاح آنها برآیید. پس از چند جلسه مشاوره، نگرانی تد از تنها ماندن برطرف شد، کارن هم به این نتیجه رسید که برنامه‌ریزیها و تصمیم‌گیریهای تد لزوماً به مفهوم محدود کردن آزادیهای او نیست.

علاقه نشان دادن به مسایل همسر از اهمیت زیادی برخوردار است. می‌توانید به گفته همسرتان با علاقه گوش دهید و نشان دهید که او را درک می‌کنید. از جمله تد می‌توانست به شکایتهای کارن از مشتریها گوش کند، از دریچه چشم او به مسئله بنگرد و احساسش را درک کند.

«درک متقابل» یکی از نخستین قربانیان اختلاف در ازدواج است.

نشانه‌های آن را اغلب در عباراتی نظیر «نمی‌فهمم که چرا چنین رفتاری دارد» مشاهده می‌کنیم. بخشی از مشکل این است که زوجهای ناموفق به جای درک یکدیگر، لجاجت می‌ورزند و یا در صدد فریب و اغفال یکدیگر برمی‌آیند. مسئله جدی‌تر این است که وقتی اختلاف بالا می‌گیرد، امکان اینکه زن و شوهر رفتار یکدیگر را بد تعبیر کنند بیشتر می‌شود. دیری نمی‌گذرد که سوءتعبیرها روی هم انباشته می‌شوند و زن و شوهر از درک یکدیگر محروم می‌مانند.

برای اجتناب از این سوءتفاهمات، راههای مختلفی وجود دارد که از جمله آنها می‌توان به بررسی افکار خودانگیخته درباره همسر اشاره کرد. باید ببینید که این افکار تا چه اندازه منطقی، مستدل و معتبر هستند (رجوع کنید به فصل ۱۳). توجه به خطای ذهن خوانی درباره نیت همسر نیز راه مؤثر دیگری است که در فصل ۸ از آن سخت گفته‌ایم.

مصاحبت و هم‌نشینی در اوایل آشنایی بسیار زیاد است، اما به نظر می‌رسد به تدریج و هر چه از زمان ازدواج می‌گذرد، این اصل مهم در بسیاری از ازدواجها نقصان می‌گیرد. وقتی زن و شوهر در دریای گرفتاری‌هایی از قبیل کسب معاش، مراقبت از بچه‌ها یا انجام کارهای منزل غرق می‌شوند، وقت کمتری با هم صرف می‌کند و کیفیت مصاحبت آنها با یکدیگر هم پایین می‌آید. در فصل ۱۴، ماجرای جودی و کلیف را برایتان نقل کرده‌ام که در اثر مشغله کاری کلیف نمی‌توانند به قدر سابق کنار هم باشند و با هم حرف بزنند. کلیف پس از اطلاع از نقش مصاحبت و هم‌نشینی در زندگی زناشویی توانست با اقدامی به جا و به موقع، از وخیم‌تر شدن مناسبات زناشویی خود جلوگیری کند.

مصاحبت و با هم بودن یکی از سرمایه‌های ازدواجهای موفق است که می‌توانید به سادگی و صرفاً با برنامه‌ریزی به آن دست بیابید. کافیتست به فعالیت‌هایی که هر دو از آن لذت می‌برید توجه کنید. مسافرت با هم، تزیین منزل، رفتن به سینما - و اوقاتی را برای آنها در نظر بگیرید. در برنامه‌های



عادی زندگی نیز می‌توان از مصاحبت بیشتر با یکدیگر برخوردار شد. به اتفاق برنامه تلویزیون را تماشا کردن، پیاده‌روی با هم، یا انجام برخی از وظایف خانه مانند شستن ظرفها و تمیز کردن خانه به شکل مشترک نیز می‌تواند مؤثر واقع شود.

صمیمیت مفهوم وسیعی است که می‌تواند از بحث درباره جزئیات زندگی تا افشای خصوصی‌ترین احساسات جنسی را که به راحتی آن را با کسی در میان نمی‌گذارید در بر بگیرد. به گونه‌ای شاید بتوان گفت که صمیمیت محصول فرعی توجه کردن، پذیرفتن، حساسیت به خرج دادن و درک کردن است. به همین دلیل صمیمیت با سوء تفاهم، انتقاد، سرزنش و حساسیت به خرج ندادن رابطه معکوس دارد. زن و شوهری که به انتقاد و مجازات و کنترل یکدیگر می‌پردازند صمیمیت میان خود را از دست می‌دهند و با از دست رفتن صمیمیت یکی از اتصالهای مهم زندگی زناشویی سست می‌شود.

دوستی و رفتار دوستانه با همسر، از جمله عوامل تعیین‌کننده کیفیت زندگی زناشویی است. به نظر می‌رسد که این خصوصیت اگر در اغلب ازدواجها نباشد، کیفیت بسیاری از آنها تا حد نامناسبی تنزل می‌کند. بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهند که اغلب زنها شوهرانشان را بهترین دوستان خود نمی‌دانند و این نقش را به زنهای دیگری محول می‌کنند. اما اغلب مردها، زن خویش را بهترین دوست خود تلقی می‌کنند.

اگر توجه کنید که همسر شما شخصی مانند سایر اشخاص است می‌توانید با او دوستی صمیمانه‌تری برقرار سازید. در فصل ۱۴ در این زمینه بحث مفصلی کرده‌ام.

خشنود کردن همسر نیز یکی از عوامل مؤثر در ازدواجهای موفق است. اما خشنودی باید دوطرفه باشد. نه تنها می‌توانید با رفتار خود همسران را خوشحال کنید، بلکه می‌توانید در خشنودی‌ها و رضایت‌های او شریک شوید. شاید لازم باشد به جای پرداختن به کارهای متعارف ابتکار به خرج دهید. مثلاً وقتی تد با مادر کارن تلفنی صحبت می‌کرد، او را به شدت

خوشحال می نمود و کارن به جبران آن درصدد برمی آمد که تد را شاد کند. بدین منظور به کتاب فروشی می رفت و کتاب مورد علاقه تد را برای او می خرید.

در جای دیگری در همین فصل، با اقداماتی که زن و شوهر برای خشنود کردن بیشتر یکدیگر می توانند انجام دهند اشاره کرده ام. به اعتقاد من، توجه به این نکات می تواند روابط پژمرده زناشویی زوجها را روح تازه ای ببخشد. حامی بودن کیفیت دیگری است تا همسران در وقت نیاز و بروز مشکلات به شما تکیه کند. شاید برای شما، اهمیت نمادین روحیه بخشیدن به همسر، وقتی یأس و نومیدی بر او غلبه کرده و یا حل مسایل او وقتی در محاصره انواع مشکلات گرفتار آمده است روشن نباشد. کمک کردن به همسر در این مواقع می تواند معانی بسیار زیادی داشته باشد، با این رفتار به او می گوید که در سختی ها، یار و یاور او هستید. مثلاً، بعضی از همسران بیش از اندازه نسبت به کار جدیدی که همسرشان می خواهد آغاز کند یا مسئولیت جدیدی که می خواهد بپذیرد، بی طرفی نشان می دهند. تردید آنها در جبهه گیری مثبت، می تواند روی ابتکار و توانایی همسرشان تأثیر سوء بگذارد. در مکالمه فرضی که هم اکنون می خوانید، شوهری که می خواهد با زنش رفتار به اصطلاح منطقی داشته باشد او را بی تفاوت جلوه می دهد.

زن: مسئولیت مدیر حسابداری را به من پیشنهاد کرده اند، به نظر تو چه جوابی بدهم؟

شوهر: نظر خود تو چیست؟

زن: نمی دانم به همین دلیل است که نظر تو را می پرسم.

شوهر: بله، اما این تو هستی که باید تصمیم بگیری نه من.

با این رفتار شوهر در نظر همسرش بی توجه و بی علاقه ظاهر می شود، اما در موقعیتی مشابه و این بار واقعی، کن با مارجوری برخورد بهتری می کند.

مارجوری: مسئولیت مدیریت حسابداری را به من پیشنهاد کرده اند، به

نظر تو چه جوابی بدهم؟

کن: چه خوب، باید خوشحال باشی که هلن (رئیس مارجوری) این همه به تو اعتماد دارد.

مارجوری: بله ممکن است هلن به من اعتماد داشته باشد، اما شخصاً آنقدرها به خودم مطمئن نیستم.

کن: برای همین است که نمی توانی تصمیم بگیری؟  
مارجوری: بله اگر اطمینان بیشتری داشتم حتماً این پیشنهاد را قبول می کردم.

کن: قبلاً هم هنگام انتخاب شغل، آنقدرها مطمئن نبودی، اما بعد به این نتیجه رسیدی که از عهده انجام آن برمی آیی. درست است؟

مارجوری: بله حق با توست... پس به نظر تو خاطر جمع نبودن من صرفاً یک امر احساسی است، در اینصورت باید پیشنهاد را قبول کنم.  
کن: بله همینطور است که می گویی.

کن گرفتاری مارجوری را شناسایی کرد، فهمید که اعتماد به نفس لازم را ندارد، آنگاه با طرح چند سؤال مدبرانه گرفتاری احساسی او را کشف کرد و بطور غیرمستقیم به او گفت که می تواند از عهده انجام این کار جدید برآید.

کن می توانست دستی بر هم بکشد و با خوشحالی او را به قبول پیشنهاد تشویق کند. اما شخصاً این رفتار حساب شده ای نبود و مارجوری باید با ریشه گرفتاری خود که کمبود اعتماد به نفس بود برخورد می کرد. روش مورد استفاده کن - ابتدا توضیح دادن و بعد اطمینان بخشیدن - می تواند در دو زمینه ایجاد درک و تشویق بسیار کارساز باشد.

اما حمایت زن و شوهر از یکدیگر، با توجه به موقعیت زن و شوهر متفاوت است و در هر مورد شیوه های خاصی نتیجه مثبت می دهند. ممکن است سیاستی که برای یک زوج کارساز است برای زوج دیگری بی نتیجه و در نهایت مایوس کننده جلوه کند. در این میان شخصیت اشخاص نقش مهمی دارد. در اغلب اوقات، سؤال کردن از همسر به روشن شدن و طرح مسئله کمک می کند. در مرحله بعد، با توجه به بازخوردها، یعنی مورد قبول بودن یا

نبودن مؤثر واقع می‌شود. روی هم رفته، برای یافتن بهترین راه حمایت از همسر، باید از روش آزمایش و خطا بهره جست. نزدیک بودن مسلماً معنایی پیش از تقرب فیزیکی دارد. با این حال، بسیاری از زوجها شاکمی هستند که یکدیگر را به قدر کافی نمی‌بینند. در همین زمینه، زنی که نمی‌توانست شوهرش را زیاد ببیند به منشی او زنگ زد تا برای دیدن شوهرش وقت بگیرد.

اما حتی در مواردی که زن و شوهر یکدیگر را زیاد می‌بینند، کیفیت با هم بودنشان ممکن است مطلوب نباشد. مثلاً جودی شکایت می‌کرد که حتی وقتی کلیمف - شوهرش - منزل بود حواسش جای دیگری بود و به چیزهای دیگری فکر می‌کرد. مشغله‌های ذهنی در زمینه شغل، مشکلات مالی، یا مشکلات بچه‌ها می‌تواند میان زن و شوهر فاصله بیندازد.

اما احساس نزدیکی را می‌توان در مدت کوتاهی ایجاد کرد. مثلاً صحبت دربارهٔ اتفاقات محل کار، یا بحث دربارهٔ مسائل خانواده، صحبت از برنامه‌ها و هدف‌های آینده، یا بازگو کردن موفقیت‌های روزانه، همه و همه وسیلهٔ مناسبی برای تقرب بیشتر هستند. از آن گذشته، ابراز عشق و محبت، پذیرش و حمایت می‌تواند به زن و شوهر احساس نزدیکی بیشتری بدهد.

### توجه به رفتارهای مثبت

مهم است که زن و شوهر از کار یکدیگر باخبر باشند و نسبت به آن حساسیت نشان دهند. احتمالاً با خواندن فصل ۱۱ کتاب به برخی از رفتارهای همسران که نظر شما را جلب می‌کند پی برده‌اید. به خاطر داشته باشید که ممکن است همسر شما هم اکنون نیز برخی از این کارها را انجام می‌دهد، اما احتمالاً شما به طور کامل از آن آگاه نیستید. ابتدا ببینید که کدام رفتار همسران شما را خشنود می‌کند. هنگام صحبت با همسران از او به خاطر انجام این کارها تعریف کنید و به خصوص به او بفهمانید که کدام رفتار او را بیشتر می‌پسندید (رجوع کنید به فصل ۱۴). اغلب یادداشت کردن

کارهای خشنودکننده همسر می تواند مفید واقع شود. وقتی از کارن و تد خواستم رفتارهای خوشایند یکدیگر را در هفته گذشته یادداشت کنند، کارن به این نکات اشاره کرد:

۱ - تد عالی بود. به راستی که از دست چند تا از مشتریها ناراحت شده بودم. واقعاً اسباب دردسر هستند. بدون کمترین اطلاع از کار تزئین خانه طوری حرف می زنند که انگار همه چیز را می دانند. به راستی که مرا به دردسر انداختند و یکی از آنها هم سفارش خود را پس گرفت. این همه از خودم مایه می گذارم و وقت صرف می کنم، تازه خانم و آقا تغییر سلیقه می دهند. به هر شکل همه گرفتاریهایم را برای تد تعریف کردم. تد همدردی زیادی به خرج داد. ابدأ برای من تعیین تکلیف نکرد، نگفت که چه بکنم و چه نکنم. به جای همه اینها به من گفت اگر او هم جای من بود کلافه می شد. معتقد بود سروکله زدن با مشتریهای من خیلی دشوار است. با شنیدن حرفهای او حالم خیلی بهتر شد.

۲ - وقتی به خانه آمد همه اتاقها درهم ریخته بود، وضع حیاط هم از اتاقها بدتر بود، فرصت مرتب کردن پیدا نکرده بودم. اما تد به جای شکایت از بی نظمی خانه، بدون یک کلمه حرفاً به مرتب کردن اتاقها مشغول شد.

۳ - هنگام اتوکردن لباسها، تد با من حرف زد؛ به همین جهت خیلی سخت نگذشت.

۴ - پیشنهاد کرد که به اتفاق قدم بزنیم و من از آن استقبال کردم. رفتارهای تد به قدری کارن را خوشحال کرده بود که گفت: «هر رفتار او انگار جایزه ای بود که به من می دادند.» گرچه تد قبلاً از این کارها زیاد کرده بود، کارن تحت تأثیر برداشتهای منفی که از تد در ذهن داشت، همه را از یاد برده بود.

همین گوش دادن به گله و شکایت کارن و ابراز همدردی با او برای تد پیشرفت مهمی بود، زیرا گرایش طبیعی او عکس این برخورد را ایجاب می کرد. در گذشته او به جای اینکه واقعاً به کارن گوش دهد، با گفتن جملاتی

نظیر مجبور نبودی عصبانی شوی، بی جهت عصبانی شدی، مشتریها همیشه اینطور هستند و تو باید با آنها بسازی، اسباب تکدر خاطر کارن را فراهم می‌کرد.

وقتی تد بی‌نظمی اتاقها را دیده بود، با توجه به روحیه‌اش می‌خواست موضوع را با کارن در میان بگذارد، اما تحت تأثیر برنامه مشاوره، میل به این گله‌گذاری را در خود سرکوب کرد. بجای آن از خود پرسید: «راه برخورد بالفانه با این موقعیت چیست؟» و بعد بلافاصله تصمیم گرفت بدون نظرخواهی از کارن اتاقها را مرتب کند. مهم این نبود که او کار کارن را سبک کرده، مهم این بود که رفتار او معنای نمادین ویژه‌ای برای کارن داشت: او موقعیت مرا درک می‌کند، می‌داند که چقدر کارهایم زیاد است، از خود علاقه و توجه نشان می‌دهد و بجای انتقاد با من همکاری می‌کند.

تد در گزارش خود چنین نوشت:

۱ - سه‌شنبه شب بعد از یک روز پرکار و خسته کننده به منزل آمدم. کارن پیشنهاد کرد که شام را بیرون بخوریم. قبول کردم. به رستورانی رفتیم و شام سبکی خوردیم و بعد از آنجا به سینما رفتیم. خستگی از تنم بیرون رفت.

۲ - کارن دوست‌داشتنی‌تر از همیشه بود.

۳ - کارن لباسهای مرا به خشکشویی برد.

این رفتارهای کارن برای تد معنای زیادی داشت. به این نتیجه رسید که کارن به او علاقه‌مند است و می‌خواهد کاری برای او صورت دهد.

لین و هاریت هم در چند مورد با هم اختلاف داشتند. به آنها توصیه کردم هر کاری که می‌توانند برای خشنودی یکدیگر انجام دهند و بعد از آنها خواستم خلاصه‌ای از اقداماتشان را فهرست کنند و آنها نیز همین کار را کردند:

### هاریت

۱ - از من احوالپرسی کرد و پرسید که روز را چگونه گذرانده‌ام.

- ۲- از من تعریف کرد.
- ۳- وقتی به سینما رفتیم، از زیبایی لباسم حرف زد.
- ۴- هنگام تماشای تلویزیون روزنامه را کنار گذاشت و با من سرگرم تماشای تلویزیون شد.

## لین

- ۱- هاریت برای مهمانم شام خوبی تهیه دید.
- ۲- برای برنامه مورد علاقه‌ام بلیتی تهیه کرد.
- ۳- همه شب سر وقت به منزل آمد.

## برداشتن چشم بندها

مارک کین گلدشتاین<sup>۱</sup> روانشناس دانشگاه فلوریدا، روش ساده‌ای برای کمک به زوجها ابداع کرده تا بتوانند رفتارهای خوشایند یکدیگر را به خاطر بسپارند. بدین منظور زن و شوهر هر کدام رفتارهای خوشایند همسرشان را روی برگه کاغذی یادداشت می‌کنند، و بعد برای هر یک از این رفتارها با توجه به شدت و ضعف خوشایند بودن آن امتیازی از یک تا ده در نظر می‌گیرند. دکتر گلدشتاین معتقد است که ۷۰ درصد زوجهایی که از روش او استفاده کرده‌اند به روابط بهتری دست یافته‌اند.

زن و شوهر با یادداشت کردن رفتارهای خوشایند یکدیگر به این نتیجه می‌رسند که در سنااسبات زناشویی آنها هم جنبه‌های مثبت زیادی وجود دارد. زوجها شرکت کننده در این آزمون، پیش از تکمیل برگه‌هایی که دکتر گلدشتاین تهیه دیده بود، برای روابط زناشویی خود امتیاز کمتری قایل بودند؛ اما پس از تکمیل این برگه‌ها به این نتیجه رسیدند که زندگی مشترک آنها از آنچه فکر می‌کردند بهتر است. اتفاق به خصوصی نیفتاده بود. زوجها از آنچه به واقع در زندگیشان اتفاق می‌افتاد آگاه شده بودند. قبل از این اقدام،

1. Mark Kane Goldstein

رضایت حاصل از ازدواجشان را کمتر از آنچه بود قلمداد کرده بودند. شما هم می‌توانید با استفاده از روش دکتر گلداشتاین درباره‌ی درستی برآوردی که از خشنودی زندگی زناشویی خود دارید قضاوت کنید. احتمالاً شما هم مانند بسیاری از مراجعین دکتر گلداشتاین به این نتیجه خواهید رسید که خوشیهای زندگی مشترک خود را دست‌کم گرفته‌اید. پس از آنکه روابط زناشویی شما بهبود یافت، باز هم می‌توانید با استفاده از همین روش در مسیر بهبود روابط خود گام بردارید.

دکتر گلداشتاین مرا با روش دیگری نیز آشنا کرد که بعداً فهمیدم برای بسیاری از زوجها مفید است. هدف روش گلداشتاین باز کردن چشم‌پندهایی است که به زن و شوهر عصبانی اجازه نمی‌دهد رفتارهای خوشایند و یا دست‌کم احساس قدردانی یکدیگر را درک کنند. بر اساس این روش زن و شوهر (هر دو یا یکی از آنها) برچسب‌های متعددی روی قسمت‌های مختلف لباس همسرشان، مثلاً روی لبه‌ی جیب، یقه و غیره نصب می‌کنند و بعد مترصد رفتارهای ناخوشایند یکدیگر می‌نشینند و در برخورد با هر رفتار خوشایند یکی از برچسبها را از روی لباس همسرشان برمی‌دارند. در پایان روز تعداد برچسب‌های برداشته شده را شمارش می‌کنند. اغلب اوقات قبل از خواب، همه‌ی برچسب‌ها از روی لباسها پاک شده‌اند.

این روش، به رغم سادگی بیش از حد تصور نتایج بسیار خوبی ایجاد می‌کند. زن و شوهر برای اطلاع از رفتارهای خوشایند یکدیگر به هم دقیق می‌شوند و حال آنکه در مواقع دلگیری از هم فاصله می‌گیرند و بی‌توجهی نشان می‌دهند. به کمک این روش زن و شوهر می‌توانند با برداشتن موانع موجود جنبه‌های مثبت و قوت همسر خود را تماشا کنند. با مأموریت جدیدی که به آنها محول شده است مترصد رفتارهای خوشایند یکدیگر می‌شوند و با برداشتن برچسبها نشان می‌دهند که رفتار خوشایند همسرشان را شاهد بوده‌اند. این اقدام به سهم خود اقدامات بعدی را تقویت می‌کند. روش برچسب‌برداری زن و شوهر را به لحاظ فیزیکی نیز به هم نزدیک‌تر



می‌کند.

در مراحل بعدی، باید به دور از هرگونه طنز و طعنه، با صراحت رفتارهای مورد علاقه خود را با همسران در میان بگذارید. حتی المقدور از درخواستهای مشروط احتراز کنید. اثربخشی درخواست صریح و ساده بسیار بیشتر است.

با جلب توافق همسران می‌توانید از این روش در برنامه «صحبت‌های خودمانی» استفاده کنید. (در فصل ۱۶ درباره جزئیات این روش بحث کرده‌ام.) در هر صورت، مهمترین نکته در این مرحله توجه به جنبه‌های مثبت زندگی مشترک شماست. تنها در صورت وجود جو مثبت می‌توانید جنبه‌های منفی زندگی خود را از بین ببرید. استفاده از روشهای پیشنهاد شده در این فصل می‌تواند شما را در رسیدن به این هدف کمک کند.

اگر به تشکیل جلسات خودمانی بی‌علاقه هستید، و یا اگر فکر می‌کنید هنوز زمینه آن آماده نیست و با این حال بایلید همسران مطابق میل شما رفتار کند، باید فهرست مکتوبی تهیه کنید. مثلاً زنی پیش من گله می‌کرد که: «چقدر به شوهرم بگویم که کاری بکند، خسته شدم.» به پیشنهاد من این خانم فهرستی از کارهایی را که انتظار داشت همسرش انجام دهد تهیه کرد و آن را به در یخچال چسباند. در مدت کوتاهی همسر این خانم همه خواسته‌های او را برآورده ساخته بود. خانم دیگری نیز همه روزه درخواستهایش را روی کاغذ چسب‌دار می‌نوشت و آن را به آینه حمام می‌چسباند تا شوهرش صبح اول وقت هنگام اصلاح صورت آن را بخواند.

اما درخواست کردن تنها کافی نیست. هرگاه از کار همسران خشنود می‌شوید باید او را به نوعی تشویق کنید. می‌توانید یادداشت تشکری به او بدهید یا او را ببوسید. پاداش دادن و تشویق کردن به درجات از مجازات کردن بهتر است.

فهرستی که ملاحظه می‌کنید شما را در شناسایی راههایی که می‌توانید محبت خود را به همسران ابراز دارید یاری می‌دهد. امتیاز مربوط به هر

مورد راهنمای مناسبی است تا با ارزیابی موقعیت فعلی خود، زمینه‌هایی را که به اصلاح نیاز دارند مشخص کنید. توجه داشته باشید که برای ارزیابی روابط زناشویی، امتیاز مطلق وجود ندارد.

### ابراز محبت

سوالات را به دقت بخوانید و با توجه به اعداد داده شده برای هر سؤال امتیازی در نظر بگیرید.

(۰) هرگز (۱) به ندرت (۲) گاهی اوقات (۳) اغلب (۴) تقریباً همیشه (۵) همیشه

اگر سؤالی در مورد شما کاربرد ندارد به آن جواب ندهید.

### صمیمیت

۱- آیا وقتی همسر خود را می‌بینید یا به او فکر می‌کنید احساس صمیمیت می‌کنید؟

۲- آیا کنار همسرتان که هستید نسبت به او صمیمیت بیشتری احساس می‌کنید؟

۳- آیا وقتی از همسرتان دور هستید، احساس دل‌تنگی می‌کنید؟

### ابراز محبت

۱- آیا هنگام صحبت با همسرتان از کلماتی مانند «عزیزم»، «جانم» و غیره استفاده می‌کنید؟

۲- آیا در لحن صدای شما محبت و صمیمیت احساس می‌شود؟

۳- آیا با گرفتن دستها و غیره محبت خود را ابراز می‌کنید؟

### توجه و علاقه

۱- آیا در برخورد با همسر خود به موارد زیر توجه دارید؟

الف - رفاه

ب - خوشی

ج - ناراحتی

۲ - آیا به همسر تان نشان می دهید که مراقب او هستید؟

۳ - آیا از رفتار و گفتاری که موجب رنجش همسر تان می شود خودداری می کنید؟

### پذیرش و شکیبایی

۱ - آیا نظرات و سلیقه ها و سبکهای مختلف را تحمل می کنید؟

۲ - آیا روی هم رفته همسر خود را به عنوان مجموعه ای که دارای جنبه های مثبت و منفی است قبول دارید؟

۳ - آیا از مجازات همسر خویش به خاطر اشتباهاتی که انجام داده، خودداری می کنید؟

### حساسیت و همدردی

۱ - آیا هنگام ناراحتی همسر خود با او همدردی می کنید؟

۲ - آیا بی روحیه بودن همسر تان را بی آنکه به روی خود بیاورید احساس می کنید؟

۳ - آیا به حساسیتهای همسر تان احترام می گذارید؟

### درک

۱ - آیا علت ناراحتی همسر خود را درک می کنید؟

۲ - آیا می توانید در عین مخالف بودن با نظرات همسر خویش، با او همدردی کنید؟

۳ - آیا علت شکایت همسر تان را درک می کنید؟

## مصاحبت

- ۱ - آیا از پرداختن به کارهای جالب و هیجان‌بخش با همسرتان لذت می‌برید؟
- ۲ - آیا هنگام کار مایلید از مصاحبت همسرتان برخوردار باشید؟
- ۳ - آیا دوست دارید اوقات فراغت خود را با همسرتان بگذرانید؟

## صمیمیت

- ۱ - آیا افکار و خواسته‌های خود را با همسرتان در میان می‌گذارید؟
- ۲ - آیا حاضرید آزادانه و بدون پرده‌پوشی با همسرتان درباره موضوعاتی حرف بزنید که آنها را با دیگران مطرح نمی‌کنید؟
- ۳ - آیا دوست دارید همسرتان محرم شما باشد؟

## احساس دوستی

- ۱ - آیا به همسر خود به عنوان یک شخص، علاقه‌مند هستید؟
- ۲ - آیا مایلید بدانید که همسر شما چه نقشه‌هایی در سر دارد؟
- ۳ - آیا دوست دارید همسرتان درباره مسایل شما ابراز عقیده کند؟

## خشنود کردن

- ۱ - آیا برای خشنود کردن همسر خود به اتفاق کاری صورت می‌دهید؟
- ۲ - آیا سعی می‌کنید که جذاب‌تر بنظر برسید؟
- ۳ - آیا کارهایی می‌کنید یا حرفهایی می‌زنید که همسرتان را خشنود کند؟

## حمایت

- ۱ - آیا در وقت نیاز از همسرتان حمایت می‌کنید؟
- ۲ - آیا سعی می‌کنید همسرتان را از گرفتاری نجات دهید؟

۳- آیا همسر خود را به انجام کارهای مورد علاقه‌اش تشویق می‌کنید؟

### احساس نزدیکی

- ۱- آیا با همسر خود تشابه احساسی دارید؟
- ۲- آیا دور از همسر خود نسبت به او احساس نزدیکی می‌کنید؟
- ۳- آیا از اینکه کنار همسر خود باشید لذت می‌برید؟

## خطاهای شناختی خود را اصلاح کنید

در فصل‌های پیش دیدیم که چگونه برداشتهای اشتباه با ایجاد سوء تفاهم، روابط زناشویی را مختل می‌کنند. اما برداشتهای اشتباه و برخوردهای بی‌تناسب که موجب تکدر خاطر می‌شوند و روابط زناشویی را به مخاطره می‌اندازند، با استفاده از روشهای شناخت درمانی برطرف می‌شوند زیرا همانطور که قبلاً عنوان گردید، این روشها مهارتهای آموختنی هستند. با تمرین و اعمال این روشها به تدریج در کاربرد آنها مهارتهای لازم را کسب می‌کنید.

بعضی از روشها را می‌توانید بطور انفرادی مورد استفاده قرار دهید. بعضی دیگر تنها در صورت مشارکت توأم زن و شوهر به نتیجه می‌رسند. شناخت و اصلاح افکار خودانگیخته، آزمون کردن پیش‌بینی‌ها و تغییر چشم‌اندازی که از همسر خود دارید، از جمله مواردی هستند که می‌توانید بطور انفرادی به آن بپردازید. پس از مرور اجمالی اقداماتی که بصورت انفرادی می‌توانید صورت دهید، یک برنامه ۹ مرحله‌ای را برای بکار بستن آنها پیشنهاد کرده‌ام. در فصلهای بعد، به بیان روشهایی می‌پردازم که شما و

همسران می‌توانید به اتفاق برای از بین بردن گرفتاریهای زندگی زناشویی خود از آنها استفاده کنید.

### چند راهنمایی

پیش از هر اقدام موقعیتهای مسئله‌ساز و معنایی را که برای هر یک از آنها در نظر می‌گیرید پیدا کنید. مثلاً فرض کنید که همسران با لحن تند صحبت می‌کند، فکر خودانگیخته شما می‌تواند این باشد که «همسر من خشنود نیست.» به خصوص باید مراقب باشید که هراس یا سوءظن پنهان خود را پیدا کنید. مثلاً، «آیا خطایی مرتکب شده‌ام؟» یا «آیا قصد توهین به مرا دارد؟» حالا به زنجیره واکنش زیر توجه کنید:

- آیا مرتکب اشتباه شده‌ام؟ (اضطراب)
- همسر من حق ندارد با من بلند صحبت کند. (عصبانیت)
- رفتار همسر من دوستانه نیست.
- همسر من پر از تنفر است. دشمنی را دوست دارد.
- زندگی را به کام من تلخ می‌کند.
- نمی‌توانم تحمل کنم.
- ازدواج ما شکست خورده است.
- دیگر روی خوشبختی را نخواهم دید.

در برابر گرایش طبیعی قبول این افکار که بظاهر درست و منطقی می‌رسند مقاومت کنید. در آنها دقیق شوید، مدرک و شاهی بیابید و بعد به نشانه‌های ضد آنها توجه کنید و به جستجوی توضیحات منطقی‌تر بروید.

با وسوسه تن دادن به واکنشهای غیرمنطقی از قبیل تلافی کردن، موضع تدافعی گرفتن یا لب فرو بستن و گوشه انزواگزیدن مبارزه کنید. با تسلیم شدن و تن دادن به این وسوسه‌ها، تفسیر اشتباه خود را اعتبار می‌بخشید. مثلاً، با

حمله متقابل فرض را بر خطاکار بودن همسر خود می‌گذارید، فرض بر بدبودن همسر خود می‌کنید و آنگاه با این فرض اشتباه برای واکنش کیفری خود دلیل توجیه کننده می‌تراشید. ممکن است تفسیر منفی در ذهن شما ماندگار شود. در این شرایط، در صورت وقوع هر حادثه مشابه احتمال اینکه دوباره نتیجه‌گیری بکنید زیاد است و اصلاح این یکی از اولی دشوارتر است. اینکه در برخورد با همسرمان عصبی نشویم نه همیشه عملی است و نه حتی امکان‌پذیر. شدت عصبانیت در بعضی از اشخاص بقدری است که می‌خواهند هر طور شده آنرا ابراز کنند. در این شرایط، استفاده از روشهایی مانند پیدا کردن وقت مناسب برای ابراز ناراحتی، تهیه دستور جلسه «تعیین محدودیتهای زمانی» و یا استفاده از روش «وقت خارج از صحبت» می‌تواند به شما کمک کند. برای اطلاع بیشتر از این روشها به فصل ۱۷ رجوع کنید.

### مراحل نه گانه

می‌توانید با توجه به راهنمای زیر، از درست بودن یا نبودن توجیه خود آگاه شوید. می‌توانید با مطالعه دقیق راهنما، به وجود خطاهای شناختی و از جمله آنها تعمیم مبالغه آمیز، تفکر هیچ یا همه چیز، یا ذهن خوانی پی ببرید. استفاده از اصول شناخت درمانی برای داشتن زندگی مشترک بهتر مستلزم طی مراحل طی است. برای عبور از هر مرحله به تمرین و ممارست احتیاج دارید. زوجهایی که با من مشورت کرده‌اند به این نتیجه رسیده‌اند که با استفاده از این روشها، مشکلاتشان تا حدود زیاد کاهش یافته است.

### مرحله ۱. واکنشهای احساسی را با افکار خودانگیخته ارتباط دهید

هدف اصلی در این مرحله، شناخت واکنش احساسی ناخوشایند، ارتباط دادن آن به یک حادثه، و آنگاه یافتن رابطه‌ای است که آنها را به هم مرتبط می‌سازد (فکر خودانگیخته).



به ماجرای در این زمینه، آنطور که وندی و هال تعریف کردند توجه کنید:

– وندی به ساعت نگاه می‌کند و عصبانی می‌شود.  
 – هال در حال رانندگی به سمت منزل ناگهان نگران می‌شود.  
 – هال کمی دیرتر، در حالی که با وندی صحبت می‌کند ناگهان اندوهگین می‌گردد.

احساسهایی از این قبیل (اضطراب، عصبانیت، اندوه) برخلاف ظاهر ناشی از دلتنگی و افسردگی نیستند و در شرایط ویژه‌ای به وقوع می‌پیوندند. مثلاً، وقتی وندی به ساعت نگاه می‌کند، از اینکه شوهرش او را منتظر گذاشته است عصبانی می‌شود. برای اطلاع از مضمون اصلی واکنش احساس وندی می‌توان به نکات زیر توجه کرد:

## حادثه واکنش احساسی

– وندی می‌بیند که شوهرش دیر کرده است. عصبانیت

با آنکه به ظاهر می‌توان توجیه کرد که زنی به خاطر دیرآمدن شوهرش عصبانی یا نگران شود، این خود حادثه نیست که کیفیت احساسی زن را مشخص می‌کند، بلکه مهم تفسیری است که او برای حادثه در نظر می‌گیرد. در این موقعیت شخص با توجه به معنایی که برای حادثه در نظر می‌گیرد، احساسهای متفاوتی پیدا می‌کند. ممکن است زنی از دیر آمدن شوهرش خوشحال شود زیرا می‌بیند در فرصتی که بدست آمده می‌تواند بیشتر به کارهای شخصی خود برسد.

حالا، به نمایشنامه بعدی توجه کنید: هال به سمت منزل رانندگی می‌کند، می‌داند که دیر کرده است، دلش شور می‌زند.

## حادثه

## واکنش احساسی

— حال متوجه است که دیر کرده است. اضطراب

همانطور که خواهیم دید برداشت حال از قضیه او را نگران می‌کند. در صحنه سوم، حال پس از رسیدن به منزل، در حالیکه با وندی صحبت می‌کند، ناگهان اندوهگین می‌شود. موضوع از این قرار است که وندی به حال پیشنهاد می‌کند که به جای صرف غذا در منزل، برای خوردن شام به رستوران بروند.

## حادثه

## واکنش احساسی

— حال به این نتیجه می‌رسد که وندی نمی‌خواهد شام درست کند. اندوه

اگر قرار می‌شد که خود شما این برگه را تکمیل می‌کردید، احتمالاً با سهولت نسبی و صرفاً با تعیین واکنش احساسی خود در ارتباط با حادثه این کار را انجام می‌دادید. اما مشکل مرحله بعدی، یعنی شناسایی اتصال گم شده و تفسیری است که برای حادثه در نظر می‌گیرید (شناسایی افکار خودانگیخته و معانی نمادین). به عنوان یک تمرین سعی کنید افکار خودانگیخته زن و شوهر مورد اشاره را حدس بزنید.

## حادثه

## افکار خودانگیخته واکنش احساسی

— وندی می‌بیند که حال دیر دوست ندارد که به خانه بیاید. عصبانیت

— هال متوجه می شود که دیر همسرم عصبانی خواهد نگرانی کرده است. شد.

— وندی تصمیم می گیرد که او به من بی توجه است. اندوه شام تهیه نیند.

با آنکه هر یک از این افکار می توانند درست باشند، اما در واقع همه حدس و گمان هستند. نظر به اینکه تفسیرها روی طرز تلقی و واکنش متناسب شما اثر می گذارند، باید همانطور که در مرحله ۵ آمده، از درست بودن آن مطمئن گردید.

## مرحله ۲: از قدرت تصور برای شناخت افکار استفاده کنید

می توانید احساسات و افکار خودانگیخته را نه تنها پس از بروز حادثه، بلکه در تصور و تخیل تجربه کنید. مثلاً صحنه زیر را تا جایی که می توانید بطور زنده در برابر چشمانتان مجسم و آنگاه احساسات و افکار ذهنتان را یادداشت کنید. اگر پس از خواندن نمایشنامه چشمان خود را ببندید، احتمالاً افکار و احساسات را بهتر متمرکز می سازید.

تمام مدت روز در شهر گرفتار بوده اید. با همسرتان قرار دارید که ساعت پنج بعد از ظهر در تقاطعی شما را سوار کند. سر وقت در محل حاضر می شوید، اما اثری از همسرتان نیست. دقایقی را به انتظار می گذرانید، اما از همسرتان خبری نمی شود. مرتب به ساعت نگاه می کنید: ۵:۱۰، ۵:۱۵، ۵:۲۰.

حالا، پس از آنکه صحنه را بطور کامل در نظرتان مجسم نمودید واکنشهای احساسی و افکار خودانگیخته خود را روی برگه جداگانه ای بنویسید.

## افکار خودانگیخته (تفسیر)      واکنش احساسی

- |     |     |
|-----|-----|
| — ۱ | — ۱ |
| — ۲ | — ۲ |
| — ۳ | — ۳ |

اشخاصی که این نمایشنامه را در برابر چشمانتان به تصویر کشیدند افکار و احساسات متفاوتی داشتند از جمله، یکی از مردها را نگران کرد، فکری به ذهنش خطور کرده بود: احتمالاً حادثه ناگواری اتفاق افتاده است. از سوی دیگر، زنی هنگام انجام تمرین اندوهناک شد. این فکر از سرش می‌گذشت که: «داستان تنهایی من است، سرنوشت زندگی من است. هیچ کس برای من ارزشی قایل نیست.» مرد دیگری از عصبانی شدنش اطلاع داد. از ذهن او می‌گذشت که: «ذاتاً اینطور است، هرگز وقت شناس نیست.»

حالا اگر موافقید به خواندن نمایشنامه ادامه دهیم:

دوباره به ساعت نگاه می‌کنید. پنج و بیست و پنج دقیقه است. لحظه‌ای بعد، اتومبیلی از گوشه خیابان پیدا می‌شود. همسر شماست. در حالیکه تبسمی بر لب دارد می‌گوید: «عزیزم به کلی فراموش کردم که باید تو را سوار کنم... داشتم به آرایشگاه می‌رفتم که یادم افتاد.»

حالا با خواندن این بخش از نمایشنامه واکنشهای احساسی و افکار اتوماتیک خود را روی برگه جداگانه‌ای یادداشت نمایید.

### واکنش احساسی

### افکار اتوماتیک

- |     |     |
|-----|-----|
| ۱ - | ۱ - |
| ۲ - | ۲ - |
| ۳ - | ۳ - |

احتمالاً مشکل چندانی در نوشتن احساسات و افکارتان در برخورد با این مسئله نداشتید. بسیاری از زوجها در این مرحله از تمرین عصبانی می‌شوند و افکاری نظیر «چه آدم بی‌خیالی است» یا «او حق ندارد با من این رفتار را داشته باشد» از ذهنشان عبور می‌کند.

اگر دقت کنید، شناسایی واکنشها آنقدر دشوار نیست. در زندگی واقعی،

ممکن است همین افکار از ذهن شما عبور کنند اما چون سرعت گذر آنها بسیار زیاد است و شما به خاطر عصبانیت زیاد متوجه نمی‌شوید - ممکن است در همان لحظه متوجه آنها نگردید.

### مرحله ۳: شناخت افکار خودانگیخته را تمرین کنید

با مرور تفکرات خود می‌توانید افکار خودانگیخته‌ای را که از افق آگاهی شما عبور می‌کند پیدا کنید. این پیامهای درونی واکنشهای احساسی نظیر عصبانیت یا اندوه و یا امیالی نظیر میل حمله به همسر را در شما ایجاد می‌کند. آنگاه در ظاهر آرامشی برقرار می‌شود، در حالیکه احساس یا میل همچنان به قوت خود باقی می‌ماند. اما اغلب مردم معتقدند که احساسات آنها مستقیماً از حادثه نشأت می‌گیرد و به همین دلیل به افکاری که آن حادثه را به احساسات و امیال آنها ربط می‌دهد توجه نمی‌کنند.

مهارت شناسایی افکار خودانگیخته را می‌توان آموخت، هر چند رسیدن به کارایی در آن مستلزم تمرین و ممارست است. اما در صورت احاطه به آن پاداش نیکو می‌گیرید. می‌توانید از احوال ذهن خود مطلع شوید و به کنه ذهنیت خود پی ببرید. با این بینش می‌توانید بجای تبعیت از احساسات خود بر آن مسلط گردید. می‌توانید بر شرایط زندگی زناشویی خود حاکم شوید و زمام امور آن را بدست گیرید.

برخی از متداولترین افکار خودانگیخته در ازدواج را در زیر فهرست کرده‌ام. هر یک از طرفین ازدواج ممکن است با این افکار کم و بیش روبرو باشند. ببینید کدام یک از این افکار در ذهن شما خانه کرده است.

- آدم بیچاره‌ای است. کاری از او ساخته نیست.

- کاملاً خود محور است.

- بی‌کفایت است.

- ضعیف است.

- دست از سرم بر نمی‌دارد.

– به قول و قرارش پایبند نیست.

– ثنبل است.

– بی تعهد است.

– هر کاری که بکنم راضی نمی شود.

– هرگز کاری را درست انجام نمی دهد.

البته شناخت افکار خودانگیخته به تنهایی کافی نیست. اما با این شناخت می توانید احساسات خود را تعدیل کنید و در نتیجه با مسئله اصلی برخورد معقولانه تری داشته باشید. تمرین شناخت افکار خودانگیخته اقدام بسیار مهمی است. کافیست قلم و کاغذی کنار خود داشته باشید و وقتی در برخورد با همسر یا هر شخص دیگری احساس ناخوشایندی پیدا می کنید، ماجرا را به طور خلاصه یادداشت کنید. با استفاده از جدول دو ستونی که در همین فصل ارائه کردیم، واکنشهای احساسی و افکار خودانگیخته خود را یادداشت کنید.

پس از یک دوره کوتاه آموزشی، تام و سالی که در فصل ۱۶ از آنها بیشتر حرف خواهیم زد، جدول زیر را تهیه کردند:

حادثه	فکر	واکنش احساسی
تام با سرعت زیاد رانندگی می کند.	– اگر تصادف کنیم چه می شود؟ برای ناراحت کردن من این کار را می کند، اصلاً به فکر من نیست.	عصبانیت دلگیری
– وقتی به خانه رسیدم سالی آنجا نبود.	– باید همیشه تنها بمانم.	احساس اندوه و تنهایی
	– خدا او را لعنت کند. همیشه – جایی برنامه دارد، این هم شد زن؟	عصبانیت

### مرحله ۴: بازبینی کنید

اگر در حالت ناراحتی نتوانستید افکار خودانگیخته خود را به آن شکل که در مرحله ۳ عنوان گردید مشخص نمایید، حادثه را به آن شکل که وجود داشته در ذهنتان زنده کنید. سعی کنید با طرح این سؤال مهم که «از ذهن من چه می‌گذرد؟» فکر خودانگیخته جاری در ذهنتان را پیدا کنید. بسیاری از اشخاص که نمی‌توانند در حالت بحران افکار خودانگیخته خود را پیدا کنند، می‌توانند کمی دیرتر، و با جان بخشیدن به حادثه‌ای که اتفاق افتاده به وجود آن پی ببرند. با این کار می‌توانید حرکت آهسته را که اسباب ناراحتی و تألم شما را فراهم ساخته، از برابر چشمانتان بگذرانید و به اصل ماجرا پی ببرید.

### مرحله ۵: افکار خودانگیخته خود را مورد سؤال قرار دهید

در این مرحله، ممکن است تعجب کنید که چگونه شناخت افکار منفی ناشی از رفتار به ظاهر توهین‌آمیز همسران می‌تواند رابطه شما را بهتر کند. جواب این است که اغلب واکنشهای احساسی ما با حادثه - به خصوص در ازدواج - بی‌تناسب هستند. برای اطلاع از اینکه آیا افکار خودانگیخته شما شکل مبالغه یا بی‌تناسب دارند، باید آنها را از بوته آزمایش بگذرانید.

با آنکه ممکن است افکار خودانگیخته شما به ظاهر موجه به نظر برسند، اما به احتمال زیاد در برخورد با واقعیت مورد تأیید قرار نمی‌گیرند. برای اطمینان از اعتبار آنها از خود بپرسید:

- چه دلیلی دارم؟
- چه دلایلی برخلاف نظریه من وجود دارد؟
- آیا می‌توانم با استناد به رفتار همسرم درباره نیت او قضاوت کنم؟
- آیا دلیل دیگری برای توضیح وجود ندارد؟

به یکی از مواردی که از صحبت همسر تان ناراحت شدید توجه کنید و بعد از خود پرسید:

۱ - آیامی توان گفت لحن تند صحبت همسر من نشانهٔ عصبانیت او از من است؟  
 ۲ - آیا دلیل دیگری برای لحن تند همسر من وجود ندارد؟ (مثلاً، آیا ممکن نیست که او سرماخورده یا صدایش گرفته باشد؟)

۳ - به فرض که همسر من عصبانی باشد، آیا می‌توانم نتیجه بگیرم که:  
 الف - همسر من دوست ندارد؟

ب - همسر من همیشه رفتار غیردوستانه‌ای دارد؟

ج - همسر من زندگی را به کام من تلخ خواهد کرد؟

د - عمل اشتباهی مرتکب شده‌ام؟

۴ - آیا همسر من همیشه با من این برخورد را دارد؟ آیا این اواخر هرگز اتفاق نیفتاده که همسر من نسبت به من رفتار محبت‌آمیزی داشته باشد؟

### مرحلهٔ ۶: استفاده از واکنشهای منطقی

در یکی از مثال‌های پیشین به برخوردی میان مندی و هال اشاره کردم. هال از اینکه دیر کرده بود ناراحت بود. به زنش زنگ زد و به او اطلاع داد که به خاطر زیادی کار اداره، مجبور است که دیرتر به خانه مراجعت کند. هال پیش خود فکر می‌کرد: «حتماً از دیر کردن من عصبانی می‌شود. حالا باید غرولندهایش را تحمل کنم. این هم روی روابط ما اثر بد می‌گذارد.» مندی فکر می‌کرد: «او همیشه دیر می‌کند، آدم بی‌ملاحظه‌ای است. می‌داند که من هم کار می‌کنم اما همیشه سر وقت به منزل می‌روم.»

وقتی هال به منزل آمد مندی به او گفت که چون دیر وقت است بهتر است برای صرف شام به رستوران بروند. هال ناراحت شد، پیش خود گفت: «چون دیر آمدم می‌خواهد تلافی کند.» و با این برداشت عصبانی شد و پیش خود گفت: «او اصلاً به فکر من و زندگی‌اش نیست، تنها به خودش فکر می‌کند.» و



با این طرز تفکر، بیش از پیش عصبانی شد. کمی دیرتر، وندی و هال هر کدام برگه افکار خودانگیخته را تکمیل کردند، یاد گرفته بودند که نسبت به افکار خودانگیخته خود واکنش نشان دهند، باید می توانستند در برخورد با این افکار پاسخهای منطقی پیدا کنند. در زیر شمه‌ای از افکار منفی و پاسخهای منطقی مرتبط با آنها را ملاحظه می‌کنید.

### برگه افکار خودانگیخته وندی

واکنش احساسی	افکار خودانگیخته	واکنشهای منطقی
عصبانیت	منصفافه نیست. من هم	کار او با من فرق می‌کند.
	کار می‌کنم. اگر	اغلب مشتری‌ها
	می‌خواست می‌توانست	بعد از ظهر به سراغش
	سر وقت به منزل بیاید.	می‌روند.
	واقعاً به فکر من نیست.	دیر آمدنش را تلفنی
		اطلاع داد. دیر آمدن
		لزوماً به معنی بی‌توجهی
		نیست. از آن گذشته در
		بسیاری از مواقع به
		راستی به من محبت
		می‌کند.

### برگه افکار خودانگیخته هال

واکنش احساسی	افکار خودانگیخته	واکنشهای منطقی
عصبانیت	قصد تلافی دارد. شب	حتی اگر به راستی ناراحت
	مرا خراب می‌کند.	باشد، بعد از چند دقیقه
		فراموش می‌کند.

به فکر من و زندگی ما ممکن است امشب نیست.  
علاقه‌ای به آشپزی

نداشته باشد اما این نمی‌تواند دلیل بی‌توجهی او به من باشد. اتفاقاً کار خانه‌داری او هم بسیار خوب است، اغلب نیازهای مرا برطرف می‌کند.

تنها به کار خودش فکر بلکه کارش را خیلی دوست دارد، اما بارها می‌کند.

گفته که به روابط با من اهمیت می‌دهد. چرا نباید به او اطمینان کنم؟

واکنش منطقی درست بودن افکار خودانگیخته را ارزیابی می‌کند. مثلاً در ارزیابی این فکر خودانگیخته که «منصفانه نیست.» وندی به این نتیجه رسید که چون ماهیت شغل هال با او فرق می‌کند، برای او زود آمدن به خانه دشوار است. با این ذهنیت به این نتیجه رسید که فکر خودانگیخته او ناشی از یک باور اشتباه بوده است. به همین شکل با تفکر خودانگیخته «او به فکر من نیست» برخورد منطقی کرد: «اما او به من تلفنی اطلاع داد.» و دیگر آنکه «دیر آمدن لزوماً به معنای بی‌توجهی نیست. از آن گذشته، در بسیاری از مواقع به من توجه هم می‌کند.» واکنش منطقی به شما کمک می‌کند تا افکار خودانگیخته خود را آنطور که هست درک کنید و بفهمید که این افکار بیشتر حاصل یک واکنش است و ارتباطی با حقیقت ندارد.

## نتیجه گیری

یکی از روزها، وندی از اینکه می دید حال که اغلب با نشاط و سرحال بود در خانه سکوت کرده و حرفی نمی زد، ناراحت شد. نمی توانست دلیلی برای احساساتش پیدا کند. وندی با استفاده از روش بازبینی توانست اطلاع مبهمی از ناراحتی خود پیدا کند. آنگاه برای اطلاع از کم و کیف موضوع در صدد کمک به او بر آمدم.

۱- رفتارش چه معنایی دارد؟

- از من سیر شده است.

۲- این برای من چه معنایی را تداعی می کند؟

- قصد طلاق دادن مرا دارد.

وقتی به این معانی پنهان توجه کردیم گفت: «بله دقیقاً همینطور است. عین

واقعیت است.»

با این طرز برخورد می توانید معانی پنهان موجود در پس واکنش خود را

بیابید و از علت واکنش بی تناسب خود آگاه شوید.

## مرحله ۷: پیش بینی های خود را بیازمایید

وندی از دخالت های پدر و مادر حال ناراحت بود. با هم صحبت کردیم.

وندی: مادر شوهرم مرتب به من زنگ می زند. می خواهد همه چیز را

کنترل کند و از همه کارها سر در بیاورد. حتماً فکر می کند که من نمی توانم به

پسر عزیز و به نوه هایش آنطور که باید و شاید رسیدگی کنم.

سؤال: آیا دلیل دیگری برای این رفتار او سراغ نداری؟

وندی: بله منظور شما را فهمیدم. می خواهید بگریید که شاید قصد کمک

به مرا دارد. خیلی دلم می خواهد در این باره حرفی به حال بزنم، اما می ترسم.

سؤال: از چه می ترسی؟

وندی: می ترسم که اگر درباره مادرش با او صحبت کنم کارمان به اختلاف

بکشد. همیشه از درگیر شدن با او پرهیز کرده‌ام.

سؤال: چطور است که این طرز تلقی تو را آزمون کنیم. تو می‌گویی «اگر با شوهرم دربارهٔ مادرش صحبت کنم میان ما اختلاف می‌افتد.» چه دلیلی دارد؟  
وندی: فکر نمی‌کنم دلیلی داشته باشم. از آن گذشته، هر وقت با اقوام او بحث و مجادله‌ای هم داشته‌ام او جانب مرا گرفته است.

سؤال: فرض کن می‌خواهیم این پیش‌بینی تو را آزمون کنیم «اگر با شوهرم دربارهٔ مادرش صحبت کنم کارمان به اختلاف می‌کشد.»  
وندی: احتمالاً ناراحت می‌شود اما فراموش می‌کند.

وندی تصمیم گرفت که پیش‌بینی خود را بیازماید. باید با شوهرش دربارهٔ مادر او صحبت می‌کرد. تا همین جا هم به نظر می‌رسید که نگرانی‌اش کاهش یافته است، اما برای اینکه متقاعد شود باید آن را در عمل تجربه می‌کرد. از آن گذشته برای بهبود رابطه با شوهرش لازم بود در این قبیل مسایل با او آزادانه‌تر صحبت می‌کرد.

همانطور که وندی پیش‌بینی کرده بود، حال از حرف زدن دربارهٔ مادرش راضی نبود. می‌گفت «احساس می‌کنم که این وسط گیر افتاده‌ام.» اما در عین حال معتقد بود که باید به احساسات وندی احترام بگذارد و با مادرش در این باره صحبت کند. وندی از این برخورد حال بسیار خشنود شد و در نتیجه نسبت به حال احساس صمیمیت بیشتری پیدا کرد.

## مرحله ۸: قالب جدید

همانطور که در فصل ۳ عنوان کردیم، وقتی در روابط زن و شوهر اختلالی بوجود می‌آید، آنها یکدیگر را به چشم منفی نگاه می‌کنند («شوهرم بدجنس و سلطه جوست»، «زنم همسر مسئولی نیست.») انگار از ورای یک هیئت رنگی به تماشا نشسته‌اند: رفتارهای منفی مورد مبالغه قرار می‌گیرند و رفتارهای عادی منفی به نظر می‌آیند، حتی ممکن است رفتارهای مثبت رنگ منفی به خود بگیرند.

منظور از قالب جدید این است که این کیفیات منفی را با نگرش تازه‌ای تماشا کنیم. ممکن است خصوصیات منفی که زمانی زن و شوهر را به هم جذب می‌کردند، کمی دیرتر بصورت صفاتی منفی ظاهر شوند. صفاتی که زمانی از آن لذت می‌بردید و آن را تحسین می‌کردید هنوز هم می‌توانند لذت‌بخش و تحسین‌برانگیز باشند. مسئله این است که قالب منفی ذهن زمینه‌ای فراهم می‌کند که تنها جنبه‌های منفی این کیفیات را ببینید و به جنبه‌های مثبت توجه نکنید.

نکته اینجاست که در برخورد شما و همسرتان جنبه‌های منفی شخصیت شما شدت و حدت می‌گیرند و دایره بسته‌ای ایجاد می‌کنند که در آن کیفیات تاکنون خوشایند، منفی جلوه‌گر شوند. مثلاً شارون از آن جهت پل را دوست داشت که او مردی راحت، بذله‌گو و شاداب بود. پل نیز که یک نویسنده بود شارون را به خاطر جدیت و اعتماد به نفسش دوست داشت و از اینکه می‌دید او وکیل جدی و قاطع است که به همکاران و موکلین خود اجازه نمی‌دهد نظراتشان را بر او تحمیل کنند، لذت می‌برد. اما چند سال بعد، طرز تلقی آنها از یکدیگر تغییر کرد. پل تبدیل به مردی «تنبلی، غیرمتعهد، و منفعل» گردید و شارون در چشم پل زنی «انتقادگر و سلطه‌جو» ظاهر گردید.

چه اتفاقی افتاده بود؟ وقتی پل نتوانست در زمینه شغلی در حد انتظار شارون ظاهر شود، زیر فشار قرار گرفت تا بیشتر تلاش کند. در نظر پل، این رفتار شارون حرکتی سلطه‌جویانه بود و با این برداشت رفتار انفعالی او شدت گرفت. شارون برخورد اخیر پل را به حساب تنبلی او گذاشت و لب به انتقاد بیشتری گشود و این برخورد نیز به سهم خود کار را از آنچه بود خراب‌تر کرد. درگیری‌های شخصیتی زن و شوهر در ایجاد این قبیل دایره‌های بسته نقش مهمی را بازی می‌کنند.

با کمی رسیدگی به این نتیجه رسیدم که قالبهای منفی آنها جنبه دیگری از برداشتهای اولیه آنهاست. پل و شارون با بررسی دوباره این جنبه مثبت، برخی از احساسات خوشایند گذشته را مجدداً باز یافتند. به تحلیل پل از

شارون توجه کنید:

جنبه‌های مثبت	برداشت منفی
قاطع و اهل کار است. زحمات زیادی را متقبل می‌شود و به درآمد خانواده کمک می‌کند.	سلطه جوست.
زنی باهوش و پرانگیزه و بسیار موفق است. قصد آزار مرا ندارد.	خرده‌گیر است.

شارون نیز در برخورد با پل این تحلیل را ارائه داد:

جنبه‌های مثبت	برداشت منفی
تنبل نیست. در اصل کار را آسان می‌گیرد.	تنبل است.
من او را قبول دارم.	منفعل است.
مرا به خاطر رفتارم تحسین می‌کند.	بی‌تعهد است.
بسیار خوش اخلاق است. وقتی حال خوب نیست مرا شاد می‌کند.	همه چیز را به مسخره می‌گیرد؛ جدی نیست.

حالا شارون پل را در قالب جدید قرار داد، کیفیات منفی رنگ باختند. شارون درباره این تغییر نظرش چنین نوشت:

حالا می‌توانم این حقیقت را بپذیرم که او به اندازه انتظار من موفق نیست. اما من به قدر کافی درآمد دارم و از این رو مشکلی نداریم. برای من مهم این است که او مرا دوست دارد، مرا قبول دارد. مثل مادرم اخم نمی‌کند و هرگز در مقام عیب‌جویی از من حرفی نمی‌زند. اگر کمی نرمش به خرج دهم،

می‌توانیم اوقات خوشی داشته باشیم زیرا او به راستی مرد خوش مشربی است. می‌دانم که آنقدرها در فکر کسب درآمد و کمک به کارهای منزل نیست. اشکالی ندارد، من خودم جبران‌ش می‌کنم.

به نکته‌ای توجه داشته باشید: لازم نیست که شما یا همسرتان برای رسیدن به روابط هماهنگ‌تر شخصیت خود را تغییر دهید. اغلب یک تغییر کوچک هم برای پاره کردن این دایره بسته کافیهست. وقتی پل برای قبول مسئولیت پویایی بیشتری به خرج داد، شارون از اعمال فشار روی او دست کشید. بعد شرایطی فراهم شد تا پل بهتر بتواند خواسته‌های شارون را برآورده سازد. این تغییرات اغلب در فضای دوستی و پذیرش امکان‌پذیر می‌شود. زن و شوهر با برداشت خوب از رفتارهای یکدیگر، می‌توانند روابط بهتری داشته باشند.

با بهبود طرز تلقی شارون و رنگ باختن جنبه‌های منفی، نظر پل هم درباره او تغییر کرد. از اینکه شارون کمبودهای او را جبران می‌کرد بسیار سپاسگزار بود. از کار او احساس غرور می‌کرد. از آن گذشته، با فروکش کردن اعتراضات شارون، پل بیشتر در انجام کارهای خانه به یاری او شتافت.

این تغییرات به یکباره و در یک شبانه‌روز اتفاق نمی‌افتند، بلکه وقتی زن و شوهر با چشم‌انداز تازه‌ای به مسایل نگاه می‌کنند، بسیاری از احساسات خوش گذشته را باز می‌یابند. از آن گذشته، نگرش جدید، با ایجاد دوستی و صمیمیت بیشتر چشم‌اندازهای مثبت را تقویت می‌کند.

### مترصد دلایل اضافی باشید

شکایت مارجوری دایر بر اینکه «کن مرتب به من سرکوفت می‌زند» نمونه دیگری است که می‌توان به آن اشاره کرد. از مارجوری خواستم برداشتهای خود را از رفتار شوهرش بنویسد:

— به من احترام نمی‌گذارد.

– از تحقیر کردن من لذت می‌برد.

– مرا دوست ندارد.

– از زنها متنفر است.

مارجوری هر چه سعی می‌کرد نمی‌توانست توضیحی برای ناراحتی‌کن پیدا کند. پیش خود گفت شاید فشار کار او را ناراحت می‌کند. اما وقتی فهمید بدون فشار کار نیز ناراحتی‌کن به قوت خود باقیست، این توجیه را کنار گذاشت. بعد به این نتیجه رسید که مسئله را در خویش واقعی او جستجو کند. اما سرانجام تحت تأثیر کتاب جدیدی که خوانده بود، برداشتی جدید پیدا کرد: شوهرش که این همه او را دوست داشت از زنها متنفر بود.

خوشبختانه مارجوری تصمیم گرفت برداشت خود را با کن در میان بگذارد و درست بودن آن را بیازماید. وقتی موضوع را با کن در میان گذاشت، کن با چشمان مرطوب از اشک گفت که نمی‌دانسته تا این حد اسباب دل‌تنگی همسرش را فراهم ساخته است. با این حال اذعان کرد که این اواخر، به احساس دل‌تنگی او پی برده است.

کن توضیح داد که در اثر کار زیاد روزانه، هنگام مراجعت به منزل خسته و ناراحت بوده است. با آنکه دلخوری او از رئیس اداره و جمعی از همکارانش بود، هنگام مراجعت به منزل، هنوز متأثر بود و نمی‌توانست جزئی‌ترین خطای زنش را نادیده بگیرد. عاداتهای سابق مارجوری که قبلاً او را ناراحت نمی‌کرد، حالا اسباب تکدر خاطرش را فراهم می‌نمود و چون برای خرده‌گیری و تهاجم آمادگی داشت، یک اشکال جزئی، مانند چند لحظه دیر حاضر شدن شام او را عصبی می‌کرد. بدین صورت، مارجوری هدف خصومتی واقع شده بود که دیگران آن را به وجود آورده بودند.

مارجوری پس از صحبت با کن و پس از آنکه باور خود را به آزمون گذاشت (به فصل ۱۲ رجوع کنید) نظرش نسبت به کن تغییر یافت و با واقع‌بینی بیشتری با مسایل برخورد کرد. چشم‌اندازش نسبت به کن عوض



شد؛ حالا به جای اینکه او را «بی توجه و متنفر» ببیند، او را کسی می دانست که تحت فشار و نگران است و با این ذهنیت، قبول این موقعیت برای او ساده تر بود.

### مرحله ۹: برچسب زدن به خطاهای شناختی

اگر زن و شوهر بتوانند مسایل مختلف فکری خود را به گونه ای که در فصل ۸ کتاب از آن صحبت کردیم مشخص کنند، به رفع بسیاری از مشکلات خود کمک می کنند. از جمله متداول ترین خطاهای شناختی تفکر قطبی شده «هیچ یا همه چیز» یا «این و یا آن» است. مثلاً ممکن است اگر همسر شما برخلاف معمول کمی سرسنگین به نظر می رسد پیش خود نتیجه بگیرید که او دیگر شما را دوست ندارد. در این تفکر قطبی شده، چیزی که از مطلوب ترین حد ممکن خود کمتر باشد برچسب «نامطلوب» می خورد. یا عشق صد درصد است، یا جدایی کامل، یا توجه تمام عیار است یا بی توجهی بی چون و چراست و در حد فاصل آنها موقعیت دیگری وجود ندارد.

تعمیم مبالغه آمیز حاصل این طرز تلقی است که به حوادث جزئی ابعاد وسیع می دهیم و بر اساس آن حکم می کنیم. مثلاً، اگر همسران بر حسب اتفاق صحبت شما را قطع کند، کسی است که همیشه صحبت شما را قطع می کند. اگر همسران در زمینه ای نسبت به شما بی احترامی می کند، تبدیل به کسی می شود که «هرگز» به شما احترام نمی گذارد.

گسسته بینی هم از جمله مواردی است که به استناد یک جزء ناچیز از یک حادثه، کل آن را مورد قضاوت قرار می دهیم. مثلاً: «شوهرم از دست پخت من متنفر است زیرا از شور بودن غذا شکایت کرد.»

شخصی سازی موقعیتی است که خود را بی جهت مسبب رفتار همسران می بیند. مثلاً: «روحیه اش خوب نیست و این نشان می دهد که از من عصبانی است.»

برچسب زدن منفی زمانی مصداق پیدا می کند که شما بجای توجه به رفتار

ناخوشایند یا خطای دیگران، خود آنها را مورد حمله قرار دهید. مثلاً: «کارمند ضعیف‌النفسی است زیرا تقاضای افزایش حقوق نکرد.» یا «شوهرم شلخته است زیرا لباسهایش را جمع نمی‌کند.» ممکن است اشخاصی در ارزیابی خود نیز به همین شکل رفتار کنند: «هرگز کاری را درست انجام نمی‌دهم. من آدم شکست‌خورده و ناکامی هستم.»

### تمرین

برای رهایی از این عادت مزاحم، تمرین زیر را انجام دهید و برای هر مورد نوع خطای فکری را مشخص کنید!

- ۱ - از وقتی که به من دروغ گفت دیگر به او اعتماد نکردم.
- ۲ - شوهرم باید میان توجه به من یا به پدر و مادرش یکی را انتخاب کند.
- ۳ - وقتی همسرم عصبانی است فکر می‌کنم من او را عصبانی کرده‌ام.
- ۴ - وقتی به من خیره نگاه می‌کند می‌دانم که قصد انتقاد از من را دارد.
- ۵ - اگر شوهرم دیرنکرده بود، مهمانی به من خوش می‌گذشت.
- ۶ - اخیراً کم حرف شده است و این نشان می‌دهد که روابط زناشویی ما در حال فروپاشی است.

۱. جوابهای صحیح: ۱ - تعمیم مبالغه‌آمیز، ۲ - تفکر هیچ با همه چیز، ۳ - شخصی‌سازی، ۴ - ذهن‌خوانی، ۵ - گسسته‌بینی، ۶ - فاجعه‌آمیز دیدن امور، ۷ - تعمیم مبالغه‌آمیز، ۸ - ذهن‌خوانی، ۹ - مصیبت‌بار دیدن امور، ۱۰ - برچسب زدن منفی.

- ۷- به اندازه من از فیلم استقبال نکرد؛ ۷-  
ظاهراً وجه مشترکی میان ما وجود ندارد.
- ۸- چون با نظر من مخالف است، ۸-  
معنایش این است که به من احترام  
نمی‌گذارد.
- ۹- با هم مشاجره کردیم. راستی که ۹-  
چه وحشتناک است.
- ۱۰- آدم بدی است که مرا منتظر نگه ۱۰-  
می‌دارد.

می‌توانید در صورت تمایل، ستون دیگری به این جدول اضافه کنید و نوع  
خطای شناختی را مشخص نمایید. به نمونه زیر توجه کنید:

### حادثه      افکار خودانگیزه      خطای شناختی

برچسب زدن منفی	برچسب زدن منفی	خل است.	خل است.	حال بی‌جهت از من عصبانی شد.
تعمیم مبالغه‌آمیز	تعمیم مبالغه‌آمیز	همیشه ناراحت می‌شود.	همیشه ناراحت می‌شود.	
مصیبت‌بار دیدن حادثه	مصیبت‌بار دیدن حادثه	هرگز با هم به تفاهم نمی‌رسیم.	هرگز با هم به تفاهم نمی‌رسیم.	

وقتی در کار تحلیل واکنش‌هایتان تجربه کافی کسب کردید، می‌توانید با  
همسرتان درباره روابط زناشویی خود صحبت کنید. در فصل بعد، به تفصیل  
درباره راههایی که شما و همسرتان می‌توانید به اتفاق برای بهبود روابط و  
ایجاد تفاهم بیشتر قدم بردارید، بحث شده است.

## هنر گفتگو

به ندرت تجربه‌ای لذت بخش‌تر از این است که حرف مبهمی را بزنی و بدانی که همسرتان دقیقاً منظور شما را می‌فهمد. توانایی در صحبت خودمانی، ایماء و اشاره، نکته پرانی و چشمک زدن و نظایر آن، نشانه نزدیکی و صمیمیت است.

گفتگویی که پایان خوش دارد نشانه صمیمیت است. طرفین می‌دانند که دیگری چه می‌گوید و تدریجاً از اینکه می‌توانند آزادانه حرف بزنند و منظور یکدیگر را بفهمند، لذت می‌برند. گفتگو در این شرایط، آهنگی نرم و ملایم است.

اما در ازدواج‌های ناموفق، لذت گفتگو در فضای آلوده شکایتها و گله‌گزاری‌های خشمگینانه و سوء تفاهمها گم می‌شود و جای اشارات دلنشین ابروها و چشمک‌های خوشایند را نگاههای خیره و اشارات انتقادی و بهانه‌گیریها و تهدیدها پر می‌کنند.

چه اتفاقی می‌افتد؟ چرا صحبت‌های دلنشین از دست می‌روند؟ مسئله اینجاست که به مرور، شیوه‌های متفاوت صحبت، منافع و چشم‌اندازهای

متضاد، و سوء تفاهم‌ها روی هم انباشته می‌شوند و آهنگ دلپذیر صحبت را تغییر می‌دهند. حتی زوجهایی که در سالهای نخست زندگی با هم هماهنگ و نرم و ملایم هستند، ممکن است کمی دیرتر به این نتیجه برسند که ساده‌ترین مکالمات آنها ممکن است به سوء تعبیر و شکوه و شکایت بکشد که: «منظور من این نبود.»

کن و مارجوری هنگام صحبت به رغم حسن نیت به بیراهه می‌رفتند. بجای صحبت نرم و ملایم با هم مشاجره می‌کردند و چون یکی از آنها بقصد سبک کردن فضای سنگین صحبت، به شوخی حرفی می‌زد، دیگری چنان واکنش نشان می‌داد که انگار در شوخی هم قصد و شری در کار بوده است. در این شرایط، هر اقدامی برای لطیف کردن فضای صحبت نتیجه معکوس می‌داد. در نتیجه زن و شوهر از درگیر شدن در صحبت‌های جدی اجتناب می‌کردند.

زوجهایی از گونه کن و مارجوری، از این واقعیت غافل می‌مانند که، صمیمانه‌ترین ارتباط آنها با هم، گفتگوست. هم صحبتی زن و شوهر با هم برای رشد و بقای احساس صمیمیت آنها نقش قطعی می‌یابد. متأسفانه بسیاری از زوجها و شاید بتوان گفت اغلب آنها از مهارتهای لازم برای گفتگو با یکدیگر برخوردار نیستند و بنابراین، بی‌آنکه بخواهند، گرفتار سوء تفاهم و دل‌سردی و تکدر خاطر می‌شوند. گاه انتظار زن و شوهر از صحبت متفاوت است. ممکن است در نظر یکی از آنها گفتگو صرفاً جلسه‌ای برای رسیدن به تصمیمات مشترک و برای دیگری عمیق‌ترین راه ابراز عشق و علاقه باشد تا به اتفاق مسایل یکدیگر را بررسی کنند، از موفقیت‌هایشان حرف بزنند و بر صمیمیت میان خود بیفزایند.

### مشخص کردن مسایل ارتباطی

این ملاحظه که زوجهای ناسازگار اصولاً با هم حرف نمی‌زنند، صحبتی قدیمی است و با این حال، تا حدود زیاد عین واقعیت است و نظریه اینکه «ما

با هم صحبت نمی‌کنیم» مفهومی کلی و مبهم است، لازم است که مسئله را به اجزائی کوچکتر تقسیم کنیم و درباره هر کدام به اندازه لازم بررسی نماییم. برخی از موانع بر سر راه گفتگو از قبیل قطع صحبت، گوش دادن انفعالی و حاشیه رفتن را قبلاً در فصل ۵ کتاب مورد بررسی قرار دادیم. مشکلات دیگری هم وجود دارند که به طرز تلقی از همسر یا به موضوع صحبت مربوط می‌شوند که در این جا به شرح برخی از آنها می‌پردازیم.

### مسئله: «نمی‌توانم با همسر صادق باشم.»

صداقت صددرصد در رابطه زناشویی نه تنها مشکل، بلکه غیرممکن است و این گفته بظاهر عجیب است زیرا زندگی زناشویی از جمله روابطی است که موفقیت آن را در صداقت کامل جستجو می‌کنند. به دلایل مختلف این چنین نیست. صداقت صددرصد می‌تواند چون تحمل سیلی بر صورت دردناک باشد. صحبت ساده‌ای مانند «امشب حوصله صحبت کردن ندارم» می‌تواند به سادگی به حساب بی‌مهری گذاشته شود. مثلاً وقتی در گرماگرم یک بحث تند شوهری از زنش عصبانی می‌شود و جمله تندی به زبان می‌راند، لزوماً صداقت بخرج نداده است. اگر بگوییم صداقت به شدت منحرف شده‌ای به خرج داده، سخن درست‌تری گفته‌ایم.

شوهر در حالت عصبانیت، همسر خود را ولو بطور موقت دشمن قلمداد می‌کند. جزئی‌ترین اعمال و رفتار منفی او را به مبالغه می‌بیند، به صفات خوب او توجه نمی‌کند و صفات نه خوب و نه بد او را هم جملگی بد می‌پندارد. این قضاوت مبالغه‌آمیز او نشان‌دهنده برداشتی است که در آن لحظه به خصوص دارد و نمی‌توان آن را به حساب طرز تلقی کلی او از همسرش گذاشت.

صحبت‌های صادقانه، اما زیان‌بار، جراحات احساسی عمیقی را در دل همسر ایجاد می‌کند. محکوم کردن‌های موقتی ناشی از صداقت، اغلب خودفریبی و ناشی از احساسات ذهنی است. اما همسری که مورد حمله قرار

می‌گیرد، پس از فروکش کردن خشم، جراحات را احساس می‌کند. باور اشتباهی است که در روابط زناشویی زن و شوهر باید با صراحت و صداقت صددرصد با یکدیگر صحبت کنند. اما واقعیت اشکال مختلفی دارد و درک آنهم به این سادگی میسر نیست و دیگر آنکه حقیقت عریان می‌تواند مخرب باشد. در حالیکه در شرایط عصبانیت افراد هر چه را فکر می‌کنند بی‌محابا بر زبان می‌آورند، در حالت آرامش برداشت کاملاً متفاوتی دارند. اما همانطور که گفتگوی زیر نشان می‌دهد، کسی که مورد انتقاد صادقانه قرار گرفته است، ممکن است انتقاد را به حساب احساسات واقعی همسرش نسبت به خود بگذارد.

تام: چرا دلگیر هستی؟

سالی: مگر نگفتی که من احمق هستم؟

تام: اما من که منظوری نداشتم. عصبانی بودم.

سالی: نه می‌دانم که در نظر تو من واقعاً احمق هستم.

تام: نه اینطور نیست. عصبانی بودم.

سالی: خود تو گفتی که اشخاص در حالت عصبانیت حرف دلشان را

می‌زنند.

یکی از گرفتاری‌های بزرگ این اسطوره قدیمی است که می‌گوید انسان در شرایط احساسی شدید حرف دلش را می‌زند. واقعیت این است که در مواقع بروز بحرانهای احساسی، احتمال اینکه اشخاص منظور اصلی خود را بازگو کنند کمتر است. در این مواقع، اغلب آنچه می‌گویند، افکاری است که از یک برنامه تفکر ابتدایی ناشی می‌شود، آکنده به خطاهای شناختی و تعمیم‌های مبالغه‌آمیز است و کاملاً عکس آن چیزی است که در مواقع عادی از ذهنشان می‌گذرد.

صداقت و صراحت به سادگی با هم به اشتباه گرفته می‌شوند. مثلاً می‌توانید مستقیماً و بدون نشان دادن افکار و احساسات درونی منظور خود را بیان کنید. مثلاً اگر کسی با شما احوال‌پرسی می‌کند و از خانواده‌تان می‌پرسد،

می‌توانید با صداقت با رجوع به احوال افراد خانواده بگویید که حالشان خوب است؛ لزومی ندارد که از مناسبات بد زندگی زناشویی و یا از نمرات بد فرزندان در مدرسه حرفی بزنید. در اغلب موارد، جوابهای ساده و مستقیم به قدر کافی گویاست و نیازی به شرح و تفصیل نیست.

اما برای بسیاری از اشخاص صریح حرف نزدن راهی برای حمایت و حراست از خویشان است. بجای اینکه منظورشان را بگویند، سؤالی طرح می‌کنند، یا جمله مبهمی به زبان می‌رانند و قضاوت دربارهٔ مطلب عنوان شده را به شنونده واگذار می‌نمایند. از آنجا که بسیاری از زوجها از در لفافه صحبت کردن همسرشان شکایت می‌کنند، لازم است که دلایل این روش را مورد بررسی دقیق‌تری قرار دهیم.

گاهی اوقات، غیرمستقیم صحبت کردن ناشی از تفاوت شیوه‌ای در طرز صحبت زن و مرد است و گاه زمینه‌های قومی و خانوادگی در این امر دخالت دارد. اما صرف‌نظر از سبک و شیوه صحبت، در لفافه سخن گفتن یک حرکت استراتژیک برای باقی ماندن در موضع امن است. دامن احتیاط می‌گیریم که اگر جواب مثبت نگرفتیم بگوییم که منظور دیگری داشته‌ایم.

با صحبت غیرمستقیم در اصل آب را آزمایش می‌کنیم و بعد به درون آن شیرجه می‌رویم. در این شرایط با توجه به واکنش همسرمان، یا به راه خود ادامه می‌دهیم یا عقب‌نشینی می‌کنیم. واکنشها را می‌آزماییم و بعد نقطه‌نظرهایمان را مطرح می‌سازیم.

این دیپلماسی صحبت در زندگی اجتماعی موفق‌تر عمل می‌کند، اما در مناسبات زناشویی، اغلب با شکست توأم می‌گردد. از جمله بنظر می‌رسد که بعضی از موفق‌ترین پیشروان امور بازرگانی و تجارت، از مهارتهای کلامی بسیار زیادی برخوردارند، اما همین افراد در برقراری ارتباط با همسرشان بسیار ضعیف عمل می‌کنند، انگار که تمام مهارتشان به یکباره محو و نابود می‌شود.

گاهی اوقات نیز شخص مورد سؤال قرار گرفته، به عمد، و بخاطر رعایت



مناسبات از دادن پاسخ صریح خودداری می‌کند. برای روشن شدن مطلب به گفتگوی سوزان و مایک، که قبلاً به آنها اشاره کردیم توجه کنید. جوابهای بی‌پرده و صریح مایک به پرسشهای سوزان و به خصوص پرسشهایی که برای او از حساسیت زیاد برخوردار بود، اغلب مسئله‌ساز می‌شد.

سوزان: نظرت درباره گزارشی که نوشتم چیست؟

مایک: خوب بود، اما می‌توانستی وقت بیشتری صرف آن کنی.

سوزان: منظورت این است که آن را نپسندیدی؟

مایک: [با دلخوری] به تو گفتم که گزارش خیلی خوبی بود.

سوزان: پس چرا اینهمه اخم کرده‌ای؟

در این مورد مایک می‌خواست به گونه‌ای نظرش را ابراز کرده باشد، اما از آن می‌ترسید که اگر بطور صریح درباره گزارش اظهار نظر کند، سوزان ناراحت شود. در حقیقت حق هم با او بود. سوزان با اشاره مایک فهمید که گزارش او اشکالاتی داشته است.

در ماجرای که خواندید، سوزان انتظار تعریف و تشویق داشت و حال آنکه به اعتقاد مایک، سوزان احتیاج به راهنمایی داشت. اما مایک می‌توانست ابتدا حقیقت را با همسرش در میان بگذارد و بگوید که از گزارش راضی است و بعد، درباره جنبه‌های مثبت آن حرف بزند. آنگاه، اگر سوزان نظر انتقادی او را می‌پرسید، می‌توانست نظر خود را به او بگوید.

### مسئله: «نمی‌توانم خودم باشم.»

بسیاری از اشخاص مدعی هستند که نمی‌توانند با همسرشان راحت صحبت کنند، حالت دفاعی و دامن احتیاط می‌گیرند، مبادا حرفی بزنند و همسرشان را ناراحت کنند. زنی در این مورد می‌گوید: «باید مواظب باشم، باید روی کلماتم فکر کنم.» شوهری در همین زمینه معتقد است که: «اگر نتوانم با زخم راحت حرف بزنم، پس ازدواج به چه درد می‌خورد؟» زنی شکایت می‌کند که «وقتی به شوهرم حرفی می‌زنم واکنش بسیار بدی نشان

می دهد.»

بی اختیاری در صحبت، یعنی آنکه تکمه‌ای را فشار دهیم و دستگاه تکلم ذهن خود را بکار اندازیم تا آنچه را در خود ذخیره دارد به زبان کلام جاری کند. اما اگر قرار باشد طرز صحبت خود را تغییر دهیم و مثلاً اگر بخواهیم بیشتر ابراز وجود کنیم و صراحت بیشتری بخرج دهیم و یا اگر بخواهیم در بیان کلمات دامن احتیاط بگیریم و به اصطلاح سیاستمداران حرف بزنیم، مسئله فرق می‌کند. جملاتی مانند «کی شام حاضر می‌شود؟» را می‌توان به اشکال مختلف، بصورت شکایت، تقاضا، پرسش ساده، بیان نمود.

بدون تغییر طرز صحبت ممکن است مصنوعی و جبری بنظر برسد، اما ایجاد عاداتهای جدید در طرز تکلم با یاد گرفتن سایر مهارتها تفاوتی ندارد، شبیه آموزش رانندگی است. سالها قبل که در انگلستان بودم، به اجبار باید از سمت چپ رانندگی می‌کردم و حال آنکه در کشور ما راننده‌ها از سمت راست رانندگی می‌کنند. بطور دایم نگران بودم و دقت می‌کردم تا خلافی مرتکب نشوم. اما دیری نگذشت که به رانندگی از سمت چپ عادت کردم و بار دیگر مهارت خودبخود و بی‌نیاز از تأمل رانندگی در من بوجود آمد. به عبارت دیگر، برای رانندگی از سمت چپ خیابان باید تغییر قالب می‌دادم.

طرز صحبت هم مشابه انگاره رانندگی در خیابان است. وقتی به شیوه آن عادت کنید، بدون اشکال و بی‌نیاز از دقت، آنطور که می‌خواهید صحبت می‌کنید. اما قبل از رسیدن به این مرحله به ناگزیر اشتباه می‌کنیم و باید آنقدر اصلاح شویم تا قالب نهایی را پیدا کنیم.

وقتی همسر شما نسبت به طرز صحبت شما واکنش منفی نشان می‌دهد، در موقعیت راننده‌ای هستید که باید برخی از لوازم اتومبیلش را تغییر دهد. به قالبهای کلامی جدیدی احتیاج دارید. این قالبهای نو به رانندگی به سبک جدید می‌ماند. ممکن است در شروع به تمرکز بیشتری احتیاج داشته باشید، اما کمی دیرتر، بی‌اختیاری بر شما حاکم می‌شود و در موقعیتی قرار می‌گیرید که براحتی به طرز جدیدی که می‌خواهید حرف می‌زنید. مثلاً شوهر می‌تواند

درخواست از همسرش را بصورت خواهش یا توأم با تندى و عصبانیت مطرح کند. می تواند درخواست خود را به گونه ای مطرح کند که اجبار و اضطراب کمتری تولید کند. برای رسیدن به این موقعیت شوهر می تواند به صحبت خودش گوش بدهد. ضبط صدا، و گوش دادن به آن اغلب کمک بسیار مؤثری است. با این روش می تواند به تدریج انگاره های کلامی خود را تغییر دهد تا به سبک جدید احاطه کامل پیدا کند.

واکنشهای ما با توجه به شرایط تغییر می کند. به عبارت دیگر، شرایط بر طرز صحبت ما تأثیر می گذارد. مثلاً در مناسبات تجاری، از روی عادت جانب نزاکت و دیپلماسی می گیریم اما در برخورد با همسر خود ممکن است خواسته هایمان را با ظرافت و یا توأم با انتقاد مطرح سازیم. واکنشهای ما در ازدواج تا حدودی ناشی از معانی اضافی هستند که ما آنها را به مناسبات زناشویی خود راه می دهیم. طرز برخورد و رفتارهایی هم که از خانواده پدری و حتی از افراد شاخص و هنرمندان تلویزیون و سینما می آموزیم بی تأثیر نیستند. طرز برخورد و رفتار اوایل آشنایی پس از ازدواج بتدریج تغییر شکل می دهد و جای آن را گله و شکایت و عیبجویی دوران کودکی پر می کند.

گرفتاری حقیقی این است که طرز برخورد و رفتارهای بیرون از منزل را با خود به خانه می آوریم. برای آموختن شیوه های جدید صحبت با همسر خود فرض کنید که با مهمان خود صحبت می کنید و کلمات را با سیاست و با رعایت همه جوانب ادا می کنید. سعی می کنید لحن خوشایندی داشته باشید، می توانید اگر خواستید یاد صحبت های مؤدبانه روزگار قبل از ازدواج بیفتید.

استفاده از این طرز صحبت در مناسبات زناشویی، به خصوص اگر در برخورد با همسر خود لحن انتقادآمیز دارید ساده نیست. در اینصورت برای ایجاد تغییر باید تلاش بیشتری بکنید. شکستن عاداتها ساده نیست. اما با یاد گرفتن انگاره های جدید می توانید بدون کنترل و به طیب خاطر با همسرتان حرف بزنید.

### مسئله: «همسر من مرتب سر من داد می‌کشد.»

به اعتقاد بعضی‌ها، بلند صحبت کردن همسر نشانهٔ عصبانیت و حتی ضعف اخلاقی است. مثلاً، زنی در خانواده‌ای بزرگ شده بود که افراد آن به خودداری از اعتراض علنی معتقد بودند. به اعتقاد این زن، آشکار کردن عصبانیت، اقدامی غیراخلاقی و آزرده‌کننده دیگران گناهی بزرگ بود. وقتی شوهر این خانم گاه به صدای بلند و از روی اعتراض حرف می‌زد، نه تنها نگران می‌شد، بلکه این طرز برخورد را به حساب رفتار غیراخلاقی و نادرست او می‌گذاشت.

در این مورد زن و شوهر می‌توانند با گفتگو، مسئله بلند صحبت کردن را حل کنند. زن یا مردی که از صدای بلند همسرش رنجیده باید این احتمال را در نظر بگیرد که ممکن است بلند صحبت کردن همسرش را اشتباه تفسیر کرده باشد. شاید به اشتباه فرض را بر عصبانیت همسرش گذاشته است و حال آنکه ممکن است ابداً چنین چیزی وجود نداشته است. از سوی دیگر، همسر نیز می‌تواند لحن صدای خود را ملایم‌تر کند. راه حل بهتر این است که کسی که از صدای بلند همسرش ناراحت می‌شود نسبت به آن حساسیت نشان ندهد. می‌تواند به ملایمت اعتراض کند، اما رنجشی به دل نگیرد.

### مسئله: «شوهرم تنها به خودش فکر می‌کند و به صحبت‌های من گوش نمی‌دهد.»

«زنم احساساتی است و می‌خواهد من هم احساساتی باشم.» با توجه به مشاهدات و بررسی‌های به عمل آمده، بنظر می‌رسد که زن و مرد، اغلب در ابراز احساسات با هم تفاوت دارند. زنها بیشتر بر جنبهٔ احساسی مسایل زن‌ناشویی تأکید می‌کنند در حالیکه مردها به تحلیل موقعیت گرایش دارند. البته اینجا هم مانند هر تعمیم دیگر ممکن است با زوج‌هایی روبرو شویم که عکس این گرایش را نشان دهند.

مارجوری ناراحت از رفتار رئیس اداره به خانه آمد، ظاهراً گزارشی که تهیه کرده بود مورد پسند او واقع نشده بود. دربارهٔ احساس بدش به تفصیل حرف زد و کن تصمیم گرفت که با دلیل و منطق با او صحبت کند.

مارجوری: حق دارم که ناراحت باشم، رئیس‌م مرد بسیار بدجنسی است. کن: چون از گزارش تو خوشش نیامده و تعریف نکرده نمی‌توانی بگویی که مرد بدجنسی است.

مارجوری: تو متوجه نیستی. به نظر رئیس بنده هیچ کسی خوب نیست. همهٔ کارکنان اداره از او ناراحت هستند.

کن: اما این دلیل نمی‌شود که از او ناراحت شوی. شاید مدیریت او اینطور ایجاب می‌کند.

مارجوری: چرا به احساسات من بها نمی‌دهی؟ اگر کمی احساس به خرج می‌دادی بهتر بود، آدم کاملتری می‌شدی و تازه مرا هم بهتر درک می‌کردی.

کن: باز هم شروع کردی؟ تقصیر همهٔ کارها را به گردن من بینداز. مکالمه فوق نشان دهندهٔ یک تفاوت نمونه هر چند نه لزوماً فراگیر، از اختلاف زن و مرد در ابراز احساسات است. مارجوری می‌خواهد ناراحتی شدید ناشی از کم‌توجهی رئیسش را به کن منتقل کند. اما کن به اتکای یک روش منطقی امیدوار است که احساس رنجش او را ترمیم نماید. آنها از دو کانال متفاوت با هم صحبت می‌کنند. مارجوری از احساسش حرف می‌زند و انتظار همدردی کن را دارد، اما کن به حقایق و برخورد واقع‌بینانه می‌اندیشد. هر یک از آنها دیگری را از معرکه پرت می‌داند.

در ماجرای فوق چون مارجوری موضوع را مطرح کرده و برای او موضوع اهمیت دارد، بهتر است کن خود را در کانال او قرار دهد. اما احتمالاً قبول چشم‌انداز مارجوری برای کن احمقانه است زیرا پیش خود حق را به رئیس مارجوری می‌دهد و معتقد است که زنش حساسیت بیش از حد نشان می‌دهد. اما کن برای آنکه به مارجوری کمک کرده باشد، باید درک کند که احساس مارجوری جریحه‌دار شده است و معتقد است که رئیسش با او رفتار

منصفانه‌ای نداشته است.

کن می‌توانست بگوید: «بله ناراحتی تو را احساس می‌کنم. برای نوشتن گزارش زحمت زیادی کشیدی و انتظار داشتی که رئیس قدرشنامی کند و حال آنکه او ابداً این کار را نکرد.» کن می‌توانست بی‌آنکه لزوماً با نتیجه‌گیری مارجوری موافقت کرده باشد این حرف را بزند تا به او بفهماند که منظورش را درک کرده است. می‌توانست بی‌آنکه در مقام همزبانی با او رئیس اداره را بدجنس و کثیف توصیف کند با حالت دلسردی مارجوری همدردی کرده باشد.

کن می‌توانست پرسد: «آیا او نسبت به گزارشهای سایر کارکنان هم همین واکنش را نشان می‌دهد؟» می‌توانست به مارجوری کمک کند تا احساسش را بهتر بیان کند. می‌توانست از او پرسد: «فکر می‌کنی درباره‌ی گزارش تو چه نظری دارد؟» شاید با این پرسش بیشتر از احساسش حرف می‌زد، شاید می‌گفت که تحت تأثیر انتقاد رئیس اداره به صلاحیت خود شک کرده است. کن می‌توانست با واکنش خود بر شدت ناراحتی مارجوری بیفزاید. اگر می‌پرسید: «چرا باید تو را ناراحت کند؟» به احتمال زیاد جواب می‌گرفت که «کیست که ناراحت نشود؟» و شاید هم پیش خود سوالی را طرح می‌کرد: «چقدر سوال می‌کند؟»

کن باید بداند وقتی احساس مارجوری جریحه‌دار می‌شود، به جای تحلیل‌گر، احتیاج به یک قهرمان دارد، احتیاج به کسی دارد که از او حمایت کند. اما در نظر مارجوری، کن با اتخاذ روش واقع‌بینانه در اصل از رئیس او حمایت می‌کرد. (البته گاهی اوقات همسر شما صرفاً منتظر راهنمایی شماست و نمی‌خواهد درباره‌ی احساسات با شما صحبت کند. بی‌توجهی به این امر نیز می‌تواند اسباب دلسردی و ناراحتی او را فراهم سازد.)

بسیاری از زنها از شوهرانشان انتظار دارند که از احساسات خودشان حرف بزنند. ابراز احساسات از سوی شوهر موجب می‌شود که بسیاری از زنها نسبت به شوهرانشان احساس صمیمیت بیشتری بکنند. همین مطلب در

مورد مردها هم صدق می‌کند. واکنش احساسی زن و مرد نسبت به فراز و نشیب‌های زندگی، به آنها احساسی از وحدت و انسجام می‌بخشد. بسیاری از نویسندگان، احتیاط در ابراز احساسات از سوی مردها را یکی از اشکالات عمده آنها می‌دانند. بسیاری از زنها هم درباره همسرشان همین نظر را دارند: «شوهرم مثل آهن سرد و خشک است. اگر احساساتش را بروز می‌داد خیلی بهتر می‌شد.» اما اغلب شوهرها، احتیاط در ابراز احساسات را دلیل نقص و ضعف نمی‌دانند. مردها در مقایسه با زنها اغلب خویشتن‌نگری کمتری دارند، احتمالاً بقدر زنها از احساسات خود آگاه نیستند. با این حال و حتی اگر مردها از این خصوصیت برخوردار باشند، می‌توانند با همسرشان ارتباط احساسی برقرار کنند. مردی که به احساسات زنش توجه می‌کند، نسبت به احساسات خودش هم حساس می‌شود.

مسئله: «با هم صحبت می‌کنیم، اما صحبت ما سرد و بی‌روح است.»

بسیاری از روابط به ظاهر موفق برای زن و شوهر رضایت‌بخش نیستند. ممکن است زن و شوهر در زمینه‌های مالی، تصمیم‌گیری درباره مسایل خانواده و تربیت فرزندان شاد و متعادل مشکلی نداشته باشند، ممکن است در حد انتظارات نانوشته ازدواج ظاهر شوند و با این حال از مصاحبت با هم و از زندگی مشترک خود لذت نبرند.

از آنجایی که در ظاهر زن و شوهر همه کارها را درست انجام می‌دهند، باید برای درک دشواری آنها، از سطح ظاهر به عمق مسایل برویم. از جمله عوامل مؤثر در روابط زناشویی خوب و رضایت‌بخش غنا و یا فقر صحبت است. مسئله این است که طرفین موضوعات مورد علاقه یکدیگر را طرح نمی‌کنند. از آن گذشته طراوت و شادابی گفتگوهای اوایل دوران آشنایی دیگر وجود ندارد و طرفین اقدامی برای جلب نظر یکدیگر صورت نمی‌دهند.

چه اتفاقی افتاده است؟ چگونه است که لطف صحبت از بین می‌رود. نخست آنکه ممکن است به رغم نتیجه‌گیری و توافق بر سر موضوعات خانوادگی این کار به زیان روابط زناشویی آنها تمام شود. در بسیاری از زندگی‌های زناشویی، موارد بسیار جزئی روی هم انباشته می‌شوند و تولید اشکال می‌کنند. ممکن است علت اصلی ناراحتی چشم‌اندازهای متفاوت زن و شوهر باشد، تفاوت‌هایی که توافقی‌های ظاهری هرگز آنها را در خود حل نمی‌کنند. بنابراین گفتگوی به ظاهر مسالمت‌آمیز زن و شوهر از ناحیه تضادهای حل نشده، تهدید می‌شود.

دوم، با آنکه ممکن است زن و شوهر در برخورد با مسایل زناشویی با هم کنار بیایند، گفتگوهای آنها ممکن است عاری از لطافت بوده، به جنبه‌های لذت‌بخش روابط زندگی مشترک بی‌توجه بمانند. زن و شوهر نتوانسته‌اند گفتگو برای حل مشکلات را از مکالمات خوشایند جدا کنند. بنابراین وقتی یکی از آنها با یک تعریف محبت‌آمیز شروع می‌کند، دیگری ممکن است فرصت را برای طرح یکی از گرفتاری‌های موجود خود مناسب بیندارد. در نتیجه گفتگوهای محبت‌آمیز و لذت‌بخش کمیاب و کم‌شمار می‌شوند.

از آن گذشته، برخی از ازدواجها در رفتارهای جدی و رسمی گم می‌شوند و طراوتشان را از دست می‌دهند. طرز تلقی مصیبت‌آمیز دیدن امور و طرز تلقی مرگ یا زندگی کار روابط زناشویی را دشوار می‌کند. بسیاری از زوج‌هایی که در این موقعیت قرار می‌گیرند شکایت می‌کنند که طراوت و خوشی دیگر در زندگی آنها وجود خارجی ندارد.

مشرّب خوب از جمله اجزاء مهم روابط زناشویی لذت‌بخش است. به اعتقاد بسیاری از زوجها، بهترین لحظات عمرشان زمانی بوده که با همسرشان حرف می‌زدند و شوخی می‌کردند و می‌خندیدند. با این حال، باید دقت کرد که شوخی و تفریح جنبه طعنه و تمسخر پیدا نکند. اگر کاری کنید که شما را دست بیندازند، بهتر از این است که شما همسرتان را دست بیندازید.



زوجهای ازدواجهای آشفته اغلب فراموش می‌کنند که پیش از بروز اختلاف از چه رفتارهایی لذت می‌برده‌اند. در بسیاری از موارد، مسافرت، و به خصوص اگر زمینه مسافرت بدون بچه‌ها فراهم گردد، به زندگی زناشویی طراوت می‌بخشد.

### مقررات آداب گفتگو

می‌توانید با چند راهنمایی گفتگوهای خود را لذت‌بخش و مؤثر کنید. با رعایت پیشنهادها می‌توانید بسیاری از مشکلات موجود بر سر راه گفتگوهای خود را از میان بردارید.

با همسر خود هماهنگ شوید.

با علاقه گوش کنید.

از قطع صحبت خودداری ورزید.

سوالات خود را ماهرانه مطرح کنید.

سیاست و نزاکت بخرج دهید.

### قانون شماره ۱: با همسر خود هماهنگ شوید

شرط لازم صحبت ثمربخش هماهنگی زن و شوهر است. به عبارت دیگر، زن و شوهر برای اینکه بتوانند با یکدیگر ارتباط سازنده برقرار سازند باید در مسیر صحبت یکدیگر قرار گیرند، زیرا در بسیاری از مواقع، زن و شوهر با آنکه درباره موضوع واحدی صحبت می‌کنند، روش صحبت آنها بقدری متفاوت است که نمی‌توانند ارتباط معنی‌داری میان خود برقرار کنند. ممکن است زن یا شوهر قصد تسکین ناراحتی همسر خود را داشته باشند و با این حال بر شدت ناراحتی او بیفزایند.

جودی یک هنرپیشه است. یکی از شبها، بخاطر اشکالی که در کار نمایش پیش آمده بود به شدت ناراحت بود. موضوع را با شوهرش، کلیف، در میان

گذاشت، به امید آنکه با احساس همدردی او روبرو شود. اما کلیف به جای همدردی به او توصیه‌هایی کرد:

«اول آنکه کار شما گروهی است، باید همه را دور هم جمع کنید، دوم باید با همه مسئولین تماس داشته باشید. از آن گذشته باید حسابدار را هم در جریان بگذارید تا از میزان نقدینگی خود اطلاع داشته باشید، زمان برنامه را هم باید مشخص کنید و...»

جوادی از این برخورد کلیف ناراحت شد و پیش خود گفت: «به احساسات من بی توجه است. برای اینکه از شر من خلاص شود، حرفی می‌زند تا خودش را راحت کند.» اما کلیف فکر می‌کرد که بهترین کار ممکن را کرده و در مقام حمایت از زُنش حرف زده است. اما جوادی برخورد کلیف را به حساب سلطه‌جویی او گذاشت. احساس نکرد که از حمایت برخوردار است. جوادی مترصد همدردی و حمایت عاطفی شوهرش بود و حال آنکه کلیف می‌خواست مشکل همسرش را حل و فصل کرده باشد.

اما چگونه می‌توان کانال مناسب صحبت را پیدا کرد؟ نکته‌ای را که نباید فراموش کنیم این است که امکان دارد روشی که در صحبت‌های رسمی نتایج بسیار مطلوب می‌دهد در روابط زناشویی تولید اشکال کند. مثلاً شوهری که می‌بیند نصیحت موجب رنجش همسرش می‌شود باید با وسوسه نصیحت کردن مبارزه کند، باید راه دیگری انتخاب کند، باید نشان دهد که احساسات همسر خود را درک می‌کند. اگر تجربه کرد و فهمید که همسرش از نصیحت و توصیه خشنود نمی‌شود باید در فرصت‌های بعد از نصیحت کردن خودداری کند مگر آنکه زُنش به صراحت از او بخواهد.

اما جوادی چگونه می‌توانست با رفتاری متفاوت از «او مرا درک نمی‌کند» نجات یابد؟ نخست آنکه می‌توانست با توجه به آشنایی با روحیه کلیف، برخورد او را پیش‌بینی کند و بگوید: «برای من مسئله‌ای پیش آمده، راه‌حلی را هم می‌دانم، با این حال می‌خواهم نظر تو را هم بدانم. نمی‌خواهم بگویم که چه کنم، می‌خواهم بدانی که چه احساسی دارم. موافقی؟» با این طرز

برخورد احتمالاً کلیف به جای تعیین تکلیف بیشتر در جهت تحقق خواسته همسرش حرف می‌زد.

از جمله امتیازات این طرز برخورد این است که زن و شوهر می‌توانند تارهای پیچیده معانی ضمیمه مسئله را از هم باز کنند. گرفتاری جودی برای او معانی متعددی را تداعی می‌کرد: «از عهده‌ام ساخته نیست... آدم بی‌لیاقتی هستم... برای من بیش از حد زیاد است... نمی‌توانم آن را بپذیرم.» وقتی کلیف تصمیم گرفت با پیشنهادهای خود به او کمک کند، جودی پیش خود گفت: «او هم می‌داند این کار از من ساخته نیست... او به احساسات من بی‌توجه است.»

اما وقتی جودی به معانی مرتبط با احساساتش توجه کرد به این نتیجه رسید که احساسات او مبالغه‌آمیز هستند. با گوش دادن توأم با توجه و آنگاه طرح سؤال، کلیف می‌توانست توجه جودی را به دو نکته جلب کند، نخست آنکه درباره شدت گرفتاری مبالغه می‌کند و دوم آنکه توانایی‌های خود را دست‌کم می‌گیرد.

البته گاه همسر شما به جای حمایت احساسی به راهنمایی‌های عملی شما نیاز دارد. باید نسبت به اشاره‌ها حساس باشید تا در صورت نیاز کانال مناسب ارتباط با همسرتان را پیدا کنید.

### قانون شماره ۲: با علاقه گوش بدهید

گاهی اوقات زن شکایت می‌کند که شوهرش به حرفهای او گوش نمی‌دهد و حال آنکه شوهر در مقام اعتراض مدعیست که همه حرفهای او را شنیده است. بررسیهای به عمل آمده نشان می‌دهد که در این زمینه اختلاف جنسی مشهودی وجود دارد. زنها هنگام گوش کردن با ابراز کلماتی نظیر راستی، آره، عجب، و تکان دادن اجزاء صورت به ناطق می‌فهمانند که به حرفهای او گوش می‌دهند و حال آنکه مردها در حال گوش دادن بیشتر سکوت می‌کنند.

گاه شما فراموش می‌کنید که گفتگو مبادله اطلاعات و نقطه نظر هاست، صحبت کردن و جواب نگرفتن در حکم صحبت با دیوار است. اگر شما هنگام گوش دادن سکوت اختیار می‌کنید احتمالاً می‌توانید به اشاره کردن و تکان دادن اجزاء صورت عادت کنید و نشان دهید که برآستی گوش می‌دهید و همسرتان را از تردید بیرون آورید.

### قانون شماره ۳: از قطع صحبت اجتناب کنید

قطع صحبت برای کسی که این کار را می‌کند احتمالاً طبیعی بنظر می‌رسد، اما ممکن است در کسی که صحبت او قطع می‌شود ایجاد نارضایی و افکار منفی کند: «او به حرفهایم گوش نمی‌دهد.» «متوجه نیست که من هم باید صحبت کنم.» «تنها می‌خواهد خودش حرف بزند.»

قطع صحبت هم مانند سایر عادات مربوط به تکلم ممکن است بخشی از طرز مکالمه اشخاص باشد و برخلاف برداشت احتمالی کسی که صحبتش قطع می‌شود، ارتباطی با خود محوری و مخالفت و غیره ندارد. در این جا نیز زن و مرد رفتار متفاوتی نشان می‌دهند. مردها پیش از زنها صحبت را قطع می‌کنند. اما قطع صحبت آنها تنها مشمول زنها نیست. با مردهای دیگر هم که صحبت می‌کنند همین سیاست را دارند. بنابراین زنی که برای قطع صحبت از سوی همسرش دلایل منفی می‌تراشد، باید بخاطر داشته باشد که قطع صحبت همسرش ممکن است خیلی ساده مربوط به طرز صحبت او باشد. با این حال، کسی که صحبت را قطع می‌کند نیز باید خویشتنداری پیشه کند و به انتظار پایان صحبت گوینده صبر کند.

### قانون شماره ۴: ماهرانه سؤال کنید

سؤال می‌تواند آغازگر صحبت و ادامه آن و در نهایت دیگر اسباب توقف و ناتمام ماندن آن گردد. بعضیها طبیعتاً کم حرف هستند، در برخورد با این اشخاص باید زمینه صحبت آنان را فراهم نمود. گاه یک سؤال دقیق و حساب

شده می‌تواند بگرانه‌ای اعجاب‌انگیز همسر شما را به صحبت تشویق کند. اما پرسش نابه‌هنگام، طعنه‌آمیز یا بی‌تناسب می‌تواند از ادامهٔ صحبت جلوگیری کند.

بسیاری از اشخاص بخاطر سبک صحبت کردن خود، ناخواسته از صحبت طولانی خودداری می‌کنند. مثلاً لن از روی عادت به سؤالات مطرح شده با «بله»، «نه» یا «نه خیلی زیاد» جواب می‌داد. تا زمانی که موضوع با او طرح نشده بود، اغلب تلاشها برای تشویق او به صحبت بی‌نتیجه می‌ماند. از جمله یکی از شبها که به منزل آمد هاربت، همسر او، درباره برنامه‌اش سؤال کرد:

هاربت: چطور بود؟ خوش گذشت؟

لن: بد نبود.

هاربت: چه کسانی آمده بودند؟

لن: همان اشخاص همیشگی.

هاربت: چه گفتید؟ چه شنیدید؟

لن: خبر مهمی نبود.

در این موارد هاربت به جای طرح سؤالات تک جوابی می‌توانست سخنی کلی بگوید و بعد سؤالات خود را مطرح کند: «صحبت کردن با تو دشوار است. آیا اتفاقی افتاده، دوست داری که حرف بزنی؟»

در مورد دیگر هاربت فراست بخرج داد و لن را به صحبت مجبور کرد.

هاربت: امروز در بیمارستان چه اتفاقی افتاد؟

لن: همان اتفاقات همیشگی.

هاربت: قرار بود درباره پروژه مطالعاتی خودت با رئیس بیمارستان

صحبت کنی، بگو ببینم چه شد؟

لن: نقطه نظرهای خوبی داشت... [و بعد به تفصیل در این باره حرف زد]

واکنش نخست لن نشان داد که می‌خواهد از صحبت کردن طفره برود. اما

هاربت با مهارتی که بخرج داد او را به صحبت تشویق کرد. ممکن است سؤال

نخست را سرسری بگیرند، اما سؤالات بعدی علاقه شما به صحبت را نشان می دهند، به عنوان یک شروع خوب می توانید نظر همسرتان را درباره یک موضوع جویا شوید:

مرد: می خواهم بدانم که درباره همکار من چه نظری داری؟ همیشه دیر سرکار می آید.

زن: آیا تا بحال از خود او پرسیده ای که چرا دیر می آید؟

مرد: نه اما فکر می کنم بتوانم این کار را بکنم، نظر خویست.

گاهی اوقات طرز سؤال ممکن است مکالمه را متوقف کند. در بسیاری از مواقع لحن عتاب انگیز سؤالات مسئله ساز می شوند: «چرا دیشب دیر آمدی؟»، «چرا اینهمه به خودت رسیده ای؟» گاهی اوقات اجتناب از پرسشهای از نوع چرا کار دشواری است. در اینصورت چه بهتر که بجای استفاده از این کلمه، مطلب را به شکل دیگری مطرح کنیم (رجوع شود به فصل ۵).

### قانون شماره ۵: سیاست و نزاکت بخرج دهید

شاید در ظاهر رعایت این قانون در روابط زناشویی عجیب بنظر برسد، اما در عمل، هر کس حساسیتهایی دارد و حتی نزدیکترین اشخاص ممکن است احساسات ما را جریحه دار کنند. مثلاً بعضی از اشخاص نسبت به وضع ظاهر خود حساس هستند، بعضیها به طرز صحبت خرد با سایر اعضای خانواده حساسیت دارند.

اغلب توصیه های این فصل مربوط به گفتگوهای دوستانه و خودمانی می شود و اغلب بحث درباره مسائل جدی تر، حل و فصل اختلاف و تصمیم گیری مقوله ای دیگر است. شخصاً به این نتیجه رسیده ام مادام که زن و شوهر صحبت های جدی را از صحبت های خودمانی جدا نکنند، کارشان به اشکال برخورد می کند. در فصل بعد، در این باره بحث مفصل تری ارائه داده ام.

## هنر سازگاری

گاه شدت رودررویی به حدی است که به نظر می‌رسد رسیدن به هرگونه مصالحه برای آنها دشوار باشد. پا بر زمین می‌کوبند و در دفاع از نقطه نظرهایشان سماجت می‌کنند، هر کدام نظر خود را صائب می‌دانند و توجهات طرف مقابل را غیرمنطقی قلمداد می‌کنند و از همه اینها مهمتر، متوجه نیستند که ممکن است خواسته‌ها یا گله و شکایت همسرشان بجا و برحق باشد.

به نمونه زیر توجه کنید:

سالی: من و تام در هیچ زمینه‌ای با هم توافق نداریم. درباره هر چه بگوئید بحث می‌کنیم. دیشب هم بر سر باز کردن پنجره مشاجره کردیم.  
تام: او پنجره را باز می‌کند، من می‌بندم و او دوباره آن را باز می‌کند، تقصیر من چیست که تحمل سرما را ندارم. هوای سرد تنگی نفس مرا بیشتر می‌کند.  
مشاور امور زناشویی خطاب به سالی: بنظر تو چرا تام می‌خواهد پنجره بسته بماند؟

سالی: می‌گوئید تنگی نفس او را بیشتر می‌کند. مثل بچه‌ها خودش را

می پوشاند.

مشاور خطاب به تام: چرا سالی می خواهد پنجره باز باشد؟  
تام: برای اینکه هوای تازه را دوست دارد. معتقد است که آدم باید به سختیها عادت کند. به همین دلیل، هر چه هوا سردتر باشد، او بیشتر لذت می برد.

مشاور: به نظر من این ظاهر قضیه است، مشکل اصلی شما چیست؟  
می خواهید چه مسئله ای را حل کنید؟

سالی: من تحمل هوای راکد را ندارم. سنگین است، سردرد می گیرم.

تام: من هم جریان هوای سرد را دوست ندارم.

هنگام بحث، هر یک از طرفین در صدد گرفتن اه تیاز است، اما بدون توجه به اینکه چه کسی برنده می شود، موضوع اصلی حل نشده باقی می ماند. روی حرف خود ایستادن مسئله ای را حل نمی کند. درباره مسئله باز و بسته کردن پنجره، چه راه حلی به نظر شما می رسد؟

در برخورد با این قبیل مسایل بدو باید از دلیل موضع گیری طرف مقابل مطلع شوید و آنگاه به جای ضدیت با آن به راه‌حلهای پیشنهاد شده برای حل و فصل مسئله توجه کنید. از پرداختن به حواشی و احیاناً طعنه زدن خودداری کنید. با یک روش منطقی و حساب شده می توانید مسئله پیش رو را از میان بردارید. با طرح سؤالات حساب شده که نمونه آن را در ارتباط با موضوع باز و بسته کردن پنجره به کار بردم، می توانید در مورد حل و فصل مسئله اقدام نمایید:

من: حالا با توجه به تمریناتی که کرده ایم ببینیم چه کاری از ما ساخته است. قبل از هر کار باید دقیقاً علت ناراحتی خود را بدانید. سالی! اگر ممکن است در دو سه کلمه بگو چرا هوای سرد را ترجیح می دهی؟

سالی: برای اینکه احساس خفگی نکنم.

من: تام! تو چرا هوای سرد را دوست نداری؟

تام: برای اینکه جریان هوای سرد شدت می گیرد.



من: با این حساب برودت هوا نیست که تو را ناراحت می‌کند. تو جریان هوا را دوست نداری. سالی! تو هم هوای گرم را نمی‌خواهی برای اینکه به اندازه کافی گردش نمی‌کند. به عبارت دیگر، تو جریان هوا را دوست داری. با این حساب اگر موافقید راه حلی بدست آوریم.

نام: حدس می‌زنم بتوانیم لای پنجره را کمی باز بگذاریم شاید هم بتوانیم پنکه‌ای روشن کنیم تا هوا را جابجا کند و یا اینکه دستگاه حرارت مرکزی را خاموش کنیم تا هوای اتاق بکلی سرد بشود.

سالی: به نظر من اینها هیچکدام پیشنهاد‌های خوبی نیستند فکر نمی‌کنی اگر یک پتو دور خودت بپیچی مشکل برطرف می‌شود؟  
نام: نه اشکال برطرف نمی‌شود، برای اینکه باز هم هوای سرد تنفس می‌کنم.

من: یک راه حل دیگر هم وجود دارد که هیچکدام به آن توجه نکرده‌اید. می‌توانید پنجره اتاق مجاور را باز کنید. با این کار سالی تو به هوای خنک می‌رسی که بیش از هوای گرم جابجا می‌شود و نام تو هم از شر جریان هوا نجات پیدا می‌کنی.

هر دو قبول کردند که راه حل مناسبی است. بعد به آنها پیشنهاد کردم که در آینده به جای اینکه یکدیگر را به اشتباه کردن، خودخواه بودن، یا سماجت متهم کنند، برای حل مسائلمان از راه‌حلهای اصولی و منطقی استفاده کنند: (۱) هر حادثه را دقیقاً تعریف کنند، (۲) نوع اختلاف خود را مشخص سازند، (۳) در صدد یافتن راه حل برآیند و بالاخره، (۴) راه حلی را که بنظرشان مناسب‌تر می‌رسد انتخاب کنند.

### اندازه اختلاف نظر

چرا گفتگوی زن و شوهر به جنگ تمام عیار مبدل می‌شود؟ در روابط زناشویی با دو نوع جنگ و جدل روبرو هستیم. در نوع نخست اختلاف زن و شوهر اصولی نیست، اما طرز صحبت بگرنه‌ای است که پیام یکدیگر را درک

نمی‌کنند. اما در نوع دوم اختلاف نظر ریشه‌ای است و باید برطرف گردد. با این حال بحث صددرصد از نوع اول یا دوم وجود ندارد. در اغلب گفتگوها با ترکیبی از این دو کیفیت روبرو هستیم. از سوی دیگر، طرفین در گرفتن مواضع متضاد با طرز تلقی قطبی شده با مسئله و با یکدیگر برخورد می‌کنند. در نتیجه اختلاف که بدواً جدی نبوده، جنبه ضدیت پیدا می‌کند. برای حل اختلاف، بهتر است قبل از هر کار نوع اقدام را مشخص کرد.

### اختلاف خواسته‌ها

بعضی از اختلافها ناپایدار هستند، ممکن است در یک زمان بخصوص زن غذای چینی و شوهر غذای مکزیکی را ترجیح بدهند. ممکن است یکی ترجیح بدهد به سینما برود و دیگری ماندن در منزل و تماشای تلویزیون را پسندد. ممکن است یکی علاقه‌مند به صحبت و دیگری مایل به خواندن روزنامه باشد. وقتی این قبیل خواسته‌ها منعکس کننده اختلافات اصولی و ریشه‌ای نباشند، بسادگی فیصله پیدا می‌کنند، مگر آنکه از قبل اصطکاک‌های در روابط بوجود آمده باشد. وقتی تنش از قبل ایجاد شده باشد، در اینصورت اختلافات موقتی در خواسته‌های زن و شوهر می‌تواند به یک برخورد حقیقی مبدل گردد.

### اختلاف سلیقه یا حساسیت

اختلاف سلیقه در همه زوجها وجود دارد. بسیاری از شوهرها از تماشای مسابقات ورزشی در تعطیلات آخر هفته لذت می‌برند و حال آنکه خانمها اغلب ترجیح می‌دهند که تعطیل آخر هفته را به شکل خصوصی‌تری برگزار کنند. به تدریج و با گذشت زمان اختلاف سلیقه کمتر می‌شود. زنی که بدواً از تماشای مسابقات ورزشی لذت نمی‌برده، حالا از تماشای آن لذت می‌برد. شاید هم شخصاً به بازی تنیس و گلف و غیره علاقه‌مند شود. از سوی دیگر، شوهری که به ادبیات و شنیدن موسیقی بی‌علاقه است، به برنامه‌های ارکستر

سمفونی، اپراها و یا خواندن کتاب علاقه‌مند می‌شود. البته اشخاص نه تنها درباره آنچه دوست دارند، بلکه درباره آنچه دوست ندارند، با هم اختلاف نظر پیدا می‌کنند. مثلاً سالی ترجیح می‌داد که در زمستان پنجره اتاقش را باز کند، در حالی که تام تحمل این کار او را نداشت.

### اختلاف در سیاست، طرز تلقی یا فلسفه

بعضی از زوجها در زمینه‌های تعلیم و تربیت کودک، مسایل مربوط به امور مالی، تقسیم کار، گذراندن تعطیلات و نظایر آن با هم اختلاف سلیقه دارند. ممکن است یکی از آنها معتقد به سخت‌گیری نسبت به بچه‌ها باشد و دیگری نرمش در برابر آنها را ترجیح دهد. ممکن است یکی به خرج کردن پول علاقه‌مند باشد و دیگری ولخرجی را گناه بداند. یکی ممکن است گذراندن تعطیلات بدون بچه‌ها را تهدیدی جدی قلمداد کند و دیگری ضرورتی در گذراندن تعطیل با بچه‌ها نبیند. هنگام بحث درباره این سوالات، زن و شوهر ممکن است لجاجت کنند و بر حرف خویش بایستند، یا راه نرمش و انعطاف را انتخاب کنند و به خواسته‌های دیگری گردن نهند و به مصالحه دست یابند.

### تفاوت‌های شخصیتی

عجیب است همان اختلافات شخصیتی که بدو زن و مرد را به یکدیگر جذب می‌کند، همان خصوصیتی که در آغاز آشنایی ارزشمند بنظر می‌رسد، گاه به مرور زمان اسباب اختلاف می‌گردد. نمونه این واقعیت را در زندگی کارن و تد ملاحظه کردید. کارن به انجام کارهای لحظه‌ای علاقه‌مند بود و تد ترجیح می‌داد برای انجام هر کاری از قبل برنامه‌ریزی کند. اختلافات شخصیتی آنها با چشم‌اندازهای متفاوتشان ارتباط داشت. هر کدام خود را منطقی و مستدل و انعطاف‌پذیر و دیگری را ناموافق و غیرمنطقی و سرسخت می‌پنداشتند.

## اختلافات در چشم اندازها

گاه اختلافهای جزئی در اثر چشم اندازهای متفاوت زن و شوهر ابعاد بی تناسب پیدا می کنند. زن و شوهر بقدری تحت تأثیر علایق شخصی قرار می گیرند که از یافتن راه حل برای اختلافاتشان عاجز می مانند. از جمله سالی و تام در زمینه تقسیم کار در منزل با هم اختلاف نظر داشتند، هر کدام بقدری گرفتار کار بیرون بودند که فرصتی برای کار منزل پیدا نمی کردند و عجب آنکه در اوایل آشنایی مشکلی از این بابت نداشتند و حتی بخاطر یکدیگر از خودگذشتگی می کردند. تام مدتها در صف طولانی تهیه بلیت اپرا می ایستاد و برای راضی کردن سالی لباس رسمی می پوشید، و سالی همراه تام به قایق رانی می رفت و سرگیجه ناشی از آن را به طیب خاطر می پذیرفت.

اما چند سال بعد از ازدواج، تازه بفکر علایق شخصی خود افتاده بود. این تغییر چشم انداز و گرایش به خود مداری در برخورد آنها با مسایل مشترک زندگی به خوبی مشخص بود، مشکل آنها از نوع شناختی بود. به مسئله، تنها از زاویه خود نگاه می کردند و به دیدگاههای یکدیگر توجه نداشتند.

چند روز پس از یکی از جلسات مشاوره، سالی و تام باید جویات می خریدند، اما هیچکدام فرصت خرید نداشتند. سعی کردند از روش حل پیشنهادی من استفاده کنند.

تام: چون تو گرفتار هستی من به فروشگاه می روم و خرید می کنم.

سالی: بسیار خوب، من صورت اقلام مورد نیاز را تهیه می کنم.

تام: بسیار خوب، اگر ممکن است به فروشگاه زنگ بزن تا سفارش ما را کنار بگذارد تا وقت من زیاد گرفته نشود.

سالی: فرصت تلفن زدن ندارم، کنارم خیلی زیاد است، آنقدرها وقت نمی گیرد. صورت سفارش را به یکی از کارکنان فروشگاه بده و کمی صبر کن، در مدت چند دقیقه حاضر می شود.

تام: اما برای این کار هم باید در صف بایستم. تو که می دانی از ایستادن در

صف متنفرم. انتظارت منطقی نیست.

سالی: نه این تو هستی که غیر منطقی رفتار می کنی.

سالی و تام درباره اینکه چه کسی منطقی است و چه کسی نیست بحث کردند و فراموش کردند که برای حل مسئله، ابتدا باید اختلافها را بشناسند و راه‌حلهای خود را ارائه دهند. هیچکدام آنها متوجه فشاری نبودند که به دیگری تحمیل می کردند. تام انتظار کشیدن را دوست نداشت و سالی بقدری نگران کارهای خانه بود که زنگ زدن به فروشگاه به نظرش کار شاقی می رسید.

این زن و شوهر با بی توجهی به ارائه راه حل نمی توانستند منطقی ترین راه ممکن را بپذیرند. هرگز به ذهنشان نرسید که بجای سالی تام هم می تواند به فروشگاه مواد غذایی تلفن بزند و سفارش بدهد. با این کار سالی از گرفتاری تلفن زدن خلاص می شد و تام هم مجبور نبود که در صف خرید بایستد. نظر به اینکه اغلب اوقات سالی تلفن می زد، به ذهن هیچکدام آنها نرسید که تام هم می تواند کار سالی را انجام دهد.

اغلب اوقات زوجها تنها با رجوع به چشم اندازهای خود و بی توجهی به دلایل احتمالاً منطقی همسرشان کار را به دشواری می کشانند و حکم به بی منطق بودن همسر خود می دهند. اما اگر بتوانند با چشم انداز همسرشان نگاه کنند، ممکن است به این نتیجه برسند که حق با هر دو نفر آنهاست. سالی و تام هر دو حرف حساب برای گفتن داشتند، اما چون در محدوده افکار خود گیر کرده بودند، چشم اندازهای یکدیگر را در نظر نمی گرفتند.

## استفاده از سؤال

بسیاری از زوجهایی که به هم علاقه مند هستند و می خواهند خواسته های یکدیگر را برآورده سازند از برقراری ارتباط بگونه ای که به سوء تفاهم نینجامد عاجزند، تنها معدودی از زوجهایی که می شناسیم از توانایی طرح ماهرانه سؤال برخوردار هستند.

طرح سؤال با آنکه راه کسب اطلاع است، اطلاع‌دهنده نیز هست. به همین دلیل، ممکن است همسری که مورد سؤال قرار می‌گیرد، اطلاع گرفتن و اطلاع دادن را به اشتباه بگیرد. اگر موافقید به گفتگوی سالی و تام توجه کنیم. هر دو قصد راضی کردن یکدیگر را دارند. سالی که می‌بیند تام خسته است برای اینکه او را از خستگی بیرون آورد با او گفتگو می‌کند (توجه داشته باشید که گفتگو با طرح سؤال آغاز می‌شود):

سالی: موافقی به دیدن خانم و آقای بیکر برویم؟  
تام: بله.

سالی: براستی دلت می‌خواهد این کار را بکنی؟  
تام: [با صدای بلند و بظاهر ناراحت] گفتم که بله.

سالی: [دلگیر] خوب اگر براستی دلت نمی‌خواهد می‌توانیم در خانه بمانیم.

تام: چرا اذیت می‌کنی؟

سالی: [با اوقات تلخی] من حسن نیت داشتم اما تو روحیه مرا به هم ریختی.

سالی می‌دید که تام خسته است؛ فکر کرد که اگر به دیدار دوستانش برود حالش بهتر می‌شود. اما چون مطمئن نبود به این کار تمایل داشته باشد، دامن احتیاط گرفت و موضوع را با محافظه‌کاری با او در میان گذاشت.

تام از سؤال سالی اینطور استنباط کرد که خود او می‌خواهد به دیدن خانم و آقای بیکر برود. احساس کرد که بازیچه و مورد سوءاستفاده قرار گرفته است. با این حال تصمیم گرفت که جواب مثبت بدهد. برای تام مسئله تمایل به ملاقات دوستانش نبود. برای او مسئله این بود که آیا حاضر است از روی مردانگی به درخواست زنش گردن بنهد یا نه. به همین دلیل تصمیم گرفت که جواب مثبت بدهد.

سالی که با واکنش تردیدآمیز تام روبرو شده بود احساس کرد که او احتمالاً علاقه چندانی به این ملاقات ندارد و صرفاً برای خشنود کردن او

جواب مثبت داده است. به همین دلیل تصمیم گرفت که به او فرصت انتخاب مجدد بدهد. اما پرسش دوباره او تام را در موقعیت دشواری قرار داد. او که خوب می دانست سالی بیش از او به معاشرتهای اجتماعی بها می دهد، نمی خواست با جواب منفی در حضور او غیراجتماعی ظاهر شود، به همین دلیل پرسش مجدد سالی او را دلگیر کرد.

واکنش تام در نظر سالی غیرمنطقی می نمود. چرا باید عصبانی می شد؟ مگر غیر از این بود که می خواست از علاقه تام به دیدار دوستانش مطلع شود؟ سالی متحیر بود که چه اشکالی در کار است. هر بار در زمینه مسایل اجتماعی صحبت کرده بودند، تام در نظر سالی غیرمنطقی ظاهر شده بود. در نظر او تام نه تنها غیرمنطقی، بلکه بی انصاف می نمود.

سالی و تام، تحت تأثیر سوء تفاهمات گذشته باید به طرح سؤال بیشتر توجه می کردند. در حالی که سؤال سالی به نظر بر حق می رسد، این حقیقت که سؤال او پیشنهادی را طرح کرده بود (دیدار با خانواده بیکر) تام را به فکر انداخت که سالی می خواهد برای خودش برنامه ای بریزد و با این شیوه قصد سوء استفاده دارد. نظرخواهی های بعدی او هم بر حساسیت تام افزود. اما سالی به جای طرح سؤال بگونه ای که با کلمات خلاصه ای مانند «آری» یا «نه» جواب داده شود، می توانست موضوع را به شکل دیگری مطرح بکند. به روشهای زیر توجه کنید:

سؤال باز: «دوست داری امشب چه کار بکنی؟» ممکن است جواب مناسبی داده شود، اما این احتمال هم وجود دارد که در پاسخ این پرسش جواب «نمی دانم» بگیرد.

سؤال چند جوابی: بهتر است که با سؤال دوجوابه شروع کنید: «میل داری از منزل بیرون برویم یا ترجیح می دهی در منزل بمانیم؟» اگر تام بیرون رفتن را انتخاب می کرد، سالی می توانست از او سؤال دیگری بکند. «آیا دوست داری به دیدار کسی برویم؟ یا ترجیح می دهی که تنها باشیم؟» با این روش سالی بهتر می توانست حسن نیتش را نشان دهد.

اگر تام واکنش منفی نشان می‌داد، سالی می‌توانست لحظه‌ای سکوت کند تا او بتواند به پیشنهادش فکر کند، اما چون در این زمینه مسئولیت زیادی برای خود در نظر گرفته بود، بیش از حد لازم فشار آورد. در موقعیتی دیگر (پس از چند جلسه مشورت با من) سالی روشی دیگر پیش گرفت.

سالی: خسته بنظر می‌رسی. دوست داری به سینما برویم یا ترجیح می‌دهی در منزل بمانی؟

تام: بگذار کمی فکر کنم... تو کدام را ترجیح می‌دهی؟

سالی: امشب هر چه تو دوست داشته باشی، من هم همان را دوست دارم. در این مورد، گفتگو با تدبیر بیشتری طرح‌ریزی شده بود و صراحت داشت. سالی می‌دانست که به تام امکان انتخاب داده است. از سوی دیگر، تام برای تصمیم‌گیری باید کمی فکر می‌کرد. تام با علم به اینکه ممکن است سالی انگیزه پنهانی داشته باشد پرسید که او کدام را بیشتر ترجیح می‌دهد و بعد سالی او را مطمئن ساخت که تابع نظر اوست.

ممکن است سالی در مقام شکایت بگوید که «چرا من همیشه باید اینطور برخورد کنم. چرا باید او با ملاحظه‌کاری من برخورد منفی داشته باشد؟» جواب این است که تام نسبت به کنترل شدن حساسیت پیش از اندازه دارد، اما او با طرح سؤالات حساب شده می‌تواند نگرانی تام را بر طرف کند.

### انعطاف‌پذیری

حتی برخی از زوج‌هایی که خصوصیت مشترک زیاد دارند و در مواقع معمولی با یکدیگر مهربان هستند، بر سر تصمیم‌گیری‌های جزئی با هم اختلاف نظر شدید پیدا می‌کنند. ممکن است بی‌آنکه متوجه باشند، خیال کنند که حل و فصل اختلاف نظرهای آنها غیرممکن است. به گفتگویی که با یک زن و شوهر داشتیم توجه کنید. این زوج پانزده سال بود که ازدواج کرده بودند و با آنکه با یکدیگر مهربان و نسبت به هم صمیمی بودند، بطور دایم با



هم بحث و مجادله داشتند. فرانسیس که کتابدار بود، مرتب قانون می نوشت و محدودیت وضع می نمود و استیون که فروشنده لوازم الکتریکی بود آنها را زیر پا می گذاشت.

فرانسیس: ما یکدیگر را خیلی دوست داریم اما بر سر هیچ موردی توافق نداریم.

استیون: درباره خیلی از چیزها توافق نظر داریم.

فرانسیس: باز هم شروع کردی، باز هم مخالفت با من. [هر دو خنده شان می گیرد.]

من: می توانی درباره یکی از اختلافهایتان مثال بزنی؟

فرانسیس: گرسنه از سر کار به منزل می رسم، اما استیون هرگز سر وقت نمی آید. در نتیجه مجبور می شوم که دیر غذا بخوریم. اگر واقعاً بخواهد می تواند برنامه کاری اش را منظم کند.

استیون: نه نمی توانم. برای اینکه اغلب مشتریهای من آخر وقت می آیند. اگر کارم زودتر تمام شود، با هم غذا می خوریم، اما بعضی وقتها مجبورم که دیر غذا بخورم.

من (خطاب به فرانسیس): چرا وقتی استیون دیر می کند خودت به تنهایی غذا نمی خوری؟ منظورم این است که می توانی غذایت را تنها بخوری؛ استیون هم که از راه رسید غذایش را می خورد.

فرانسیس: نه نمی توانم این کار را بکنم... زن و شوهر حتماً باید با هم شام بخورند.

من: البته خیلی خوبست که با هم شام بخورند، اما اگر قرار باشد بر سر چنین موضوعی با هم اختلاف پیدا کنید، بهتر نیست که از خیر این قاعده بگذرید؟

در این مورد به خصوص، تغییر قانونبندی فرانسیس دشوار بود. فرانسیس به مسایل بطور مطلق نگاه می کرد. هر تغییری در این بایدها برای او در حکم گناه بود. بعداً معلوم شد که این مطلق گرایی استیون را به شدت ناراحت

می‌کند.

استیون مادر سلطه‌جویی داشت. در روزگار کودکی برای کنار آمدن با او ترندهای متعددی به کار برده بود و حالا در برخورد با فرانسیس هم از این ترندها استفاده می‌کرد. مثلاً، اصرار شدید او به غذا خوردن با هم، ساده نگهداشتن خانه و سر وقت بودن دایم، استیون را ناراحت می‌کرد. در برخورد با او، گاه استیون با آنکه می‌توانست زود به خانه بیاید دیر آمدن را ترجیح می‌داد و پیش از اندازه مورد نظر فرانسیس پول خرج می‌کرد و از انجام کارهای خانه هم طفره می‌رفت.

با توجه به تقسیم مسئولیتها، فرانسیس به امور مالی خانواده و حسابهای بانکی رسیدگی می‌کرد. می‌دید که استیون بدون مشورت با او خرید کرده است، اما استیون معمولاً، و اگر فرانسیس نمی‌توانست ثابت کند، از قبول اینکه خرجهای بی‌مورد کرده، سرباز می‌زد. اگر فرانسیس مطلقاً و رفتارش سلطه‌جویانه بود، رفتار استیون از کیفیتی برخوردار بود که اصطلاحاً به آن «انفعالی - تهاجمی» می‌گوییم. به عبارت دیگر، استیون بسیار منفعل در برابر فرانسیس ایستادگی می‌کرد و با این روش او را به خشم می‌آورد.

در جریان مشاوره، آنها را متقاعد کردم که روش دیگری در قبال هم اتخاذ کنند. فرانسیس قبول کرد که اگر در معیارهای خود تخفیف بدهد، در آرامش بیشتری با هم زندگی خواهند کرد و این به سود آنهاست. استیون هم پذیرفت که تا حد امکان از رفتارهای انحرافی پرهیز کند.

### تخفیف معیارهای سختگیرانه و مطلق‌گرایی

اگر در دنیای کامل و بی‌عیب و نقصی زندگی می‌کردیم می‌توانستیم معیارهای مطلق برای هدایت خود در زندگی انتخاب کنیم. اما واقعیت این است که در چنین شرایطی زندگی نمی‌کنیم. دنیای ما بقدری پیچیده است که تنها معدودی کم‌شمار از معیارهای ما می‌تواند حالت مطلق داشته باشد. در حقیقت معیارهای سخت‌گیرانه هم یا ناشی از مشاهدات ایام کودکی است یا

برداشتی از توصیه‌های اشخاص حرفه‌ای است (که ممکن است فاقد اعتبار علمی باشد) و یا از نگرانی و تردیدهای درونی نشأت می‌گیرد.

در واقع، هر چه این معیارها مطلق‌تر باشند، احتمال اینکه از ترس و خودتردیدی ناشی شده باشند، بیشتر است و به همین دلیل، پایبندی شخص به آنها بیشتر است. به عنوان نمونه به زمینه‌هایی که احتمال برخورد اشخاص در آن بیشتر است توجه کنید: تقسیم کار، مخارج، سرگرمیها، معاشرت با اقوام و آشنایان، تربیت بچه‌ها و روابط جنسی.

هیچ قانون صددرصد مشخص و مطلق برای تقسیم کارهای خانه وجود ندارد. مثلاً فرانسیس می‌خواست که همه کارهای خانه را خودش انجام دهد، اما اصرار داشت که استیون کارهای مربوط به تعمیرات منزل و کارهای بیرون را عهده‌دار شود، اما نظر به اینکه وقتی تعمیرکارها، برق‌کارها، یا کارگران ساختمانی می‌آمدند، فرانسیس اغلب در منزل بود، گهگاه رسیدگی به کار آنها را هم بر عهده می‌گرفت و با آنکه استیون آشپزی تفریحی را دوست داشت، فرانسیس مانع این کار او می‌شد و معتقد بود که این کار از وظایف خانمهاست.

علت اختلاف زن و شوهر درباره مخارج این است که یکی از آنها بیش از دیگری آزادی خرج کردن دارد. اغلب، همانطور که در مورد استیون و فرانسیس مشاهده می‌شود، این موقعیت اعتراض یکی از طرفین را برمی‌انگیزد.

نمونه متداولترین معیارهای مطلق‌گرایانه را در تعلیم و تربیت کودک مشاهده می‌کنیم. در اینجا اغلب زن و شوهر متکی به تجربیات گذشته خود، هر کدام روشی را توصیه می‌کنند. در زمینه انجام تکالیف مدرسه، انجام کارهای خانه، پول توجیبی، اوقات فراغت و دوستان، معمولاً نظرات متفاوت است. در واقع، همان مقرراتی که برخورد میان والدین را بوجود می‌آورد، می‌تواند به برخورد میان والدین و بچه‌ها منجر گردد.

تربیت فرزندان به انعطاف‌پذیری احتیاج دارد. دو کودک یکسان و مثل هم

وجود ندارند. رفتاری که در مورد یک کودک جواب مثبت می‌دهد، ممکن است برای کودک دیگر نتایج معکوس به بار آورد. از آن گذشته، وقتی بچه‌ها رشد می‌کنند، قواعد و قانون‌بندی‌های قدیمی کاربرد خود را از دست می‌دهند و سیاست‌های کارماز گذشته، بی‌استفاده می‌شوند. پدر و مادر باید از انعطاف کافی برخوردار باشند تا قوانین و شیوه‌های خود را در زمان مناسب تغییر دهند. لازمه این موقعیت توافق و سازگاری کافی میان زن و شوهر است.

### تردید به خود و نگرانیهای پنهان

همانطور که دیده‌ایم، وقتی کسی بدون انعطاف به نقطه‌نظرهایی معتقد می‌شود، نگرانیهای پنهان و خود تردیدی‌هایی در کارش وجود دارد. مثلاً در زمینه تعلیم و تربیت کودک، فرانسیس تحت تأثیر این ذهنیت بود که: «اگر حالا آنها را درست تربیت نکنم، عمرشان تباه می‌شود.» به همین دلیل شدیداً احساس مسئولیت می‌کرد، اما استیون نظر دیگری داشت: «انسان تنها یکبار جوان است و باید تا حد امکان شرایطی فراهم سازیم که او از این فرصت یکباره زندگی خود لذت ببرد. سختگیری زیاد زندگی را به کام آنها تلخ می‌کند و زمینه‌ای فراهم می‌سازد که از ما ناراحت شوند...» بنابراین قانون‌بندی فرانسیس در جهت نظم و انضباط و قانون‌بندی استیون در جهت خوشی و همگونی سازمان گرفته بود.

وقتی نقطه‌نظرهای زن و شوهر قطبی می‌شود، تغییر آنها دشوارتر می‌گردد. هر کدام نقطه‌نظر خود را درست و نقطه‌نظر همسر خود را اشتباه قلمداد می‌کنند. این برجسب‌زدن گاه بنبه‌های اخلاقی می‌گیرد، به طوری که طرفین هر کدام خود را خوب و دیگری را بد می‌دانند. در واقع طرز تلقیهای فرانسیس و استیون می‌توانست مکمل یکدیگر باشد. بچه‌ها هم به نظم و انضباط احتیاج دارند و هم به تفریح و سرگرمی و اگر پدر و مادر بتوانند با انعطاف لازم هدفهایشان را ادغام کنند می‌توانند بهترین ترکیب ممکن را فراهم آورند.

مسایل مالی هم می‌تواند نگرانی‌هایی تولید کند. فرانسیس از این نگران بود که: «اینطور که استیون خرج می‌کند ما ورشکست می‌شویم.» خانواده خود او قبلاً در زمینه مالی با مشکلاتی روبرو شده بودند و حالا فرانسیس می‌ترسید که تاریخ تکرار شود. اما طرز تلقی استیون به این شکل بود که: «تا می‌شود باید خوش گذرانند.» نگرانی پنهانی استیون این بود که مثل عموهایش در جوانی فوت کند و یا در اثر حادثه‌ای معلول شود و نتواند از دارایی خود استفاده کند.

### پرسش از خود

بسیاری از اشخاص مانند فرانسیس یا استیون هراسهای پنهان دارند و نمی‌دانند که این هراسها به معیارها و توقعات سختگیرانه آنها کمک می‌کند. اما این اشخاص می‌توانند با کمی تلاش به وجود این هراسها پی برده، درباره اعتبار آنها قضاوت کنند. مثلاً فرانسیس برای اطلاع از هراسهای پنهان خود سؤالاتی را با خود مطرح ساخت و به آنها جواب گفت:

انتظار: باید با بچه‌ها جدی باشم.

سؤال: چرا؟

جواب: برای اینکه کار درستی است.

سؤال: چرا؟

جواب: برای اینکه بچه‌ها به معیارهای خوب برسند.

سؤال: چرا؟

جواب: برای اینکه بدون داشتن معیارهای خوب به دردسر می‌افتند.

وقتی هراس پنهان (به دردسر می‌افتند) مشخص گردید، فرانسیس باید با مورد سؤال قرارداد خود، این نگرانی را با تجربه واقعی خود مقایسه کند.

سؤال: چرا اگر جدی نباشیم بچه‌ها به دردسر می‌افتند؟

جواب: نمی‌دانم.

سؤال: آیا جدی بودن تضمین می‌کند که بچه‌ها به دردسر نیفتند؟

جواب: نه همیشه.

سؤال: اگر با بچه‌ها جدی باشید چه اتفاقی می‌افتد؟

جواب: گاهی اوقات صدایشان درمی‌آید.

سؤال: آیا به نظر تو روشهای دیگر مانند انعطاف‌پذیری بیشتر و تدارک

الگوهای بهتر می‌تواند ارزشهای مورد نیاز آنها را فراهم سازد؟

جواب: بله احتمالاً.

در این مرحله، فرانسیس و استیون تصمیم گرفتند که حد اعتدال را رعایت

کنند و به انتظار حوادث بنشینند. بعد از مدتی ناراحتی آنها تخفیف گرفت.

### سازش

به دلایل مختلف روانی، مصالحه برای برخی از اشخاص دشوار است. مثلاً، اگر کس مانند فرانسیس از معیارهای سختگیرانه پیروی کند، هر سازشی به مفهوم کنار گذاشتن این معیارها بوده است و بنابراین کاری اشتباه تلقی می‌گردد.

گاه مصالحه مفهوم تسلیم شدن را تداعی می‌کند. برای فرانسیس، تسلیم شدن نه تنها به مفهوم فداکردن معیارها، بلکه به مفهوم تسلیم شدن به سلطه‌جویی‌های استیون بود. از آن می‌ترسید که اگر استیون در موقعیت حاکم قرار بگیرد سهل‌انگاریهای او نظام خانواده را مختل کند. تحت تأثیر این تلقی سخت‌گیرانه، نگران بود که تجربه ناخوشایند دوران کودکی او، که در اثر بیکاری پدرش بچه‌ها به حال خود واگذار شده بودند، تکرار شود.

از سوی دیگر، برای استیون، مصالحه پیروزی کامل فرانسیس را تداعی می‌کرد. به زعم او اختلاف با فرانسیس، نوعی جنگ قدرت بود. امتیاز گرفتن فرانسیس در حکم شکست خوردن او بود. برای استیون این شکست قابل قبول نبود، بر عزت نفس و تصویر ذهنی او اثر بد می‌گذاشت. بنابراین مخالفت با فرانسیس، حتی بطور انفعالی، در حکم حراست از عزت نفس او بود.

فرانسیس و استیون هر دو تحت تأثیر نگرانیهای خود بودند. فرانسیس معتقد بود: «اگر تسلیم شوم مورد سلطه جویی او واقع خواهم شد.» و «اگر حق با من باشد و کاری را که درست است انجام ندهم، اتفاق بدی خواهد افتاد.» از سوی دیگر استیون پیش خود حساب می‌کرد: «اگر او حرفش را به کرسی بنشانند، بی‌اعتباری من ثابت می‌شود.»

### در پس پرده نبرد قدرت

یکی دیگر از دلایل انعطاف‌پذیری جنگ بر سر قدرت است. تا زمانی که زن و شوهر ندانند که طرز تلقی ماندگار شده دارند و مادام که نخواهند چشم‌اندازهای یکدیگر را درک کنند، رسیدن به مصالحه غیرممکن می‌شود. تغییر طرز تلقی البته دشوار است. ممکن است برای زن یا شوهر تغییر طرز تلقی به مفهوم «جنگ را باختم» باشد. ممکن است زن یا شوهر برای تغییر طرز تلقی خود مجبور شوند که باورهای خود را تغییر دهند. اغلب مردم در انجام این کار با دشواری روبرو هستند.

جالب اینجاست که هر چه زن و شوهر به اعتبار موقعیتهای خود متقاعدتر باشند امکان این که نکته یا نکاتی را فراموش کرده باشند بیشتر می‌شود. در این شرایط، اندیشیدن به این جمله که «ممکن است اشتباه کنم» می‌تواند به رفع مشکل کمک کند.

### توجه به مقتضیات

مقوله‌ای بنام زوج صددرصد کامل وجود خارجی ندارد. همانطور که مشاهده کرده‌ایم اختلاف شیوه یا خلق و خو وسیله جلب زوجها به یکدیگر است؛ اما پس از مدتی، همین اختلافهای جاذب ایجاد دردسر می‌کنند. از جمله، نشاط کارن که در اوایل آشنایی نظر تد را جلب کرده بود، بعداً برای او دردسر ساز شد و توانایی تد در برنامه‌ریزی اوقات فراغت که پیش از ازدواج نظر کارن را جلب کرده بود، بعد از ازدواج گرفتاری و ضعف بزرگ تد به

حساب می‌آمد.

اما می‌توان زمینه‌ای فراهم ساخت تا این اختلافها به جای تولید گرفتاری به زندگی مسالمت‌آمیز منتهی شوند. برای رسیدن به این مهم به چند نکته توجه کنید:

۱ - روی هم رفته تفاوت‌های قابل ملاحظه‌ای میان زوجها وجود دارد.  
۲ - باید این تفاوتها را بپذیرید و اشکالات جزئی همسران را نادیده بگیرید.  
در شرایط مختلف بحرانی شدن روابط، بسیاری از رفتارهای جذاب گذشته تولید ناراحتی می‌کنند.

۳ - اگر با طرز تلقی جدیدی به این تفاوتها نگاه کنید می‌توانید از همان شرایط بظاهر ناراحت کننده لذت ببرید. مثلاً شارون از جدی نبودن پل برداشت تازه‌ای پیدا کرد: «همیشه می‌تواند مرا بخنداند.»

۴ - قبول اختلاف موجب تحکیم و تقویت روابط زناشویی می‌شود. مثلاً تد نشاط کارن را نیرویی تازه در زندگی مشترک می‌دید و کارن توجه تد به برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی را خاطر جمعی از متعادل بودن بودجه و دخل و خرج خانه تلقی کرد و مطمئن شد که صورتحسابهای خانواده به موقع پرداخت می‌شوند و بودجه‌ای برای برنامه‌گذراندن مرخصی سالانه در نظر گرفته می‌شود.

در روابط زناشویی موفق، زن و شوهر مشارکت در فعالیتهای مورد علاقه یکدیگر را یاد می‌گیرند و خصوصیات شریک زندگی‌شان را می‌پذیرند و در صورت ادامه روابط به رفتارهای مشابه می‌رسند و حتی در لباس پوشیدن از شیوه‌های مشابهی پیروی می‌کنند.

### تعیین اولویتها

رعایت اولویتها و اینکه اولویتهای زن و شوهر کدام باید در نظر گرفته شود، مسئله ظریفی است. چه بسا رفتار محبت‌آمیز زن و شوهر در قبال یکدیگر با سوء تفاهم همراه شود و این احساس حاکم گردد که یکی از میان



آن دو مورد سوء استفاده قرار گرفته و با او برخورد غیر منصفانه می شود. اغلب زوجها می دانند که هیچ کدام آنها نمی توانند همیشه حرف خود را به کرسی بنشانند و انتظار داشته باشند همه چیز مطابق میل آنها جریان داشته باشد. اغلب زوجها می دانند که باید در اجابت خواسته هایشان تعادلی برقرار شود. با این حال تصمیم گیری در این زمینه ها نمی تواند بر اساس فرمول صد درصد مشخصی صورت گیرد، و لزوماً ذهنیت هایی از این قبیل که: «قبلاً مطابق میل تو رفتار کردم و حالا نوبت من است.» قابل استفاده نیست. ممکن است زن یا شوهر در یک زمان بخصوص نسبت به یک فعالیت ویژه حساسیت زیادی داشته باشد و در مواقع دیگر حساسیتش را از دست بدهد. هنگام بحث درباره حساسیتها، نه تنها میل و ترجیح همسر بلکه شدت این ترجیح باید در نظر گرفته شود.

مهم است که زن و شوهر از شدت حساسیت خود به موضوع مورد بحث حرف بزنند. مثلاً، شوهر به جای اینکه از زنش پرسد: «دوست داری چه کنیم؟» می پرسید: «دلم هوای سینما کرده، چه خوب است که به تماشای فیلم برویم.» حالا اگر زن در جواب بگوید: «من علاقه ای به سینما ندارم، اما اگر تو می خواهی حرفی ندارم، با تو می آیم»، مرد ممکن است جواب بدهد: «من که خیلی دلم می خواهد» و یا «مهم نیست می توانیم کار دیگری بکنیم.» در این شرایط، بهتر است که شوهر جواب صادقانه بدهد زیرا اگر خواسته خود را مطرح نکند و یا اگر دوپهلو حرف بزند، در اینصورت ممکن است بحث گره خورده و به نتیجه مطلوب نرسد. با این رویه شوهر پیام گیج کننده ای را مخابره می کند. از آن گذشته ممکن است زن پیام مبهم شوهر را به حساب بی صداقتی او با خود بگذارد و این روحیه را به مذاکرات و صحبت های بعدی انتقال دهد.

گرچه واژه مذاکره بیشتر به صحبت های غیر خصوصی و گاه به وجود برخورد و اختلاف اطلاق می شود، حقیقتی است که تصمیم گیری در بسیاری از زمینه ها مستلزم مذاکره است. اغلب و به خصوص در مراحل اولیه روابط

زن‌اشوبی، طرفین به قدر کافی به خواسته‌های یکدیگر توجه دارند و بقدر کافی برای راضی کردن یکدیگر تلاش می‌کنند، به همین دلیل، یک گفتگوی کوتاه و خلاصه برای رسیدن به تصمیم رضایت‌بخش کفایت می‌کند.

به گفتگوی میان کلیف و جودی که به اشکال برخورد کرد توجه کنید.

کلیف: چرا شب عید امسال را هم با پدر و مادر تو بگذرانیم؟ می‌توانیم یا در منزل خودمان بمانیم، که شخصاً این را ترجیح می‌دهم یا به دیدار پدر و مادر من برویم.

جودی: تو هیچوقت نمی‌خواهی پدر و مادر مرا ببینی، همیشه از آنها دوری می‌کنی، و وقتی هم که پیش آنها هستیم غر می‌زنی.

کلیف: [در همه زمینه‌ها با من مخالف است] نه اینطور نیست. عید پارسال پیش پدر و مادر تو بودیم. دوبار هم در سال جاری آنها را دیده‌ایم [با صدای بلند] کافست، کافست.

جودی: سر من داد زن.

کلیف: من داد نمی‌زنم، ولی می‌خواهی صد درصد مطابق میل تو رفتار کنم.

جودی: باز هم شروع کردی، تنها به خودت فکر می‌کنی.

کلیف: بس است دست از سرم بردار.

جودی: کارم از دست تو به جنون می‌کشد.

اما چگونه می‌توانستند برخورد متفاوتی داشته باشند؟ کلیف و جودی می‌توانستند با تعیین اهمیت نسبی برای خواسته‌هایشان از بروز برخورد جلوگیری کنند.

کلیف: فکر می‌کنی بتوانیم برنامه دیدار پدر و مادرت را در تعطیلات عید امسال لغو کنیم؟ من خیلی خسته هستم و دلم می‌خواهد تعطیلات عید امسال استراحت کنم و به گردش بروم. می‌توانیم جشن عید امسال را به اتفاق دوستان من بگذرانیم، از ما فاصله زیادی ندارند.

جودی: اما خیلی دلم می‌خواهد امسال پدر و مادرم را ببینم.

کلیف: می دانی که عید پارسال به دیدن آنها رفتیم، تازه از آن زمان تاکنون هم دوبار آنها را ملاقات کرده ایم.

جوادی: بله می دانم؛ اما برای من گذراندن شب عید بدون پدر و مادرم اصولاً مفهومی ندارد.

کلیف: برای تو دیدن پدر و مادرت در شب عید چقدر مهم است؟

جوادی: اگر بخواهم از ده نمره امتیاز بدهم همان عدد ده، اما برای تو ماندن در منزل و استراحت کردن چقدر اهمیت دارد؟

کلیف: با همان مقیاس ده امتیازی تو، حدود پنج.

جوادی: با این حساب فکر می کنم من برنده شدم. [و بعد می خندد.]

کلیف: بله فکر می کنم حق با توست.

در این فصل با اصولی درباره حل اختلافات و تصمیم گیری در کار فعالیت های روزانه آشنا شدید. در فصل بعد، خواهیم دید که چگونه زن و شوهر می توانند در جلساتی که به همین منظور تشکیل می دهند، اختلافات خود را فیصله بخشند.

## جلسات حل اختلاف

گاه زن و شوهر به قدری عصبانی هستند که در هر بحث اختلافات قبلی را هم به میان می‌کشند. در فصل ۱۷ برای جلوگیری از بروز این موقعیت به تفصیل بحث کرده‌ایم. همانطور که می‌خوانید، می‌توان به تشکیل جلساتی که در آن برای ابراز ناراحتیها و خصومتها حد و اندازه‌ای مشخص گردد، از بروز برخوردهای شدید جلوگیری نمود. اگر شما و همسرتان بقدری از هم عصبانی هستید که هیچ بحثی را بدون گفتگوهای تند و توهین‌آمیز پشت سر نمی‌گذارید، می‌توانید قبل از مطالعه این فصل، فصل ۱۷ را بخوانید.

در این فصل، با ارائه روشهای مختلف سعی کرده‌ام با طرح کم و کیف مسایل موجود، شما را در موقعیتی قرار دهم تا زمینه‌های حل و فصل آنها را فراهم سازید. شکایتها، اختلافها و مسایل اغلب در جلسات حل اختلاف به مؤثرترین شکل ممکن حل و فصل می‌شوند.

از جمله اصول لازم برای اطلاع از ناراحتی همسر و درک چشم‌اندازهای او می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱ - موضع تدافعی نگیرید، بهانه‌سازی نکنید و از ضد حمله اجتناب نمایید. گرچه شکایت و گله همسر شما ممکن است مبالغه‌آمیز باشد و به نظر غیرمنصفانه و غیرمنطقی برسد سعی کنید تا حد امکان با مسئله برخورد عینی داشته باشید و به عبارت دیگر، بجای آنکه موضع تدافعی بگیرید، در نقش کسی ظاهر شوید که قصد تحقیق و علت‌یابی دارد.

۲ - سعی کنید بطور دقیق کاری را که صورت داده‌اید - یا نداده‌اید - و اسباب ناراحتی همسرتان را فراهم کرده، مشخص کنید.

اگر همسر شما با کلی‌گویی و با عبارات مبهمی نظیر «هرگز سر قولت نمی‌ایستی» یا «تو آدم بدجنسی هستی»، یا «تنفر همه وجودت را پر کرده است» یا شما برخورد می‌کند، باید با شیوه پرس و جو با او برخورد کنید. می‌توانید از او بپرسید: «آیا می‌توانی یک مورد به خصوص را اسم ببری؟» با این برخورد از علت اصلی ناراحتی مطلع می‌شوید. با شناخت مسئله بهتر می‌توانید با آن برخورد کنید.

برای اطمینان از اینکه منظور همسر خود را درک کرده‌اید، سعی کنید جان کلام گله او را در یکی دو جمله خلاصه کنید. پس از اطلاع از ماهیت رفتاری می‌توانید خلاصه‌ای از شکوائیه او را بیان کنید تا مطمئن شوید که به علت اصلی ناراحتی او پی برده‌اید.

در همین زمینه، برای کمک به تد و کارن از آنها خواستم یکی از مشکلاتشان را در حضور من مطرح کنند. چند روز بود که کارن از تد ناراحت بود، اما تا روز ملاقات با من، این ناراحتی را در دل نگاهداشته بود. به گفتگوی میان تد و کارن توجه کنید:

کارن: [با عصبانیت] تو چرا اینطور هستی؟ چرا مردم را دوست نداری؟ تنها چیزی که دوست داری این است که در خانه بمانی و خودت را میان کتابهايت دفن کنی.

تد: [با لحن معصومانه] یعنی من تا این اندازه بد هستم؟  
کارن: خیلی بدتر از آن که فکر می‌کنی. وقتم را با تو تلف می‌کنم.

تد: ممکن است روشن تر صحبت کنی؟

کارن: خودت می دانی که کی ضداجتماعی می شوی.

تد: نه مطمئن نیستم، می توانی مثال بزنی؟

کارن: هفته قبل پیشنهاد کردم که به خانواده آقای براون تلفن بزیم و به اتفاق به سینما برویم و تو مخالفت کردی و گفתי که قبلاً در این باره برنامه ریزی نکرده بودیم. تا کاری را از چند سال قبل برنامه ریزی نکنی، حاضر به انجام آن نمی شوی.

در این لحظه ممکن بود که تد در برابر انتقاد کارن حالت تدافعی بگیرد، اما تصمیم گرفت که به راهنمایی‌هایی که به او شده بود وفادار بماند. با این روش، تد می توانست که گفتگو را به راه سازنده خود هدایت کند.

تد: [خلاصه کردن] آیا منظور تو این است که من انعطاف بیشتری داشته

باشم؟

کارن: [در حالیکه هنوز ناراحت است] بله، اگر اینهمه سخت‌گیری

نمی کردی، حال و روز هر دو نفر ما بهتر بود.

تد: [بسیج می شود تا راه حلی پیدا کند] راستش را بخواهی آتشب حال و

حوصله دیدن اشخاص را نداشتم. اما حدس می زنی تو کم حوصلگی آتشب مرا به حساب ضداجتماعی بودن من گذاشتی.

کارن: [هنوز تسلیم نشده است] اما تو همیشه اینطور هستی.

تد: شاید بتوانم درباره خودم تجدید نظر بکنم.

کارن: [در حالیکه نامطمئن بنظر می رسد] ببینیم که چه می کنی.

احتمالاً متوجه شدید که تد و کارن از همه توصیه‌های پیشنهادی من برای

روشن کردن موضوع استفاده نکردند. تد قدری عجله کرد. اما این نخستین

تلاش آنها بود و بنظر می رسد که تد باید به برداشت خود از معاشرتهای

اجتماعی اشاره می کرد. راه حل بعداً بدست می آمد.

بخشی از ناراحتی کارن از آن جهت بود که تد برای برنامه ریزی تأکید

بسیار زیادی قایل بود و به همین دلیل کارن نمی توانست خلق الساعه کاری

صورت دهد. کارن متوجه نبود که روش مورد علاقه او با روش برنامه‌های تد اختلاف دارد. در واقع انعطاف‌پذیری کارن چیزی از تد کم نداشت، اما به نظر کارن اینطور می‌رسید که تد به خاطر بی‌انعطافی و سخت‌گیری شدیدش با هر پیشنهاد او مخالفت می‌کند. معلوم شد که تد راحت‌تر از کارن می‌تواند در رسم و روش خود تجدید نظر کند.

در ادامه گفتگو معلوم شد تد با آنکه به برنامه‌ها و معاشرت‌های اجتماعی علاقه‌مند است، خود را در جمع دیگران غریبه و تنها احساس می‌کند. معتقد بود برای آنکه بتواند خود را با دیگران وفق دهد باید از قبل تدارک ببیند. تد به کارن گفت: «به حرفهایی که درباره انعطاف‌ناپذیر بودن من می‌زدی فکر کردم. اتفاقاً من مردم را دوست دارم. مسئله دوست نداشتن مردم نیست، مسئله این است که احساس امنیت اجتماعی نمی‌کنم.»

این گفتگو دو نتیجه مثبت داشت. از یکسو تد توانست دقیقاً انگاره‌ای را که کارن را نگران کرده بود مشخص کند و از سوی دیگر انگیزه‌ای پیدا کرده بود تا فکری بحال آن بکند. در جلسات بعد کارن فهمید که تد برآستی از معاشرت‌های اجتماعی لذت می‌برد، اما تحت تأثیر موانع روانی، قبول پیشنهادهای خلق‌الساعه برای او دشوار است.

بطور خلاصه، برای اطلاع از چگونگی مسئله، زن یا شوهر باید شکایت خود را مطرح کند و طرف مقابل، بجای جبهه‌گیری در برابر آن در مقام پرسش و تحقیق برآید. طرفین از هرگونه عذر و بهانه‌سازی و ضدحمله خودداری کنند و بجای آن به اصل گله و شکایت پردازند تا به علت اصلی ناراحتی پی ببرند. بعد از این مرحله، قدم بعدی، ارائه راه‌حل برای فیصله دادن به گرفتاری است.

### درک طرز تلقی همسر

گاهی اوقات، حتی زوجهایی که اصول ارتباط را رعایت می‌کنند و حسن نیت هم دارند کارشان به دل‌تنگی و ضدیت می‌گردد. علتش این است که هر

کدام از آنها در برخورد با مسئله چشم‌انداز کاملاً متفاوتی دارند. در اصل، گفتگوی آنها بجای بیان موارد اختلاف به تشدید آن کمک می‌کند.

گرچه لازمه توافق آگاهی زن و شوهر از چشم‌اندازها و نقطه‌نظرهای یکدیگر است، رسیدن به این موقعیت دشوار است زیرا ممکن است شناسایی چشم‌انداز همسر و حتی درک آن دشوار باشد. از آن گذشته، اختلاف چشم‌اندازها گاه بقدری برخورد های خصمانه ایجاد می‌کند که بحث منطقی را غیرممکن می‌سازد و امکان طرح سؤال به شکل عادی و طبیعی منتفی می‌گردد. با این حال، اگر زن یا شوهر به جای بازجویی در مقام پژوهشگر با مسئله برخورد کند، امکان دستیابی به نقطه‌نظرهای طرف مقابل امکان‌پذیر می‌شود.

اگر زن یا شوهر پژوهنده انگیزه‌ای فراهم سازد تا همسر او افکار خودانگیخته خود را گزارش کند، در موقعیتی قرار می‌گیرد که مثلاً از درست بودن یا نبودن ذهن‌خوانی خود مطمئن شود (فصل ۱۳). با این روش و در صورت وجود حسن‌نیت، زن و شوهر باید بتوانند با درک چشم‌اندازهای یکدیگر، در موقعیتی قرار گیرند که اختلافات خود را حل و فصل کنند.

حالا اگر موافقید به ماجرای کلیف و جودی برگردیم. کلیف در مدت پنج سال که از ازدواجش می‌گذرد به کار فروشنده مشغول بوده، اخیراً ترفیع گرفته و مدیر فروش شده است. در نتیجه بخشی از ساعات کار او صرف فروش و بخشی دیگر صرف سرپرستی و نظارت بر کار فروشندگان می‌شود.

هفته اول: جودی شکایت می‌کند که شوهرش را زیاد نمی‌بیند و از کلیف می‌خواهد که وقت بیشتری را در منزل بگذراند. بدین است از خود می‌پرسد: «آیا کلیف می‌تواند خودش را تغییر دهد؟» کلیف حرف جودی را می‌پذیرد و قول می‌دهد برنامه‌های خود را طوری تعدیل کند که خواسته او را برآورده سازد. قول می‌دهد که مشتریهای کمتری را بپذیرد و بیشتر در منزل صرف وقت کند. تا اینجا همه چیز به خیر و خوشی سپری می‌شود.



دو هفته بعد: جودی از کلیف ناراحت است. معتقد است که: «هیچ تغییری حاصل نشده... بجای اینکه بهتر شود، بدتر شده است... کلیف همچنان به رفتار سابقش ادامه می‌دهد... هیچ وقت تغییر نخواهد کرد... به قول و قرارش پایبند نیست.»

سرشام کسی به کلیف زنگ می‌زند. جودی صدای کلیف را می‌شنود که با یک مشتری جدید صحبت می‌کند. می‌خواهد نظر موافق او را جلب نماید. صحبت را کش می‌دهد. جودی با خود می‌گوید: «چرا اینهمه صحبت می‌کند... شام سرد می‌شود... می‌داند که من تا چه اندازه از این کار بدم می‌آید... قول داده بود که از تعداد مشتریهایش بکاهد... به حرفهای او نمی‌توانم اطمینان کنم.»

تلفن کلیف که تمام شد، گفتگوی زیر میان او و جودی صورت گرفت. (توجه داشته باشید که من قبلاً کلیف را برای ایفای نقش جستجوگرانه آموزش داده بودم و او سعی کرد توصیه‌های مرا به کار بندد.)

در این لحظه کلیف به فکر فرو می‌رود. می‌بیند او و همسرش بجای توضیح طرز تلقیهای خود مواضع یکدیگر را مورد حمله قرار داده‌اند. آنگاه به این نتیجه می‌رسد که اقداماتش را با جودی در میان گذاشته است. می‌بیند بجای آنکه حرفی زده باشد، فرض را بر این گذاشته است که همسرش از کارهای او باخبر است و این مشکلی است که در مورد بسیاری از زوجها صدق می‌کند. کلیف می‌فهمد در خانه کار کردن شبیه کار کردن در اداره و بیرون است و نباید آنرا به حساب صرف وقت با همسرش بگذارد. سرانجام قبول می‌کند که جودی چون در جریان کارهای او نبوده، حق داشته عصبانی شود.

خوشبختانه کلیف با روش سازنده سعی می‌کند از موضع و نظر جودی آگاه شود:

کلیف: ظاهراً مشکل اینجاست که به نظر تو وقتی من در منزل کار می‌کنم نمی‌توانم به تو برسم. مکالمات تلفنی طولانی مرا بی‌توجهی به خودت

قلمداد می‌کنی. اینطور نیست؟ [کسب اطمینان از اینکه آیا منظور او را درست فهمیده است یا نه.]

جودی: مسئله تنها توجه کردن و رسیدن نیست. مسئله این است که ظاهراً تو به کارت بیش از من علاقه داری. اگر براستی بخواهی می‌توانی وضع را بهتر از این که هست مرتب کنی.

در اینجا جودی به این نتیجه می‌رسد که کلیف موقعیت و موضع او را درک می‌کند. آنگاه کلیف پیشنهاد سازنده‌ای می‌دهد - اینکه به اتفاق بنشینند و برای خود برنامه‌ای تدارک ببینند، در مواقعی به اتفاق شام بخورند و درباره تعطیلاتشان برنامه‌ریزی کنند. جودی با کمی تردید می‌پذیرد.

در زمینه گفتگوی آنها با یکدیگر، چند نکته مهم مطرح است: (۱) جودی توانست مسئله را طوری طرح کند که کلیف آنرا درک نماید. (۲) کلیف به جودی اطلاع داد که در جهت توافق قبلی گام برداشته است و بنابراین، این باور جودی را که او تغییر ناکردنی است اصلاح نمود. (۳) کلیف توانست طرز تلقی‌ها و مسایل جودی را دقیقاً درک کند. فهمید برای او مهمتر از کمیت زمان یا هم بودن، کیفیت آن است. (۴) کلیف و جودی پس از مشخص نمودن مسئله، درباره اقدام سازنده‌ای که آنها را از این وضع نجات دهد به توافق رسیدند. سوءظن هنوز موجود جودی این است که نمی‌داند آیا کلیف به قول و قرارش پایبند خواهد ماند یا نه.

جودی: تو که گفتی از مشتری‌هایت کم می‌کنی [سرزنش و اوقات تلخی بجای توضیح].

کلیف: او مشتری مهمی است. ممکن است درآمد زیادی به جیبم بریزد [موضع تدافعی].

جودی: همیشه استثناً قایل می‌شوی. قول داده بودی که در کارت تجدیدنظر کنی، اما نکردی، همان‌که بودی هستی [انتقاد].

کلیف: تو هیچوقت متوجه کارهای مثبت من نمی‌شوی. در چند هفته

گذشته تغییرات زیادی در کارم داده‌ام و تو متوجه هیچکدامشان نشده‌ای. ا ضد حمله همراه با ارائه توضیحات جدید، اما این توضیح جدید بی‌فایده است زیرا به حساب ضد حمله گذاشته می‌شود. ]

جودی: برای آن متوجه نشده‌ام که اتفاقی نیفتاده است.

کلیف: نه این بی‌انصافی است. می‌دانی که صبحها بیشتر در منزل می‌مانم. از آن گذشته در دو هفته گذشته بسیاری از مشتریانم را واگذار کرده‌ام و تو اصلاً متوجه نشده‌ای ارائه اطلاعات جدید!

جودی: در منزل ماندن بیشتر دردی را دوا نمی‌کند. همیشه پشت میزت سرگرم کار هستی، این چه سودی برای من دارد؟ [نادیده گرفتن اطلاعات جدید و ادامه حمله.]

کلیف: فکر کردم که تنها خواسته تو این است که من بیشتر در منزل بمانم. پیش خودم حساب کردم که اگر کارهایم را در خانه انجام دهم تو راضی می‌شوی. [حمله متقابل.]

جودی: اگر بتوانم با تو حرف بزنم چه فایده‌ای دارد؟ تو با شغلت ازدواج کرده‌ای، حتی وقتی در منزل هستی به کارت فکر می‌کنی و ما جز درباره کار تو درباره هیچ موضوع دیگری حرف نمی‌زنیم.

کلیف: تو فکر می‌کنی که من برای لذت بردن خودم کار می‌کنم. متوجه نیستی که برای تو هم کار می‌کنم. طوری رفتار می‌کنی که انگار همه درآمد ما به جیب من ریخته می‌شود.

باید دانست برنامه‌هایی نظیر صرف شام بیرون از منزل، یا برنامه‌ریزی تعطیلات، اغلب با آنکه راه‌حل‌هایی برای این قبیل مسایل بحساب می‌آیند، لزوماً به حل مشکل منجر نمی‌شود. زن و شوهر بدون درک مسئله نتیجه‌گیری می‌کنند. ممکن است در مواردی به این نتیجه برسند که پیش از حد به هم وابسته شده‌اند و بنابراین ترجیح بدهند که فرصتی را به تنهایی و با خوربشتن بگذرانند. گاهی اوقات راه‌حل‌های زودرس، بیش از پیدا نکردن راه حل آسیب می‌زنند، زیرا به نتیجه مطلوب نمی‌رسند و در نتیجه شکستی بر شکستهای

قبلی می‌افزایند. بنابراین هنگام گفتگو درباره مسئله لازم است که از مناسب بودن راه حل پیشنهادی مطمئن شویم.

گرچه نیازی نیست که زن و شوهر با هم مانند روانشناسها رفتار کنند، با این حال اگر از حساسیتهای شدید و باورهای نمادین یکدیگر آگاه باشند، بهتر می‌توانند به نتیجه دلخواه برسند. یکی از مسایلی که در گفتگو میان کلیف و جودی مطرح نگردید، گله جودی بود که می‌گفت ارزشی برای او در نظر گرفته نمی‌شود. نگرانی پنهان جودی این بود که در وقت نیاز نتواند روی کلیف حساب کند. اگر به این نگرانیها توجه نشود حل مسئله به دشواری برخورد می‌کند. در این زمینه به خصوص جودی باید نگرانی‌اش را مطرح می‌ساخت و کلیف هم باید به این نگرانی او بها می‌داد تا راه حل مؤثری فراهم آورند.

### مقررات جلسه حل اختلاف

بسیاری از زوجها به این نتیجه رسیده‌اند که تعیین محدودیت زمانی برای بحث درباره مسایل خانوادگی مفید است. بهتر است که در جلسه نخست به طرح یک یا دو مسئله اکتفا شود. برای برگزاری هر چه مؤثرتر جلسات به چند توصیه زیر توجه کنید:

۱- درباره محدودیت زمانی هر جلسه توافق کنید. زمانی را در نظر بگیرید که بدون مزاحمت دیگران بتوانید آزادانه با هم صحبت کنید. بسیاری از زوجها ترجیح می‌دهند که باتفاق به رستوران بروند و هنگام صرف شام درباره مسائشان حرف بزنند.

۲- موضوع صحبت هر جلسه را مشخص نمایید. بجای آنکه همه رخدادهای طول هفته را مورد بحث قرار دهید، بهتر است از قبل صورتی از مسایل موجود تهیه کنید و با نظم و ترتیب درباره آنها بحث نمایید.

۳- در شروع هر جلسه درباره دستور جلسه و موضوعات مورد نظر به توافق برسید. موضوعات را فهرست کنید. با این روش، بدون آنکه نکات مهم را از

قلم بیندازید می‌توانید نسبت به حل و فصل مسایل خود اقدام نمایید.  
 ۴- نوبت را رعایت کنید و در هر زمان به یک مسئله پردازید. به نوبت مسایل خود را بطور واضح شرح دهید تا همسران از آن اطلاع کافی بدست آورد. در صورت لزوم حرف خود را تکرار کنید.

۵- برای مسایل خود راه‌حلهایی ارائه دهید.

۶- به اتفاق به همه راه‌حلهای موجود توجه کنید. هر چه می‌توانید راه‌حلهای بیشتری گرد آورید و بعد هر کدام را تحلیل نمایید. مثلاً استفاده از پیشخدمت در منزل می‌تواند بسیاری از گرفتاریهای زن و شوهری را که بیرون کار می‌کنند برطرف سازد، اما هزینه‌ای که ایجاد می‌شود، ممکن است وضع مالی خانواده را به مخاطره انداخته و در نتیجه بجای حل گرفتاری بر شدت آن بیفزاید. ممکن است بعضی از پیشنهادها در بلند مدت و پاره‌ای از آنها در کوتاه مدت به نتیجه مطلوب برسد. مثلاً اسباب‌کشی به یک خانه بزرگتر می‌تواند هدف بلندتری باشد که در صورت افزایش درآمد خانواده، مشکلی را برطرف کند، اما ممکن است تحقق آن در آینده نزدیک امکان‌پذیر نباشد.

یکی از خطرات توجه به مسایل و اختلافات این است که ممکن است جنبه‌های مثبت زندگی مشترک نادیده گرفته شود. در جلسات حل اختلاف باید فرصتی را برای بحث درباره جنبه‌های مثبت زندگی زناشویی یا حوادث خوشایندی که مثلاً در هفته گذشته برایتان اتفاق افتاده در نظر بگیرید. در این باره، قبلاً نکاتی را در فصل ۱۲ یادآور شده‌ام.

برای برگذاری هر چه بهتر جلسات حل اختلاف به جدول راهنمای زیر توجه کنید. بسیاری از درمانگرها و از جمله خود من از آن استفاده زیاد کرده‌ایم. چه بهتر که شما و همسران قبل از شروع هر جلسه، فهرست را به دقت بخوانید. در پایان هر جلسه نیز فهرست را مطالعه کنید تا از میزان موفقیت خود مطلع گردید.

## جدول راهنمای جلسه حل اختلاف

### مقررات برای کسی که حرف می زند:

- ۱- خلاصه حرف بزنید.
- ۲- درباره موضوع مشخصی صحبت کنید.
- ۳- از توهین، سرزنش و یا تهمت زدن اجتناب نمایید.
- ۴- برچسب نزنید.
- ۵- مطلق‌گرایی نکنید.
- ۶- جنبه‌های مثبت را در نظر بگیرید.
- ۷- در بیان استنباط‌های خود احتیاط کنید.

### مقررات مربوط به شنونده

- ۱- با علاقه گوش بدهید.
  - ۲- نشان دهید که به صحبت‌ها گوش می‌دهید.
  - ۳- سعی کنید معانی صحبت‌های همسرتان را درک نمایید.
  - ۴- از ضد حمله خودداری کنید و موضع تدافعی نگیرید.
  - ۵- در صورت امکان دلایل رفتارشان را شرح دهید. اما از بهانه‌سازی اجتناب کنید.
  - ۶- انگیزه‌های همسرتان را تحلیل نکنید.
  - ۷- به نکات مورد توافق و اختلاف، هر دو، توجه کنید.
  - ۸- اگر اسباب رنجش همسرتان شده‌اید از او دلجویی کنید.
  - ۹- با صدای بلند، و بطور خلاصه منظور همسرتان را شرح دهید.
- برای مؤثر برگزار نمودن جلسات حل اختلاف توجه به نکات مندرج در جدول راهنمای فوق از اهمیت زیاد برخوردار است.

### اصولی که گوینده باید توجه داشته باشد

– خلاصه حرف بزنید. در شرح مطالبی که باید بگویید جانب اختصار را رعایت کنید. به جنبه‌های مهم پردازید. توصیه می‌کنم که از «قاعدهٔ دو جمله» پیروی کنید و به عبارت دیگر، صحبت خود را به دو جمله محدود کنید. اغلب اوقات می‌توان همهٔ گفتنی‌ها را در دو جمله بیان کرد. با این روش از صحبت درباره مطالب خارج از برنامه که اغلب ایجاد تنش می‌کند، جلوگیری کنید.

– صریح و موجز حرف بزنید. از صحبت‌های مبهم و از کلی‌گویی پرهیزید. مثلاً بجای اینکه بگویید: «کاش منظم‌تر بودی.» بگویید: «دلَم می‌خواهد بعد از استفاده از حوله، آن را سر جای خود آویزان کنی.»

– از توهین، تهمت و سرزنش پرهیزید. در این خصوص بهتر است از «قاعدهٔ بی‌تقصیر بودن» استفاده کنید. «مسئله‌ای است که می‌خواهم با تو در میان بگذارم. ببین می‌توانی به حل آن کمک کنی.» خود را در هیئت تعمیرکاری ببینید که می‌خواهد بدون هرگونه سرزنش پیچی را سفت یا شل کند.

– از زدن برچسب، مانند «شلخته»، «خودخواه»، یا «بی‌ملاحظه» و غیره خودداری کنید. این برچسبها اغلب تعمیم مبالغه‌آمیز هستند و فضای صحبت را تیره می‌سازند. از آن بدتر، با ایجاد تکدر خاطر، فضای حاکم بر جلسه حل اختلاف را خراب می‌کنند.

– از مطلق‌گویی و استفاده از کلماتی مانند «هرگز» یا «همیشه» خودداری کنید. این واژه‌ها معمولاً اشتباه هستند. به ندرت همسری را پیدا می‌کنید که «هرگز» کارش را درست انجام ندهد و یا «همیشه» در انجام کاری کوتاهی کند. با مطلق‌گرایی شرایطی فراهم می‌آورد که شما را از رسیدن به هدف بازمی‌دارد.

– حرفتان را بزنید و از انتقاد خودداری کنید. مثلاً بجای اینکه بگویید: «تو هرگز به من کمک نمی‌کنی.» بگویید: «اگر در شستن ظرفها به من کمک کنی

بسیار ممنون می شوم.»

— ذهن خوانی نکنید. احتمال اینکه ذهن خوانی اشتباه باشد زیاد است و در نتیجه زمینهٔ عصبانیت همسران را فراهم می سازید. اگر فکر می کنید که همسران از شما دلگیر است، بهتر است بگویید: «احساس می کنم از من دلگیر هستی.» در برخورد با باورهای خود بدانید که لزوماً با واقعیتها روبرو نیستند و چه بهتر که از تحلیل روانشناسانه دربارهٔ انگیزه های همسران اجتناب کنید.

### اصولی که شنونده باید رعایت کند

— زمینه های توافق را پیدا کنید. ببینید با کدام یک از نکات مورد اشاره همسران موافق هستید، تا در نقش مخالف او ظاهر نشوید: «بله قبول دارم که اخیراً سرم خیلی شلوغ بوده است.» «مثل اینکه معاشرتهای اجتماعی من تو را ناراحت کرده است.»

— مضامین منفی صحبتهای همسران را ناشنیده بگیرید. بعید نیست که همسر شما در حالت دلخوری یا عصبانیت در بیان مسئله مبالغه کند. به علت عصبانیت توجه کنید و انتقادهای او سرزنشها را نادیده بگیرید.

— از خود سؤال کنید. ممکن است گله و شکایت همسر شما برای خود او روشن باشد، اما شما از چگونگی آن آگاه نباشید. از خود پرسید: «منظورش چیست؟ چه می خواهد بگوید؟»

— مطمئن شوید که منظور همسران را درک کرده اید. مثلاً به او بگویید: «فکر می کنم منظور تو این است که حاضر نیستی دخالتهای مادرم را تحمل کنی.» یا «آیا منظورت این است که صورت حسابهای بانک را من پرداخت کنم؟»

— اگر فکر می کنید که همسران منظور شما را آنطور که هست درک نکرده، در مقام توضیح برآید. مثلاً بگویید: «خیلی دلم می خواست تو را ببینم. اما مجبور بودم کار اداره را تمام کنم.»

— از گفتن «متأسفم» ترسی به دل راه ندهید. روابط زناشویی ایجاب می کند که



اگر خواسته و ناخواسته اسباب تکدر خاطر همسرتان را فراهم کرده‌اید، در مقام پوزش برآیید و تأسف خود را به اطلاع او برسانید.

### شکایتها را به پرس و جو مبدل سازید

در جلسات حل مسئله، اگر بجای توجه به اشتباهات همسر به هدف و منظور خود توجه کنید بهتر به نتیجه می‌رسید. در جلسه‌ای با تام و سالی سعی کردم موضوع حل مسئله را برای آنها توضیح بدهم. به گفتگو توجه کنید:

من: بسیار خوب، هر دو شما شاکی هستید، ببینیم چگونه می‌توانید شکایت‌هایتان را به شکل درخواست مطرح کنید.

سالی: همه گرفتاری من سر دیر آمدن تام است. همیشه دیر می‌آید و به جبران آن می‌خواهد همه کارها را تند و به عجله انجام دهد.

تام: شوخی می‌کنی؟ به خانه که می‌آیم حتی لباسش را هم درست نپوشیده است. تازه فریادش به هوا می‌رود که چرا دیر کرده‌ام.

سالی: رانندگی کردن او آدم را دیوانه می‌کند. می‌خواهد به هر ترتیب که شده جلو بزند، آن‌طور که او پدال گاز را فشار می‌دهد، خیلی شانس آورده‌ایم که هنوز زنده هستیم.

تام: مرتب غر می‌زنی. اصلاً بهتر است که در صندلی ردیف پشت اتومبیل بنشینم. آنجا برای تو مناسبتر است. از آنجا هم می‌توانی حرف بزنی و دستور رانندگی بدهی.

سالی: اگر حرف نمی‌زدم که نمی‌دانم چه می‌کرد. قبل از رانندگی حتماً باید چیزی بنوشد. کفش و کلاه نکرده آن‌چنان به سمت میز خیز برمی‌دارد که بیاید و تماشا کنید. چند روز پیش از فرط عجله، چیزی نمانده بود که میز را سرنگون کند.

تام: تو را به خدا ببینید، یکبار این کار را کردم و حالا دست از سرم بر نمی‌دارد.

سالی: مسئله یکبار نیست، مسئله عجله کردن است.  
 من: یک لحظه اجازه بدهید. سالی ممکن است بگویی که از تام چه  
 انتظاری داری؟

سالی: خیلی ساده، انتظارم این است که مثل دیوانه‌ها رانندگی نکنند.  
 آهسته‌تر براند و ده دقیقه دیرتر برسیم.  
 تام: و تو هم غر نمی‌زنی.

من: ببخشید درخواست تو از سالی همین است؟  
 تام: خوب، راستش را بخواهید... این زن همیشه در حال دویدن است،  
 یک لحظه قرار ندارد. اصلاً نه گفتن بلد نیست. هر کس هر کاری از او بخواهد  
 باید انجام دهد.

من: می‌توانی موضوع را به شکل یک درخواست بیان کنی؟  
 تام: بله، درخواست من این است که اینهمه دوندگی نکنند و کمی آرام  
 بگیرد.

سالی: بنظر ایشان کارهای من هیچکدام اهمیت ندارند.  
 من: آیا امکانش هست که از کارهایت کم کنی؟  
 سالی: قبلاً شکایت می‌کرد که من هیچ شبی در خانه نیستم. اما وقتی در  
 منزل ماندگار شدم، او هر شب تا دیر وقت سر کار می‌ماند.  
 من: آیا می‌توانید شبها بیشتر در خانه بمانید؟

سالی: برای او بله، مقابل تلویزیون می‌نشیند و برای بازیکنان تیم‌های  
 مورد علاقه‌اش هورا می‌کشد، اما من کی به کارهای مورد علاقه‌ام برسم؟  
 مشخصاً تام و سالی به خواسته‌های خود فکر می‌کردند، اما وقتی جلسه  
 ادامه یافت، زمینه‌هایی برای توافق پیدا کردند. قرار شد که تام وقت‌شناس‌تر  
 شود و با سرعت کمتری رانندگی کند و سالی هم ساعات بیشتری را در منزل  
 بماند.

در اغلب ازدواجها، شکوه و شکایتها به مرور روی هم انباشته می‌شود و  
 چون سرانجام نوبت به طرح آنها می‌رسد، بیشتر شکل شکایت، انتقاد و

تهدمت زدن می‌گیرد. به طور کلی، زن و شوهر اگر بتوانند شکایت‌هایشان را به درخواست تبدیل کنند، راحت‌تر می‌توانند همکاری یکدیگر را جلب کنند. در واقع به عنوان بخشی از جلسات روشن‌سازی، زن و شوهر می‌توانند درخواستهای ویژه خود را یادداشت کنند. به نمونه زیر توجه کنید:

### شکایت یا انتقاد

### درخواست

- وقتی با دهان باز غذا می‌خوری
- لطفاً با دهان بسته غذا بخور.
- دلم آشوب می‌شود.
- آشپزخانه مثل خوکدانی شده است.
- ممکن است قبل از اینکه سر کار بروی ظرفها را بشویی؟
- خوشبو کننده دهان خریده‌ایم تا هر دو بتوانیم از آن استفاده کنیم.
- دهانت بوی بد می‌دهد.
- خیلی شلخته هستی، هر قدر خانه را تمیز کنم باز هم همه چیز را بهم می‌ریزی.
- همیشه موهایت را مقابل دستشویی شانه می‌زنی و دستشویی را پر از مو می‌کنی.
- آنقدر وزنت زیاد شده که براستی بدقواره شده‌ای.
- آنقدر گرفتار کارهایت هستی که فرصتی برای صحبت پیدا نمی‌کنیم.
- جالباسی بزنی؟
- موهایت را داخل دستشویی نریزی؟
- چطور است رژیم غذایی بگیری.
- ممکن است موهایت را وقت دیگری بشویی تا سر میز شام با بیگودی نشینی؟
- فکر می‌کنی بتوانیم وقتی را برای صحبت یا هم در نظر بگیریم، یا به اتفاق بیرون شام بخوریم؟

## درخواستهای طعنه آمیز

در طرح درخواست باید از طعنه زدن و تحقیر کردن پرهیز کنید. مثلاً زنی با لحن متکبرانه به شوهرش می گوید: «دوست دارم که هر روز صبح کیسه زیاله را بیرون ببری، البته بشرط آنکه وقت داشته باشی دو سه دقیقه از کارت دست بکشی.» شوهری ممکن است بگوید: «دوست دارم وقتی از سر کار به منزل می آیم، چند دقیقه ای با من صحبت کنی، البته به شرط آنکه بتوانی دست از تلفن بکشی.» زنی به طعنه و تمسخر می گوید: «می خواهم به اندی کمک کنی تا تکالیف مدرسه اش را انجام دهد، البته می دانم که این کار برای تو واقعاً مشکل است.» این طرز برخوردها، نه تنها به حل مسئله کمک نمی کند، بلکه دقیقاً نتیجه معکوس می دهد.

سعی کنید بجای «تو» از «من» استفاده کنید. بهتر است بگویید: «وقتی بی خبر دیر می کنی من نگران می شوم.» و نگوید «تو همیشه با دیر آمدن و خبر ندادنت مرا ناراحت می کنی.» بگویید: «دوست دارم بیشتر از کارهای روزانه ات برایم تعریف کنی.» جملاتی که با «من» شروع می شوند و یا جملاتی که «من» در آنها محور قرار می گیرد، لحن صحبت را ملایم تر می کند. صحبت تام و سالی سراسر گله و شکایت بود. اما پس از گذشت چند هفته، توانستند شکایت از هم را به درخواست از یکدیگر تبدیل کنند. از آنها خواستم که درخواستهایشان را بنویسند. سالی اینطور نوشت:

- به جای اینکه هر روز پیرسم، خودت تعریف کن که روزت را چگونه گذرانده ای.

- بعضی از شبها پیشنهاد کن که بیرون شام بخوریم.

- وقتی سرگرم اتوکردن هستم با من حرف بزن.

- وقتی می بینی کارم زیاد است پیش قدم شو، یا بچه ها را برای پیاده روی ببر یا با آنها بازی کن.

- وقتی برای خودت نوشابه باز می کنی به من هم تعارف کن.

— هر ماه، یکی دوبار با من ناهار بخور.  
— چمن‌ها را کوتاه کن.

نام هم فهرست زیر را تهیه کرد:

- وقتی در منزل هستم از صحبت تلفنی طولانی با مادرت خودداری کن.
- وقتی به اتاق می‌روی در اتاق را نبند.
- پشتم را ماساژ بده.
- قبل از اینکه با کسی قول و قرار بگذاری با من مشورت کن.
- در مدت روز به من زنگ بزن.
- بعضی از شبها قبل از آمدن من بچه‌ها را در رختخوابشان بگذار تا بی سرو صدا شام بخوریم.
- کلی گویی‌هایی نظیر «سعی کن، با ملاحظه‌تر باش» یا «مهربانتر باش» به سهولت انجام‌پذیر نیستند. بهتر است که دقیق‌تر و مشخص‌تر صحبت کنید. معنای نمادین هر عمل بسیار اهمیت دارد. تا مطابق میل همسر خود کاری صورت ندهید، نمی‌توانید پیام موردنظرتان را مخابره کنید.
- حتی در بهترین شرایط، ممکن است شما یا همسرتان گاه در گفتگوهایی که به منظور حل مسئله انجام می‌دهید، از عبارات سرزنش‌آمیز و انتقادی استفاده کنید. در این مواقع، ممکن است لازم باشد که به افکار خودانگیخته خود توجه کنید و قواعد مربوط به صحبت کردن و گوش دادن را به خویش یادآور شوید.
- حالا به جودی و کلیف می‌پردازیم که آنها نیز با استفاده از جلسات حل اختلاف به موقعیت بهتری رسیدند. با کلیف چند جلسه‌ای درباره زندگی زناشویی صحبت کرده بودم، اما صحبت با جودی تنها به یک جلسه منحصر شده بود، با این حال کلیف توانست از آموخته‌های خود به خوبی استفاده کند و با آنکه تنها یکی از آنها در جلسات مشاوره حضور می‌یافت، نتیجه خوبی

بدست آمد. مکالمه زیر، یکی از شبها میان آنها درگرفت:

جودی: از اینهمه کار خانه و اینهمه رسیدگی به باغچه‌ها و اینهمه مرتب و منظم کردن خسته شده‌ام. در انجام هیچ کاری به من کمک نمی‌کنی، به هیچ چیزی نمی‌رسی؛ هیچ وقت متوجه بهم ریختگی‌ها نمی‌شوی. همه کارها را به من واگذار کرده‌ای. می‌دانم که بیرون از منزل کار می‌کنی، اما دست‌کم وقتی در منزل هستی انتظار دارم به من کمک کنی. مثلاً می‌توانی وسایل به هم ریخته را منظم کنی، منتظر نباش که از تو تقاضای کمک کنم. خودت می‌دانی چه کارهایی هست که باید انجام شوند. از اینکه مرتب به تو بگویم و غر بزوم متنفرم. دوست دارم خودت پیش‌قدم شوی.

کلیف: [باز هم شروع کرد، باز هم غرولند، اما سعی می‌کنم خونسردی‌ام را حفظ کنم.] اگر موافقی بنشینیم و درباره کارهایی که دوست داری من انجام بدهم صحبت کنیم.

جودی: حالا باید هم همه کارها را خودم انجام بدهم و هم به تو بگویم که چه کنی. بعد از این همه مدتی که با هم زندگی می‌کنیم خودت باید بدانی که چه باید بکنی. اگر کمی علاقه به خرج بدهی، متوجه می‌شوی که چه باید بکنی. [در نظر گرفتن انگیزه‌های بد برای رفتار کلیف.]

کلیف: [بجای توجه به اصل مطلب مرتب انتقاد می‌کند.] بعضی از کارها را من انجام می‌دهم، یعنی خیلی از کارها را من می‌کنم، اما می‌خواهم بدانم که انجام چه کارهایی برای تو مهم است. بیشتر کارهای رسیدگی به باغچه‌ها و حیاط را تا حالا من کرده‌ام.

جودی: بله کارهای راحت و تفریحی را تو می‌کنی.

در این مرحله، آنها هنوز در ارتباط با گرفتاریشان حرف نمی‌زنند. کلیف می‌خواهد از قواعدی که یاد گرفته تبعیت کند، اما همانطور که در بخش بعدی مکالمه مشخص است، از خط بیرون می‌رود.

کلیف: [تلافی نکن، بین که چه می‌خواهد.] چرا خیلی ساده نمی‌گویی که می‌خواهی چه کارهایی را من انجام بدهم؟

جودی: جمع‌ه‌هایی را که در اتاق نشیمن روی هم انباشته شده‌اند می‌بینی؟ تاکی باید آنجا بمانند؟ تو بالاخره مرا می‌کشی. تاکی باید بمانند تا تو به فکر جابجا کردن آنها بیفتی؟

کلیف: [دارد به من ضربه می‌زند.] نمی‌دانم تاکی، تا همیشه... برای اینکه کاری بکار من ندارد، ممکن است هیچ‌وقت به ذهنم خطور نکند که آنها را جابجا کنم. خوب دیگر چه کاری است که می‌خواهی انجام دهم؟ جودی: بله تو را ناراحت نمی‌کند، برای اینکه همه مدت روز در منزل نیستی که آنها را ببینی.

کلیف: [هر کاری بکنم کافی نیست، همیشه چیزی هست که او را ناراحت کند.] این قبیل چیزها مرا ناراحت نمی‌کند، برای اینکه در نظرم مهم نیستند، اما اگر تو بخواهی با کمال میل آنها را جابجا می‌کنم.

جودی: نه من قبول ندارم. قبول ندارم که خود تو متوجه کارهایی که هست و می‌توانی انجام دهی نشوی.

بسیاری از زوجها متوجه نیستند که ممکن است همسرشان به اموری که در نظر آنها بسیار مهم است بی‌توجه باشند، متوجه نیستند ممکن است کاری که در نظر آنها حائز اهمیت است در نظر همسرشان بی‌اهمیت جلوه کند و در نتیجه این طرز تلقی همسر خود را به کم‌توجهی و بی‌علاقگی او نسبت می‌دهند.

کلیف: [کوتاه می‌آید.] بسیار خوب، سعی می‌کنم از کارهای موجود بیشتر سر در بیاورم، اما من هم از بسیاری از کارهای تو خوشم نمی‌آید. جودی: مثلاً چه کارهایی؟

کلیف: [توجه به انگیزه همسر.] مثلاً متوجه شدم که لباسهای مرا بالای پله‌ها گذاشته‌ای، فکر می‌کنم می‌خواستی ببینی چه مدتی طول می‌کشد که من آنها را جابجا کنم.

جودی: بله همینطور است.

کلیف: [پیشنهاد راه‌حل.] من از این طرز برخورد اصلاً خوشم نمی‌آید.

من سعی می‌کنم بیشتر به کارهای منزل برسم و تو هم از این آزمون کردن‌های همیشگی ات دست بردار.

جوادی و کلیف درباره این پیشنهاد به توافق رسیدند. در پایان جلسه‌ای که به همین منظور با آنها تشکیل داده بودم، پذیرفتند که مثل سالی و تام، فهرستی از درخواستهایشان تهیه کنند. این کار هم به سود کلیف و هم به سود جوادی تمام شد و از شدت غرولند و احساس نارضایی آنها کاست.

با توجه به گفتگویی که لحظاتی قبل خواندید، ممکن است به این نتیجه برسید که جوادی همسر غیرمنطقی‌تری بود. با اینکه تند مزاج‌تر از کلیف بود، بیش از او زیر فشار قرار داشت. صرف‌نظر از مسئولیت در قبال کار خانه، در منزل کار دفتری اشخاص متعددی را انجام می‌داد. بنابراین هم از ناحیه مسئولیت در قبال انجام وظایف منزل و هم بخاطر کار بیرون تحت فشار بود. معمولاً اشخاصی که مسئولیت کارهایی نظیر رسیدگی به امور منزل را عهده‌دار می‌شوند، بیش از خود کار تحت فشار قرار می‌گیرند. جوادی هم در همین موقعیت گرفتار بود. وظیفه اداره منزل را بر دوش خود احساس می‌کرد و به همین دلیل آزرده خاطر بود و کمتر منطقی می‌نمود.

وقتی این زن و شوهر بر سر نظامی جدید در تقسیم کارهای منزل به توافق رسیدند، برداشت منفی جوادی از کلیف تغییر کرد. معنی نمادین پویایی بیشتر کلیف در انجام کارهای منزل روی جوادی تأثیر زیاد گذاشت. حالا با علم به اینکه کلیف یک همسر و شریک واقعی زندگی است، بهتر می‌توانست فشارهای زندگی را تحمل کند. با آنکه از فشار کارهای خانه آنقدرها کاسته نشد، احساس آرامش بیشتری می‌کرد و در نتیجه طرز تلقی‌اش نسبت به کلیف تغییر کرد و منطقی‌تر گردید. صبر و شکیبایی کلیف با آنکه مدتی طول کشید سرانجام به نتیجه رسید.



## تخفیف خشم

ممکن است ابراز خشم در یک مرحله یا مراحل از ازدواج مؤثر واقع شود، اما معمولاً مخرب است و وقتی آثارش از فعالیتی به فعالیت دیگر امتداد پیدا می‌کند و از ساعتی به ساعت دیگر می‌کشد، وقتی از روزی به روز دیگر و از هفته‌ای به هفته بعد منتقل می‌شود، حالت مخرب به خود می‌گیرد. در این لحظه زن و شوهر، اگر به ادامه زندگی زناشویی خود علاقه‌مند باشند، باید کاری صورت دهند.

اغلب از دواهای ناموفق، تحت تأثیر مشاجره و خصومت قرار دارند. مشاجره‌های پی‌درپی روی طرز تلقی زن و شوهر از یکدیگر تأثیر می‌گذارد. همانطور که مارجوری می‌گفت: «وقتی به او فکر می‌کنم، تنها چیزی که می‌توانم بینم چهره عصبانی و فریادهایی است که سر من می‌کشد.» میل به حمله در زن و شوهری که در این مرحله قرار می‌گیرند امری طبیعی است.

البته خشم جای خودش را دارد. طرز تلقیهای آرمان‌گرایانه از خشم و باورهایی از این قبیل که باید در هر شرایطی از ابراز آن اجتناب کرد، در نهایت غیرواقع‌بینی است. گاه عصبانیت حتی اگر نگویم جان کسی را نجات

می‌دهد مؤثر و مفید است. ممکن است زنی که مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرد به این نتیجه برسد که اگر خشم خود را بروز دهد به سود او تمام می‌شود. (البته به این حقیقت هم توجه داشته باشید که ابراز خشم از سوی کسی که مورد آزار قرار گرفته می‌تواند بر شدت تجاوز و تخطی زورگو بیفزاید)

بعضی از اشخاص تصور می‌کنند که ابراز خشم مؤثرترین راه - و در حقیقت تنها راه - تأثیر گذاردن روی همسر آنهاست. اما متوجه نیستند که ابراز خشم می‌تواند نتایج منفی قابل ملاحظه‌ای بر جای گذارد. از آن گذشته، معمولاً طرز تلقیهای طرف مقابل را تغییر نمی‌دهد. و در نهایت ممکن است بطور موقت یک رفتار ناپسند را فرو نشاند تا پس از رفع تهدید مجازات، از نو بروز کند.

در جریان زندگی زناشویی، گاه بنظر می‌رسد که احساس حق شناسی، عشق و محبت تأثیر خود را از دست می‌دهند. ممکن است زن و شوهر احساس کنند که با همسر خود ارتباط رضایت‌بخشی ندارند، احساس کنند که بقدر کافی با هم نیستند و از نوازش یکدیگر محروم شده‌اند. ممکن است زن یا شوهر رفتار محبت‌آمیز دیگری را با این طرز تلقی که طبیعی است و باید باشد، بدیهی شمارند و در صدد واکنش متقابل برنیایند. در این شرایط و در غیاب ابراز خشنودی (که باید تقویت کننده رفتار مطلوب همسر باشد) احتمال اینکه زن و شوهر به شیوه‌های تنبیهی روی آورند افزایش می‌یابد.

یکی دیگر از امتیازات ظاهری عصبانیت دور کردن تنش از فضای مناسبات زناشویی است. ممکن است زن و شوهر بعد از مشاجره با یکدیگر احساس آرامش کنند و بتوانند رفتارهای خوشایندتری داشته باشند. اما گاه غرامت سنگینی پرداخت می‌شود. ممکن است زن و شوهر خاطره حرفهای تند و تیز یکدیگر را سالها در ذهن خود زنده نگهدارند.

وقتی مشاجره‌های تند اسباب دلگیری زن و شوهر از یکدیگر می‌شود، احساس عشق و محبت در آنها فرو می‌نشیند. این پدیده ناشی از این حقیقت

است که طرز تلقی‌های منفی به احساسات منفی نظیر رنجش و غم و اندوه می‌انجامد، در حالی که طرز تلقی‌های مثبت منجر به احساسات مثبت نظیر عشق یا خوشبختی می‌شود. وقتی طرز تلقی‌ها از مثبت به منفی گرایش می‌یابند، احساسات نیز در همان مسیر تغییر می‌کنند.

اما بسیاری از زوجها می‌توانند با قطع ریشه‌های عصبانیت و یا دست‌کم با کنترل آن، تصاویر منفی خویش را از یکدیگر به مثبت تغییر دهند. بارها با تعجب شاهد بازگشت احساسات محبت‌آمیزی بوده‌ام که در اثر بروز اختلاف و خصومت بکلی از یاد رفته بودند.

بطور کلی، بهترین کاری که زن و شوهر می‌توانند بکنند این است که ابراز خشم خود را به حداقل برسانند. نظر به اینکه عناد اغلب مبتنی بر سوء تفاهمات و یا دست‌کم مبالغه است، بجای کمک به حل مسایل موجود بر وخامت آن می‌افزاید. از آن گذشته، جراحاتی که در این رهگذر ایجاد می‌شود، اسباب دل‌تنگی زن و شوهر را فراهم می‌سازد. برای ابراز ناراحتی تا حد امکان از شیوه‌هایی استفاده کنید که تأثیر منفی آن روی همسران به حداقل برسد. در ادامه مطالب این فصل به نکاتی در این زمینه اشاره کرده‌ام.

### منبع گرفتاری: شما یا همسران؟

زن و شوهر در جریان اختلاف تقریباً همیشه یکدیگر را مقصر قلمداد می‌کنند، اما اگر بخواهیم بی‌طرفانه قضاوت کرده باشیم، باید بگوییم با آنکه زن یا شوهر یکدیگر را به خصومت و عناد متهم می‌کنند و خود را بی‌تقصیر می‌پندارند، هر دو در ایجاد مسئله نقش دارند.

اما رجوع تنها به برخورد ظاهری زن و شوهر با یکدیگر کافی نیست. گاه عناد موجود ناشی از منابع درونی و مثلاً ناشی از سوء تفاهمات، قضاوت‌های اشتباه ناشی از چشم‌اندازهای متفاوت زن و شوهر از یکدیگر است.

مشاجره زن و شوهر را اغلب به اختلاف در سبک و عادت آنها نسبت می‌دهند: «دلیل جنگ و دعوای کارن و تد این است که کارن آدم وقت‌شناسی

نیست و تد انتظار کشیدن را دوست ندارد.» «علت اختلاف جودی و کلیف هم این است که کلیف لباسهایش را هر کجا که باشد رها می‌کند و جودی باید آنها را جمع کند.» ظاهراً به نظر می‌رسد که اختلاف از مسائلی نظیر دیر حاضر شدن، شلخته بودن و نظایر آنها ریشه می‌گیرد. اما بعید است اختلاف بر سر ارزشها یا عاداتهایی از این قبیل به جنگ و دعوا بکشد. به هر صورت، اگر تد منتظر کارن بماند آسمان به زمین نمی‌آید. از آن گذشته منتظر خیلی‌های دیگر می‌ماند و ناراحت نمی‌شود. اگر کلیف هم لباسهایش را بجای آویختن به جالباسی روی زمین و به اطراف اتاق پرت کند، باز هم فاجعه‌ای به وقوع نمی‌پیوندد.

مسئله اینجاست که به رغم جدی بودن ظاهری برخورد، زن و شوهر در اصل نمی‌دانند که اختلافشان از کجا نشأت می‌گیرد و بر سر چه می‌جنگند. با آنکه به نظر می‌رسد وقت‌شناس بودن در برابر دیر کردن و نظم بجای بی‌نظمی هسته مرکزی دعوا باشد، واقعیت جز این است. اینها در نهایت حواشی امر به شمار می‌آیند. مسئله اصلی اجبار به صبر کردن و منتظر ماندن و جمع‌آوری رخت و لباس از روی زمین نیست. مسئله عدم احساس مسئولیت و بی‌احساسی به خواسته‌های همسر و عدم رعایت آنهاست. مسئله اینجاست که زن و شوهر یکدیگر را متخلف می‌بینند: تد و جودی به خاطر سلطه‌جویی و کارن و کلیف به دلیل مسامحه و نداشتن احساس مسئولیت. این خود رفتار نیست که خشم برانگیز است، بلکه تفسیری که روی این رفتار گذاشته می‌شود، یا سوءبرداشتهای زن و شوهر از یکدیگر است که تولید دردسر می‌کند.

همانطور که قبلاً عنوان شد، خشم و عصبانیت ناشی از معانی نمادینی است که زن و شوهر برای اعمال یکدیگر در نظر می‌گیرند. تد معتقد بود که اگر کارن براستی برای او احترام قایل باشد، سر وقت به منزل می‌آید زیرا می‌داند که تأخیر او را نگران می‌کند و چون نگران بود که اتفاقی برای کارن بیفتد، برای خود قانونی نوشته بود: او نباید مرا منتظر نگهدارد. وقتی کارن

دیر می‌کرد، تد با آنکه می‌دانست احتمالاً کارن دلیلی برای دیر آمدن دارد او را بخاطر این قانون‌شکنی نکوهش می‌کرد. تد پیش خود می‌گفت: خوب می‌داند که برای من سر وقت آمدن چقدر مهم است. وقتی در این شرایط دیر می‌کند، نشان می‌دهد که برای احساسات من ارزش قائل نیست.

معاینی که زوجها برای حوادث در نظر می‌گیرند ناشی از محسنات و معایبی است که در فصل ۲ درباره آنها بحث کردیم. تحت تأثیر همین معیارهاست که یک رفتار نشانه احساس مسئولیت، احترام و توجه، و یا در غیر اینصورت نشانه نداشتن احساس مسئولیت یا بی‌احترامی و بی‌تفاوتی می‌شود. از آنجایی که به نظر می‌رسد رفتارهای مطلوب را فرض مسلم می‌دانیم، احتمال اینکه رفتارهای نامطلوب را احساس کنیم و برای آنها معنای نمادین منفی در نظر بگیریم بیشتر می‌شود. به همین دلیل است که از کنار صدها رفتار خوب و متناسب همسر خود بی‌تفاوت می‌گذریم، اما از جزئی‌ترین کج‌رفتاری و خلاف او خشمگین می‌شویم.

گرچه زوجها اغلب در مقام پیش‌داوری و ذهن‌خوانی رفتار همسر خود را به اشتباه تفسیر می‌کنند، از قصد واقعی او بی‌اطلاع باقی می‌مانند (رجوع شود به فصل ۱). در این شرایط به احتمال زیاد زن و شوهر به جنگ طرز تلقی‌های یکدیگر می‌روند، اما با آنکه همین طرز تلقی‌های خیالی زمینه‌ساز اختلاف شده‌اند، دود دعوا به چشم خودشان می‌رود.

## حل مسئله درونی

به عنوان نخستین قدم برای تخفیف شدت خشم در زندگی زناشویی، باید سهم ذهنیت خود را در ایجاد مسئله مشخص سازید و چون احتمال اینکه رفتار همسران را به اشتباه تفسیر کرده باشید زیاد است، برداشتن این قدم ضروری می‌نماید. می‌توانید با استفاده از روشهایی که در فصلهای گذشته به آن اشاره کردم، از میزان سهم خود در ایجاد ناراحتی آگاه شوید.

۱ - وقتی احساس می‌کنید که به خشم آمده‌اید از خود می‌پرسید: آیا خشم من بجاست؟ آیا متناسب و به اندازه است؟ آیا ناشی از خود من است؟ یا در اثر مشکلی که در روابط ما وجود دارد صورت خارجی گرفته است؟ اغلب با رجوع به تجربه‌های گذشته و به خصوص توجه به مواردی که بدو آخستمان به جا و به حق به نظر می‌رسید و بعد بی‌تناسبی آن به اثبات رسید می‌توانید به این سؤالات جواب دهید.

۲ - از خود پرسید:

الف - افکار خودانگیخته من کدام است؟

ب - رفتار همسر را چگونه تفسیر می‌کنم؟ آیا ممکن است برداشت من اشتباه باشد؟

ج - آیا برداشت من مبتنی بر ارزیابی عینی رفتار همسر من است یا به خاطر معنایی است که برای آن در نظر گرفته‌ام؟ آیا برداشت من با آنچه اتفاق افتاده ارتباط منطقی دارد؟ آیا دلیل دیگری وجود ندارد؟

قبلاً دربارهٔ چگونگی راههای برخورد با افکار خودانگیخته در فصل ۱۳ بحث کرده‌ایم و اینجا برای یادآوری، بار دیگر نظر شما را به روش دو ستونی برای ارزیابی خشمی که نسبت به همسران دارید جلب می‌کنم.

۳ - اگر خستمان درست و متناسب بنظر می‌رسد، یعنی اگر رفتار همسر خود را درست تفسیر کرده‌اید، و به راستی رفتار بدی داشته است، از خود پرسید آیا ممکن است که این طرز تلقی ناشی از خطاهای شناختی گسسته‌بینی، تجربه‌های بی‌پایه و اساس، سیاه و سفید دیدن، تعمیم مبالغه‌آمیز، درشتنمایی و ذهن‌خوانی و مصیبت‌آمیز دیدن امور باشد.

۴ - هم‌چنین از خود سؤال کنید که آیا از حمله به همسر خود لذت می‌برید؟ شاید از تقصیر کار دیدن و ناراحت شدن او لذت می‌برید، شاید هم از عصبانی شدن و زور بازو نشان دادن لذت می‌برید. شاید می‌خواهید دست پیش بگیرید که پس نیفتید. در حالی که ممکن است همهٔ اینها به شکلی نشانه پیروزی و موفقیت باشد، باید دید که آیا در اصل به روابط زناشویی شما

کمکی می‌کند یا خیر.

### تفکر خود را تغییر دهید

تا اینجا به تأثیر طرز تفکر - به خصوص اگر شامل معانی مبالغه‌آمیز، سوء تفاهم و خطای فکر باشد - بر شدت خشم شما توجه کرده‌ام. با توجه به نقش این عوامل باید افکار و معانی موجود در پس پرده عصبانیت را تحلیل کنیم.

برای استفاده از روشهای شناخت درمانی به خلاصه زیر توجه کنید:

۱ - به افکار خودانگیخته و واکنش‌ایتان توجه کنید و مترصد خطاهای شناختی خود باشید.

۲ - در طرز تلقی خود نسبت به همسرتان تجدید نظر کنید.

۳ - چشم‌اندازهای همسرتان را ببینید.

۴ - حواس خود را به امور دیگری جلب کنید.

### افکار خودانگیخته و واکنشهای منطقی

در این جا به برخی از افکار خودانگیخته که اغلب زوجها با آن دست به گریبان هستند اشاره کرده‌ام. تحت تأثیر افکار خودانگیخته، زن و شوهر یکدیگر را مقصر قلمداد می‌کنند.

بسیاری از زوجهایی که من با آنها سر و کار داشته‌ام توانسته‌اند برای آنچه بدو خیال می‌کردند حقیقت است، دلایل توجیهی دیگری پیدا کنند. هدف این است که زن و شوهر بتوانند تصویر متعادل‌تری از یکدیگر بدست آورند. اگر بخواهید می‌توانید برای رفتارهای خود دلیلی حدس بزنید و بعد درستی برداشت خود را با مراجعه مستقیم به نقطه نظر همسرتان بیازمایید.

### افکار خودانگیخته

- با دوستانش به گردش رفته است

### واکنش منطقی

- با این کار اعصابش راحت می‌شود.

- و این ثابت می‌کند که برای من و بچه‌ها ارزشی قایل نیست.
- مادر بی‌عرضه‌ای است، بچه‌ها هرکاری که بخواهند با او می‌کنند.
- جنگ و دعوا براه می‌اندازند و کسی کاری به کارشان ندارد.
- خیلی وسواس به خرج می‌دهد.
- در سفر با همه صحبت می‌کند نمی‌دانم با او چه کار کنم.
- در پول خرج کردن وسواس عجیبی دارد، حساب دینارهای خرج مرا نگه می‌دارد.
- هر وقت بادوستانش به گردش می‌رود روحیه‌اش بهتر می‌شود.
- مادر بسیار مهربانی است. بچه‌ها هم عاشق او هستند. از آن گذشته بچه‌ها هم بد نیستند و مشکلی تولید نمی‌کنند.
- بدرفتاری و شیطنت کردن برای بچه‌ها طبیعی است، آنها هیچ اشکالی ندارند.
- کدبانوی بسیار منظمی است. اگر مراقب نباشد، همه‌خانه به هم می‌ریزد و احتمالاً زندگی در آن غیرممکن می‌شود.
- خیلی اجتماعیست. با او مسافرت بیشتر خوش می‌گذرد.
- بالاخره کسی هم باید به مسایل مالی خانه توجه کند. او از عهده این کار بخوبی برمی‌آید.

افکار خودانگیخته و واکنشهای منطقی زیر به استناد رابطه میان کلیف و جودی انتخاب شده‌اند.

ماجرا: کلیف از روی عادت، اشیاء اضافی (جعبه‌ها، مجلات، نامه‌های قدیمی، لباسها، و غیره) را روی صندلی‌ها، میز ناهارخوری، یا کف اتاق رها می‌کرد. جودی که از این رفتار او خسته شده بود، تصمیم گرفت که این به اصطلاح آت‌آشغالهای کلیف را همان‌جا به حال خود رها کند، به این امید که کلیف خودش فکری به حال آنها خواهد کرد. جودی معتقد بود که کلیف هم به اندازه او از به هم پاشیدگی مطلع است و باید بداند که از این به بعد، خود او مسئول جمع‌آوری و منظم کردن اتاق است.

از سوی دیگر کلیف به درهم بودن و شلوغی اتاقها بی‌توجه بود و ترجیح



می داد وقتی آت و آشنالها روی هم جمع می شوند، تند و تیز فکری بحال آنها بکند. قبل از ازدواج کلیف هفته‌ای یکبار اتاقش را منظم می کرد و می خواست که بعد از ازدواج هم به همین شکل عمل کند. اما جودی نسبت به بی نظمی حساسیت بیشتری داشت و معتقد بود که مرتب کردن باید یک کار همیشگی باشد. وقتی جودی به او گفت که دیگر حاضر نیست پشت سر او راه برود و اتاق‌ها را مرتب کند، کلیف عصبانی شد.

اختلاف بر سر طرز و سبک رسیدگی به کارهای خانه نبود. مسئله معنایی بود که این زن و شوهر برای رفتار یکدیگر قایل بودند. جودی در برخورد با بی نظمی و شلختگی کلیف افکار خودانگیخته‌ای داشت و تحت تأثیر این افکار از کلیف انتقاد می کرد. کلیف هم با افکار خودانگیخته دیگری به رویارویی جودی رفته بود. اما در این مرحله، هر دو آنها راه برخورد با افکار خودانگیخته را پیدا کرده بودند، به همین دلیل توانستند افکار خودانگیخته خود را شناسایی کرده، نسبت به آن واکنش منطقی نشان دهند، توجه کنید:

### افکار خودانگیخته جودی

– همیشه وسایلش را به سمتی پرتاب می کند.

### واکنشهای منطقی جودی

– تفکر هیچ یا همه چیز. گاهی آنها را جمع می کند. شاید هم حق دارد که متوجه شلوغ بودن اتاق نشود، زیرا اصولاً بی نظمی او را ناراحت نمی کند.

– انتظار دارد که من پیشخدمت او

باشم و کارهای مربوط به او را انجام دهم.

– ذهن خوانی. نمی دانم که او چه انتظاری دارد. می توانم از او بپرسم.

– فکر حال مرا نمی کند.

– شخصی سازی. به صرف اینکه شلخته است نمی توان گفت که به فکر من نیست.

– وقتی اخم می‌کند نمی‌توانم با او حرف بزنم – پر از عناد می‌شود.  
 تعمیم مبالغه‌آمیز. در برخورد با او به یاد مادرم می‌افتم. اغلب اوقات دوست‌داشتنی و مهربان است.

وقتی جودی افکار خودانگیخته خود را یادداشت کرد و برای هر کدام واکنش منطقی در نظر گرفت، نظرش نسبت به کلیف (خودمحور، بی‌تفاوت و بی‌عاطفه) تغییر کرد. فهمید در دام تفکر هیچ یا همه چیز، تعمیم مبالغه‌آمیز، ذهن‌خوانی و شخصی‌سازی گرفتار شده است. از این‌رو توانست برای رفتار کلیف توضیحات منطقی‌تری پیدا کند و این توجیه جدید موجه‌تر از برخوردهای نخستین او به نظر می‌رسید.

با انجام این تمرین، احساس آرامش کرد و نسبت به کلیف مهربان‌تر گردید. جودی با شناسایی افکار خودانگیخته خود و با برخورد منطقی با آن‌ها توانست نقطه‌نظرهایش را تغییر دهد. حالا کلیف را مردی می‌دید که اغلب خوب بود و گاه هم اشکالاتی داشت.

حالا اگر موافقید افکار خودانگیخته و واکنشهای منطقی کلیف را مرور کنیم.

### افکار خودانگیخته کلیف

– او همیشه غرولند می‌کند.

### واکنشهای منطقی کلیف

– تعمیم مبالغه‌آمیز. تنها وقتی غرولند

می‌کند که من کاری را که قرار بوده

انجام دهم انجام نداده باشم.

– از تحقیر کردن من لذت می‌برد.

– ذهن‌خوانی. دلیلی ندارم که او از این

کار لذت می‌برد. در واقع ناراحت هم

می‌شود، می‌گوید از غرولند کردن متنفر

است.

— با من مثل بچه‌ها رفتار می‌کند. — ذهن خوانی. نمی‌خواهد با من مثل انتظار دارد که دقیقاً مطابق خواسته بچه‌ها رفتار کند، اما من لحن صدای او را دوست ندارم. می‌توانم با او در این باره صحبت کنم. دوست دارد مرتب باشم. مهم نیست که آیا مطابق میل او کار می‌کنم یا خیر.

جودی و کلیف به این نتیجه رسیدند که با ثبت افکار خودانگیخته و واکنش‌های خود از شدت خشمشان به مقدار زیاد کاسته می‌شود و بهتر می‌توانند بدون ناراحت کردن یکدیگر با هم صحبت کنند. جودی با طرح چند سؤال در موضع بهتری قرار گرفت:

— کلیف می‌خواهد چه بگوید؟

— مسئله اصلی بر سر چیست؟

— آیا لازم است که به هر انتقادی پاسخ داد؟

— هدف من از این گفتگو چیست؟

وقتی مشاجره میان آنها بالا می‌گرفت، جودی به این نتیجه رسید که باید سؤالات دیگری از خود پرسد:

— آیا گفتگوی ما اثربخشی خود را از دست داده است؟

— آیا وقت آن نرسیده که به جای مشاجره اختلافات خود را خلاصه کنیم؟

— آیا باید موضوع را برای کلیف شرح بدهم؟

— آیا بهتر نیست که صحبت را به وقت دیگری موکول کنم؟

قدر مسلم این است که این روش برای زوجهای آشفته نتایج مطلوب در بر

دارد. مثلاً دونالد دافی<sup>۱</sup> و تام داود<sup>۲</sup> که هر دو روانشناس هستند به این نتیجه رسیده‌اند که آن دسته از مراجعین آنها که در این زمینه آموزش دیده‌اند، در مقایسه با مراجعینی که از این آموزش محروم بوده‌اند، بهتر می‌توانند خشم خود را کاهش دهند.

### سود و زیان ابراز خشم

باید درباره‌ی فایده‌ی مشاجره در زندگی زناشویی خود تصمیم بگیرید. فراموش نکنید که شما حق انتخاب دارید؛ می‌توانید خشم خود را بروز دهید، یا آن را کتمان نمایید. اگر مورد نخست را انتخاب کردید، می‌توانید درباره‌ی چگونگی آن نیز تصمیم بگیرید. اگر ابراز خشم باعث از میان رفتن ناراحتی شما از همسرتان گردد، زیانش از ابراز خشمی که همسرتان را تهدید و تحقیر کند، کمتر است.

به خاطر داشته باشید قانونی که حکم بر اجبار بروز خشم بدهد وجود ندارد. با خویشتن‌داری، خشم‌تان علی‌الاصول فرو می‌نشیند و شما هم احتمالاً از این خویشتن‌داری خوشحال می‌شوید. وقتی خویشتن‌داری می‌کنید تا خشم‌تان فروکش کند، فرصتی می‌یابید که درباره‌ی رفتار همسرتان و معنایی که برای آن در نظر گرفته‌اید بیشتر فکر کنید. مثلاً کن، پس از آنکه خشمش فروکش کرد به این نتیجه رسید که اگر مارجوری فراموش کرده لباس او را به خشک‌شویی ببرد دلیل بی‌توجهی او نیست. اتفاقاً مارجوری تحت تأثیر یک مشغله ذهنی فراموش کرده بود لباس کن را به خشک‌شویی ببرد. به همین دلیل، کن از اینکه ناراحتی‌اش را بروز نداده بود خوشحال بود.

قبل از آنکه خشم‌تان را بروز دهید از خود پرسید:

۱- از عصبانی شدن، مجازات کردن، یا انتقاد نمودن از همسر چه عاید من می‌شود؟

۲- با عصبانی شدن چه چیزهایی را از دست می‌دهم؟ حتی اگر نتایج کوتاه

مدت مفیدی داشته باشد، آیا امکان دارد که نتایج بلندمدت آن بد باشد؟ آیا امکان دارد تأیید مرقتی همسر در آینده اسباب سردی و جدایی بیشتر او را از من فراهم سازد؟

۳- با عصبانی شدن می‌خواهم چه مطلبی را به همسر انتقال دهم؟ بهترین راه برای رسیدن به این مقصود کدام است؟ آیا سرزنش و انتقاد از همسر بهترین راه ممکن است؟

۴- آیا راه بهتری از مجازات برای نفوذ به همسر وجود ندارد؟ مثلاً آیا بهتر نیست با او درباره رفتارش صحبت کنم؟ آیا بهتر نیست به جای مجازات از سیاست تشویق استفاده کنم و مثلاً با هر رفتاری که موافق به میل من انجام می‌دهد، در مقام تعریف از او حرف بزنم؟

برای کمک به ارزیابی سود و زیان خشم جدول راهنمایی تهیه کرده‌ام. به کمک این جدول می‌توانید سود و زیان عصبانیت را مقایسه کنید. بهترین راه برای تعیین فایده خشمگین شدن ارزیابی تجربه‌های گذشته است. از این جدول برای ارزیابی سود و زیان مرافعه استفاده کنید و بعد نتایج بدست آمده را با جوابهای مربوط به مشاجره‌های آتی مقایسه نمایید.

### جدول محاسبه ارزش خشمگین شدن

آخرین خشم خود را به یاد آورید و اثرات مثبت و منفی آن را در نظر بگیرید. احتمالاً برای پاسخ دادن به بسیاری از این سؤالات مجبور هستید که با همسرتان مشورت کنید، زیرا بخشی از هر سؤال با واکنش همسر شما ارتباط دارد. ببینید کدام یک از موارد زیر در مورد شما صدق می‌کند.

### اثرات مثبت خشمگین شدن من

۱- همسر رفتارش را اصلاح کرد.

۲- احساس بهتری پیدا کردم.

- ۳- همسر من احساس بهتری پیدا کرد.
- ۴- در اثر اعتراض من، همسر من دیگر به فکر سوءاستفاده از من نیفتاد.
- ۵- اگر ملایمت می‌کردم همسر من به حرف من وقعی نمی‌گذاشت اما عصبانیت مرا که دید به حرفم گوش داد.
- ۶- وقتی عصبانیتم را بروز دادم اعصابم آرام شد.
- ۷- ناراحتی ما تخفیف گرفت و توانستیم به سایر مسائلمان پردازیم.
- ۸- بعد از مراقبه به یکدیگر علاقه بیشتری پیدا کردیم.
- ۹- مشکل خود را حل کردیم.

### اثرات منفی خشمگین شدن من

- ۱- نتوانستم خواسته‌ام را انتقال دهم.
- ۲- از حرفهایی که زدم و رفتاری که کردم پشیمان شدم.
- ۳- همسر من حرفهای مرا رد کرد و آنها را نامربوط دانست، گفت که تحت تأثیر احساساتم حرف می‌زنم.
- ۴- همسر من حتی به حرف من گوش نداد زیرا برخورد من خصمانه بود.
- ۵- همسر من در مقام تلافی با من برخوردی خشمگینانه داشت.
- ۶- سخن پر خاشاک را من احساسات همسر من را جریحه دار کرد.
- ۷- یکی من گفتم، یکی او، کار ما حمله و ضد حمله شده بود.

اما اگر به هر صورت تصمیم دارید که خشم خود را بروز دهید، باز هم امکان انتخاب دارید. می‌توانید روشی را انتخاب کنید که ضمن کاستن از شدت عصبانیت شما منظورتان را بهتر انتقال دهید. مثلاً گفتن «من از تو عصبانی هستم» ممکن است بیش از حمله کردن به شخصیت همسر یا سکوت اختیار کردن در برابر او مؤثر واقع گردد.

حتی اگر تصمیم گرفتید که در برخورد با همسر خود از روشهای غیر خصمانه استفاده کنید، تضمینی نیست که همسر شما از شیوه‌های

خصوصیت آمیز استفاده نکند. در بخش بعد، روشهایی برای تخفیف شدت خشم همسران پیشنهاد کرده‌ام.

باید میان عبارات خشم برانگیز و عبارات سازنده فرق بگذارید. سعی کنید تا حد امکان از گفتن حرفهای تحریک کننده و خشم برانگیز اجتناب نمایید. به جای انتقاد به حقایق پردازید. به جای تحقیر همسر خود نظرتان را بگویید و حرفتان را بزنید. به چند نمونه زیر توجه کنید:

عبارات ناراحت کننده	عبارات سازنده
- هر وقت تلفنی با مادرم حرف می‌زنم صحبتت را قطع می‌کنی.	- وقتی تلفنی صحبت می‌کنم و تو حرفم را قطع می‌کنی ناراحت می‌شوم.
آدم خیلی بدی هستی.	
- آدم بدجنسی هستی که در حضور دیگران از من انتقاد می‌کنی.	- وقتی در حضور دیگران از من انتقاد می‌کنی ناراحت می‌شوم. به حیثیت من لطمه می‌خورد.
- از شدت تبلی، هنگام ترک خانه چراغها را خاموش نمی‌کنی.	- چقدر دلم می‌خواست موقع ترک خانه چراغها را خاموش می‌کردی.
- همیشه لهجه مرا مسخره می‌کنی.	- وقتی لهجه ام را مسخره می‌کنی واقعاً که آدم بدی هستی.
	ناراحت می‌شوم.

### از شدت خشم همسر خود بکاهید

با عصبانیت همسران چه می‌توانید بکنید؟ اگر شوهر بر سر زنش فریاد می‌کشد، درست است که زن فریاد شوهر را با فریاد متقابل پاسخ دهد؟ آیا از اتاق بیرون برود یا به جای همه اینها گلدان را از روی میز بردارد و آن را به سوی همسرش پرتاب کند؟

توجه داشته باشید که این تنها شما نیستید که عصبانی می‌شوید، همسر شما نیز ممکن است عصبانی شود. ممکن است شما بتوانید خشمتان را مهار

کنید، اما با عصبانیت همسرتان چه می‌کنید؟ ممکن است به این نتیجه برسید که اگر قدمی برای تخفیف عصبانیت‌های همسرتان بردارید به سود او و شما تمام می‌شود. فراموش نکنید که شما هم امکان انتخاب دارید و اگر مسئولانه‌ترین تصمیمات را بگیرید به سود خودتان کار کرده‌اید. در این راستا باید تصمیمی بگیرید که منافع بلندمدت شما را بیشتر تأمین کند.

آنچه می‌خوانید روشهایی است که برای تخفیف عصبانیت همسر شما توصیه کرده‌ام:

- ۱- با توجه به مطالب فصلهای ۱۵ و ۱۶، مسئله را مشخص کنید، شرایطی فراهم سازید که همسرتان مشکل خود را با شما در میان بگذارد.
- ۲- همسرتان را آرام کنید. بی‌آنکه لزوماً با او هم عقیده باشید و در مقام تأیید او حرف بزنید، خشمگین بودنش را بپذیرید، به او بگویید که اگر می‌خواهد به او کمک کنید باید خونسردی‌اش را حفظ کند.
- ۳- به حل مسئله توجه کنید.
- ۴- توجه همسرتان را به امور دیگر معطوف کنید.
- ۵- جلساتی برای تخلیه احساسات تشکیل دهید.
- ۶- از اتاق یا منزل بیرون بروید.

### ۱- مسئله را مشخص کنید.

همانطور که در فصلهای ۱۵ و ۱۶ گفتیم، گرفتاری اصلی همسر شما ممکن است در لابلای انتقادات و تهمت‌ها مدفون باشد و شما نتوانید مسئله را آنطور که هست ببینید. اگر بخواهید حمله همسرتان را با ضدحمله پاسخ دهید، بعید است که گرفتاری موجود را برطرف نمایید. اگر خونسردی خود را حفظ کنید و عصبانیت را با عصبانیت پاسخ ندهید بهتر می‌توانید منبع گرفتاری را پیدا کنید. ممکن است خویشتن‌داری برایتان دشوار باشد، اما در نهایت به سود شما و ازدواجتان تمام می‌شود.



## ۲ - همسر تان را آرام کنید

روان درمانگرها در برخورد با بیماران عصبانی راههایی برای تخفیف عصبانیت آنها پیشنهاد کرده‌اند که در اختلافات زناشویی نیز می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. جان کلام این است باید به همسر خود بگویید تا عصبانیت او فرو نشسته، نمی‌توانید برای او کاری صورت دهید، زیرا خیلی ساده از علت ناراحتی او مطلع نمی‌شوید. نمونه آرام کردن همسر را در اقدام مارجوری می‌خوانیم که برای تخفیف عصبانیت کن آموزش دیده بود.

کن: [در حالیکه به شدت عصبانی است و فریاد می‌زند. ] من خسته شدم. هیچوقت کاری را که قرار بود انجام نمی‌دهی. اصلاً نمی‌توانم روی تو حساب کنم.

مارجوری: [با خونسردی پیشنهاد می‌کند. ] می‌دانم که عصبانی هستی، اما تا وقتی که سر من فریاد می‌کشی، نمی‌توانم بفهمم که از چه عصبانی هستی. کن: همه‌اش صحبت، این تنها چیزی است که می‌خواهی، حرف و خوف و حرف، چقدر حرف؟ چقدر صحبت؟ نوبت عمل کی می‌رسد؟

مارجوری: بین من واقعاً می‌خواهم بدانم که تو از چه عصبانی هستی، اما وقتی فریاد می‌کشی نمی‌توانم دلیل عصبانیت تو را بفهمم. چرا نمی‌نشینی؟ بیا بنشین و بگو ببینم که از چه ناراحت هستی.

کن: من داد نمی‌زنم. تنها می‌خواهم به کارهایت بررسی، همین. مارجوری: دوست دارم در این باره با تو حرف بزنم. لطفاً به جای فریاد کشیدن بنشین تا با هم حرف بزنیم.

کن: چقدر خودم را کنترل کنم.

مارجوری: با این حساب اگر موافقی وقتی عصبانیتت فروکش کرد در این باره حرف بزنیم، من به راستی می‌خواهم این گرفتاری را برطرف کنم اما تا زمانی که تو فریاد می‌کشی کاری از من ساخته نیست.

کن: می‌خواهم همین حالا مسئله را تمام کنم.

مارجوری: پس لطفاً بنشین تا بدون داد و فریاد موضوع را بررسی کنیم.  
کن: [با آرامش بسیار بیشتر.] بسیار خوب می‌نشینم و داد هم نمی‌زنم. در  
کمد لباس من حتی یک پیراهن شسته وجود ندارد. می‌دانی که امروز یک قرار  
ملاقات دارم و پیراهن تمیز می‌خواهم.

در این مورد به خصوص، مارجوری بی‌آنکه شکایت کند یا جبهه مخالف  
بگیرد به خواسته‌هایش رسید. همه تلاش مارجوری این بود که با اجتناب از  
برخورد و درگیری راه‌حلی برای مسئله موجود پیدا کند و به این کار هم موفق  
شد. مارجوری با این سیاست از شدت و تناوب عصبانیت‌های کن کاست.

در حالیکه در ظاهر زن یا شوهر عصبی و پرخاشگر ابتدا با فریاد کشیدن و  
انتقاد کردن کنترل صحنه برخورد را به دست می‌گیرد، طرف دیگر، در  
صورت حفظ خونسردی و شکیبایی سرانجام به خواسته‌اش می‌رسد. همسر  
قوی‌تر کسی نیست که بیشتر فریاد می‌کشد، بلکه کسی است که به آرامی و  
بدون سروصدا گفتگو را برای تشخیص و حل گرفتاری هدایت می‌کند.

### ۳- به حل مسئله توجه کنید

بسیاری از برخوردهای توأم با عصبانیت به گونه‌ای است که زن یا شوهر  
دیگری را به خاطر رفتارش نکوهش می‌کند و همسر او به جای توجه به  
مسبب ناراحتی به خود سرزنش و واکنش نشان می‌دهد. البته عادت به سرزنش  
یا اتهام‌بستن هم مسئله‌ای است که باید در جلسات حل اختلاف به آن توجه  
شود. متأسفانه اغلب اوقات، وقتی یکی از طرفین ناراحت است دیگری نیز  
ناراحت می‌شود و واکنش خشمگانه بروز می‌دهد. به ماجرای زیر توجه  
کنید.

رابرت که برای تعمیر اجاق‌گاز منزل به آچار احتیاج داشت و آن را پیدا  
نمی‌کرد، همسرش (شلی) را متهم ساخت که آچار را برداشته و آن را سر  
جای خود نگذاشته است. شلی می‌توانست با یک اقدام متقابل با شوهرش  
وارد بحث و بگومگو شود. مضافاً بر اینکه آنها درباره انجام کارهای منزل نیز

اختلافاتی داشتند. اما شلی که ناراحتی رابرت را می‌دید با خود حساب کرد که اگر در مقام تلافی، او نیز با تغییر حرف بزند، رفتاری از آنچه هست شدیدتر می‌شود، به همین دلیل تصمیم گرفت به جای برخورد و مشاجره به حل مسئله پردازد.

رابرت: بر سر این آچار من چه آورده‌ای؟ تو همیشه آن را برمی‌داری و سر جایش قرار نمی‌دهی.

شلی: [مرتب از من خرده می‌گیرد. دلم می‌خواهد داد بزنم که «نمی‌دانم این آچار لعنتی تو کجاست.» اما اگر این را بگیریم جواب خواهد داد: «تو که کار بلد نیستی چرا آچار پیچ‌گوشتی مرا برمی‌داری؟» آن وقت در جوابش باید بگویم: «تو همیشه مرا تحقیر می‌کنی.» و او خواهد گفت: «بله دلیل دارم.» آن وقت من احساس بدی خواهم داشت. به جای این جواب بهتر است به مسئله توجه کنم. [یک دقیقه صبر کن آخرین باری که از آن استفاده کردی کی بود؟

رابرت: [لحظه‌ای خشم خود را فراموش می‌کند تا به سؤال جواب دهد. [ هفته پیش، از آن موقع تا حالا از آن استفاده نکرده‌ام.

شلی: دیشب در منزل مشغول کار نبودی؟

رابرت: بله فکر می‌کنم دیشب آن را برداشتم.

شلی: کجا از آن استفاده می‌کردی؟

رابرت: نمی‌دانم در زیرزمین.

شلی: پس چرا در زیرزمین دنبال آن نمی‌گردی؟

ظاهراً رابرت آچار را در زیرزمین پیدا کرد. شلی به جای حمله متقابل از سیاست سؤال کردن استفاده نمود. با این کار، ضمن آنکه خشم رابرت را تخفیف داد، راه‌حلی نیز برای مسئله پیدا کرد. حال با این سیاست، در یکی از جلسات حل اختلاف، شلی، با اشاره به رابرت گفت که هر وقت او در منزل مشکلی پیدا می‌کند مرا مورد سرزنش قرار می‌دهد. رابرت این صحبت شلی را تأیید کرد و از آن جلسه به بعد تلاش کرد که در برخورد با مشکلات، به

جای عصبانی شدن، راه حلی برای آنها بیابد. همانطور که خواندید، چه بهتر که عصبانیت همسران را با عصبانیت متقابل پاسخ ندهید. اگر از برخورد و رودررویی اجتناب کنید و به خود مسئله پردازید، در موقعیت بهتری قرار می‌گیرید. با خونسردی زمینه‌ای فراهم آورید تا همسران به بی‌تناسبی ابراز خشم خود پی ببرند.

#### ۴- توجه همسران را به امور دیگری جلب کنید

عصبانیت بسیاری از اشخاص را می‌توان با پرت کردن حواس آنها برطرف نمود. مثلاً شوهر می‌تواند دست‌کم بطور موقت، با عوض کردن موضوع توجه همسرش را به مطلب دیگری جلب کند. البته ممکن است مورد این اعتراض قرار بگیرد که از بحثهای مهم می‌گریزد، اما می‌تواند بگوید که اگر در فرصت مناسب‌تر به این موضوع پردازید بهتر است. البته این روش همیشه مؤثر واقع نمی‌شود، اینجا هم مانند استفاده از هر روش دیگر، به آزمایش و خطا احتیاج دارید. واقعیت این است که روشها در موارد مختلف جوابهای مختلف دارند. ممکن است در موردی حفظ خونسردی به حل مسئله کمک کند و در موارد دیگر، تصدیق خشم همسر از شدت عصبانیت او بکاهد.

می‌توانید از روشهای دیگری نیز استفاده کنید. می‌توانید همسر خود را به سکوت و آرامش دعوت کنید، می‌توانید از او بخواهید که خونسردی خود را حفظ کند. اما اگر این دعوت بر شدت عصبانیت همسر شما بیفزاید، مشکل شما بیشتر می‌شود. احتمالاً در این مواقع، سکوت چند دقیقه‌ای زن و شوهر از هر روشی مؤثرتر است.

#### ۵- جلسه برای تخلیه احساسات

گاه مشاجره به قدری داغ و گفتگو به قدری حساس است که اگر زن و شوهر از شدت عصبانیت خود نگاهند نمی‌توانند کاری صورت دهند. حتی

اگر هر دو تصمیم بگیرند که بطور عاقلانه برای حل مسئله گفتگو کنند، گاه احساس خشم و دلگیری به قدری است که گفتگو شروع نشده، پژواک خشم بر فضای جلسه طنین انداز می شود. با ورود خشم به صحنه گفتگو، کلمات با دقت انتخاب شده لبه تیز و برنده ای پیدا می کند و در نتیجه زن و شوهر به جای گفتگو راه دعوا را انتخاب می کنند. در این مواقع، زن و شوهر باید با شرکت در جلساتی بتوانند با آزادی تمام خشم و ناراحتی خود را بروز داده خود را از بار این همه احساسات خالی نمایند.

دلیل دیگری برای شرکت در جلسات تخلیه احساسات این است که بعضی از اشخاص اگر عصبانی نشوند نمی توانند گرفتاریهایشان را مطرح کنند. مثلاً ممکن است زنی از رفتار شوهرش ناراحت باشد و با این حال تحمل کند و در مقام اعتراض حرفی نزند. اما با تکرار تجربه، ممکن است کاسه صبرش لبریز شود و در نتیجه تحمل خود را از دست بدهد.

این احتمال هم وجود دارد که زن اصولاً متوجه نباشد که از رفتار شوهرش ناراحت است و با این حال تحت تأثیر آن روحیه ای خسته، کسل و غمگین داشته باشد. برای تشکیل جلسه تخلیه احساسات توجه به چند نکته ضرورت دارد:

- ۱- زمان و مکانی را انتخاب کنید که بتوانید در خلوت هر چه در دل دارید بیرون بریزید.
- ۲- طول مدت هر جلسه را تعیین کنید. احتمالاً اگر مدت هر جلسه از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه تجاوز نکند بهتر است.
- ۳- در طول جلسه از قطع صحبت یکدیگر خودداری کنید.
- ۴- به نوبت حرف بزنید، اما از قبل درباره زمان صحبت به توافق برسید. تعیین زمان برای صحبت به تخفیف مشکل کمک می کند.
- ۵- از قبل درباره توقف موقت گفتگو، که هر یک از طرفین می تواند آن را درخواست کند، به توافق برسید.

## نقش جلسه تخلیه احساسات

مترصد نشانه‌های عصبانیت باشید. بسیاری از اشخاص از نشانه‌های اولیه خشمگین شدن خود آگاه نیستند، حال آنکه شروع خشم نشانه‌های متعددی دارد. از جمله زنی به این نتیجه رسید که وقتی می‌خواهد درباره موضوع حساسی حرف بزند، درنگی در ضربان قلب خود احساس می‌کند و چند دقیقه بعد عصبانی می‌شود. این خانم با کمی دقت بیشتر فهمید که هنگام نزدیک شدن خشم عضلات دستش سخت می‌شود و درونش می‌لرزد و گاه احساس می‌کند که بدنش سخت و عضلاتش کشیده شده است و در مواردی لرزه بر اندامش می‌افتد. اشخاص می‌توانند از لحن صدا و بلندی صحبت و کلمات و عباراتی که انتخاب می‌کنند، از نزدیک شدن خشم خود آگاه شوند.

ممکن است بی‌آنکه متوجه باشیم رفتار خصمانه‌ای داشته باشیم. اما چگونه ممکن است انسان بی‌آنکه بداند رفتار خصمانه داشته باشد؟ توضیح ساده‌ای دارد. وقتی کسی در موضع خصومت قرار می‌گیرد به قدری در تدارک تهاجم غرق می‌شود که همه خود آگاهی خود را از دست می‌دهد. روحیه تهاجم با انباشته شدن جنبه‌های منفی در ذهن و بسیج شدن بدن تدارک می‌شود، بنابراین، اختلاف ضربان قلب و سخت شدن عضلات بخشی از تدارک برای حمله هستند و کلمات خشمگانه و صحبت‌های تند و تیز بخشی از خود حمله به حساب می‌آیند.

## نکته‌های مهم جلسه تخلیه احساسات

لازمه موفقیت جلسه تخلیه احساسات این است که در افشای خشم خود حد و اندازه‌ای در نظر بگیرید. اگر ابراز صحبت‌های خصمانه از حد مشخصی بیشتر شود، امکان دستیابی به آرامش از میان می‌رود و گاه خسارت‌های جبران‌ناپذیر بر جای می‌گذارد. برای اجتناب از صحبت‌های بیش از حد

خصمانه و یا حملات جسمانی، به نکته‌های زیر توجه کنید:

۱- از محکوم کردن بیش از حد همسرتان خودداری کنید. روی هم رفته استفاده از عباراتی نظیر «از کار دیروز تو به شدت عصبانی شدم» بهتر از گفتن جملاتی مانند «شوهر به تمام عیار بی‌عرضه‌ای هستی» می‌باشد. همسرتان ممکن است به خاطر رفتار ناخوشایند خود با شما همدردی کند، اما آنچه او نمی‌تواند نسبت به آن همدردی کند، تحقیر و توهین به اوست.

۲- از توهین به همسرتان خودداری کنید.

۳- به نقاط آسیب‌پذیر همسر خود حمله نکنید. مثلاً اگر همسر شما نسبت به وزن یا عاداتی حساسیت دارد، از حمله به این زمینه‌ها، مگر آنکه بخشی از مسئله باشند خودداری کنید.

۴- به رفتارهای ناخوشایند همسرتان در گذشته استناد نکنید، مگر آنکه این یادآوری بخش ضروری از صحبت شما را تشکیل دهد.

با آنکه جلسات تخلیه احساسات برای ابراز آزادانه خشم تدارک شده‌اند، باید در طرز ابراز آن‌ها محدودیتهایی را رعایت کنید. مسلماً هر نوع حمله جسمانی و هر نوع ضرب و شتم ممنوع است، اما حتی کلمات نیز اگر خارج از حد متعارف ادا شوند می‌توانند به همسر شما و روابط زناشویی‌تان لطمه جبران‌ناپذیر بزنند. به همین دلیل، باید در ابراز عبارات خشمگانه تناسب را رعایت کنید. اگر یکی از طرفین در این زمینه جانب اعتدال را رعایت نکند، دیگری باید به او در رعایت حد و اندازه تذکر دهد.

### اعتدال را رعایت کنید

در شرایط خشم زن و شوهر ممکن است حد اعتدال را رعایت نکنند، از محدوده مجاز خارج شوند و بی‌محابا بر یکدیگر بتازند. حد اعتدال و محدوده مجاز برای هر زوجی فرق می‌کند و به شدت خشم و قدرت خویشتن‌داری آنها بستگی دارد. من با توجه به شدت خشم این محدوده را با سه رنگ زرد (گرم)، قرمز (عصبانیت بسیار شدید یا بحران) و آبی (معتدل)

مشخص کرده‌ام.

### منطقه زرد (گرم)

در محدوده زرد از همسر خود خشمگین هستید اما می‌توانید رفتار و افکار خود را کنترل کنید. خویشن‌داری را از دست نمی‌دهید، از معنای کلام و طرز بیان خود آگاه هستید. می‌خواهید عصبانیت خود را انتقال دهید و به اصطلاح حرف دلتان را بزنید، اما حاضر نیستید این کار را به قیمت آسیب دیدن مناسبات زندگی زناشویی‌تان انجام دهید. می‌دانید کی و کجا از حد اعتدال خارج شده‌اید و می‌توانید در صورت لزوم جبران کنید و به جایی که باید بازگردید.

با آنکه عصبانی هستید حرفهای منطقی همسرتان را درک می‌کنید و به صحبت‌های غیرمنطقی خود پی می‌برید. وقتی به صحبت غیرمنطقی همسر خود گوش می‌دهید و می‌بینید که حرفهای او با منطق و نتیجه‌گیری‌ها شما مطابقت نمی‌کند، بدون اقدام به ضدحمله اطلاعات دریافتی را تحمل می‌کنید.

می‌دانید که هدف بهبود مناسبات زندگی مشترک شماست. قصد آسیب رساندن به همسرتان را ندارید، اما این را هم می‌دانید که بدون عصبانیت نمی‌توانید حرفهایتان را بزنید.

برای اجتناب از بحران می‌توانید از سیاستهایی از قبیل سکوت کردن و تغییر موضوع دادن در وقت لزوم استفاده کنید.

### منطقه قرمز (بحران)

در محدوده قرمز، همان رفتارهای منطقه زرد با شدت و حدت زیاد انجام می‌گیرند. خویشن‌داری از دست می‌رود و طرفین از یکدیگر طرز تلقی بسیار منفی پیدا می‌کنند. در این شرایط افکار مخدوش، غیرمنطقی و غیرعقلایی است.



به نظر می‌رسد که در این محدوده زن و شوهر متوجه غیرمنطقی بودن رفتار خود نمی‌شوند. حوادث گذشته و حال را درهم می‌آمیزند و حتی وقتی اطلاعاتی دال بر اشتباه بودن باورهای خود دریافت می‌کنند، نمی‌توانند باورهای خود را تغییر دهند. زنی در وصف جریان فکری خود می‌گفت: «ذهن من مثل ژله است. نمی‌توانم مستقیم فکر کنم. افکار متزلزلی دارم که هر آینه به سمتی گرایش دارد.»

در محدوده قرمز، مضمون صحبت اشخاص پر از بدبینی و تهمت و ترور شخصیت است. کلمات خشمگانه به ناسزا و ضرب و شتم منتهی می‌شود و پیوندهای ازدواج را از هم پاره می‌کند. گاه شدت تهدید به حدی می‌رسد که زن یا مرد همسر خود را به مرگ تهدید می‌کند: «تو را می‌کشم.» و طرف تهدید شده در مقام واکنش نفت بر آتش می‌پاشد: «می‌دانم که از این کار لذت می‌بری.»

در محدوده بحران، و همانطور که در فصل ۹ به آن اشاره شد، تهدید می‌تواند به تحقق پیوندد. مثلاً گری در محدوده بحران به خود اجازه می‌داد که به همسرش حمله کند: «باید حق او را کف دستش بگذارم.»

### محدوده آبی (معتدل)

سعی کنید قبل از پایان جلسه تخلیه احساسات به این منطقه برسید. عناصر محدوده آبی مشابه عناصر جلسه حل اختلاف هستند. می‌توانید شکایتهای همسران را بشنوید و شکایات خود را نیز مطرح کنید. می‌توانید صحبت‌های منطقی را تصدیق کنید و صحبت‌های غیرمنطقی و مبالغه‌آمیز او را با خونسردی جواب دهید.

برای رسیدن به توافق و حل و فصل اختلافات خود به گفتگو ادامه می‌دهید. درباره تغییر رفتارهای مسئله‌ساز حرف می‌زنید و زمینه حل و فصل اختلافات آینده خود را تدارک می‌بینید.

### متوقف کردن موقتی گفتگو

در جلسات تخلیه احساسی، ممکن است به این نتیجه برسید که نمی‌توانید افکار خود را کنترل کنید. می‌بینید که تفکر منطقی درباره رفتار و گفتارتان دشوار شده و نمی‌توانید منظور خود را انتقال دهید. ممکن است در شنیدن صحبت‌های همسران نیز با دشواری روبرو باشید.

در این شرایط، بهترین کار این است که لحظاتی آتش بس برقرار کرده، موقتاً از ادامه گفتگو چشم‌پوشی کنید. به اعتقاد من بهتر است که زن و شوهر از قبل درباره مدت این توقف که معمولاً حدود پنج دقیقه است توافق کنند. زن و شوهر، هر دو، باید حق تقاضای آتش بس از ناحیه همسرشان را بپذیرند. اگر پنج دقیقه کافی نبود، زن یا شوهر عصبانی می‌تواند تقاضای تمدید آتش بس را بنماید.

اگر جلسه تخلیه احساسی به بیش از دو آتش بس احتیاج داشت، احتمالاً بهتر است که جلسه تعطیل و تشکیل آن به زمان دیگری موکول گردد.

### ۶- اتاق یا منزل را ترک کنید

گاه لازم است تا فروکش کردن آتش خشم همسر خود او را ترک کنید. می‌توانید به اتاق دیگری بروید و اگر همسران در مقام تعقیب شما برآمد، می‌توانید از منزل خارج شوید.

اگر در حال رانندگی بحث می‌کنید، بهتر است کسی که رانندگی نمی‌کند، در صندلی عقب اتومبیل بنشیند و در صورت اقتضای موقعیت یکی از طرفین از اتومبیل بیرون برود. باید توجه داشت که اتومبیل مناسب‌ترین محل برای تشکیل جلسه تخلیه احساسی نیست. نه تنها فضای آن محدود است، بلکه امکان بروز حادثه رانندگی نیز وجود دارد. در این شرایط می‌توانید به صدای رادیو گوش بدهید و یا دقایقی را به سکوت برگذار کنید.

## مسایل ویژه

در این فصل به مسایلی توجه می‌کنیم که در اغلب ازدواج‌های آشفته، و البته نه لزوماً در همه آنها مشاهده می‌شود و به تضعیف مناسبات زناشویی منجر می‌گردد. زن و شوهر در صورت درک این مسایل و با استفاده از روش‌های شناختی که در فصل‌های پیش مطرح کردیم، می‌توانند بر آنها غلبه کنند.

### کاهش میل جنسی

کاهش میل جنسی یا از بین رفتن آن در ازدواج شایع‌تر از آن است که اغلب گمان می‌کنند. به استناد پژوهشی که در این زمینه صورت گرفت، حتی ۴۰ درصد از زوج‌های خوشبخت به کاهش میل جنسی خود اشاره کرده‌اند. کاهش میل جنسی دلایل مختلفی دارد. بطور کلی شیدایی اوایل ازدواج، شعله‌های اشتیاق را افزایش می‌دهد. با به سر رسیدن این دوران، شدت میل جنسی نیز کاهش می‌گیرد. وقتی زندگی مشترک ادامه پیدا می‌کند مقولاتی نظیر کسب معاش و تدارک مسکن و تربیت فرزندان، بخشی از نیروی را که زن و شوهر سابقاً صرف یکدیگر می‌کردند به خود جذب می‌کنند. تدریجاً

انگیزه کسب درآمد و تهیه مسکن بر کار عشق و عاشقی غلبه می‌کند. سرانجام، خستگی و فشار ناشی از کار، تربیت فرزندان، انجام کارهای منزل و فرسودگی‌های جسمی، میل جنسی را کاهش می‌دهد.

اما بیشترین علت کاهش میل جنسی بعد از ازدواج را باید در حیطه روان جستجو نمود که از طرز تلقی شخص نسبت به خود، نسبت به روابط جنسی و نسبت به همسر نشأت می‌گیرد. مثلاً کمبود اعتماد به نفس ناشی از احساس بی‌کفایتی یا ترس از شکست می‌تواند به روابط جنسی راه یابد.

### استرس

ابعاد مختلف زندگی زناشویی با فشارهایی روبروست که می‌تواند به روابط زناشویی لطمه بزند. زن و شوهر در سالهای نخست ازدواج با تصمیم‌گیریهای متعددی، از جزئی (مثلاً تعیین محل قرار دادن قفسه لباس) تا کلی (تعیین محل زندگی) روبرو هستند. مسایلی مانند هماهنگ کردن ساعات کار بیرون از منزل، تعیین وقت صرف غذا و امور مالی خانواده هم موارد دیگری است که می‌توان به آن اشاره کرد و چون عقاید، عاداتها و روشهای اشخاص با هم تفاوت دارند، تصمیم‌گیری دایم، گذشت، امتیاز دادن و امتیاز گرفتن و به توافق رسیدن، ممکن است تولید اصطکاک کند. زوجهایی که در نزدیک محل زندگی یکی از والدین زندگی می‌کنند، تحت تأثیر معیارهای حاکم بر خانواده پدر و مادر با مشکلاتی روبرو می‌شوند.

تولد نخستین فرزند خانواده مشکلات تازه‌ای بوجود می‌آورد و می‌تواند شکل و شمایل روابط زناشویی را تغییر دهد. تولد کودک و مراقبت از او مسلماً بار سنگینی بر دوش مادر است. اما آنچه کمتر مدنظر قرار می‌گیرد این است که پدر هم در اثر تغییراتی که در زندگی‌اش بوجود می‌آید، تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

زن تازه مادر شده باید میان آنچه بدست می‌آورد و آنچه از دست می‌دهد موازنه‌ای برقرار سازد. برای بسیاری از زنها بارداری، زایمان و مراقبت از

کودک، مستلزم محرومیت از بسیاری از منابع لذت و امنیت عاطفی و امتیاز نگرفتن متقابل است. مادر باردار ممکن است به ناچار دست از کار بیرون بکشد و از برنامه‌های اجتماعی و از ورزش و از سرگرمی‌های تفریحی صرف‌نظر کند. وقتی همه نیروی مادر صرف نوزاد می‌شود، فرصت او برای پرداختن به همسر کم و کمتر می‌گردد و در نتیجه مشکلاتی بروز می‌کند.

با آنکه داشتن فرزند امتیازات مسلمی دارد، زن تازه مادر شده احساس می‌کند که چیزی را از او گرفته‌اند. احساس فشار و مسئولیت می‌کند. به رغم تغییرات تدریجی در نقش‌های سنتی پدر و مادر، هنوز هم بیشترین سهم انجام کارهای منزل و مراقبت از فرزندان بر عهده مادر است.

برای بسیاری از زنها، اختلاف میان آنچه می‌دهند و آنچه در مقابل می‌گیرند، منجر به اختلاف احساسی از نوع افسردگی می‌شود. مردها هم از عواقب امر مصون نیستند. آنها هم ممکن است احساس کمبود محبت و توجه بکنند. با توجه به پژوهش‌های انجام شده، اغلب زوجها در این مرحله گذرا افسردگی خفیفی را تجربه می‌کنند. البته، هستند مردهایی که احساس می‌کنند به همسرشان نزدیکتر شده‌اند. در کلاس‌های پرورش و تربیت کودک شرکت می‌نمایند و در کار مراقبت از کودک به همسرشان کمک می‌کنند.

تربیت فرزند در سالهای نوجوانی و یا اسباب‌کشی فرزندان جوان به منازل جدید هم می‌تواند مسئله‌ساز شود. افزایش درگیری‌های شغلی، یا تغییر شغل زن یا شوهر و یا هر دو آنها، بیماری و یا فوت والدین زن و شوهر، و سرانجام بازنشستگی نیز از جمله حوادثی هستند که زندگی زناشویی را زیر فشار می‌گذارند.

تداوم این فشارها نیز روی زندگی زناشویی اثر می‌گذارد. مثلاً به ادامه تحصیل زنها در دانشگاه توجه کنید. به استناد مطالعات انجام شده، در شرایط وجود اختلاف میان زن و شوهر، ادامه تحصیل زن در دانشگاه منجر به فروپاشی زندگی زناشویی او شده است. امکان طلاق برای زنهایی که قبل یا در خلال تحصیل در دانشگاه بچه‌دار شده‌اند، به نسبت بیش از زنهایی است

که بعد از اتمام دانشگاه بچه‌دار می‌شوند. اما در صورت حمایت شوهر فشارهای روانی زنهای شاغل به تحصیل در دانشگاه کاهش می‌یابد، اما به تخفیف فشار زنانی که قبل از شروع تحصیلات دانشگاهی صاحب فرزند شده‌اند کمک نمی‌کند. معلوم شد که فروپاشی بسیاری از زندگیهای زناشویی، ناشی از فشارهای شرایطی بود که زنها می‌خواستند میان کار و انجام وظایف مادری خود تعادلی ایجاد کنند. مشکل شوهرها در تطبیق خود با موقعیت جدید نیز از جمله عواملی است که به فروپاشی زندگی‌ها کمک می‌کند.

خلاصه آنکه هر مرحله از ازدواج فشارها و ناراحتی‌های مخصوص خود را دارد و گاه شدت فشار به حدی است که زن و شوهر را در برخورد با این مسایل ناتوان می‌سازد.

### استرس و خطای اندیشه

همه ما می‌دانیم که در شرایط فشار، امکان عصبانی شدن و از دست دادن خویشتن‌داری افزایش می‌یابد. اما اغلب متوجه نیستیم که در شرایط فشار روانی، امکان اندیشیدن اشتباه هم بیشتر می‌شود و این نیز بر شدت ناراحتی و عصبانیت ما می‌افزاید.

لورا یکی از مدیران بخش دولتی است که اغلب مورد حمله جراید قرار می‌گیرد. لورا می‌گوید: «وقتی گرفتاری شغلی ندارم و کارها به خوبی انجام می‌شوند، از فرد ناراحت نمی‌شوم. انگار اصلاً اشتباه نمی‌کند، اما وقتی اشکالی بروز می‌کند و من زیر فشار قرار دارم، انگار هر کاری که او می‌کند بد است. تنها متوجه اشتباهاتش می‌شوم. هر کاری که بکند خطاست.

به نظر می‌رسد که در این شرایط زن یا شوهر منطق خود را از دست می‌دهند. در همین زمینه لورا به گفتگویی که در شرایط بحران شغلی با فرد انجام داده اشاره می‌کند. فرد قول داده بود که صندلی شکسته خانه را تعمیر کند؛ اما هر بار که به خانه می‌آمد فراموش کرده بود که ابزار مورد نیاز را

خریداری نماید. فرد: آه خدای سن، دوباره فراموش کردم.  
 لورا: منظورت چیست که فراموش کردی. قبلاً هم فراموش کردی. این بار  
 برای آنکه فراموش نکنی به تو تلفن هم زدم.  
 فرد: متأسفم، سرم شلوع شد و فراموش کردم. در این زمینه‌ها اصولاً  
 فراموشکار هستم.  
 لورا: نباید فراموش می‌کردی.  
 فرد: درست بلافاصله بعد از صحبت تلفنی ما یک مریض بدحال وارد شد  
 و من به کلی فراموش کردم.  
 لورا: تو به بیمارانت بیشتر از سن اهمیت می‌دهی.  
 فرد: [در حالیکه عصبانی شده است.] خیر اینطور نیست. موضوع را بیش  
 از حد بزرگ می‌کنی.  
 یکی دیگر از آثار فشار روانی این است که انسان کنترل اندیشه و رفتارش  
 را از دست می‌دهد. برای اشخاص تحت فشار، تعدیل و اصلاح طرز تلقیهای  
 نادرست و تنظیم احساسات دشوار است. در این مواقع امکان گفتن حرفهای  
 زننده و حتی تهاجم جسمانی و یا سکوت کامل اختیار کردن زیاد می‌شود.  
 وقتی استرس به صرف نوشیدنیهای الکلی منجر می‌شود، ترکیب این دو با  
 هم ممکن است موقعیت انفجار آمیزی بوجود آورد و به بروز عصبانیت‌های  
 شدید منجر گردد.

### پادزهر استرس

هنگام غلبه استرس چه باید کرد؟ نخستین توصیه من به شما این است که  
 تا می‌توانید از استرس فاصله بگیرید. با استفاده از روشهای شناخت درمانی  
 که در این فصل به آن اشاره کردم می‌توانید از استرس اجتناب کنید. مثلاً  
 بسیاری از اشخاص به خاطر تعمیم مبالغه آمیز و مصیبت‌بار دیدن امور گرفتار  
 استرس می‌شوند. «چقدر وحشتناک است که کارمندان سن نتوانستند کارشان  
 را به موقع تمام کنند.» و «کارنامه جان نشان می‌دهد که او هرگز در زندگی

موفق نخواهد شد.» تنها دو نمونه از طرز تلقی مصیبت‌آمیز دیدن و مبالغه بیش از حد درباره مسایل زندگی است. این طرز تلقی در ذهن شما خانه کرده، به تدریج منابع موجود شما را می‌بلعد و دیری نمی‌گذرد که در موقعیتی قرار می‌گیرید که نمی‌توانید احساسات و عواطف خود را کنترل کنید و اندیشه‌های بی‌تناسبتان را اصلاح نمایید. هم‌چنین می‌توانید به کمک واکنشهای منطقی با اندیشه‌های خودانگیخته ذهنتان برخورد کنید و از شدت استرس خود بکاهید.

«بایدها و بهتر است‌ها» مکانیزم ذهنی دیگری هستند که به شما آسیب می‌زنند. تکرار فرامین «این کار را بکن»، «آن کار را نکن» نمونه‌های قابل ذکری هستند که می‌توان به آن اشاره کرد. برخورد با این «بایدها و بهتر است‌ها» و تعدیل آنها از شدت فشارهای بی‌مورد بر شما می‌کاهد.

می‌توانید تأثیر فشارهای روانی استرس را به حداقل برسانید. قبل از هر کار باید نشانه‌های ناراحتی را پیدا کنید - تنش، حواس پرتی، احساس دل‌تنگی، بی‌خوابی و غیره. ممکن است تحت تأثیر گفتار و رفتار دیگران برخوردی بی‌تناسب داشته باشید. در اینصورت تا حد امکان از آنها فاصله بگیرید و مادام که احساس بهتری پیدا نکرده‌اید از پرداختن به موضوعات بحث‌برانگیز با همسر خود احتراز نمایید.

رسیدن به آرامش و احساس بهتر، آنقدرها دشوار نیست. فاصله گرفتن از گرفتاری و موقتاً به آن پرداختن یکی از راههاست. بعضی از اشخاص به این نتیجه رسیده‌اند که حتی یک پیاده‌روی طولانی می‌تواند اعصاب آنها را راحت کند.

اما برای تخفیف فشارهای روانی همسران چه می‌توانید بکنید؟ قبل از هر چیز با مشاهده‌ی علاماتی مانند حالت بی‌قراری و دل‌تنگی و میل به تفسیرهای اشتباه، سعی کنید از صحبت درباره‌ی موضوعات بحث‌برانگیز اجتناب کنید. می‌توانید با پرداختن به یک برنامه‌ی تفریحی یا سرگرم کردن همسر خود، از شدت ناراحتی او بکاهید.



وقتی زن و شوهر هر دو زیر فشار روانی هستند، احتمالاً بهتر است بحث درباره موضوعات مهم و تصمیم‌گیری‌های پراهمیت را به بعد موکول کنند. اگر با رفتار بی‌تناسب همسر خود روبرو هستید، با توجیهاتی نظیر «خسته است»، «بی‌حوصله و ناراحت است» با او برخورد کنید و حتی المقدور از ذهنیاتی مانند «قصد تحقیر مرا دارد، کار همیشگی اوست» پرهیزید.

### خانواده‌های دوشغله

شرایط اقتصادی اغلب خانواده‌ها ایجاب می‌کند که زن و شوهر، هر دو، بیرون از منزل کار کنند. به همین دلیل امروز برای رسیدن به مشکلات این دسته از خانواده‌ها، حساب جداگانه‌ای باز شده است. در واقع عنوان «خانواده‌های دوشغله» هم آنقدرها مناسب نیست؛ زیرا در واقع این قبیل خانواده‌ها سه‌شغله هستند که در ازاء دو شغل دستمزد دریافت می‌کنند و برای شغل سوم که انجام کارهای منزل است، پولی به آنها نمی‌رسد. البته باید توجه داشت که در بسیاری از این خانواده‌ها نیز وظیفه انجام کارهای منزل و نگهداری از بچه‌ها به اشخاص ثالثی که برای این کار استخدام می‌شوند سپرده می‌شود.

رنا رپتی<sup>۱</sup> و کارول پیثرو کفسکی، روانشناسان امور اجتماعی درباره خانواده‌های دوشغله که زن و شوهر ضمن کار در بیرون از منزل، وظیفه انجام امور منزل را شخصاً عهده‌دار هستند تحقیق کردند. این دو روانشناس به این نتیجه رسیدند که خانمهایی که از شغلشان راضی بودند، بیش از خانمهایی که در منزل می‌ماندند و کار بیرون نداشتند از زندگی زناشویی خود لذت می‌بردند و نسبت به فرزندان خود احساس بهتری داشتند... اما زوجهایی که در بیرون از منزل کار می‌کنند، مشکلات، تنشها و گرفتاریهای شغلی‌شان را به منزل می‌آورند. زنی در همین ارتباط می‌گفت: «وقتی شب از سرکار به منزل برمی‌گردم، با آن زنی که صبح از منزل خارج می‌شود شباهتی ندارم.»

بلوم اشتاین و شوارتز با مطالعه خانمهای متأهلی که بیرون از منزل کار می‌کردند متوجه شدند که در اغلب موارد، زنها صرفنظر از کار تمام وقت در بیرون مسئولیت انجام کارهای منزل را نیز بر عهده دارند. مردها در دوران بیکاری از حد متوسط زنهای شاغل در منزل کمتر کار می‌کنند و در مواردی به اندازه همسرشان در انجام کارهای منزل مشارکت می‌کنند انجام کارهایی مانند آشپزی، شستن لباسها و خرید مایحتاج منزل اغلب به عهده خانمهاست. بلوم اشتاین و شوارتز نتیجه می‌گیرند که «نظریه مشارکت در امور خانه، اسطوره‌ای بیش نیست.»

### مسایل روانی

با آنکه خانواده‌هایی که زن و شوهر هر دو کار می‌کنند، درآمد بیشتری دارند و در صرف پول و پرداخت مخارج منزل دست و دلبازتر هستند، کار کردن توأم زن و مرد می‌تواند مشکلات روانی و گرفتاری روابط میان زن و شوهر را تشدید کند. مثلاً لورا در انجام کارهای منزل مشکلی نداشت تا اینکه شغلی دست و پا کرد و قرار شد که انجام بخشی از کارهای منزل به فرد واگذار شود. اما لورا که از طرز کار فرد در منزل راضی نبود، از او ایراد می‌گرفت. از سوی دیگر فرد هم به هیچ‌وجه مایل نبود که هنگام انجام کارهای منزل، کسی در مقام ایراد، او را به چگونگی انجام کار فرمان دهد.

لورا می‌گفت: «تنها جایی را که می‌توانم کنترل کنم آشپزخانه است. برای انجام هر کاری دو راه بیشتر وجود ندارد، راه درست و راه غلط. فرد هرگز ظرفها را سر جای خود قرار نمی‌دهد. لیوانهای بلند و کوتاه و فنجانها را کنار هم می‌گذارد. بشقابها را هم نه آنطور که باید در ماشین ظرفشویی قرار می‌دهد و نه آنها را به قدر کافی خیس می‌کند.»

شاید بگویید که مسئله تفاوت معیارهاست. شاید هم بتوان گفت اگر فرد بیشتر دقت کند و لورا هم تخفیف بدهد این مشکل برطرف می‌گردد. اما در

پس این مشکل یک مشکل روانی قرار دارد. به ذهنیت لورا توجه کنید:  
 «به نظر من فرد انجام کارهای خانه را دون شأن خود می‌داند؛ به همین دلیل بی‌توجه و بی‌دقت است. اگر من این کارها را بکنم اشکالی ندارد، اما اگر او بکند درست نیست. اصلاً به فکر من نیست.»  
 حالا به شکایت فرد توجه کنید:

«لورا در کار خانه تعصب بیش از اندازه به خرج می‌دهد. در کمین می‌نشیند که آیا من کارم را درست انجام می‌دهم یا نمی‌دهم. از این طرز برخورد او هیچ خوشم نمی‌آید. قبلاً که بیرون کار می‌کردم رئیس خیلی خوبی داشتم. به هر صورت تحمل می‌کنم، اما مسئله اصلی ما این نیست. گرفتاری ما تعصب لورا نسبت به مسئله برابری است. همه چیز باید یکسان و برابر باشد. وقتی از کار به منزل برمی‌گردم، هنوز کتم را در نیاورده فرمان لورا را می‌شنوم که نوبت توست. اگر نصف لباس بچه را عوض کرده باشد، نصف دیگرش را من باید عوض کنم.»

اگر موافقید به گفتگوی این زن و شوهر توجه کنیم:  
 لورا: فردا تو میان من و خودت فرق می‌گذاری، همیشه از انجام کار فرار می‌کنی تا من بیشتر کار کنم. من زیردست تو نیستم.  
 فرد: نه اینطور نیست، حاضریم این کار را برای تو انجام دهیم.  
 لورا: تو برای من این کار را نمی‌کنی، برای ما می‌کنی.  
 فرد: قبول دارم که نیمی از کارها سهم من باشد، اما چون تو از طرز کار من راضی نیستی، یک مستخدم می‌گیرم تا سهم مرا انجام دهد.  
 لورا: نه جانم، تو یک مستخدمه داری. من. تو همیشه از من کار می‌کشی. من سهم خودم را انجام دهم و تو برای انجام سهم خودت کلفت استخدام کنی؟ نه جانم، این برابری نیست.

فرد: برابری این نیست که مرتب دستور بدهی که چه کنم و چه نکنم. در ماجرای که خواندید اختلاف بر سر تقسیم کارها نیست، مسئله برخورد شخصیتهاست. لورا برای رشد شخصیت و استقلال بیشتر کار تمام

وقتی در بیرون از منزل گرفت. اما اختلاف شخصیت با استقلال شغلی بیشتر لورا حل نشد. اختلاف به انجام کار در منزل کشید.

لورا در دو مورد حساسیت داشت. از یک سو می خواست که فرد برای کار او ارزش قایل شود و از سوی دیگر مترصد احترام بود و می خواست با او مانند انسانی برابر با دیگران رفتار کنند. فرد نیز به هر چه موجب سلطه جویی لورا می گردید حساسیت نشان می داد و به همین جهت دخالت لورا در چگونگی انجام کارهای خود را به هیچ وجه قبول نمی کرد. به همین دلیل کارش را با تردید انجام می داد و نمی توانست طبق برنامه ای که توافق کرده بودند رفتار کند.

در کل مشاوره با این زوج باید به دو نکته توجه می کردم. به لورا توضیح دادم که هنگام رسیدگی به کار فرد، وقتی به او می گوید «حالا نوبت توست» در واقع با او مثل یک برابر رفتار نکرده است. لورا فهمید به رغم توافق بر سر تقسیم کارها وقتی کیفیت کار فرد را کنترل می کند، شرایط برابری را زیر پا می گذارد. به او توضیح دادم که طرز تلقی او از کارهای منزل در حاکمیت «باید»هایی است که آنها را در مورد فرد نیز به کار می بندد.

به او گفتم که فرد به انجام کارهای خانه علاقه مند است و از عهده انجام آن نیز برمی آید. اما سرکشی های بیش از اندازه او در کارها به روحیه و در نتیجه به انگیزه شوهرش لطمه می زند. از سوی دیگر، فرد باید نسبت به واکنشهای لورا حساسیت کمتری نشان بدهد. سرانجام فرد به این نتیجه رسید که منظور لورا سلطه جویی نیست، بلکه می خواهد از درست انجام شدن کارها مطمئن شود.

به تدریج فرد به این نتیجه رسید که می تواند بدون از دست دادن اختیارات خود با لورا مذاکره کند. لورا هم با توجه کردن به طرز تلقی فرد به آرامش رسید. فهمید که فرد او را حقیرتر از خود به حساب نمی آورد بلکه از این ناراحت است که نمی خواهد مورد سلطه قرار گیرد.

خلاصه آنکه اگر زن و شوهر هر دو خود را برنده بدانند، می توانند با

استفاده از یکی از تحلیل‌هایی که در فصل‌های گذشته شرح دادم، نسبت به حل و فصل اختلافات خود اقدام نمایند. ابتدا و قبل از هر کار موارد اختلاف را مشخص سازید. دوم از معنای این وجوه اختلاف برای خود و همسران مطلع شوید. سوم، چشم‌اندازهایتان را مورد تجدیدنظر قرار دهید و بالاخره، به راه‌حلهای موجود بیندیشید.

### فاصله گرفتن از یکدیگر

با گذشت زمان، به خصوص در خانواده‌هایی که زن و شوهر، هر دو، بیرون از منزل کار می‌کنند، ممکن است موقعیت هر دو، یا یکی از آنها تغییر کند. در این شرایط بعید نیست زوجی که با هم رابطه نزدیک و صمیمانه داشته‌اند، در اثر استقلال بیشتر هر دو، یا یکی از آنها و یا به خاطر ایجاد علایق، سلیقه‌ها و ارزشهای متفاوت، از هم فاصله بگیرند. این قبیل اختلافات از علاقه زن و شوهر نسبت به هم می‌کاهد.

ماری زن می و پنج ساله‌ای است که در یک خانواده دوشغله زندگی می‌کند. درباره ستارکه از همسرش با من صحبت می‌کرد. می گفت: «اوایل شوهرم را تا حد جان دوست داشتم. میشل دقیقاً همان مردی بود که در رؤیا می دیدم. مرد بلند قد و تنومند و با اعتماد به نفسی بود. ده سال از زندگی مشترک ما می‌گذشت که در یک شرکت انتشاراتی شغلی گرفتم. همه روزه با آدمهای تازه و جالبی ملاقات می‌کردم. از کارم بسیار راضی بودم، اما در منزل انگار حرفی برای گفتن پیدا نمی‌کردیم. برای نخستین بار به نظرم رسید که میشل مرد کسل‌کننده‌ای است. او را مردی می‌دیدم که نوشابه به دست مقابل تلویزیون روی کاناپه لم می‌داد. هنوز هم به گونه‌ای او را دوست دارم، اما دیگر برایش احترام به خصوصی قایل نیستم.»

معیار قضاوت ماری نسبت به میشل تغییر کرده بود. حالا کمتر او را تحسین می‌نمود. ماری در یک خانواده پورتوریکویی بزرگ شده بود که به شیوه‌های سنتی پایبند بودند. وقتی میشل و ماری ازدواج کردند، سنت

زندگی آنها به گونه‌ای حفظ شده بود، بدین شکل که میشل نقش مقتدرانه را بازی می‌کرد و ماری از او تبعیت می‌نمود. اما پس از شروع به کار ماری نقش آنها برابر شد. ماری دیگر به میشل به عنوان نشانه‌ای از قدرت و اختیار نگاه نمی‌کرد. حالا در موقعیت جدید، نقاط ضعف شوهرش را به خوبی حس می‌نمود.

مشاوره من با ماری از دو بخش تشکیل می‌شد. نخست باید کیفیات خوب و بد میشل را ارزیابی می‌کرد و بعد باید مشخص می‌نمود که از زندگی خود چه می‌خواهد و چگونه می‌تواند به بهترین شکل ممکن به خواسته‌هایش دست یابد. ماری خصوصیات مطلوب و نامطلوب میشل را به این شکل یادداشت کرد:

### خصوصیات مطلوب

### خصوصیات نامطلوب

- |                                 |                                   |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| — سر هم‌بندی می‌کند.            | — مرا دوست دارد.                  |
| — هرگز در کار خانه کمک نمی‌کند. | — به من کمک کرد تا شغلی پیدا کنم. |
| — کارهای عجیب و غریب می‌کند.    | — مرد متینی است.                  |
| — اهل کار است.                  | — پدر خوبیست.                     |
| — با من راحت کنار می‌آید.       | — قابل اعتماد است.                |
| — هرگز عصبانی نمی‌شود.          |                                   |

ماری در کار ارزیابی مجدد میشل به این نتیجه رسید که جنبه‌های مثبت او به نقطه ضعف‌هایش می‌چربد.

وقتی ماری ارزشهای تازه خود را مورد بررسی مجدد قرار داد و میشل را دوباره ارزیابی کرد، به صفات مثبت او بهای بیشتری داد و احترامش نسبت به او مجدداً افزایش یافت. هم‌چنین به این نتیجه رسید که لازم نیست همه

خواسته‌هایش از سوی یک شخص برآورده گردد. می‌توانست ضمن حفظ روابط صمیمانه زناشویی از محرکهای روشنفکرانه سایر اشخاص استفاده کند.

با ماری دوبار بیشتر صحبت نکردم، اما اگر با دو جلسه مشاوره به جایی نمی‌رسیدم، مطمئناً از میشل هم برای شرکت در جلسات مشاوره دعوت می‌کردم. احتمالاً میشل به خاطر رفتار ماری از او فاصله گرفته بود. میشل احساس می‌کرد که مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرد و کسی برای او ارج و قربی قایل نیست. ناخشنودی ماری هم تا حدودی ناشی از این فاصله گرفتن میشل بود. در جلسه دوم مشاوره، ماری گفت که تصمیم گرفته به روابط زناشویی خود سر و سامان بیشتری بدهد. به این نتیجه رسید که میشل مردارزشمندی است و تصمیم گرفت که طرز تلقی خود را در قبال او اصلاح کند.

در موقعیتی دیگر، واکنشهای هارولد نسبت به تغییراتی که در زنش کارول صورت گرفته بود، گرفتاریهای دیگری ایجاد کرد. هارولد می‌گفت: «همه برنامه کارول تعریف از اشخاص، عالی و فوق‌العاده‌ای شده که سرکار آنها را ملاقات می‌کند. من این اشخاص را دیده‌ام. راستش را بخواهید آدمهای معمولی هستند. کارول چیز درباره کارش در هیچ زمینه‌ای صحبت نمی‌کند.

در این موقعیت به خصوص کارول، مایل به طلاق نبود. در واقع اشکالی هم به ذهنش نمی‌رسید، اما در بیان این هارولد بود که احساس خوبی نداشت و همکاران زنش را دشمن می‌دانست. برای بهبود روابط شخصی و زندگی اجتماعی این زوج باید اقداماتی می‌شد. (۱) کارول باید کمتر دربارهٔ دفتر صحبت می‌کرد. هارولد می‌توانست به اندازهٔ لازم، کارول در دفترش صحبت کند. بهتر است هارولد و سوزن به نوبت بر سر دعوت از دوستانشان تصمیم می‌گرفتند.

## کاستن از فشارهای روانی زوجهایی که هر دو بیرون از منزل کار می‌کنند

مسلماً احساس ناراحتی و فشار زن یا شوهر به روابط زناشویی آنها آسیب می‌زند. برای تخفیف فشارهای روانی زوجهایی که هر دو بیرون از منزل کار می‌کنند، شوهر (پدر) باید از شدت فشار روی زن (مادر) بکاهد و به او کمک کند تا اختلاف میان کار بیرون از منزل و وظیفه مادری را از بین ببرد. مثلاً می‌تواند به او بگوید که انتظار ندارد وظایف مادری و کار بیرون از منزل را بی‌عیب و نقص انجام دهد. در عین حال مرد می‌تواند با کمک به انجام کارهای منزل و مراقبت از فرزندان، از شدت فشار و نگرانی زن بکاهد و مصالحه‌ای میان کار بیرون از منزل و کار داخل منزل ایجاد کند.

برای تخفیف فشارهای روانی زوجهایی که هر دو بیرون از منزل کار می‌کنند برنامه‌هایی تدارک شده است. از جمله این برنامه‌ها حفظ موازنه بده و بستن میان زن و شوهر است. اقدامات مهمی که در این راستا باید صورت گیرند عبارتند از:

۱- بر جنبه‌های مثبت تأکید کنید. به امتیازاتی که کار کردن توأم شما و همسرتان بیرون از خانه نصیب شما کرده است، فکر کنید. احساس موفقیت شخصی، افزایش رفاه مادی، فراهم شدن فرصتهای تحصیلی و فرهنگی پیشتر برای بچه‌ها و تساوی بیشتر زن و شوهر. با توجه به این ملاحظات صورت گرفته، مادران شاغل پیدای از مادران غیر شاغل از زندگی‌شان راضی هستند.

۲- اولویتها را مشخص کنید. نظر به این که کار کردن توأم زن و شوهر در بیرون از خانه با برخی از نیازهای زندگی خانوادگی ناهماهنگ است، باید برای از بین بردن این تضادها اصولی را رعایت کنید. ممکن است شما هم مانند برخی دیگر از خانوادها، مقدم بر دیگر خانوادها، اولویتها را تعیین کنید.

۳- نیازهای خانوادگی را مشخص کنید. این کار را می‌توانید با کمک همسر و دیگر اعضای خانواده انجام دهید. از خودشناسی و شناختن نیازهای خود و همسر و بچه‌ها شروع کنید. این کار را می‌توانید با کمک همسر و دیگر اعضای خانواده انجام دهید.



مجبور باشید که با فرزندانان وقت کمتری صرف کنید. ممکن است نتوانید آنقدر که می‌خواهید در محل کار خود حاضر باشید. شاید هم مجبور شوید از خیر ارتقاء شغلی بگذرید. توجه داشته باشید که رسیدن به حداکثر موفقیت در همه زمینه‌ها امکان‌پذیر نیست. باید موازنه مناسبی میان فعالیت‌های مختلف خود برقرار کنید.

۴ - نقش‌های خود را در خانواده و در محل کار از هم جدا کنید. نکته مهمی است که باید به آن توجه داشته باشید. مثلاً مارجوری سرکار احساس گناه می‌کرد که چرا با فرزندانش وقت بیشتری را صرف نمی‌کند؛ اما وقتی کنار فرزندانش قرار می‌گرفت، از آن ناراحت بود که چرا کار اداره را که به منزل آورده نمی‌تواند انجام دهد. مارجوری باید کار اداره و کار منزل را از هم جدا می‌کرد. باید خود را چنان آموزش می‌داد که در اداره به فکر بچه‌ها و در منزل به فکر اداره نباشد.

۵ - در انتخاب معیارها واقع‌بین باشید. بعضی از زوجها گمان می‌کنند که نظم خانه قبل و بعد از تولد فرزندان و یا قبل و بعد از شروع به کار زن و شوهر در خارج از منزل باید یکسان باشد.

۶ - مسئولیت‌های داخل منزل را مشخص نمایید. گاه بار سنگین مسئولیت‌های داخل منزل را می‌توان با تقسیم برخی از این وظایف میان شوهر و بچه‌ها سبک نمود و از شدت مسئولیت خانمها کاست. در تقسیم وظایف منزل هر چه بیشتر دقت کنید بهتر است. بسیاری از خانواده‌ها مسئولیت هر یک از اعضای خانواده را روی برگه کاغذی یادداشت می‌کنند.

۷ - طرز تلقی مشارکت در امور را با همسران ترویج دهید. برای رسیدن به این موقعیت از آنچه در فصل‌های گذشته خواندید استفاده کنید. گاه و بیگاه با همسران بنشینید و با هم حرف بزنید و ببینید که برای کمک به یکدیگر چه می‌توانید انجام دهید. توجه داشته باشید که مسایل خانه به قدر مسایل شغلی مهم و قابل توجه هستند. بسیاری از زوجها از اینکه می‌بینند همسرشان به مشکلات آنها گوش می‌دهد، احساس آرامش می‌کنند و از تشویق‌ها و

توصیه‌هایشان شاد می‌شوند.

۸ - موازنه‌ای میان کار و تفریح برقرار کنید. توجه داشته باشید که اگر شما و همسرتان برای افزایش رفاه خانواده در خارج از منزل کار می‌کنید، باید قدری از درآمد اضافی را صرف تفریح و لذت بیشتر بکنید. اگر همه نیرویتان را صرف کار در بیرون و در داخل منزل کنید، نیرویی برای لذت بردن از زندگی در شما باقی نخواهد ماند.



ترجمه‌هایی دیگر از

**مهدی قراچه‌داغی**



تربیت مسموم

دکتر سوزان فوروارد

قطع رقعی

۳۶۲ صفحه

بهر

ذهن بی انتها، جسم پردوام

کوانتوم و پیر نشدن

جان گری

قطع رقعی

۴۳۸ صفحه

بهر

راه موفقیت نائومی

بایست انتخاب، زندگی خود را متحول سازید

نائومی جود

قطع رقعی

۳۱۰ صفحه

عشق مورد نظر شما

راهنمای زوجها

حل مشکلات زناشویی به کمک ایماگودرمانی

دکتر هارویل هندریکس

قطع رقعی

۳۷۶ صفحه

بمهر

کارتهای مریخ و ونوس

جان گری

۵۰ کارت

بمهر

مردان مریخی، زنان ونوسی

چگونه روابط زناشویی خود را بهبود بخشیم

دکتر جان گری

قطع رقعی

۳۶۴ صفحه

## مهارت‌های زندگی

برخورد مؤثر با مسائل زندگی

دکتر فیلیپ مک‌گرا

قطع رقیعی

۲۴۴ صفحه



## مهارت‌های زندگی برای نوجوانها

جی مک‌گرا

قطع رقیعی

۱۸۰ صفحه



## مهارت‌های عملی زندگی

تمرینات و خودآزمونی‌های مؤثر در تغییر زندگی

دکتر فیلیپ مک‌گرا

قطع رقیعی

۲۳۴ صفحه



نجات رابطه

دکتر فیلیپ مک‌گرا

قطع رقی

۲۸۸ صفحه



وقتی اضطراب حمله می‌کند

مهارت‌های جدید درمان اضطراب بدون مصرف دارو

دکتر دیوید برنز

قطع رقی

۵۲۴ صفحه



هفت اشتباه بزرگ پدر و مادر

راهنمای تربیت فرزندان

دکتر جان سی. فریل

لیندا دی. فریل

قطع رقی

۱۶۶ صفحه



ISBN: 978-964-7390-56-9



9 789647 390569

Clegg Publishing