

آیا می توانم رابطه‌ام را نجات دهم؟
چگونه تشخیص دهم که باید در رابطه‌ام بمانم یا بروم؟
دکتر مایکل اس. برودر
مترجمان: دکتر شمس‌الدین حسینی، الهام آرام نیا
انتشارات نسل نواندیش

مقدمه: چگونه بیشترین استفاده را از این کتاب ببرید

عنوان این کتاب، آیا می‌توانم رابطه‌ام را نجات دهم؟ از شایع‌ترین مشکلاتی بوده است که من در طول سه دهه در کارم به عنوان روان‌شناس بالینی با آن مواجه بوده‌ام. این نه تنها سؤالی بسیار شایع است، بلکه برای بیشتر اشخاص و زوج‌هایی که در طول این سال‌ها با من مشورت کرده‌اند، گیج‌کننده بوده است. امیدوارم این کتاب به نحوی به این پرسش پاسخ دهد تا شما به سرعت بتوانید تصمیمی درست بگیرید و به راه‌حلی برسید که برایتان قانع‌کننده باشد.

برای این که موضوع مورد بحث را ساده کنم، در سراسر کتاب برای روابطی همچون ارتباط زناشویی، ارتباط بین نامزدها، کسانی که در مرحله‌ی آشنایی هستند یا هر نوع ارتباط بلندمدت یا کوتاه‌مدت و هر نوع جهت‌گیری جنسی، از اصطلاح رابطه استفاده می‌کنم که همچنین شامل زوج‌هایی که از هم طلاق گرفته‌اند، در فکر آشتی هستند یا می‌کوشند قطع رابطه‌ی خود را توجیه کنند نیز می‌شود. من برای معرفی زوج‌ها، چه در مرحله‌ی آشنایی و چه نامزدی و ازدواج (همسر فعلی یا سابق) از کلمه‌ی همسر استفاده کرده‌ام.

شما می‌توانید از این کتاب استفاده کنید اگر:

- در رابطه‌ای مشکل‌دار قرار دارید (مانند رابطه‌ای پرتلاطم، بدون شور و هیجان یا یک‌طرفه) و می‌کوشید بفهمید آیا باید به رابطه‌ی خود ادامه دهید یا آن را ترک کنید و ادامه‌ی رابطه یا رهایی از آن چه مشکلاتی برای شما به دنبال خواهد داشت.

- به رابطه‌ای تمام‌شده چسبیده‌اید و با گفتن جملاتی مثل: «اگر من فلان کار را انجام می‌دادم، هنوز هم در کنار هم شاد بودیم» با خودتان مناظره‌ی ذهنی دارید و بدین طریق موجب ناراحتی خود می‌شوید.

- می‌کوشید بفهمید چه عاملی موجب تخریب و قطع رابطه‌تان شد تا دوباره همان الگوهای قدیمی را تکرار نکنید.

- سعی می‌کنید بفهمید چرا رابطه‌تان با فردی که به شما نزدیک بود - مثل والدین، یکی از اعضای خانواده یا دوست - قطع شده است، هرچند از بیرون کاملاً کارآمد به نظر می‌رسیده است.

- سعی دارید الگوهای رفتاری یا نگرش‌های خود یا طرف رابطه‌تان را درک کنید. شاید بدین طریق بفهمید که چرا رابطه‌هایتان ادامه نمی‌یابد یا به نظر می‌رسد آن رضایتی را که می‌خواهید از آن‌ها به دست نمی‌آورید.

- به‌تنهایی یا با همسرتان مسائل مطرح در این کتاب را بررسی و ارزیابی می‌کنید.
- متخصص بهداشت و سلامت روان، وکیل یا مددکار هستید و در موقعیتی قرار دارید که به دیگران کمک کنید تا درباره‌ی تغییر و تحول روابطشان تصمیم بگیرند و با پیامدهای تصمیمشان مواجه شوند.

شما تنها نیستید!

از اواخر دهه‌ی ۱۹۷۰ تاکنون، آمار طلاق در حدود پنجاه درصد مانده است. اگر بخواهم از نظر آماری این مطلب را توضیح دهم بدین معناست که زنی بالغ، در اولین دهه‌ی قرن بیست و یکم، به‌طور متوسط بیشتر از این که بچه داشته باشد، شوهر خواهد داشت! شاید بدین دلیل باشد که ما در جامعه‌ای منفصل زندگی می‌کنیم که هم‌اکنون تغییرات عظیم زندگی (تغییر در شغل و روابط بلندمدت) متداول شده است. قضاوت در این باره را که آیا این موضوع خوب است یا بد، به دیگران واگذار می‌کنم؛ اما پذیرش این واقعیت بیشترین اهمیت را دارد. به همین دلیل، این کتاب را بی‌طرفانه نوشته‌ام. برای مثال، به جای این که به ازدواجی که به طلاق ختم می‌شود، به‌عنوان ازدواجی شکست خورده بنگریم، از شما می‌خواهم آن را رابطه‌ای تمام‌شده بدانید، زیرا روال عادی‌اش را سپری کرده است. گاهی در سخنرانی‌ها، کارگاه‌های آموزشی، برنامه‌های رادیویی و دیگر نوشته‌هایم، از من انتقاد می‌کنند که درباره‌ی این موضوع نگرشی بی‌طرفانه دارم؛ اما تجربه‌هایم مرا متقاعد کرده است که چیزی به‌عنوان زوج شاد یا ناشاد وجود ندارد، بلکه آدم‌هایی داریم که شاد یا ناشاد هستند (که زوج‌ها را نیز شامل می‌شود). به‌علاوه، من همیشه باور داشته‌ام که هر وقت ارزش‌ها یا قضاوت‌هایمان را درباره‌ی آنچه باعث شادی و خوشبختی کسی می‌شود در کنار هم قرار دهیم، پایه‌ای محکم نخواهیم داشت. به‌یاد داشته باشید شادی موضوعی انتزاعی است که کسی جز خودتان نمی‌تواند آن را به‌وجود آورد.

این کتاب سؤالات مناسبی در اختیارتان قرار می‌دهد تا بعد از پاسخ به آن‌ها تصمیم بگیرید، در جواب دادن به آن‌ها به شما جهت می‌دهد و اطلاعات و راهبردهایی را که در تصمیم‌گیری‌هایتان به آن‌ها نیاز خواهید داشت، مهیا می‌کند.

وقتی احساس کنید در یک یا چند گزینه‌ی متناقض گیر کرده‌اید، دچار دودلی می‌شوید و زمانی این دودلی بروز می‌کند که قادر نباشید تعیین کنید درباره‌ی موضوعی چه احساسی دارید. دودلی می‌تواند درد و رنج به همراه داشته باشد و آن وقت است که به زبان بازی، حرف‌های کلیشه‌ای، جواب‌های سطحی یا قضاوت‌های بی‌سود دیگران، نیاز خواهید داشت. در عوض، من کمکتان خواهم کرد تا به بی‌همتایی خود و شرایطتان افتخار کنید. بدین طریق می‌توانید با اطمینان تردیدتان را نسبت به رابطه‌تان برطرف کنید و مطمئن باشید که در بهترین جهت ممکن حرکت می‌کنید و با در نظرگیری همه‌ی مسائل، مشکلات پیش‌رویتان را حل کنید.

این کتاب به سه بخش تقسیم شده است

-بخش اول: رابطه‌ی شما بر رابطه‌تان همان‌طور که هم‌اکنون هست متمرکز خواهد بود. در فصل دوم، نسخه‌ی اصلاح‌شده‌ی پرسش‌نامه‌ی خودآزمایی آیا می‌توانم رابطه‌ام را نجات دهم؟ را مطرح می‌کنم که اولین بار آن را در کتابی به نام هنر با یکدیگر ماندن (هایپیرون، ۱۹۹۳) آوردم. هزاران روان‌درمانگر و کیل و دیگر اشخاص در سراسر جهان از این پرسش‌نامه استفاده کرده‌اند. باز خوردی که من از این پرسش‌نامه دریافت کردم باعث شد برخی گزینه‌ها را اصلاح کنم و ده گزینه‌ی جدید به آن بیفزایم. بر مبنای ارزیابی‌تان از رابطه‌تان، به فصل‌هایی در کتاب راهنمایی می‌شوید که شامل راهبردهای بی‌شمار و جدیدی است و به شما کمک می‌کند به هر حیطة‌ی مشکل‌زا نگاهی دقیق‌تر بیندازید.

-بخش دوم: تحلیل مشکل دودلی به ارزیابی سه جنبه‌ی دودلی در ارتباط می‌پردازد: ۱. ماندن در مقابل رفتن؛ ۲. اگر بروم چه می‌شود؟ ۳. اگر بمانم چه می‌شود؟ البته ممکن و حتی کاملاً طبیعی است که همزمان با هر سه گزینه و زیرمجموعه‌های آن درگیر باشید. از این رو، برای رفع دودلی در ارتباطتان دو راهبرد مطرح کرده‌ام و شما را به دیگر بخش‌های مختلف کتاب ارجاع می‌دهم که برایتان مفید خواهند بود.

بخش سوم: بعد از رفع دودلی، به شما کمک می‌شود تا در زندگی جدیدتان به‌عنوان زوج یا کسی که دوباره مجرد می‌شود، بینش پیدا کنید. شما فرصت خواهید داشت هر دو شیوه‌ی زندگی را بررسی (یا بررسی مجدد) کنید و راهبردهایی را می‌آموزید که کمک می‌کند سطح شادی‌تان به حداکثر برسد، چه به رابطه‌ی خود ادامه دهید و چه ادامه ندهید.

چطور این کتاب را به کار ببرید

کتاب آیا می‌توانم رابطه‌ام را نجات دهم؟ به‌گونه‌ای نوشته شده است که می‌توانید از اول تا آخر آن را بخوانید یا فقط به مباحثی بپردازید که موجب نگرانی‌تان هستند. اگر می‌خواهید از اول تا آخر کتاب را بخوانید، توصیه می‌کنم راهبردها و تمرینات آن را به کار ببرید، زیرا کمکتان خواهند کرد تا بسیاری از مسائل، به‌ویژه در ارتباط با شرایط خاصتان مشخص شود. متوجه خواهید شد هر بار که فصل‌های متفاوت کتاب را بازخوانی می‌کنید، معنای متفاوتی برایتان خواهند داشت چون وقتی با بینش‌هایی جدید آشنا شوید، معنا و پیام‌ها نیز همراه با شما متحول می‌شود.

این کتاب به تحول دیدگاهتان کمک می‌کند. از این رو، با در نظرگیری واقعیت رابطه‌تان خواهید دانست چه زمانی در مسیر درست قرار دارید. من و شما برای رسیدن به چنین دیدگاهی با هم همکاری می‌کنیم. من سؤالاتی برایتان مطرح می‌کنم تا از خودتان بپرسید و مجموعه‌ای گزینه در اختیارتان می‌گذارم که می‌توانید در طول این مسیر آن‌ها را مد نظر قرار دهید. همچنین راهنمایی‌تان می‌کنم که چطور می‌توانید از عمیق‌ترین منابع درونی‌تان استفاده کنید؛ منابعی که همیشه بهترین جواب‌ها را برای زندگی‌تان در اختیار شما قرار می‌دهند. هیچ کتابی نمی‌تواند مثل خودتان تعیین کند چه چیزی برای شما خوب و مناسب است؛ اما با همکاری یکدیگر به این هدف خواهیم رسید. به یاد داشته باشید ممکن است برخی مطالبی که می‌خوانید در مورد شما صدق کند و برخی دیگر صدق نکنند.

اگر شما و همسرتان در پی یافتن پاسخ این پرسش هستید که آیا می‌توانید رابطه‌ی خود را نجات دهید یا نه، پیشنهاد می‌کنم ابتدا هر دوی شما به‌طور جداگانه تمرینات و راهبردهای مطرح در این کتاب را انجام دهید. آن‌گاه می‌توانید تصمیم بگیرید چه مواردی را با هم در میان بگذارید و چه مسائلی را

مطرح نکنید. بسیاری از این تمرینات را می‌توانید ذهنی انجام دهید، ولی برخی را باید بنویسید چون هنگام مطالعه‌ی کتاب اغلب به آن‌ها اشاره می‌شود. همچنین، پیشنهاد می‌کنم برای خواندن هر فصل وقت کافی صرف کنید تا بتوانید مطالب مطرح شده را به‌طور کامل در سطح هیجانی درک کنید. آنچه می‌خوانید حاصل دهه‌ها تجربه و کار بالینی من با بسیاری از اشخاص و زوج‌هاست که در عمل درگیر هرگونه وضعیت قابل‌تصور بودند که بتوانید در رابطه‌ها در نظر بگیرید.

مهم‌ترین این که، این کتاب درباره‌ی شما و رابطه‌تان است که شاید حساس‌ترین حیطه‌ی زندگی شما به‌شمار آید. این کتاب به موضوعی جدی و اغلب ناکام‌کننده توجه دارد؛ اما به‌شیوه‌ای خوش‌بینانه. از این رو، دوباره از شما می‌خواهم با اجرای تمرینات و به‌کارگیری راهبردهای مطرح، نهایت استفاده را از این کتاب ببرید. بدین طریق، می‌توانید مطالب کتاب را تا حد امکان با هم ترکیب کنید و از خواندن آن لذت ببرید. سپس، درباره‌ی جهت و گام‌های بعدی‌تان دیدی شفاف‌تر خواهید داشت.

بنابراین مأموریت اصلی این کتاب این است که کمکتان کند در مورد رابطه‌ی کنونی‌تان یا دیگر حیطه‌های مهم زندگی تصمیم بگیرید و از خرد درونی‌تان به بهترین شکل ممکن استفاده کنید. خوشحالم که می‌توانم بخشی از فرایند رشد شما باشم و برایتان آرزوی موفقیت می‌کنم.

دکتر مایکل اس. برودر

فیلا دلفیا، پنسیلوانیا

بخش اول: رابطه‌ی شما

بخش اول: رابطه‌ی شما

این کتاب درباره‌ی شما، آینده‌تان، انتخاب‌هایتان و قدرت انتخاب شما است؛ این کتاب درباره‌ی روابط است و این که چه عواملی رابطه را کارآمد می‌کند و چه زمانی تلاش‌ها در این راستا بی‌ثمر خواهد بود. هم‌اکنون رابطه‌ی شما در کدام مسیر حرکت می‌کند. آیا (و چطور) می‌توان رابطه را نجات داد؟ آیا باید رابطه را نجات داد یا خیلی دیر شده است.

قبل از این که بفهمیم به کجا باید برویم، مهم است که بدانیم اکنون در کجا قرار داریم. در فصل اول، سؤالات بسیاری از شما می‌شود، درست شبیه سؤالاتی که اگر در مطبم حضور یابید از شما خواهم کرد؛ اما باید به سؤالات به‌طور ذهنی و در خلوت خودتان پاسخ دهید. پاسخ‌هایتان به شما کمک خواهد کرد تا انتخاب‌هایی را که در این کتاب با آن‌ها روبه‌رو می‌شوید، ارزیابی کنید. سؤالاتی که مطرح کرده‌ام موجب می‌شود درکی بهتر از شرایط کنونی‌تان و انتخاب‌های مربوط به آن به دست آورید. فصل دوم نیز شامل پرسش‌نامه است (بله، سؤالات بیشتر!) که کمکتان خواهد کرد ارزیابی جامع‌تر و کامل‌تری از رابطه‌تان به دست آورید. هرچه بیشتر به درک بهتری از عواملی برسیم که رابطه‌ی شما را به شرایط کنونی کشانده است، اطلاعات و راهبردهای مطرح‌شده برای برطرف کردن شرایط کنونی‌تان، بامعناتر خواهد بود.

از این رو، بخش اول کتاب شامل ابزارهایی می‌شود که شما را ترغیب و آماده می‌کند راه‌حل‌های موردنیازتان را بیابید.

فصل ۱: چرا این کتاب را خریدید؟

وقتی از اشخاص می‌پرسم چرا به این کتاب نیاز دارند، جواب‌های زیر را مطرح می‌کنند:

- می‌خواهم یاد بگیرم چطور می‌توانم همسرم را تغییر دهم تا با هم زندگی شادی داشته باشیم.
- می‌خواهم مطمئن شوم قبل از ترک همسرم هر کاری لازم بوده انجام داده‌ام.
- برای خاطر فرزندانم.

- می‌خواهم بفهمم چطور موضوعی که ابتدا تصور می‌کردم درست است، حالا احساس می‌کنم اشتباه است.

- فقط می‌خواهم بفهمم چرا این اواخر خیلی عصبانی و افسرده هستم و این که آیا می‌توانم کاری برای آن انجام دهم یا نه.

- احساس می‌کنم دیگر چیزی بین ما باقی نمانده است؛ اما نمی‌توانم ترکش کنم. از این رو شاید بتوانم برای اصلاح زندگی مشترکمان راهی بیابم.

- من بچه می‌خواهم، در حالی که همسرم (که دوستش دارم) بچه نمی‌خواهد. حالا وقت تصمیم‌گیری است که آیا باید او را ترک کنم تا نیازم را به شیوه‌ای دیگری با فردی دیگر برطرف کنم یا نه.

- همسرم معتاد نیست، بچه‌ها را اذیت نمی‌کند، بدرفتار نیست، با این حال احساس شادی نمی‌کنم. ما به یکدیگر علاقه داریم اما عاشق هم نیستیم.

- دیگر نمی‌توانم بدرفتاری‌هایش را تحمل کنم.

- بچه‌ها بزرگ شده‌اند؟ اما ما بزرگ نشده‌ایم. احساس رضایت نمی‌کنم.

- جدا از این که بمانم یا او را ترک کنم، می‌خواهم بدانم آیا راهی برای زندگی با یکدیگر وجود دارد یا نه.

آیا ممکن است جواب شما یکی از این عبارات مطرح شده در بالا باشد؟ اگر نه، پس چطور به این سؤال جواب می‌دهید؟ در هر حال به آن جواب خواهید داد. به خواندن آن ادامه دهید.

آیا احساس تنهایی می‌کنید - یا حتی عجیب‌تر - درباره‌ی مسیری که در رابطه‌تان در پیش گرفته‌اید

فکر می‌کنید؟ اگر چنین است، اجازه دهید به شما اطمینان بدهم که وجود دودلی در رابطه‌ها فرایندی معمول شده است! ما همه می‌دانیم که آمار طلاق به بالای پنجاه درصد رسیده است. این آمار شامل کسانی است که با هم زندگی می‌کنند و سپس جدا می‌شوند؛ کسانی که در رابطه‌ای بلندمدت هستند؛ اما با هم زندگی نمی‌کنند؛ کسانی که در رابطه‌ای کوتاه‌مدت هستند و رابطه‌شان می‌تواند عاطفی‌تر باشد و کسانی که در زندگی مشترک و دیگر روابط بلندمدتشان باقی می‌مانند؛ اما آن را رضایت‌بخش توصیف نمی‌کنند. به همه‌ی این روابط رابطه‌ای را هم اضافه کنید که بنابه دلایلی تا مرحله‌ی جدایی پیش رفته است؛ اما هر دو طرف راه‌حلی رضایت‌بخش برای مشکلشان پیدا کرده‌اند. من نمی‌توانم تصور کنم کسی در مرحله‌ای از زندگی‌اش و در یکی یا چند ارتباطش با چنین شرایط بغرنجی روبه‌رو نشده باشد.

گاهی هر دو طرف درگیر در رابطه تصمیم می‌گیرند که به رابطه ادامه دهند یا از هم جدا شوند. گاهی یکی از طرفین به‌تنهایی چنین تصمیمی می‌گیرد. در واقع، اگر از من بخواهید صحیح‌ترین جمله را درباره‌ی رابطه بگویم، این است که برای این که رابطه‌ای شروع شود یا ادامه یابد، در هر دو طرف باید درجه‌ای از اشتیاق، تلاش یا حداقل همکاری وجود داشته باشد؛ اما برای این که رابطه‌ای خاتمه یابد، فقط کافی است یکی از طرفین خواهان آن باشد؛ اما تا وقتی فضایی به‌اندازه‌ی یک شکاف باز باشد، حداقل از لحاظ نظری، امکان بهبود شرایط وجود دارد.

دو ستون اصلی رابطه‌های کارآمد

قبل از این که ادامه دهیم، بیایید چارچوبی برای ادامه‌ی موضوع تعیین کنیم. من در کتاب هنر با یکدیگر ماندن، دو مؤلفه‌ی مهم روابط کارآمد را بیان کرده‌ام: اشتیاق و آرامش. در رابطه‌های بلندمدتی که نیازهای هر دو همسر برطرف شود، هر دو طرف تا حد قابل قبولی اشتیاق و آرامش به‌دست می‌آورند. بیایید نگاهی دقیق‌تر به این دو عامل بیندازیم:

- اشتیاق در واقع انرژی احساس عاشقانه و تمایلات جنسی است که از همان ابتدا شما را به‌عنوان زوج با هم نگه می‌دارد. اشتیاق عامل انگیزه‌بخش قدرتمندی است و موجب می‌شود دریچه‌ی قلبتان را به‌روی کسی باز کنید و خمیرمایه‌ای است که جلوه‌های مختلف صمیمیت را همچون میل و کشش،

علاقه و تمایل شکل می دهد. اما اشتیاق به تنهایی موجب دوام رابطه نمی شود. -دومین مؤلفه آرامش است. آرامش در واقع توانایی حل و فصل مسائل، لذت بردن از بودن با یکدیگر، احترام گذاشتن به یکدیگر، اشتراک در شیوه های زندگی و اهداف و ارزش های مشابه (مالی، بچه ها، برنامه های شغلی و غیره) و همزیستی توأم با رضایت خاطر در کنار یکدیگر است. وقتی پای تعهد دادن به یکدیگر وسط بیاید، اشتیاق بخشی از وجود شماست که از قلبتان می آید؛ اما این مغز شماست که تعیین می کند آیا رابطه تان سطح مناسبی از آرامش را برای شما فراهم می کند که به آن تعهد بدهید یا نه. در واقع حفظ سطح بسنده ای از اشتیاق و آرامش برای هر یک از شما وظیفه ای است که باید در تمام طول رابطه به آن متعهد باشید.

رابطه های مشکل دار

رابطه های مشکل دار در سه دسته بندی اصلی جای می گیرد (که نه تنها آماری هشدار دهنده از میزان بالای طلاق است، بلکه درصد بسیار بالایی از رابطه های خارج از دواجی را که به جدایی می انجامد، سبب می شود). این رابطه های مشکل دار عبارت اند از:

- رابطه ی آتشین

- رابطه ی علی السویه

- رابطه ای یک طرفه

رابطه ی آتشین رابطه ای است که شور و اشتیاقی شدید در آن وجود دارد؛ اما این شور و اشتیاق به طور یقین جلوه ای مثبت ندارد. البته، شور و اشتیاق مثبت همان حالتی است که وقتی رابطه را در بهترین حالت خود در نظر می آوریم، به ذهنمان می رسد؛ اما وقتی میزان بالایی از شور و اشتیاق منفی وجود داشته باشد، از همان نوعی که در رابطه ی آتشین دیده می شود، نتیجه، مقدار شدیدی خشم و عصبانیت و ناراحتی خواهد بود. چنین رابطه هایی در حد افراطی شان می تواند به رابطه هایی توأم با بد رفتاری و خشونت و حتی خطرناک تبدیل شوند؛ رابطه ای با شور و اشتیاق شدید که بدون آرامش یا دارای کمی آرامش باشد هنوز هم می تواند - البته گاهی، نه همیشه - عاشقانه باشد. در بسیاری از زندگی های زناشویی، پر شور و هیجان ترین رابطه ی جنسی بعد از جرو بحث های آزار دهنده رخ

می دهد. گاهی خشم جلوه‌ای از «معاشقه» برای برقراری رابطه‌ی جنسی پرشور را به خود می گیرد! علتش هم این است که اغلب بعد از جروب‌بحث یا زدو خوردی آزاردهنده، عذرخواهی صورت می گیرد و همین می تواند احساسی به وجود آورد که انگار مشکل برطرف شده است (که البته نشده است). مصالحه‌ی بین طرفین به احساساتی دلسوزانه، مهربانانه و پرشور و هیجان منجر می شود. از این رو، اشتیاق منفی به اشتیاق مثبت تبدیل می شود. بخش تأسّف بار قضیه این است که عوامل مسبب چنین خشم و عصبانیتی برطرف نمی شود. از این رو، چنین الگویی می تواند تا ابد ادامه یابد. جالب این که، بیشتر زوج‌هایی که از چنین الگویی پیروی می کنند، اغلب درک نمی کنند که «پاداش» عمل جنسی به عنوان راه‌حلی برای جنگ و دعوا، در واقع خود می تواند دلیل جنگ و دعوای زیاد بعدی باشد! دسته‌ی دوم رابطه‌های مشکل دار هستند که به مرور به رابطه‌های علی‌السویه تبدیل می شوند. در این نوع رابطه‌ها، بیشتر اوقات و البته نه همیشه، شور و اشتیاق وجود ندارد در حالی که شرایط زندگی می تواند برای همسران خیلی راحت باشد. ممکن است احساس یا اشتیاق جنسی کمی بین آن‌ها وجود داشته باشد. گاهی آن‌ها بدون خشم و عصبانیت از یکدیگر فاصله می گیرند یا حتی ممکن است بین آن‌ها خشمی وجود داشته باشد؛ مانند آنچه در رابطه‌ی آتشین بروز می کند. اما تفاوت در این است که هیچ گرایشی به بحث و جدل یا جنگ و دعوا با یکدیگر وجود ندارد. دلیلش هم می تواند به علت نوع شخصیت طرفین یا عدم وجود شور و اشتیاق باشد که شامل شور و هیجان منفی نیز می شود. در عوض، رابطه به آرامی می میرد. به عبارت دیگر، در چنین رابطه‌ای مغز زنده، اما قلب مرده است (برخلاف رابطه‌ی آتشین که پرشور و اشتیاق ولی بدون آرامش کافی است که قلب زنده، اما مغز مرده است).

سرانجام به رابطه‌های یک طرفه می رسیم. در چنین رابطه‌ای یکی از طرفین اغلب با تلاش بسیار می کوشد رابطه را حفظ و اصلاح کند و موجب دوام آن شود. در رابطه‌ی یکطرفه، یکی از طرفین می تواند به طور کامل احساس رضایت کند و تمام شور و اشتیاق و آرامش موردنیازش را داشته باشد، در حالی که طرف دیگر احساس عدم رضایت و ناکامی می کند. در همه‌ی رابطه‌های مشکل دار مهم است که پرسید: «چه احتمال بالقوه‌ای برای تغییر وجود دارد؟»

اگر جواب این است که «هیچ احتمالی» وجود ندارد، سؤال بعدی که باید از خودتان بکنید این است: «آیا هنوز هم می‌خواهم در رابطه‌ام بمانم؟»

در کدام حیطه‌ها مشکل دارید؟

حالا بیایید حیطه‌هایی را بیابیم که در آن‌ها مشکل دارید. هم‌اکنون با چه مشکلاتی روبه‌رو هستید که قابلیت تخریب رابطه‌تان را دارد؟ رابطه‌ی کنونی‌تان را در نظر بگیرید. فهرستی از مسائل و مشکلاتی که اکنون با آن‌ها درگیرید، تهیه کنید؛ مشکلاتی که موجب شده‌اند به این فکر بیفتید که می‌توانید رابطه‌تان را نجات دهید یا نه. چه مسائل و مشکلاتی شما را به این نقطه از رابطه‌تان رسانده است؟ از چه زمانی مشکل ساز شده‌اند؟ در ابتدا چه عواملی ممکن است موجب شتاب دادن به چنین شرایطی شده باشد؟ قلم و کاغذ بردارید و به این پرسش‌ها پاسخ دهید. اگر مطمئن نیستید در این مرحله چه چیزهایی باید بنویسید، ایرادی ندارد. در این فصل و فصل بعدی راه‌های بسیاری در اختیارتان قرار می‌دهم که جواب این پرسش‌های دشوار را کشف کنید؛ اما قبل از این که نظرم را درباره‌ی حیطه‌هایی که در آن مشکل دارید بازگو کنم، همین حالا (قبل از این که به صفحه‌ی بعدی مراجعه کنید) مشخص کنید که در این لحظه رابطه‌تان را چطور می‌بینید. نوشتن این مطلب موجب می‌شود بعدها بتوانید به این برداشت اولیه‌تان مراجعه کنید.

حیطه‌های مشکل‌زایی که به‌طور بالقوه تهدیدکننده‌اند

ببینید کدام‌یک از موارد زیر درباره‌ی شما صدق می‌کند:

- آیا با کسی رابطه‌ی غیراخلاقی دارید؟

- آیا روابط جنسی‌تان ناکام‌کننده بوده است (برای مثال، دیگر به همسرتان کشش جنسی ندارید)؟

- آیا قادر نیستید درباره‌ی مسائل مهم یا حیطه‌های مربوط به رابطه‌تان با یکدیگر گفتگو کنید؟

- آیا بدرفتاری جسمانی یا عاطفی وجود دارد؟

- آیا مسأله‌ای آزاردهنده یا مشکلی غیرعادی وجود دارد (که قادر به رفع آن نبوده‌اید) که کل رابطه یا

جنبه‌هایی از رابطه‌تان را که با آن مشکل نامرتبط است، مسموم یا تضعیف کرده است؟

- آیا یکی یا هر دوی شما به شدت یا به طرزی وسواس گونه حسود هستید؟

- آیا اعتماد به همسرتان را از دست داده‌اید؟

- آیا احترام به همسرتان را از دست داده‌اید؟

- آیا رابطه‌تان دیگر منبع شادی و لذت برای شما نیست؟

- آیا به نظر می‌رسد همسرتان همیشه از شما ناراحت است به نحوی که نمی‌توانید او را راضی و خوشحال کنید؟

- آیا وابستگی یا نیازمندی شدیدی در رابطه وجود دارد؟

- آیا اصول و قوانین زیادی وجود دارد (که برای شما کارایی ندارند) که باید آن‌ها را به کار ببرید تا رابطه‌تان را کارآمد کنید؟

- آیا احساس می‌کنید هر کاری برای همسرتان انجام دهید، باز هم از طرف او طرد می‌شوید؟

- آیا قصد داشتید در روز قبل یا در همان روز ازدواجتان، از ازدواج صرف نظر کنید (شاید فقط چون

احساس می‌کردید خیلی دیر شده است، مجبور به ازدواج شدید و علاقه‌ای به ازدواج نداشتید)؟

- آیا شما و همسرتان توانایی رفع اختلافات را از دست داده‌اید یا هرگز چنین توانایی و قابلیتی نداشته‌اید؟

- آیا شما و همسرتان قادر نبوده‌اید با تغییرات مهم در زندگی‌تان سازگار شوید (مثل ورود بچه‌ای جدید)؟

- آیا همسرتان اصرار به ایجاد تغییری در شیوه‌ی زندگی مشترکتان دارد که به هیچ وجه برای شما قابل قبول نیست؟

- آیا رابطه‌تان با اهدافی که برای زندگی مدنظر دارید یا گام‌های دیگری که باید در راستای اهدافتان بردارید، سازگار نیست؟

- آیا فرایند رشدتان با یکدیگر متوقف شده است؟

- آیا مشکل اعتیاد به مواد مخدر - خفیف تا شدید - در رابطه‌تان وجود دارد؟

شاید حالا بخواهید در «فهرست مشکلات» و برخی جواب‌هایتان به سؤالات بالا تجدیدنظر کنید.

آن زمان‌ها و حالا

عنوان نمایشنامه‌ی معروفی در برادوی یکی از متداول‌ترین احساسات را که دیده‌ام، نشان می‌دهد:
عاشقت هستم، تو کامل هستی، حالا تغییر کن.

اگر می بینید که دیگر در کنار همسرتان رشد نمی کنید، خوب است که ببینید چطور از ابتدا جذب یکدیگر شدید و چطور جذب و کشش اولیه تان به یکدیگر ممکن است موجب ناکامی تان شده باشد.

<p>ممکن است حالا آن خصوصیت را این چنین ببینید:</p> <p>دیوانه نفرت‌انگیز سلطه‌جو خوره‌ی کار و بی‌ملاحظه افراطی در خوردن و نوشیدن به من اجازه نمی‌دهد به ابتکار خود اقدامی کنم تنبل وسواسی بی‌دقت و بی‌توجه ناپخته و خام متکبر خودشیفته پرمدعا اطواری گرفتار بچه‌ها وسواسی نسبت به ظاهر از من راضی نمی‌شود خیلی وابسته پرتوقع نمی‌تواند جدی باشد متعصب خودبین شکاک روان‌رنجور ضد اجتماع برای همه وقت دارد جز من غیرقابل دسترس بی‌احساس بدرفتار سنگدل خفه‌کننده خسیس — —</p>	<p>اگر خصوصیتی که در آغاز شما را جذب همسرتان کرد، خصوصیت زیر بود:</p> <p>غیرعادی شوخ‌طبع مسئول چاه‌طلب و موفق نقل محافل کسی که از من مراقبت خواهد کرد آسوده و راحت منظم و مراقب خطرکننده و باجرات بشاش روشنفکر و باهوش خودآگاه / خود را می‌شناسد بااستعداد گیرا و پرکشش والد خوب زیبا مطلوب و خواستنی به من نیاز دارد کمال‌گرا خوش‌مشرب متدین معنوی مراقب حساس و آسیب‌پذیر مستقل و بی‌نیاز پیوند محکم با خانواده و دوستان آینده‌نگر راسخ به من اهمیت می‌دهد مصمم حمایت‌کننده مدیری عالی در امور مالی — —</p>
---	--

این توضیح می‌دهد که چطور می‌توانید همسرتان را خیلی متفاوت ببینید. ممکن است الان از ویژگی‌هایی که در ابتدا خیلی جذاب به نظرتان می‌رسیدند، آزرده شوید! به عبارت دیگر، شاید این عبارت کلیشه‌ای که «مراقب آنچه طالبش هستید باشید» حقیقت داشته باشد. تأثیرات اولیه مهم هستند. بیشتر اوقات تأثیرات اولیه آغازی است برای خیال‌پردازی‌های شما از آنچه از یکدیگر توقع دارید. وقتی از اشخاص می‌خواهم تأثیرات اولیه‌شان را از کسی که اکنون با او مشکل دارند بیان کنند، اغلب مطالبی را مطرح می‌کنند که به نحوی چگونگی رابطه‌ی کنونی‌شان را توصیف می‌کند: اولین بار که او را در آن روز بارانی ملاقات کردم، چترش را به من داد. خیلی مهربان بود. خیال می‌کردم از من مراقبت خواهد کرد، خواسته‌ای که همسر سابقم هرگز آن را برآورده نکرد؛ اما به محض این که صمیمی شدیم، رفتارش سلطه‌جویانه، قضاوتی و متکبرانه شد و طوری با من رفتار می‌کرد انگار فردی بی‌کفایت هستم.

-شوهرم گوشه‌گیر و دست‌نیافتنی بود. از این رو، او را به مربی ورزشم معرفی کردم که شخصیتی به کل متفاوت از همسرم داشت. اما همسرم آن قدر بی‌انگیزه و بدون روحیه‌ی بلندپروازی بود که من احترامم را به طور کامل نسبت به او از دست دادم.

-زن اولم آن قدر مثل کنه به من می‌چسبید و مالکانه رفتار می‌کرد که بیشتر اوقات احساس خفگی می‌کردم. سپس با همسر کنونی‌ام ازدواج کردم. او در شغلش به راستی موفق بود. استقلالش به شدت مرا تحت تأثیر قرار می‌داد؛ اما اکنون آن قدر کناره‌گیر و بی‌اعتنا شده است که احساس می‌کنم هیچ اهمیتی برای او ندارم. نکته‌ی جالب این است که در واقع او تغییری نکرده، بلکه برداشت من از او تغییر کرده است (عجب بینش فوق‌العاده‌ای!).

-همسرم در رابطه با گذشته‌اش با مشکلاتی جدی روبه‌رو بود و من در همان دوران نامزدی‌مان متوجه آن شدم؛ اما تصور می‌کردم رابطه‌مان و عشقم به او می‌تواند مشکلاتش را برطرف کند؛ اما بعد از ازدواج متوجه شدم جنبه‌های تاریک زندگی‌اش تاریک‌تر شده است.

وقتی کشش اولیه شکل می‌گیرد، بیشتر اوقات نیمه‌ی پر لیوان را می‌بینیم؛ اما وقتی کشش اولیه کاهش می‌یابد، نیمه‌ی خالی همان لیوان را می‌بینیم. از این رو با توجه به این که رابطه‌تان چگونه بوده

است، سؤالات زیر را مدنظر قرار دهید:

- اگر شرایط تغییر کرده است، آیا این تغییر قابل پیش بینی بود (البته با توجه به ویژگی هایی که در ابتدا شما را جذب کرد)؟
- آیا امکان آن هست که شرایط همیشه همین طور بوده اما به آن توجه نکرده اید (زمانی که خصوصیات جذب اولیه را با عینک خوش بینانه می نگرستید)؟
- آیا علایم هشدار دهنده را نادیده گرفتید؟ برای مثال، همسرتان به شما می گوید که بچه نمی خواهد یا نمی تواند تک همسر بماند). آیا امکان دارد به برخی نشانه های معین توجه نکرده باشید؟
- آیا اکنون عاشق فردی دیگر شده اید؟ (به عبارت دیگر، وقتی در ابتدا وارد رابطه شدید خیلی نیازمند بودید؟ شاید در بازنگری رابطه تان بعد از سرخوردگی، اکنون متوجه شده اید که همسر جدیدتان تنها نقش داروی مسکن برای غم و اندوهی را دارد که بابت پایان یافتن رابطه تان داشتید؟
- امکانش هست که هرگز عاشق همسرتان نبوده اید، بلکه بنابه دلایلی غیر از عشق و علاقه با او ازدواج کردید (یا آن قدر او را دوست داشتید که مایل بودید عامل عشق و کشش نسبت به او را نادیده بگیرید) و حالا متوجه می شوید که وجود اشتیاق جنسی کم یا عدم وجود آن قابل پذیرش نیست؟
- آیا شما با قبول همین ویژگی هایی که همسرتان دارد (که تغییر زیادی نمی کند) یا به دلیل کارهایی که می تواند برای شما انجام دهد (که ممکن است تغییر کند) با او ازدواج کردید؟
- چرا در ابتدا با همسرتان نامزد شدید یا با او ازدواج کردید؟ (اگر می توانید به همان ذهنیت و افکار تان برگردید و ببینید وقتی رابطه در بهترین حالت خود بود چه فکر و احساسی داشتید).
- آیا ممکن است تأثیر عواملی که نه تنها شما را جذب یکدیگر کرد، بلکه باعث حفظ رابطه شد را نادیده گرفته باشید؟
- برخی از نقاط قوت مهم رابطه ی شما چیست؟ (یعنی همسرتان چه خصوصیتی دارد که حتی حالا هم به هیچ وجه خواهان تغییر آن ها نیستید؟)
- آیا ممکن است بخشی مهم از مشکلات تان کمال گرایی باشد؟ (چندی پیش مردی اظهارات همسرش را بعد از این که او حاضر نشد در جلسات مشاوره شرکت کند، با من در میان گذاشت: «اگر ما به

مشاوره نیاز داریم بدین معناست که باید از هم طلاق بگیریم!» از این رو، آیا هرگونه ضعف یا نقصی - واقعی یا خیالی - کافی است تا خود یا همسرتان را زیر سؤال ببرید، انکار کنید یا حتی رابطه‌تان را تخریب کنید؟

بعد از این که درباره‌ی این سؤالات فکر کردید و شاید مطالبی را به فهرستان افزودید، ممکن است بخواهید دوباره آن را بررسی کنید. فقط این بار از دید همسرتان به شرایط نگاه کنید و ببینید همسرتان چه برداشتی از شما دارد.

هشدار: این تمرین می‌تواند سطح درک و آگاهی شما را بالا ببرد و چشم و گوش‌تان را باز کند.

به ارزیابی رابطه‌تان ادامه دهید

همچنان که درباره‌ی شرایط فعلی رابطه‌تان فکر می‌کنید، سؤالات دیگری مطرح می‌کنم تا کمکتان کند درکی بهتر از رابطه‌ی خود به دست آورید:

- رابطه‌تان در بهترین حالت خود چگونه بود؟

- در ابتدا شرایط و اوضاع چه زمانی و چطور تغییر کرد؟

- شما چه تغییری در رابطه‌تان ایجاد کردید؟

- همسرتان چه تغییری در رابطه‌تان ایجاد کرد؟

- رابطه‌تان را در بدترین حالتش چگونه توصیف می‌کنید؟

- برای بهبود رابطه‌تان چه اقداماتی کردید؟

- چه اقداماتی تأثیرگذار بود؟

- چه اقداماتی بی‌تأثیر بود؟

- هم‌اکنون چه خواسته‌ای دارید (در مقابل آنچه باید بخواهید یا فقط بپذیرید)؟

- آیا هنوز هم (حتی فقط گاهی) می‌توانید از برخی فعالیت‌هایی که در آغاز با هم انجام می‌دادید و

موجب شکوفایی رابطه‌تان شد، لذت ببرید؟ آیا فعالیت‌های خوشایند و لذت‌بخش مشترک را کنار

گذاشته‌اید (شاید این فعالیت‌ها را واقعیات ناخوشایند زندگی روزمره می‌دانید)؟

-وقتی در کنار همسرتان هستید چه احساسی دارید؟ آیا بودن با او باعث می‌شود شخصیت خودتان را دوست بدانید، یا موجب می‌شود بخش‌هایی از خودتان را که دوست ندارید، آشکار کند؟ اگر این‌گونه است، آیا وقتی در کنار همسرتان هستید عزت‌نفس‌تان تضعیف می‌شود؟

-آیا رشد شما به‌طور فردی یا به‌عنوان زوج متوقف شده است؟ برای مثال، آیا هنوز هم قادرید از یکدیگر در حیطه‌های مهم زندگی‌تان حمایت کنید؟ یا بخش‌هایی از زندگی‌تان وجود دارد که احساس خوبی درباره‌ی آن‌ها دارید؛ اما همسرتان در آن بخش‌ها تأثیرگذار نبوده است؟

-آیا همسرتان کاری نابخشودنی انجام داده است، مثل خیانت یا دروغ گفتن درباره‌ی موضوعی که به‌راستی برای شما مهم بوده است؟

-آیا می‌توانید بگویید که رابطه‌تان فقط می‌بایست رابطه‌ای کوتاه‌مدت می‌بود (اما حالا جلوه‌ای از رابطه‌ی پخته و بلندمدت به خود گرفته است)؟ یا به‌بیان دیگر، آیا در آغاز وقتی شیفته‌ی یکدیگر بودید و شور و اشتیاق بسیاری بین شما وجود داشت، رابطه‌ی خوبی داشتید؛ اما به‌تدریج پیوندتان ضعیف شد؟ اگر چنین است، امکان دارد که شما برچسبی نادرست به حالت شیفتگی (که به‌طور کلی تأثیر آن در زمان کاهش می‌یابد) زده و آن را به‌عنوان عشق و صمیمیت (که چه‌بسا به‌مرور بیشتر رشد یابد) در نظر گرفته باشید؟

-آیا همسرتان پول زیادی را به‌باد داده است که شما نمی‌توانید از عهده‌ی آن برآیید؟ بدرفتار و فحاش شده است؟ آیا عملی انجام داده که موجب عصبانیت شما شده به‌طوری که احساسات مثبت را تضعیف کرده است؟ (اگر این‌طور است، پس سؤال مهمی که باید در نظر بگیرید این است که آیا با وجود عصبانیت هنوز هم احساسات مثبت یا احتمال وجود احساسات مثبت وجود دارد یا از بین رفته است؟)

-جدا از این‌که آیا عاشق همسرتان هستید یا نه، می‌توانید بگویید همسرتان همان کسی است که به‌راستی دوستش دارید؟

-چه اتفاقی باید برایتان بیفتد تا به همسرتان احترام بگذارید یا دوباره او از نظرتان قابل احترام باشد، میزان قابل قبولی کشش به‌وجود آید، به‌او اعتماد کنید و حتی قادر باشید دوباره او را دوست بدانید؟

-چه اتفاقی باید بیفتد تا رابطه‌تان چنان رضایت‌بخش شود که دیگر در فکر قطع ارتباط نباشید؟
-اگر مجبور باشید همین حالا رابطه‌ی خود را تمام کنید، آیا قادر به انجام آن هستید؟ در این صورت،
چطور این کار را می‌کنید؟

-اگر مجبور بودید از اول شروع کنید، آیا دوباره با همسرتان ازدواج می‌کردید؟
از بینش‌ها و اطلاعات حاصل از این سؤالات برای گسترش فهرستتان استفاده کنید و آگاهی و فهمتان
را از جایگاهی که اکنون رابطه‌تان دارد، بالا ببرید. دوباره، نقشتان را با همسرتان جابه‌جا کنید و از دید
او به سؤالات پاسخ دهید.

شما چه انتظاراتی دارید؟

درباره‌ی انتظارات خود از رابطه‌تان فکر کنید. چه انتظاراتی دارید؟ چه خواسته‌ای از همسرتان دارید؟
به نظرتان، اکنون همسرتان چه کارهایی می‌تواند برای نجات رابطه‌تان انجام دهد؟ فهرستی جامع
تهیه کنید و به‌ویژه به آنچه احساس می‌کنید می‌تواند مشکلات اصلی‌تان باشد، توجه نشان دهید.

همسرتان چه انتظاراتی دارد؟

اگر همسرتان فهرستی مثل فهرست شما تهیه کند، چه مواردی را در آن مطرح خواهد کرد؟ فهرستی از
پاسخ‌های همسرتان تهیه کنید، سپس به هریک از جواب‌ها توجه کنید و از خودتان بپرسید برای
همگام شدن با همسرتان مایلید چه مواردی را نادیده بگیرید یا چه تغییراتی در خود به‌وجود آورید؟
اکنون مایلید چه کارهایی انجام دهید (که پیش از این مایل به انجام آن‌ها نبودید) تا رابطه‌ی خود را
نجات دهید یا شرایط را بهتر کنید؟

به انتظارات خود نگاهی بیندازید

بسیاری افراد باور دارند که اگر فقط رابطه‌ی خوبی داشتند، زندگی‌شان عالی می‌شد؛ اما وقتی وارد
رابطه‌ای می‌شوند، سطح توقعات و انتظاراتشان به‌قدری بالا می‌رود که در نهایت هیچ رابطه‌ای
نمی‌تواند همه‌ی انتظاراتشان را برآورده کند. از این رو، رابطه‌شان به تجربه‌ای ناکام‌کننده تبدیل
می‌شود. من شاهد رابطه‌های زیادی بوده‌ام که قربانی انتظارات طرفین شده است. وقتی چنین
اتفاقی می‌افتد، رابطه به کل مایوس‌کننده می‌شود. به‌همین دلیل خیلی مهم است که انتظارات

موجود در رابطه‌تان را ابتدا مشخص و سپس به دقت به آن‌ها توجه کنید. برای مثال، شاید به خودتان بگویید که همسرتان باید همیشه در دسترس شما باشد. با این حال وقتی به خواسته‌تان (انتظارتان) نگاهی واقع‌بینانه بیندازید، می‌بینید که توقع زیادی است. آیا شما می‌توانید همیشه در دسترس همسرتان باشید؟ درباره‌ی توقع و خواسته‌ای که از همسرتان دارید خیلی شفاف باشید. هم‌اکنون همسرتان چه کاری می‌تواند انجام دهد تا سؤال آیا می‌توانم رابطه‌ام را نجات دهم را بی‌تأثیر یا نامرتبب کند؟ همسرتان در جواب به این پرسش‌ها چه مطالبی خواهد گفت؟

من از شما می‌خواهم درباره‌ی این که چطور همسرتان به این سؤالات پاسخ خواهد داد، فکر کنید تا بتوانید با او همدلی کنید (به احساسش یا درک او از شرایط پی ببرید). به یاد داشته باشید، اگر به‌تنهایی به این سؤالات می‌پردازید، هیچ اشکالی ندارد که با صداقت کامل به آن‌ها جواب دهید.

... و چند سؤال نهایی برای این فصل

- در این مقطع این رابطه چه معنایی برای شما دارد؟

- آیا هنوز هم به همسرتان تمایل جنسی دارید؟

- آیا با همسرتان مانده‌اید چون از تنهایی می‌ترسید؟ به دلایل مالی؟ برای خاطر بچه‌ها؟ به دلایل

اجتماعی یا مذهبی؟

- آیا فکر‌رهایی از رابطه‌تان موجب ناراحتی شما می‌شود یا به شما احساس آزادی و آسودگی می‌دهد؟

آیا هر دو واکنش - ناراحتی و آسودگی - در شما احساس می‌شود؟ آیا به این دلیل که دیگران درباره‌ی

شما چه فکری خواهند کرد به رابطه‌ی خود ادامه می‌دهید؟

- آیا با هم مانده‌اید چون می‌خواهید زوج باقی بمانید یا رابطه‌ای داشته باشید، حتی اگر همسرتان دیگر

همان فردی که خواهانش هستید، نباشد؟

صرف‌نظر از این که رابطه‌ی شما در چه مرحله‌ای قرار دارد، چه مدت با یکدیگر بوده‌اید یا در چه

سطحی از تعهد قرار دارید، باید برخی از عوامل مطرح‌شده را بررسی کنید. در فصل بعدی این فرایند را

یک گام جلوتر خواهیم برد و برای بررسی مسائل و مشکلاتتان راهبردهایی در اختیار شما قرار خواهیم

داد.

فصل ۱: چرا این کتاب را خریدید؟

فصل ۲: آیا می‌توانم رابطه‌ام را نجات دهم؟ پرسش‌نامه

اگر رابطه‌تان مثل آتش بود، آیا هنوز هم به شدت شعله‌ور است یا خاموش و روشن می‌شود؟ به آرامی شعله‌ور است؟ به افروختن نیاز دارد؟ به هیزم نیاز دارد؟ یا آخرین جرقه‌های خود را زده و به نقطه‌ای رسیده است که حتی اکسیژن بیشتر نیز به آن کمکی نخواهد کرد؟ (در کل، رابطه‌ی شما در مرحله‌ای می‌بایست مشتعل می‌شد تا شعله‌ور بماند.) رابطه‌ای که شور و هیجان ویژگی اصلی آن است، همان طور که کول پورتر شاعر گفته است: «آن قدر داغ است که سرد نمی‌شود.»

اگر بخواهیم رابطه‌تان را رابطه‌ای براساس آرامش توصیف کنیم، شاید استعاره‌ی کار صحیح‌تر از آتش باشد. در این صورت، آیا باید از تعداد کارمندان بکاهید؟ دوباره سرمایه‌گذاری کنید؟ به مدیریت جدید نیاز دارید؟ یا آماده هستید که اعلام ورشکستگی کنید؟

بیش از بیست سال است که من در پی «آزمونی قابل اطمینان» هستم که بتواند اشخاص را از درد و رنجی نجات دهد که ناشی از تلاش بیهوده برای زنده کردن رابطه‌ای است که هیچ فرصتی برای موفقیت ندارد؛ رابطه‌های مشکل‌داری که اگر هر دو طرف به مسائل اصلی توجه می‌کردند امکان رشدشان میسر بود.

اجازه دهید ابتدا خبرهای بد را به شما بدهم. هر زمان تصور می‌کردم موضوع را به دقت تعریف و مشخص کرده‌ام، یک استثنای خیره‌کننده نمایان می‌شد. برخی از بدترین رابطه‌هایی که هرگز تصور نمی‌کردم بهبود یابند، بهبود می‌یافتند و حتی رشد می‌کردند! و برخی از رابطه‌هایی که به نظر ظرفیتی مثبت دارند و می‌توانند رشد یابند، خاتمه می‌یافتند. چه دلایل خوبی برای همه‌ی این استثناءها وجود داشت، تنها زمانی آن دلایل را می‌یافتیم که یا کار از کار گذشته و رابطه قطع شده بود یا رابطه ادامه می‌یافت - درست شبیه جلسه‌ی وال استریت که در پایان روز ارقام را گزارش می‌کند. (آیا فوق‌العاده نیست که با پرسش‌نامه‌هایمان بتوانیم چند ساعت زودتر به همان درجه از خردمندی برسیم؟) حالا، قبل از این که دلسرد شوید، چون می‌خواهم سؤالات بیشتری مطرح کنم، به من اجازه دهید خبرهای خوبی به شما بدهم. پرسش‌نامه‌ای که در این فصل به آن پاسخ خواهید داد تا حدودی به

همان آزمون استاندارد دی که به دنبالش می‌گشتم نزدیک است و بسیاری از همکارانم که آن را به کار برده‌اند با من موافق هستند. من ابتدا پرسش‌نامه‌ای را که آن را «آیا می‌توانم رابطه‌ام را نجات دهم؟» می‌نامم، در کتاب هنر با یکدیگر ماندن آوردم. بعد از آن، برخی متخصصان بهداشت روان از آن برای مراجعان و بیماران خود استفاده کردند و نتایج خوبی گرفتند. در طول سال‌ها بازخوردهای بسیاری از این پرسش‌نامه دریافت کردم که موجب شد دوباره آن را بررسی و مواردی به آن اضافه کنم. از این رو، این پرسش‌نامه را به عنوان «پیش‌آگاهی» در نظر بگیرید که شما را از برخی هشداردهنده‌ی موجود مطلع و کمکتان می‌کند مسیرهای مختلف پیش روی خود را ببینید و بهترین را انتخاب کنید. خودسنجی شما می‌تواند یا به درمان (و حتی عمیق‌تر شدن) رابطه‌تان بینجامد یا شما را ترغیب کند به آن پایان دهید.

در فصل اول، از شما خواستم به برخی سؤالات به طور مفصل پاسخ دهید؛ در این پرسش‌نامه فقط باید گزینه‌ی «درست / غلط» را انتخاب کنید. پیشنهاد می‌کنم به این پرسش‌نامه پاسخ دهید. اگر مقدور بود، از همسرتان نیز بخواهید جداگانه به آن پاسخ دهد. اگر هر دو به آن پاسخ می‌دهید، ابتدا منتظر بمانید تا هر یک از شما پرسش‌نامه را کامل کند، سپس جواب‌ها را با هم مقایسه کنید یا درباره‌ی موارد مختلف به بحث بپردازید.

یک ورق کاغذ بردارید و آن را از یک تا پنجاه شماره گذاری کنید. سپس در کنار هر عبارتی که به آن جواب «درست» دادید، علامت بزنید.

آیا می‌توانم رابطه‌ام را نجات دهم؟ پرسش‌نامه‌ی خودسنجی

من و همسرم احساس می‌کنیم دیگر با هم دوست نیستیم.

- درست

- غلط

من و همسرم دیواری بلند بین خودمان کشیده‌ایم که ما را از هم جدا می‌کند.

- درست

- غلط

مدام در این فکرم که چقدر خوب می‌شد با فردی دیگر رابطه برقرار می‌کردم.

- درست

- غلط

دعواهای من و همسرم به قدری آزاردهنده است که احساس می‌کنم بهتر است از او جدا شوم.

- درست

- غلط

همسرم نه فقط هنگام دعوا، بلکه در مواقع دیگر نیز به من می‌گوید که اگر از هم جدا شویم، بهتر است.

- درست

- غلط

من نمی‌توانم همسرم را همین‌طور که هست بپذیرم. اگر قرار باشد این رابطه ادامه یابد، او باید

تغییراتی اساسی در خود شکل دهد که تمایلی به آن ندارد.

- درست

- غلط

من و همسرم دیگر وجه مشترکی نداریم.

- درست

- غلط

اگر احساس می‌کردم که می‌توانم به تنهایی رابطه‌ام را تمام کنم یا اگر می‌دانستم می‌توانم با درد و رنج

جدایی کنار بیایم، بی‌درنگ رابطه‌ام را قطع می‌کردم.

- درست

- غلط

اگرچه دیگر عاشق همسرم نیستم، ولی نسبت به او احساس مسؤولیت می‌کنم. به نظرم تنها مسأله‌ای

که باعث دوام رابطه‌ام شده، احساس گناه است.

- درست

- غلط

من و همسرم خیلی با هم دعوا و کشمکش داریم و می‌ترسم در نتیجه‌ی این دعواها ستون زندگی‌مان فرو بریزد.

- درست

- غلط

وقتی می‌خواهم کنار همسرم باشم و به‌نظرم باید زمانی را با او بگذرانم، احساس تهی بودن می‌کنم.

- درست

- غلط

من و همسرم دیگر در یک تیم بازی نمی‌کنیم.

- درست

- غلط

هرچه زمان بیشتری سپری می‌شود، بیشتر از همسرم متنفر می‌شوم.

- درست

- غلط

احترام نسبت به همسرم در عمل یا به‌طور کامل از بین رفته است.

- درست

- غلط

اعتماد بسیار کمی در رابطه‌مان باقی مانده است.

- درست

- غلط

من همواره از بدرفتاری همسرم می‌ترسم. اگر باز هم این رفتار تکرار شود، ترکش خواهم کرد.

- درست

- غلط

همسرم سوء مصرف مواد مخدر دارد. نکته‌ی غیرقابل تحمل‌ترین است که او مشکل اعتیادش را انکار می‌کند.

- درست

- غلط

من تنها زمانی می‌توانم همسرم را تحمل کنم که یکی از ما در حالت عادی نباشد.

- درست

- غلط

اگر من قدرت مالی داشتم، همسرم را رها می‌کردم.

- درست

- غلط

همسرم به من وابستگی عاطفی دارد. دوست دارم ترکش کنم؛ اما به او و رابطه‌مان خیلی وابسته‌ام.

- درست

- غلط

همسرم از من توقع دارد با بچه‌هایش ارتباط داشته باشم. اگر آن‌ها نبودند رابطه‌مان خیلی خوب می‌شد؛ اما آن‌ها با ما هستند و همین موضوع برای من خیلی ناراحت کننده است.

- درست

- غلط

من می‌دانم که باید رابطه‌ام ادامه داشته باشد (یا می‌خواهم رابطه‌ام را ادامه دهم) اما نمی‌توانم بگویم که به راستی این را می‌خواهم.

- درست

- غلط

ما نمی‌توانیم اختلافاتمان را برطرف کنیم و همسرمان نیز از آمدن به جلسات مشاوره و روان‌درمانی امتناع می‌کند.

- درست

- غلط

همسرمان به من گفته است که دیگر هیچ عشق و علاقه‌ای به من ندارد.

- درست

- غلط

همسرمان کاری کرده که نمی‌توانم او را ببخشم. این مسأله‌کارد را به استخوانم رسانده است.

- درست

- غلط

من و همسرمان آن قدر با هم تفاوت داریم که حتی تصور بررسی آنها غیرمنطقی به نظر می‌آید.

- درست

- غلط

توقعات مداوم همسرمان از عشق، تأیید، کمال‌گرایی و قوانین خشکی که رابطه‌مان چطور باید باشد و چطور هر یک از ما باید در هر حیطة رفتار کنیم، باعث شده است احساس استیصال کنم و گاهی می‌خواهم به رابطه‌مان پایان دهم.

- درست

- غلط

من تا حدودی مطمئن هستم همسرمان با کسی سروسری دارد و اگر این موضوع واقعیت داشته باشد، آن را تحمل نخواهم کرد.

- درست

- غلط

وقتی در کنار همسرم نیستم، بیشتر با او احساس صمیمیت و نزدیکی می‌کنم.

- درست

- غلط

در ارتباط با همسرم و رابطه‌مان، رنج و عذابم از لذت و خوشی بیشتر است.

- درست

- غلط

این رابطه مرا به ستوه می‌آورد.

- درست

- غلط

اگر می‌دانستم می‌توانم همسری دیگر پیدا کنم، فوری به رابطه‌ام خاتمه می‌دادم.

- درست

- غلط

نسبت به همسرم احساس بی‌علاقگی می‌کنم و برای رفع مشکلاتمان انگیزه‌ی چندانی ندارم.

- درست

- غلط

زمانی که من و همسرم با هم نیستیم، استرس کمتری دارم.

- درست

- غلط

من و همسرم هیچ انعطافی نسبت به یکدیگر نداریم.

- درست

- غلط

من حتی دیگر هیچ اشتیاقی ندارم که به همسرم بگویم چه احساسی نسبت به او دارم، مثبت یا منفی.

- درست

- غلط

رابطه‌ی ما دوران اوج خود را سپری کرده است و هرگز نمی‌تواند به خوبی سابق شود.

- درست

- غلط

وقتی در نظر می‌آورم که با هم پیر می‌شویم، به نظر می‌رسد زندگی ارزش زیستن ندارد.

- درست

- غلط

در این مرحله، دیگر کاری نمی‌توان کرد.

- درست

- غلط

وقتی به فکر ترک همسرم می‌افتم، احساس آرامش می‌کنم.

- درست

- غلط

مدت‌ها قبل می‌خواستم همسرم را ترک کنم؛ اما به من گفته است که اگر ترکش کنم دق می‌کند.

- درست

- غلط

همیشه باید بین همسر و خانواده‌ام یکی را انتخاب کنم.

- درست

- غلط

همسر من با بچه‌ها بد رفتاری می‌کند و تا زمانی که آن‌ها با هم یک جا باشند، کاری از من ساخته نیست.

- درست

- غلط

این رابطه فرصت رشد به من نمی‌دهد.

- درست

- غلط

همسر من با برنامه‌های آتی‌ام سازگار نیست.

- درست

- غلط

می‌خواهم همسر من را ترک کنم؛ اما توان چنین عملی را ندارم. گیر کرده‌ام.

- درست

- غلط

من بیشتر از این که همسر من را دوست داشته باشم، به او نیازمندم.

- درست

- غلط

همسر من را دوست دارم؛ اما عاشقش نیستم.

- درست

- غلط

ما همه‌ی روش‌ها را امتحان کرده‌ایم؛ اما هیچ تأثیری نداشته است.

- درست

- غلط

ارزیابی پرسش‌نامه

حالا بیایید نگاهی به جواب‌هایتان بیندازیم و ببینیم آن‌ها چه معنایی دارند. این خودسنجی شاید با توقعات شما کمی فرق داشته باشد. شاید خیال می‌کنید من از شما می‌خواهم تعداد پاسخ‌های «درست» یا «غلط» را بشمارید و سپس بر مبنای آن، معیاری به شما بدهم که می‌توانید با هم بمانید یا نه، رابطه‌تان مشکل دارد یا محکوم به شکست است. ناامید نشوید، به این سادگی نیست! هریک از جملات مطرح‌شده در این پرسش‌نامه که به آن جواب «درست» داده‌اید، ممکن است بدین معنا باشد که هم‌اکنون رابطه‌ی شما در آن حیطة تا حدی مشکل‌دار است. در واقع، این آزمون شامل پنجاه مورد است که به شما می‌گوید در کدام مورد امتیاز کافی به‌دست نیاورده‌اید.

نکته‌ی مهم و قابل توجه دلیلی است که چرا به هر مورد جواب «درست» داده‌اید، به‌ویژه به آن مواردی که ویژگی‌های اصلی رابطه‌تان هستند یا موجب بروز احساسات منفی در شما و همسرتان می‌شوند. همچنین، ممکن است متوجه شوید که برخی موارد تا حدودی درباره‌ی رابطه‌ی شما صدق می‌کند (در مقیاس صفر تا ده، می‌توان گفت که تا حد ۱، ۲ یا ۳ در مورد رابطه‌ی شما صدق می‌کند). در چنین مواردی، هر عبارت را نشانه‌ی هشدار می‌بینید که می‌گوید مشکلی جدی در حال رشد است؛ اما شما می‌توانید به‌موقع جلوی آن را بگیرید.

در ادامه به هریک از موارد پرسش‌نامه‌ی «آیا می‌توانم رابطه‌ام را نجات دهم؟» می‌پردازیم. تنها این بار، من میزان خطر جواب‌های «درست» را مطرح می‌کنم و در بیشتر موارد به فصل یا فصل‌هایی از این کتاب اشاره می‌کنم که راهبردهایی برای کشف آن موضوع به‌دست می‌دهد. هر فصل در بخش‌های دوم و سوم شبیه‌همایشی است که به مسائلی مختلف می‌پردازد که بسیاری از رویکردهای ممکن و راهبردهای هر مورد را پوشش می‌دهد (توجه: شما متوجه خواهید شد که من در این کتاب برای هر مورد مطرح‌شده در این پرسش‌نامه راهبرد یا روشی خاص مطرح نمی‌کنم. با این روش شما به‌سرعت

و به دقت کشف خواهید کرد چه راهبردی در موقعیت خاص شما بهتر کارایی دارد. به علاوه، مهم است که با تأیید این که هیچ رویکردی نمی‌تواند همه‌ی جوانب مشکلاتان را پوشش دهد، به پیچیدگی رابطه‌تان احترام بگذارید. به همین دلیل این کتاب راهبردهای بسیاری دارد که می‌توانید از بین آن‌ها انتخاب کنید؛ اما این روش که به فهرست کتاب نگاهی بیندازید و از بین آن‌ها به فصولی رجوع کنید که به مورد انتخابی‌تان می‌پردازد، برای شما مفید خواهد بود.

۱. من و همسرم احساس می‌کنیم دیگر با هم دوست نیستیم.

خطر متوسط: بررسی کنید که چطور در طول زمان این احساس تغییر کرده است و در این مسیر این سؤالات را مد نظر قرار دهید: آیا می‌توانید مسائل یا مواردی را که ممکن است مسؤول این شرایط باشد مشخص کنید؟ آیا می‌خواهید با هم دوست باشید؟ چه کارهایی می‌خواهید و مایلید انجام دهید تا این شرایط تغییر کند؟ همسرتان چه کارهایی می‌تواند انجام دهد؟

۲. من و همسرم دیواری بلند بین خودمان کشیده‌ایم که ما را از هم جدا می‌کند.

خطر متوسط تا زیاد: کارکرد این دیوار چیست؟ آیا بدون وجود این دیوار احساس بهتری دارید یا خدمتی که به شما می‌کند موجب می‌شود همچنان باقی بماند؟ این دیوار چقدر مشکل‌آفرین است؟ آیا شما و همسرتان موافق هستید که باید به این موضوع و مشکل توجه کنید و تعهد بدهید که در مورد آن کار می‌کنید؟ اگر این‌گونه است، به فصول ۵ و ۶ مراجعه کنید.

۳. مدام در این فکرم که چقدر خوب می‌شد با فردی دیگر رابطه برقرار می‌کردم.

خطر متوسط: تا زمانی که چنین حالتی در ذهن پرورانده شود خطری متوسط به شمار می‌رود. (مگر این که رابطه‌ی شما تک‌همسری نباشد) آیا فردی به خصوص مورد توجه شما است؟ آیا تصویر ذهنی شما می‌گوید زندگی جنسی‌تان رضایت‌بخش نیست؟ دو فصل ۵ و ۶ شامل مطالبی است که می‌توانید به آن‌ها رجوع کنید.

۴. دعوای من و همسرم به قدری آزاردهنده است که احساس می‌کنم بهتر است از او جدا شوم.

خطر متوسط: این موضوع تأکید دارد که هر دوی شما باید بیاموزید بر مسأله‌ی مورد بحث خود، متمرکز بمانید، بدون این که به عدم توافق یکدیگر اجازه دهید گسترده یا شخصی شود. به وسیله‌ی

این شیوه می‌توانید منصفانه‌تر دعوا کنید. شرایطی را که خشم و عصبانیت در آن بروز می‌کند، مورد توجه قرار دهید. به توقعات و انتظارات غیرواقع بینانه‌تان نگاه کنید که ممکن است شما یا همسرتان وارد رابطه کرده باشید. این توقعات پایه‌ی اصلی همان احساس دردناک خشم و ناکامی هستند که در زیر آن قرار دارند. خود احساس خشم می‌تواند فضای زندگی و رابطه را تخریب کند یا از موضوع مورد بحث مشکل‌سازتر شود. اغلب با وقوع چنین اتفاقات که هیچ نشانی از آرامش در آن دیده نمی‌شود، زن و شوهر احساس می‌کنند تنها انتخاب پیش‌رویشان جدایی است. در فصل‌های ۵ و ۶ راهبردهایی را برای مهار خشم مطرح می‌کنم.

۵. همسر من فقط هنگام دعوا، بلکه در مواقع دیگر نیز به من گفته است که اگر از هم جدا شویم، بهتر است.

خطر متوسط تا زیاد: وقتی هنگام جروب‌بحث چنین حرف‌هایی بیان شود، اغلب مشکل خود خشم و عصبانیت است؛ اما وقتی چنین حرف‌هایی در شرایطی به نسبت آرام بیان شود، می‌تواند به یک یا چند مشکل خطرناک اشاره کند که باید مورد بررسی قرار گیرد. از طرف دیگر، گاهی چنین حرف‌هایی می‌تواند نقطه عطف باشد. اگر زوجی از برخورد با مسائل ناخوشایند اجتناب کنند و در نهایت درباره‌ی مسائلی حرف بزنند که ممکن است از جمع شدن مقدار زیادی از مسائل کوچک شکل گرفته باشد، در آن صورت می‌توانند تک‌تک به آن‌ها بپردازند تا رفعشان کنند (و امیدوار باشند که هرگز دوباره در چنین دامی نیفتند). در این صورت، این مورد را با درجه‌ی خطر کمتر مد نظر قرار دهید.

۶. من نمی‌توانم همسر را همین‌طور که هست بپذیرم. اگر قرار باشد این رابطه ادامه یابد، او باید تغییراتی اساسی در خود شکل دهد که تمایلی به آن ندارد.

خطر زیاد: واژه‌ی کلیدی در این عبارت «نمی‌توانم» است. شما نمی‌توانید همسرتان را بپذیرید و همسرتان هم نمی‌تواند تغییر کند. گاهی باید چشم‌ها را بست و بخشید - در سطح پذیرش خودتان، نگرش همسرتان درباره‌ی تغییر یا توقعتان از داشتن رابطه‌ی ارضاکننده. در فصل ۳، درباره‌ی از میان برداشتن بن‌بست‌ها صحبت خواهیم کرد.

۷. من و همسر من دیگر وجه مشترکی نداریم.

خطر متوسط: موفق‌ترین رابطه آن است که زن و شوهر با هم وجه اشتراک دارند؛ اما حتی بهترین زوج‌ها نیز در جنبه‌هایی معین از زندگی‌شان در مسیرهایی متفاوت رشد می‌یابند. پس آنچه ممکن است از دست بدهیم باید مورد بررسی قرار گیرد. سپس علایق مشترک، دوستان یا هر کاری که از انجامش لذت می‌برید یا در آن با هم مشارکت می‌کردید، باید به نحوی احیا شود که نشان دهد هم‌اکنون شما زوجین، در فرایند رشد فردی‌تان در کجای زندگی‌تان قرار دارید. فصل ۶ شامل برخی راهبردها است که شیوه‌ی رشد جنبه‌های مشترک در کنار یکدیگر را مطرح می‌کند.

۸. اگر احساس می‌کردم که می‌توانم به‌تنهایی رابطه‌ام را تمام کنم یا اگر می‌دانستم می‌توانم با درد و رنج جدایی کنار بیایم، بی‌درنگ رابطه‌ام را قطع می‌کردم.

خطر زیاد: در این جا تقصیر با عزت نفس شما است و این که می‌توانید خودتان را به‌عنوان کسی ببینید که می‌تواند بدون رابطه ادامه دهد و تنها به دلیل ترس و وابستگی شدید نمی‌خواهید زندگی‌تان را بیهوده صرف با هم ماندن کنید. در فصول ۴ و ۷ با برخی راهبردها برای درک این موضوع آشنا می‌شوید.

۹. اگرچه دیگر عاشق هم‌سر من نیستم، ولی نسبت به او احساس مسؤولیت می‌کنم. به‌نظر من تنها مسأله‌ای که باعث دوام رابطه‌ام شده، احساس گناه است.

خطر زیاد: اگر این احساس گناه است که شما را در رابطه نگه داشته است، می‌تواند مجموعه‌ای از آزاردهنده از «دستبندهای طلایی» باشد. هرچند برخی اشخاص به خودشان می‌گویند این تنها راه برای انکار وابستگی‌شان است. فصل‌های ۴ و ۷ شامل راهبردهایی است که کمکتان می‌کنند زندگی فراسوی رابطه‌تان را مجسم کنید. ببینید آیا این تجسم تفاوتی به وجود می‌آورد یا خیر. فصل ۳ به نقش احساس گناه و این که چگونه شما را در رابطه‌تان نگه می‌دارد، می‌پردازد.

۱۰. من و هم‌سر من خیلی با هم دعوا و کشمکش داریم و می‌ترسم در نتیجه‌ی این دعواها ستون زندگی‌مان فرو بریزد.

خطر متوسط تا زیاد: خشم اغلب بسیاری از احساسات مثبتی را که درست در زیر سطح قرار گرفته‌اند، می‌پوشاند؛ اما برای این که بتوانیم به این احساسات خوب و مثبت برسیم، ابتدا باید خشم را کنار

بگذاریم. تا وقتی مسائلی را که موجب خشم و عصبانیت شما می‌شود برطرف نکنید، (یا تا زمانی که تأیید نکرده‌اید مسائل حل نشده‌ی زیادی باقی نمانده است)، این موضوع می‌تواند خطری شدید به‌شمار آید. وقتی خشمگین نیستید، حداقل برخی از مسائلی را که می‌تواند احساس خشم را در شما تحریک کند مشخص و به کمک همسران آن‌ها را برطرف کنید. فصل‌های ۵ و ۶ راهبردهایی در اختیاران قرار می‌دهد که بتوانید به چنین هدفی برسید.

۱۱. وقتی می‌خواهم کنار همسرم باشم و به‌نظرم باید زمانی را با او بگذرانم، احساس تهی بودن می‌کنم. خطر زیاد: بیشتر اوقات احساس تهی بودنی که این‌گونه تحریک می‌شود، اشتیاق به این مسأله را مورد تأکید قرار می‌دهد که اگر به رابطه‌ی خود ادامه دهید، نمی‌توانید از آن لذت ببرید. فصل ۴ در همین حیطة به شما کمک می‌کند.

۱۲. من و همسرم دیگر در یک تیم بازی نمی‌کنیم.

خطر متوسط: آیا هر دوی شما چنین احساسی دارید یا این فقط برداشت خودتان است. این موضوع را بررسی کنید. اگر چنین احساسی دوطرفه بود، با هم آن را برطرف کنید. اگر همسران چنین نگرانی و دغدغه‌ای دارد، شاید بخواهید برخی از راهبردهایی را که در فصل‌های ۵ و ۶ مطرح شده است، بررسی کنید. اگر چنین احساسی دوطرفه نبود، ببینید به چه مواردی نیاز دارید تا سطح همکاری‌تان افزایش یابد.

۱۳. هرچه زمان بیشتری سپری می‌شود، بیشتر از همسرمتنفر می‌شوم.

خطر زیاد: چنین احساسی می‌تواند نتیجه‌ی این واقعیت باشد که با هم رشد نمی‌یابید یا این که آزرده‌گی یا بی‌احترامی در حال شدت گرفتن است. هرچه این گرایش بیشتر ادامه یابد (بدون این که مشکلات اصلی‌تان مشخص و حل شود) زندگی‌تان ناخوشایندتر می‌شود به طوری که تنها انتخاب پیش‌رو، جدایی خواهد بود.

۱۴. احترامم نسبت به همسرم در عمل یا به‌طور کامل از بین رفته است.

خطر زیاد: احیای دوباره‌ی احترام از بین رفته تا حدودی دشوار یا حتی غیرممکن است. تنها استثنا در این است که عوامل مؤثر در ایجاد این شرایط را شناسایی کنید و سپس به آن‌ها بپردازید. فصول ۳، ۵ و

۶ شامل راهبردهایی است که اگر درصدد نجات رابطه‌تان باشید، ارزش تلاش کردن دارند.

۱۵. اعتماد بسیار کمی در رابطه‌مان باقی مانده است.

خطر زیاد: این مورد نیز درست شبیه مورد شماره‌ی چهارده است، یعنی اعتماد از بین رفته تا حدودی خیلی دشوار بازسازی می‌شود (البته یک استثنا وجود دارد و آن زمانی است که عدم اعتماد، محصول خصوصیتی است که به دیگر جنبه‌های زندگی گسترش می‌یابد، مانند اشخاصی که با دیدی پراز سوءظن دیگران را ارزیابی می‌کنند).

۱۶. من همواره از بد رفتاری همسر می‌ترسم. اگر باز هم این رفتار تکرار شود، ترکش خواهم کرد.

خطر زیاد: هیچ کس نباید بد رفتاری را تحمل کند! اگر بخواهید منتظر بمانید تا دوباره بد رفتاری رخ دهد، راهبرد قابل قبولی نیست مگر آن که بخواهید گام‌هایی مشخص برای تغییر این الگو بردارید. چرا اجازه می‌دهید با شما چنین رفتاری شود؟ آیا از نظر شما چنین رفتاری توجیه‌پذیر است؟ آیا از این که همسرتان را ترک کنید، می‌ترسید؟ آیا از مسائلی متداول مانند پول، بچه‌ها، کارهای خانه یا تأمین مخارج زندگی نگرانید؟ یا به راستی باور دارید که ممکن است شرایط تغییر کند؟ فقط به یاد داشته باشید که تجربه نشان می‌دهد به طور معمول بد رفتاری خود به خود از بین نمی‌رود. فصل ۳ به شما کمک می‌کند این شرایط را ارزیابی کنید و فصول ۴ و ۷ به شما فرصت می‌دهد تا بررسی کنید اگر همسرتان را ترک کنید، زندگی برای شما چگونه خواهد بود.

۱۷. همسر من سوء مصرف مواد مخدر دارد. نکته‌ی غیر قابل تحمل‌ترین است که او مشکل اعتیادش را انکار می‌کند.

خطر زیاد: اشخاصی که سوء مصرف مواد مخدر از هر نوع آن را دارند، یا بهتر بگوییم با مصرف مواد مخدر با خودشان بد رفتاری می‌کنند، باعث ناکارآمدی هر رابطه‌ای می‌شوند. تا زمانی که طرف مقابل مشکل خود را نپذیرفته است، باید نقش خودتان را در بروز این مشکل بررسی کنید و ببینید اگر رفتارش را در رابطه‌تان تحمل کنید، چه مشکلاتی پیش خواهد آمد.

۱۸. من تنها زمانی می‌توانم همسر را تحمل کنم که یکی از ما در حالت عادی نباشد.

خطر زیاد: بسیاری از دلایلی که برای مورد شماره‌ی هفده به کار برده‌ایم، در این جا نیز صدق می‌کند.

تفاوت در این است که شما باید در حالت هشیاری نباشید تا بتوانید همسرتان را تحمل کنید. چرا؟ آیا این شرایط را به گونه‌ای غیرمنصفانه به همسرتان نسبت می‌دهید؟ یا چنین شرایطی غیرقابل تحمل است؟ اگر مورد دوم درست است، زمانی که هشیار هستید ببینید چرا این گونه عمل می‌کنید. راهبردهای مطرح شده در فصول دیگر کتاب با توجه به این که چه مشکلاتی را می‌خواهید در خودتان، همسرتان و بین خودتان به عنوان زوج برطرف کنید، کمک خواهد کرد. من درک می‌کنم که تغییر و بهبود چنین شرایطی می‌تواند دشوار باشد؛ اما اگر نمی‌توانید، وقت و انرژی‌تان را هدر ندهید. ۱۹. اگر من قدرت مالی داشتم، همسرم را رها می‌کردم.

خطر کم: بسیاری از اشخاصی که از ازدواج یا رابطه‌ی خود خوشحال نیستند، پیوسته این عبارت را تکرار می‌کنند تا زمانی که فرصتی به دست بیاورند و رابطه‌ی خود را قطع کنند. لحظه‌ای را تصور کنید که چاره‌ای جز ترک همسرتان ندارید و باید شرایط مالی چنین انتخابی را تدارک بینید. این امکان وجود دارد که اگر انتخاب دیگری نداشته باشید بتوانید به نحوی با شرایط کنار بیایید. برای مثال، بسیاری از اشخاصی که از نظر مالی مشکلی ندارند، ناگهان خودشان را بیوه زن یا بیوه مردی می‌یابند که هیچ حق بیمه یا منبع حمایتی دیگری ندارد که بتواند مثل گذشته به همان شیوه‌ی زندگی ادامه دهند؛ اما آن‌ها به نحوی شرایط زندگی‌شان را با کار و تلاش تغییر می‌دهند، حتی اگر چندان به انجام چنین کاری مطمئن نبوده باشند. تنها تفاوت بین شما و این اشخاص این است که شما حق انتخاب دارید و آن‌ها نداشتند! وجه مشترک شما با آن‌ها در این است که اگر شما نیز مانند آن‌ها بخواهید، به‌یقین می‌توانید. در فصول ۳، ۴ و ۷ چندین راهبرد مطرح می‌شود که می‌تواند به شما در این خصوص کمک کند. به‌یاد داشته باشید تنها منبعی که نمی‌توانید جایگزین کنید، زمان است. و زمان در موقعیتی ناخوشایند و بدون آرامش سپری شده است در حالی که پیوسته به خودتان گفته‌اید نمی‌توانید شرایط را تغییر دهید. شاید بدترین استفاده‌ی احتمالی از زمان، غیرقابل جایگزین بودن آن است.

۲۰. همسر من به من وابستگی عاطفی دارد. دوست دارم ترکش کنم؛ اما به او و رابطه‌مان خیلی وابسته‌ام.

خطر زیاد: آنچه شما می‌گویید این است که اگر بتوانید از لحاظ احساسی رها شوید، می‌توانید همسرتان را ترک کنید. فصول ۳، ۴ و ۷ راهبردهایی برای مقابله با چنین شرایطی در اختیارتان می‌گذارد یا دست کم کمکتان می‌کند فراسوی این شرایط را در نظر بگیرید و سپس دست به انتخاب بزنید.

۲۱. همسر من توقع دارد با بچه‌هایش ارتباط داشته باشم. اگر آن‌ها نبودند رابطه‌مان خیلی خوب می‌شد؛ اما آن‌ها با ما هستند و همین موضوع برای من خیلی ناراحت‌کننده است.

خطر متوسط تا زیاد: شرایط موجود در خانواده‌های درهم‌آمیخته با حضور ناپدری یا نامادری، خیلی

دشوار است. شکل‌گیری شرایط خوب به همکاری بسیار زیاد هر دو والد نیاز دارد. شما و همسرتان باید این شرایط را خیلی جدی بگیرید و درک کنید که اگر نتوانید این تعادل دشوار را برقرار کنید، به احتمال زیاد قادر نخواهید بود مدت زمانی طولانی با هم زندگی کنید. از طرف دیگر، اگر به همکاری با هم تمایل نداشته باشید، به‌طور قطع با گذر زمان این مشکل به‌قدری برای رابطه‌ی شما مخرب خواهد شد که به‌راحتی نمی‌توانید از پس آن برآیید. از این رو، در خطر بسیار بالایی قرار دارید.

۲۲. من می‌دانم که باید رابطه‌ام ادامه داشته باشد (یا می‌خواهم رابطه‌ام را ادامه دهم) اما نمی‌توانم بگویم که به‌راستی این را می‌خواهم.

خطر زیاد: در فصول ۳، ۴ و ۵ مطالب بسیاری درباره‌ی این شرایط بیان شده است. اغلب وقتی شور و اشتیاق از رابطه رفته باشد؛ اما ادامه‌ی رابطه موجب احساس آرامش شود، چنین نگرشی شکل می‌گیرد. تجربه نشان می‌دهد اگر برای بهبود این شرایط تلاش نشود، احساس آرامش نیز به‌مرور از بین می‌رود و به نفرت منجر می‌شود.

۲۳. ما نمی‌توانیم اختلافاتمان را برطرف کنیم و همسرم نیز از آمدن به جلسات مشاوره و روان‌درمانی امتناع می‌کند.

خطر متوسط: برخی اشخاص هنوز هم رفتن به جلسات مشاوره و روان‌درمانی را مایه‌ی ننگ می‌دانند و برداشتی منفی از آن دارند. پیشنهاد می‌کنم شما درمانگری پیدا کنید که هم با هر دو نفر به‌طور جداگانه کار کند و هم به‌صورت زوج. سپس در ابتدا خودتان با او مشورت کنید. اگر معلوم شد که زوج‌درمانی لازم است، با همکاری درمانگر، همسرتان را نیز وارد جلسات درمانی کنید. هر درمانگری که هم با هر دو طرف به‌طور جداگانه و هم با زوجین کار می‌کند، به چنین روالی آشناست.

۲۴. همسرم به من گفته است که دیگر هیچ عشق و علاقه‌ای به من ندارد.

خطر متوسط تا زیاد: مهم است به حال و هوایی که این عبارت در آن بیان شده است، توجه کنید. اگر هنگام جروب‌بحث بیان شده باشد، خیلی جدی نیست؛ اما اگر خشم و عصبانیتی وجود نداشته و فرد چنین حرفی را مطرح کرده باشد، به احتمال قوی خطری شدید وجود دارد و باید به آن توجه کرد. در فصول ۳ و ۵ راهبردهایی مطرح کرده‌ام که می‌توانید به معنای چنین عبارتی پی ببرید.

۲۵. همسرم کاری کرده که نمی‌توانم او را ببخشم. این مسأله کارد را به استخوانم رسانده است. خطر زیاد: استعاره‌ی «کارد به استخوانم رسیده است» نشان می‌دهد که مشکلات حل نشده‌ی بی‌شماری وجود داشته که هریک به تنهایی جزئی بوده؛ اما وقتی روی هم انباشته شده، به معضلی بزرگ تبدیل شده است. آموختن این که چطور با این مشکلات مقابله کنید (به جای این که آن‌ها را نادیده بگیرید یا استعاره‌ی دیگری به کار ببرید) به احتمال زیاد تنها راه بهبود رابطه است. اگر نتوانید بیاموزید که چطور ناراحتی‌های گذشته را پشت سر بگذارید، رابطه‌ی شادی نخواهید داشت. فصل ۶ به‌طور کامل به این موضوع می‌پردازد.

۲۶. من و همسرم آن قدر با هم تفاوت داریم که حتی تصور بررسی آن‌ها غیرمنطقی به نظر می‌آید. خطر متوسط: سؤالی که در این جا مطرح می‌شود این است که آیا می‌خواهید به این اختلافات بپردازید؟ آیا وقتی شما عصبانی هستید به تفاوت‌هایتان اشاره می‌کنید؟ آیا این تفاوت‌ها همیشه وجود داشتند؟ آیا به‌تازگی از وجود آن‌ها مطلع شده‌اید؟ آیا همان‌طور که در فصل اول بحث شد، این تفاوت‌ها همان دلایلی هستند که شما را جذب یکدیگر کرد؟ در فصول ۳، ۵ و ۶ راهبردهایی مطرح می‌شود که به ارزیابی این مشکل می‌پردازد.

۲۷. توقعات مداوم همسرم از عشق، تأیید، کمال‌گرایی و قوانین خشکی که رابطه‌مان چطور باید باشد و چطور هریک از ما باید در هر حیطة رفتار کنیم، باعث شده است احساس استیصال کنم و گاهی می‌خواهم به رابطه‌مان پایان دهم.

خطر متوسط: برای تغییر این شرایط چه اتفاقی باید بیفتد؟ آیا شرایط همیشه به همین منوال است یا در اثر مسائل خاصی به وجود می‌آید؟ چه مصالحه‌هایی باید شکل بگیرد؟ چه مصالحه‌هایی می‌تواند شکل بگیرد؟ آیا همسران می‌دانند که چطور چنین شرایطی در شما تأثیر می‌گذارد؟ آیا به احساسات شما اهمیت می‌دهد یا نسبت به آن بی‌توجه است؟ در ادامه‌ی کتاب با راهبردهای بی‌شماری آشنا می‌شوید که به جنبه‌های متفاوت این موضوع می‌پردازد.

۲۸. من تا حدودی مطمئن هستم همسرم با کسی سروسری دارد و اگر این موضوع واقعیت داشته باشد، آن را تحمل نخواهم کرد.

خطر متوسط تا زیاد: باور کنید یا نکنید، بسیاری از رابطه‌ها بعد از پذیرش بی‌وفایی یا ترس از بروز عمل خیانت و در نتیجه توجه به آن، تقویت می‌شود. هیچ جواب ساده‌ای به این سؤال وجود ندارد چون با موضوع اعتماد سروکار دارید که یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های هر رابطه‌ای است. فصل ۳ راهبردهایی را مطرح می‌کند که چطور به موضوع اعتماد بپردازید.

۲۹. وقتی در کنار همسرم نیستم، بیشتر با او احساس صمیمیت و نزدیکی می‌کنم.

خطر متوسط: این حالت می‌تواند نشانه‌ی یکنواختی باشد، که در رابطه نشانه‌ی این است که شما نیاز دارید کمی وقت به خودتان اختصاص بدهید. وقتی بعد از یک وقفه دوباره نزد همسرتان برگردید، رابطه‌تان قوی‌تر و پرشورتر می‌شود. منظورم از «وقفه» یا «برگشت» به معنای جدایی جسمانی نیست. شاید شما نیاز دارید برخی اهداف و شیوه‌های زندگی‌تان را بررسی کنید، که می‌تواند یا باید از رابطه‌تان جدا باشد. در فصول ۳، ۴ و ۵ راهبردهایی برای بررسی این شرایط مطرح شده است.

۳۰. در ارتباط با همسرم و رابطه‌مان، رنج و عذابم از لذت و خوشی بیشتر است.

خطر متوسط تا زیاد: اگر موضوع مشخصی وجود دارد که موجب بروز چنین احساسی شده است، با خطر کمی مواجه هستید، زیرا این شرایط موقت است و می‌توانید مشکل را حل کنید. اگر موضوع مشخصی وجود ندارد و فقط یک احساس کلی‌تر را توصیف می‌کند، با شرایطی که خطر بالایی به همراه دارد، روبه‌رو هستید. از این رو، اولین گام تعیین دلایلی است که باعث بروز چنین برداشتی شده است. فصول ۳، ۴ و ۵ می‌توانند به شما کمک کند.

۳۱. این رابطه مرا به ستوه می‌آورد.

خطر زیاد: اگر چنین حالتی وجود دارد، پس چه چیزی شما را در این رابطه نگه داشته است؟ و مهم‌تر این که آیا می‌توانید مشخص کنید چه چیزی می‌تواند موجب شود به رابطه‌تان نگاهی مثبت‌تر داشته باشید؟ راهبردهای مطرح در فصل ۳ می‌تواند به شما کمک کند به بینشی دقیق‌تر برسید.

۳۲. اگر می‌دانستم می‌توانم همسری دیگر پیدا کنم، فوری به رابطه‌ام خاتمه می‌دادم.

خطر زیاد: این احساسی بسیار متداول است که در زیر سطح بیشتر رابطه‌های سرخورده وجود دارد. اساس آن هم بر مبنای این باور است که شما نمی‌توانید رابطه‌ی خود را رها کنید. وقتی پی ببرید که

می‌توانید رابطه‌تان را رها کنید، در شرایط خیلی بهتری قرار می‌گیرید و می‌توانید تصمیم‌های ضروری‌تری بگیرید. فصول ۴ و ۷ به‌طور کامل به این موضوع می‌پردازد.

۳۳. نسبت به همسرم احساس بی‌علاقگی می‌کنم و برای رفع مشکلاتمان انگیزه‌ی چندانی ندارم. خطر زیاد: شما از لحاظ احساسی از رابطه‌تان فاصله گرفته‌اید. تمام آنچه برای شما باقی مانده است حالت فعلی رابطه‌تان است. آیا قابل پذیرش است؟ فقط خودتان به آن جواب دهید. فصل‌های ۳، ۴ و ۷ می‌تواند در این مورد به شما کمک کنند.

۳۴. زمانی که من و همسرم با هم نیستیم، استرس کمتری دارم.

خطر متوسط: اگر سطح اختلاف شما از مسائل و مشکلاتی که با آن‌ها روبه‌رو هستید فراتر برود، آن‌گاه با خطر بالا روبه‌رو می‌شوید. چطور شرایط به این جا کشید؟ آیا همسرتان نیز درباره‌ی رابطه‌تان همین نگرش را دارد؟ آیا احساس خود را با همسرتان در میان گذاشته‌اید؟ راهبردهای مربوط به این موضوع را می‌توانید در فصل ۳ پیدا کنید.

۳۵. من و همسرم هیچ انعطافی نسبت به یکدیگر نداریم.

خطر متوسط: ممکن است ناهشیارانه در مسیری قرار گرفته‌اید که در رابطه‌تان انعطاف‌پذیر نباشید. آیا همسرتان نیز همین نگرش را دارد؟ آیا مایلید درباره‌ی آن به گفتگو بپردازید، برایش تلاش کنید و هر کاری لازم است انجام دهید تا الگوی انعطاف‌ناپذیری خود را تغییر دهید؟ اگر شما و همسرتان با هم موافق باشید که این موضوعی مهم است، بیشتر مسیر را طی کرده‌اید. فصل ۶ راهبردهای مفیدی به شما می‌دهد. اگر با هم توافق نداشته باشید که درباره‌ی این موضوع کار کنید، پس هر دو بازنده هستید. در این صورت شما را به فصل ۳ ارجاع می‌دهم.

۳۶. من حتی دیگر هیچ اشتیاقی ندارم که به همسرم بگویم چه احساسی نسبت به او دارم، مثبت یا منفی.

خطر متوسط تا زیاد: این مطلب با توجه به این که احساسات پنهان شما چه ماهیتی دارد، می‌تواند خطر زیادی داشته باشد. چه چیزی موجب شده است در میان گذاشتن احساسات تا این حد ناخوشایند شود؟ آیا همسران تمایلی به شنیدن آنچه می‌گویید نشان نمی‌دهد؟ آیا از پیامدهایی همچون طرد شدن می‌ترسید؟ به نظر می‌رسد شادی بلندمدت شما به عنوان فرد و یک زوج، به این بستگی دارد که در این خصوص دست به خطر بزنید. وقتی قادر باشید دست کم تلاش کنید تا ارتباط برقرار کنید، اوضاع برای شما خیلی روشن‌تر خواهد شد؛ اما اگر آنچه می‌گویید این است که رابطه‌تان طوری مرده است که حتی ارزش تلاش ندارد، پس در محدوده‌ی خطر زیاد قرار دارید. در این صورت، شما باید از خودتان بپرسید که چرا وقت خود را بیهوده صرف موضوعی اجتناب‌ناپذیر می‌کنید.

۳۷. رابطه‌ی ما دوران اوج خود را سپری کرده است و هرگز نمی‌تواند به خوبی سابق شود. خطر کم: بسیاری از زوجها باور دارند که وقتی شور و اشتیاق اولیه‌شان کاهش می‌یابد، رابطه‌شان روبه‌نابودی است؛ اما موضوع واقعی این است که با هم تأیید کنید مشتاق به دست آوردن آنچه داشته‌اید هستید و برای ایجاد آن با هم همکاری کنید. در واقع این کار نوعی سازگاری طبیعی است (درست مثل بچه‌دار شدن یا تغییر محل زندگی) که می‌تواند در شما زوجین، اضطراب و استرسی بیشتر از آنچه به‌راستی حس می‌کنید، به وجود آورد. اشتیاق شما به این که مشکل را همان‌طور که هست ببینید و تعهد بدهید با هم در مورد آن کار کنید، اغلب بزرگ‌ترین چالش پیش‌رو است. (اگر یکی از همسران اشتیاقی به رفع موانع از خود نشان ندهد، می‌تواند شرایط خطر را به حد متوسط یا حتی زیاد برساند!) این تنها مورد در این پرسش‌نامه است که خطر کم را نشان می‌دهد چون حالتی است که هر زوجی در رابطه‌ای بلندمدت آن را تجربه می‌کند (در واقع، تعریف من از رابطه‌ی بلندمدت رابطه‌ای است که با وجود موانع طبیعی در طول مسیر، مانند کاهش شور و اشتیاق اولیه، همچنان پایدار می‌ماند). متأسفانه بسیاری از زوجها اهمیت زیادی به این احساس می‌دهند در حالی که نباید این‌گونه باشد.

۳۸. وقتی در نظر می‌آورم با هم پیر می‌شویم، به نظر می‌رسد زندگی ارزش زیستن ندارد.

خطر زیاد: با چنین احساسی، چه عاملی می‌تواند شما را در رابطه نگه دارد؟ می‌توانید با استفاده از راهبردهای فصول ۳ و ۴ و ۷ به بررسی این مشکل بپردازید.

۳۹. در این مرحله، دیگر کاری نمی‌توان کرد.

خطر متوسط تا زیاد: این عبارت به طور ضمنی بر جمع شدن مشکلاتی تأکید می‌کند (مشکلاتی جزئی که شما امیدوار بودید با نادیده گرفتنشان، از بین بروند) که چون با آن‌ها برخورد نکرده‌اید روی هم انباشته شده‌اند (تا جایی که کارد به استخوانتان رسیده است). اگر هنوز مایل به حفظ رابطه‌تان هستید، بررسی یک‌یک مشکلات را شروع کنید تا جواب روشن را به دست آورید. اگر اشتیاقی به چنین عملی ندارید، خطر افزایش خواهد یافت.

۴۰. وقتی به فکر ترک همسر می‌افتم، احساس آرامش می‌کنم.

خطر زیاد: به نظر می‌رسد که کم‌کم می‌پذیرید باید از همسرتان جدا شوید. فصل ۷ به شما کمک خواهد کرد.

۴۱. مدت‌ها قبل می‌خواستم همسرم را ترک کنم؛ اما به من گفته است که اگر ترکش کنم دق می‌کند. خطر زیاد: شما باید بقیه‌ی زندگی‌تان را با همین تصویر سر کنید. جواب ساده‌ای به این سؤال وجود ندارد؛ اما تا زمانی که این نوع تهدیدها تنها عاملی است که شما را در رابطه نگه می‌دارد، چه امیدی دارید که در زندگی به احساس رضایت برسید؟ هرگونه تهدید در روابط زناشویی باید جدی گرفته شود. از این رو، به عنوان یک مشکل مهم کوتاه‌مدت، همسر شما و حالت ذهنی‌اش باید مورد توجه قرار گیرد. اما شادی بلندمدت شما نیز نباید نادیده گرفته شود. راهبردهای دیگری در فصول باقی‌مانده مطرح شده است.

۴۲. همیشه باید بین همسر و خانواده‌ام یکی را انتخاب کنم.

خطر متوسط: همسر و خانواده‌تان واقعیت‌هایی هستند که نمی‌توان آن‌ها را نادیده گرفت. اولین

سؤالی که ممکن است از خودتان بکنید این است که آیا مایلید هر کاری لازم است انجام دهید تا

اختلاف‌ها از بین بروند یا به توافقی صلح‌جویانه برسید که بتوانید در کنار هم در آرامش زندگی کنید؟

اگر تمایلی نداشته باشید، انتخابی دشوار پیش‌رو دارید که در نهایت یک طرف ناراحت خواهد شد. ۴۳. همسرم با بچه‌ها بد رفتاری می‌کند و تا زمانی که آن‌ها با هم یک‌جا باشند، کاری از من ساخته نیست.

خطر زیاد: این موقعیتی است که شما باید به بالاترین وظیفه‌ی خود توجه کنید. پاسخ «درست» از نظر قانونی و اخلاقی و روانی به این عبارت این است که شما باید همسرتان را ترک کنید، نه فقط برای آرامش ذهنی خودتان، بلکه بیشتر برای حمایت از بچه‌هایتان. این موردی است که نمی‌توان در موردش انعطاف به خرج داد و فضای خیلی کمی برای اشتباه وجود دارد. ۴۴. این رابطه فرصت رشد به من نمی‌دهد.

خطر متوسط تا زیاد: زوج‌ها در رابطه‌های بلندمدت، به‌ویژه زوج‌هایی که در جوانی با هم ازدواج کرده‌اند، اغلب درمی‌یابند که به آرامی در مسیرهایی متفاوت حرکت می‌کنند. در صورت بروز چنین حالتی، اگر شما و همسرتان هنوز اشتیاق و آرامش کافی داشته باشید و بخواهید با یکدیگر بمانید، باید برای تغییر شرایط کاری کنید، به طوری که رشد شخصی‌تان امکان‌پذیر باشد؛ اما اگر یکی از شما آن قدر انعطاف‌پذیر نباشد که تغییرات لازم را به وجود آورد تا هر دوی شما رشد یابید، سطح خطر افزایش می‌یابد.

۴۵. همسرم با برنامه‌های آتی‌ام سازگار نیست.

خطر زیاد: چنین حرفی نامفهوم است. آیا می‌توانید مسیری برای بی‌عیب نگه داشتن رابطه‌تان در نظر بگیرید؟ اگر نتوانید این حالت را به یک مشکل رابطه‌ای تبدیل کنید که هر دوی شما مایل به ایجاد تغییرات ضروری و اساسی باشید، کار دیگری نمی‌توان کرد.

۴۶. می‌خواهم همسرم را ترک کنم؛ اما توان چنین عملی را ندارم. گیر کرده‌ام.

خطر زیاد: گرایش شما به ترک همسرتان واضح و آشکار است؛ اما چه عاملی هنوز شما را در کنار هم نگه داشته است؟ بچه‌ها؟ تغییر شرایط اجتماعی؟ مسائل مالی؟ طرد شدن از طرف خانواده؟ احساس شکست یا بی‌کفایتی؟ ترس از تنهایی و پیدا نکردن فردی دیگر؟ شاید اشخاص طلاق گرفته را سرزنش می‌کنید و هرگز توقع نداشته‌اید جزء آن‌ها باشید. آیا از شکست می‌ترسید؟ (این‌ها فقط چند دلیل

احتمالی این طرز فکر است). حالا مهم است که در خودتان بررسی کنید و ببینید این که می‌گویید توان چنین عملی را ندارید، به چه معنا است. نکته‌ی کلیدی همین است. وقتی راهبردهای مربوط به هر یک از آن‌ها را کشف کردید، ببینید آیا هنوز مقاومتی در شما وجود دارد؟ اگر بله، پس ممکن است با خودتان درباره‌ی اشتیاقاتان صادق نیستید. در پی مشکلات نهانی باشید. راهبردهای فصل ۳ می‌تواند در این حیطة به شما کمک کند.

۴۷. من بیشتر از این که همسرم را دوست داشته باشم، به او نیازمندم.

خطر متوسط: بسیاری از اشخاص به دلیل احساس نیاز خود، به رابطه‌شان ادامه می‌دهند. این یک تصمیم ارزشی است که تنها خودتان می‌توانید بگیرید. روش‌هایی برای شعله‌ور کردن شور و هیجانی که خاموش شده است، وجود دارد (به راهبردهای فصل ۶ مراجعه کنید)؛ اما این تمرین را امتحان کنید: از نیازهایی که رابطه‌تان آن‌ها را برآورده می‌کند، فهرستی تهیه کنید. برای هر نیازی که فهرست می‌کنید، بکوشید روشی متناوب برای رفع آن تعیین کنید. این عمل را در ذهنتان انجام دهید. ببینید این تمرین عقیده‌تان را تغییر می‌دهد یا نه. همچنین، به راهبردهای فصل ۵ مراجعه کنید.

۴۸. همسرم را دوست دارم؛ اما عاشقش نیستم.

خطر متوسط: این جا شور و اشتیاق در مقابل آرامش قرار می‌گیرد. عشق واقعی به یک فرد اغلب انگیزه‌ای می‌شود تا بکوشید به احساس رضایت برسید. شما می‌توانید احساس شیفتگی (در مقابل احساس عاشقانه) داشته باشید و بر این باور باشید که روابط محکم نیازی ندارند برای آن‌ها تلاشی صورت گیرد. بیشتر داستان‌های عشقی کلاسیک درباره‌ی روابط کوتاه‌مدت هستند و کتاب یا فیلم قبل از فروکش کردن شور و اشتیاق اولیه پایان می‌یابد. راهبردهای فصل ۵ و ۶ برای شعله‌ور ساختن مجدد شور و اشتیاق به همراه بحث و گفتگوی صریح و صمیمانه درباره‌ی احساساتتان، می‌تواند تحولی بزرگ را که در پی آن هستید، به وجود آورد.

۴۹. ما همه‌ی روش‌ها را امتحان کرده‌ایم؛ اما هیچ تأثیری نداشته است.

خطر متوسط: در فصول بعدی کتاب راهبردهای بی‌شماری پیدا خواهید کرد که آن‌ها را امتحان نکرده‌اید. اگر تا زمانی که کتاب را تا آخر نخورده‌اید این مورد در خصوص شما صدق می‌کند، ببینید چه

عواملی شما را در رابطه‌تان نگه داشته است. پیوندتان ممکن است خیلی قوی‌تر از آنچه تصور می‌کنید، باشد.

چگونه از این پرسش‌نامه نهایت استفاده را ببرید

بیشتر مواردی که با خطر متوسط مشخص شده‌اند به مشکلاتی اشاره دارد که اگرچه ممکن است دشوار باشد، قابل حل است، البته به شرط آن که شما و همسرتان بخواهید با نیت با یکدیگر ماندن با هم تلاش کنید و آن‌ها را از میان بردارید. از طرف دیگر، مواردی که با خطر زیاد مشخص شده‌اند به رابطه‌هایی اشاره دارد که نمی‌توان آن‌ها را نجات داد، مگر این که هر دو همسر وجود این مشکلات را بپذیرند و برای تغییر آن‌ها و بهبود شرایط بکوشند.

به‌طور خلاصه، در هر موردی که به آن جواب «درست» داده‌اید، آیا می‌توانید مشکلاتی را که شما را به چنین مرحله‌ای رسانده است، مشخص کنید؟ به‌طور نظری، چه اتفاقی باید برای رابطه‌ی شما بیفتد تا بهتر شود یا دست کم دوباره کارایی داشته باشد؟ آیا مایلید برای رشد رابطه‌تان تغییرات مورد نیاز را به‌وجود آورید؟ آیا همسرتان تمایلی به چنین کاری دارد؟ آیا مایلید درباره‌ی مواردی که به آن‌ها جواب «درست» داده‌اید و احساسی که درباره‌ی آن‌ها دارید با همسرتان بحث و گفتگو کنید؟ چگونه می‌خواهید انعطاف نشان دهید؟ اگر نشانه‌ای از تغییراتی که هریک از شما می‌خواهد در خود به‌وجود بیاورد دیده نشود، آیا می‌توانید شرایط را همان‌گونه که هست بپذیرید؟

به فهرستی که در فصل اول تهیه کردید برگردید و مشکلات دیگری را که با استفاده از این پرسش‌نامه مشخص کرده‌اید، به آن اضافه کنید. اگر بدانید رابطه‌تان هرگز بهتر نخواهد شد، اقدام بعدی‌تان چیست؟ حداقل ملاک شما برای تعیین رابطه‌ای «بهتر» یا «نجات‌یافتنی» چیست؟ ملاک همسرتان چیست؟ آیا هر دوی شما مایلید درباره‌ی این موضوع صحبت کنید؟ این‌ها برخی از نکات مهمی است که اکنون باید بررسی شود. فصول مربوط به بخش‌های دوم و سوم این کتاب برای رسیدن به چنین هدفی به شما کمک خواهد کرد.

بخش دوم: تحلیل مشکل دودلی

بخش دوم: تحلیل مشکل دودلی

اگر شما مشکلات اصلی دودلی خود را نسبت به رابطه‌تان مشخص کرده باشید، به احتمال زیاد متوجه یکی از دو مورد زیر شده‌اید: یا الف) مسیری که اکنون در زندگی در پیش گرفته‌اید - ماندن در رابطه در مقابل پایان دادن به آن - مسیری روشن است (که در این صورت بخش‌های دوم و سوم اقداماتی را که باید در پیش بگیرید مشخص می‌کند)، یا ب) سردرگمی رابطه از آنچه تصور می‌کردید خیلی بیشتر است. در مورد دوم، این بخش از کتاب به شما کمک خواهد کرد سردرگمی‌تان را برطرف کنید و شما را در مسیری قرار می‌دهد که بتوانید برای دودلی‌تان راه‌حلی بیابید. می‌توانید تمام ترکیباتی را که در این جا هست، بررسی کنید. راهبردهای زیادی برای شما مطرح شده است تا به موضوع ترک رابطه یا ماندن در آن و دودلی‌تان پردازید.

چون جواب‌های فوری وجود ندارد، برای هر فردی که این کتاب را می‌خواند مسیر رفع دودلی متفاوت خواهد بود و برای شما نیز هر بار شرایط بیرونی یا درونی‌تان تغییر خواهد کرد. از این رو، از شما می‌خواهم بکوشید هر راهبردی را که می‌تواند به نحوی درباره‌ی موقعیت شما به کار گرفته شود، امتحان کنید. ممکن است نتایج برخی راهبردها را به روشنی ببینید. برخی راهبردها ممکن است شما را به مسیرهایی که خیلی بدیهی به نظر می‌رسد جهت دهد، در حالی که دیگر راهبردها ارتباط خیلی کمی با موقعیت شما دارد یا هیچ ارتباطی ندارد؛ اما به یاد داشته باشید کارایی تمام راهبردهایی که در این کتاب مطرح کرده‌ام در درمان‌های بالینی ثابت شده‌اند. بسیاری از آن‌ها، همان طور که خواهید دید، ممکن است صد درصد تأثیرگذار باشند.

از این رو، به راحتی این راهبردها را به کار ببرید و یادتان باشد تا آن حد می‌توانید انتظار موفقیت داشته باشید که به ایجاد تغییراتی که می‌تواند دودلی‌تان را برطرف کند، متعهد باشید. تکرار مداوم یک راهبرد، قبل از این که مؤثر واقع شود، غیرعادی نیست؛ اما اگر ثابت قدم باشید و اصرار بورزید، به یقین مؤثر خواهد بود. تعهدتان به عملی ساختن هر آنچه لازم است تا شرایط را روشن و مشخص کند و شکل دهی به تغییراتی که در پی آن هستید، مهم‌ترین مؤلفه‌های این سفر است!

زمانی که فصول و تمرینات بخش دوم را کامل کنید، مطمئن هستم صد درصد آماده‌اید تا از دودلی

رهایی یابید.

فصل ۳: عذاب ماندن در رابطه در مقابل عذاب ترک رابطه

می گویند «سردرگمی وضوح و شفافیت را از بین می برد». بعد از ارزیابی رابطه‌تان در فصول ۱ و ۲، ممکن است متوجه شده باشید که از قبل سردرگم‌تر شده‌اید. در این فصل، علت این موضوع را بررسی خواهیم کرد و برخی راهبردهایی را در نظر می‌گیریم که می‌توانید برای سردرگمی‌تان به کار ببرید. این راهبردها در خود ظرفیتی دارد که درباره‌ی هر تصمیم مهمی که می‌گیرید، در شما احساس رنج و عذاب به وجود بیاورد. آن نوع سردرگمی که موجب عدم تصمیم‌گیری می‌شود (صرف‌نظر از این که این تصمیم چقدر ممکن است برای دیگران یا حتی برای شما روشن و مشخص باشد) دودلی نامیده می‌شود. (نمونه‌هایی از دودلی در رابطه‌ها عبارت‌اند از: شما می‌خواهید به رابطه پایان دهید، اما نمی‌خواهید بخش‌هایی از آن یا شیوه‌ی زندگی‌تان را که ارزشمند می‌یابید رها کنید؛ بین بخش‌های خوب رابطه‌تان و آنچه ممکن است بعد از پایان‌دهی به آن در زندگی‌تان رخ دهد سردرگم هستید؛ می‌خواهید در رابطه بمانید، اما احساس می‌کنید نمی‌توانید برخی جنبه‌های معین آن را تحمل کنید؛ یا از آن ناراحت هستید اما از آنچه ممکن است بعد از ترک رابطه برای شما رخ دهد می‌ترسید).

دودلی چیست؟

دودلی احساسی است که همه‌ی ما گاهی در برخی جنبه‌های مهم زندگی‌مان دچارش می‌شویم؛ اما اگر در بسیاری از حیطه‌های زندگی دچار تردید باشید، می‌تواند زندگی‌تان را تخریب کند! بله، می‌تواند! به‌طور نظری، اگر شما هر آنچه می‌خواهید در اختیار داشته باشید؛ اما درباره‌ی تصمیم‌هایی که می‌گیرید دودل باشید، به‌ویژه با توجه به مسیر زندگی‌تان، جدا از این که برای خودتان چه کارهایی کرده‌اید یا چه انتخاب‌هایی داشته‌اید، چه بسا مدام در این اندیشه باشید که می‌بایست کار دیگری انجام می‌دادید. خصوصیت دودلی همین است. زندگی شما به هر شکلی باشد، دودلی می‌تواند کیفیت آن را خراب کند. بنابراین قبل از این که به ادامه‌ی بحث پردازیم، بیایید به خود ویژگی دودلی نگاهی بیندازیم.

ابتدا، بیایید بپذیریم که همه‌ی ما تا حدودی دچار دودلی می‌شویم. از آن جا که زندگی به نوبه‌ی خود

فرایندی بی‌نهایت پیچیده است، و جنبه‌های معینی از زندگی مان اغلب در گذر زمان پیچیده‌تر می‌شوند، در واقع میزان معینی از دودلی طبیعی است، زیرا داشتن کمی از آن می‌تواند از شما محافظت کند تا تصمیم‌های نامعقول نگیرید و با دقت و خرد بیشتری اقدام کنید؛ اما مشکل زمانی به وجود می‌آید که به خودتان اجازه دهید افسانه‌ی بسیار شایع فقط یک جواب درست وجود دارد که در واقع شامل قانون همه یا هیچ است را به کار گیرید. این افسانه زمانی همچنان ادامه می‌یابد که باور داشته باشید با دودلی و تأخیر در فرایند انتخاب، جواب درست و قطعی به نحوی خود آشکار خواهد شد. وقتی این‌گونه عمل کنید، یعنی باور داشته باشید که انتخابتان تضمین شده است، احساس ندامت نخواهید داشت و دوباره آن را بررسی نخواهید کرد. چون چنین معیاری خیلی سطح بالا است (بر مبنای اصل همه یا هیچ)، از اتخاذ تصمیم‌های دشواری که کمی درباره‌ی آن‌ها دودل هستید، امتناع می‌کنید!

وقتی دودل باقی بمانید، در تصمیم‌گیری قصور می‌کنید، یعنی تصمیم می‌گیرید که تصمیم نگیرید. این چه بسا بدان معنا باشد که شما در حالتی که من آن را «حالت راحت ناراحتی» می‌نامم، باقی بمانید (در این مورد، با وضع کنونی‌تان راحت اما از رابطه‌تان ناراحت هستید). وقتی اقدامی نکنید، یعنی از گام برداشتن فراسوی اصل همه یا هیچ امتناع می‌ورزید، حتی اگر این گام راه‌حلی برای مشکلاتتان به شمار آید. در زندگی مشکلی نیست که در آن عدم اطمینان وجود نداشته باشد. بی‌تردید، هیچ رابطه‌ای در این چارچوب نمی‌گنجد!

برخی اشخاص از تصمیم‌گیری می‌ترسند. اگر شما نیز این‌گونه هستید، به احتمال زیاد درباره‌ی مسائلی که سرسری از کنارشان گذشته‌اید احساس پشیمانی می‌کنید، چون وقتی فرصت داشتید قاطعانه عمل نکردید. اگر به گمانتان این حرف من که «دودلی می‌تواند زندگی‌تان را خراب کند» خیلی اغراق‌آمیز است، شاید با حالت دودلی احساس راحتی می‌کنید؛ اما نظر من درباره‌ی دودلی، قابل تردید نیست: اگر دودلی از حالت عمل‌سنجیده و دوراندیشانه فراتر برود، به‌طور کلی موجب پسروی‌تان خواهد شد و این مسأله می‌تواند در هر حیطة از زندگی‌تان (رابطه‌ها، شغل، مسائل خانوادگی و کاری یا انتخاب شیوه‌ی زندگی) مؤثر باشد. از این رو، اگر الآن درباره‌ی رابطه‌تان دودل

هستید، آن را مانند دیگر مشکلات ارتباطی تان در نظر بگیرید و برای آن نیز راه حلی بیابید. آن گاه می توانید با دیدی دقیق تر به دودلی تان نگاه کنید. شیوه‌هایی وجود دارد که می توانید به کمک آن‌ها به دودلی تان حمله کنید:

- به یاد داشته باشید که همه‌ی تصمیم‌های مهم شما تا حدودی در خود شک و تردید دارد. بیشتر این تصمیم‌های مهم عواملی دارد که شما را به جهت مخالف می کشاند. در کل، هر تصمیمی بدون عوامل متعارض، تا حدودی بر مبنای عقل و خرد نیست. درباره‌ی این که آیا به رابطه ادامه دهیم یا نه و این که چطور باید به آن پردازیم تا ادامه یابد یا به پایان برسد، هیچ گونه مبنای عقلانی وجود ندارد!

- قطعیت را فراموش کنید. مفهوم قطعیت افسانه است. در عوض، خودتان را باور کنید. دست کم از نظر عقلی همان برآوردی را که همه‌ی ما می دانیم، یعنی شانس پنجاه پنجاه را در نظر بگیرید. در برخی موارد اگر آنچه را اکنون می دانیم پیش تر می دانستیم، کارها را به گونه‌ای متفاوت انجام می دادیم؛ اما هرگز چنین انتخابی وجود ندارد، پس به چنین چیزی وانمود نکنید! آنچه در توان نامحدود خود دارید (حتی اگر گاهی از آن مطلع نباشید) به کار بگیرید و تغییراتی ایجاد کنید که از امروز به بعد و در بقیه‌ی زندگی تان تأثیر خواهد گذاشت و از همین حالا آغاز می شود. با چنین رویکردی، می توانید به تصمیم‌ها نه به عنوان عملی هولناک، بلکه چالشی در پیش رو بنگرید (بارها به من گفته شده است اشخاصی که همسرشان برای آن‌ها تصمیم می گیرد، راحت تر هستند).

برخی تصمیم‌های مهم یا تأثیرگذار زندگی تان را که در گذشته - این اواخر یا حتی مدت‌ها قبل - گرفته‌اید و به آن‌ها افتخار می کنید، در نظر بیاورید. فهرستی از آن‌ها تهیه کنید و همچنان آن را توسعه دهید. انتخاب‌ها و تصمیم‌هایی را که به تغییرات مهم زندگی تان منجر شده‌اند، مدنظر قرار دهید. این فهرست را همچون چارچوب مرجع نگه دارید تا هر زمان احساس کردید نمی توانید دودلی تان را کنار بگذارید، به عنوان عاملی تقویت کننده به آن رجوع کنید.

حالا بیابید به رابطه‌ی شما برگردیم.

اگر می‌پرسید که بمانید یا بروید

سال‌ها است که من در ازدواج دوم احساس خوشبختی می کنم؛ اما وقتی ازدواج اولم به جدایی

کشید و در اوایل دهه‌ی ۱۹۷۰ همسرم را طلاق دادم، احساس می‌کردم ازدواج اولم شکستی بیش نبوده است. ثمره‌ی آن ازدواج بچه‌ای فوق‌العاده بود و بی‌تردید ازدواجم در برهه‌ای از زمان منبع شادی‌ام به‌شمار می‌رفت. همچنین چیزهای بسیاری از آن آموخته بودم که موجب رشد من شده بود. من احساس شکست و ناکامی نمی‌کردم و هرگز ننوشتم که این ازدواج پنج‌ساله نمی‌بایست صورت می‌گرفت! در واقع، اولین ازدواجم ناکام ماند و ادامه نیافت؛ اما بسیاری از تجربه‌های معنادار زندگی نیز ادامه نمی‌یابند.

بعد از تفکر بسیار به بینشی رسیدم که در مقدمه‌ی این کتاب به آن اشاره کرده‌ام و آن را استنباط خیلی بهتری می‌دانم. همین بینش کمکم کرد تا تجربه‌ام را دقیق‌تر بررسی کنم، همچنان که با اشخاص بی‌شماری در محل کار، در گفتگوهای رادیویی و در صحبت‌ها و همایش‌هایم انجام داده‌ام. بینش اصلی‌ام این بود:

رابطه‌ها نه به دلیل شکست خوردن، بلکه چون دوره‌ی خودشان را سپری کرده‌اند، تمام می‌شود. شاید برخی عناصر مهم زندگی‌تان را دیده‌اید که دوره‌ی خود را سپری کرده‌اند، مانند شغل یا شیوه‌ای از زندگی که در ابتدا خیلی خوشایند بوده است. شاید به‌مرور که پیرتر می‌شوید یا زندگی شما (و زندگی اطرافیان‌تان) تغییر می‌یابد، به‌نظر می‌رسد که دیگر این مسائل با شما جور در نمی‌آید. درباره‌ی خانواده‌ی اولیه‌تان فکر کنید. وقتی شما خانه را ترک کردید، بدان معنا بود که رابطه‌ی خانوادگی‌تان شکست خورده است؟ به احتمال زیاد، نه (نه چون شما خانه را ترک کردید). در واقع، آن دوره از زندگی‌تان خاتمه یافته بود و سیر طبیعی‌اش را سپری کرده و زمان آن رسیده بود که از آن بگذرید و به‌سوی جلو حرکت کنید. چنین سیر و گذری ممکن است دشوار بوده باشد (و بیشتر گذرهای زندگی - حتی گذرهای خوب آن - دوره‌های دشواری دارند)، اما بدان معنا نیست که از آن پشیمانید. **آیا زمان رفتن فرا رسیده است؟** اگر بعد از تکمیل پرسش‌نامه‌ی خودسنجی نتیجه گرفته‌اید که رابطه‌تان سیر خود را سپری کرده، به احتمال زیاد مطالبی که در صفحات بعدی کتاب آمده است برای شما مفید خواهد بود. بهتر است در این جا برخی راهبردهایی را که می‌تواند در این مسیر به شما کمک کند، مطرح می‌کنم:

-مراحل عملی و حمایتی مربوط به پایان دهی به رابطه‌تان را مشخص کنید و سپس برای تغییرات پیش‌رو در زندگی، فهرستی اولیه از اقدامات لازم تهیه کنید. من چنین پیشنهادی می‌کنم، چون ترک رابطه برای اشخاص بسیاری می‌تواند به شدت مستأصل‌کننده باشد. وقتی این مراحل را به بخش‌های قابل اجرا و عملی تقسیم کنید و سپس همین مراحل را به کارهایی کوچک‌تر بخش‌بندی نمایید، در نتیجه آن را طرحی اجرایی می‌سازید که انجام آن، برایتان ترسی به همراه ندارد و در عملی ساختن آن دچار تعلل نمی‌شوید. فهرست شما می‌تواند مواردی همچون یافتن آپارتمان، مشورت با یک وکیل (و شاید مشاور مالی)، فراهم کردن پول مورد نیاز (از راه پس‌انداز، قرض و فروش مال و اموال)، اعلام این تصمیم به همسران (همچنین به بچه‌ها، اعضای خانواده و دوستانتان) و کارهایی را که لازم است عملی شود تا از شرایط گذر کنید، در برمی‌گیرد.

-به کارهای موجود در فهرست عملی‌تان توجه کنید که چطور می‌توانید هر مورد را به بهترین روش ممکن انجام دهید؛ بدون ایجاد رنج و موانع بیشتری برای خود یا دیگران. به یاد داشته باشید که هنوز در مرحله‌ی برنامه‌ریزی هستید. این بدان معنا است که باید آنچه در ذهن دارید، خصوصی باقی بماند. در این مرحله هیچ مطلبی وجود ندارد که بخواهید با کسی در میان بگذارید. فقط حواستان باشد به مسائلی که به بچه‌های کوچک مربوط می‌شود، توجهی خاص داشته باشید چون بچه‌ها در این دوره آسیب‌پذیرترند.

-فهرستی از منابع حمایتی‌تان که ممکن است در این مرحله نیاز داشته باشید، تهیه کنید، تا به شما در از سر گذراندن مشکلات هیجانی‌تان در این مرحله کمک کند (مانند: احساس گناه، خشم، ترس‌ها و اضطراب‌ها، احساس تنهایی یا طردشدگی).

فصول ۴ و ۷ شامل راهبردهایی دیگر است که به کمکشان می‌توانید بر مشکلات هیجانی‌تان فایز آید.

آیا ارزش ماندن دارد؟ به هر حال، اگر هنوز به نجات رابطه امید دارید، این نکته را در نظر بگیرید: اگر هر دوی شما مایلید روی مشکلات جدی رابطه‌تان کار کنید، پس رابطه‌تان هنوز هم می‌تواند رشد یابد! شما در ارزیابی خود، هر دو بار فرصت داشتید که مشکلاتتان را مشخص و تعریف کنید و آن‌ها را در

دسته‌بندی خطر متوسط یا زیاد بگنجانید. در این مرحله سؤالاتی مطرح می‌شود که شما (و شاید همسرتان) باید به آن پاسخ دهید:

- آیا می‌توانید حیطة‌های مشکل‌زایی که شما را به این شرایط کشانده است، مشخص کنید؟ اگر شما و همسرتان بتوانید دست کم درباره‌ی ماهیت یا نوع مشکلاتتان به توافق برسید، گامی مهم در جهت درست برداشته‌اید.

- برای این که رابطه‌ی شما دوباره در مسیر رشد قرار بگیرد، چه اتفاقی باید بیفتد؟

- آیا همسرتان مایل است (یا مایل نیست) تغییرات مشخصی را که برای با هم ماندن شما مهم است، به وجود آورد؟ آیا خودتان نیز خواهان چنین تغییراتی هستید؟

- آیا کارهایی هست که شما و همسرتان بتوانید با هم انجام دهید تا دوباره رابطه‌تان زنده شود؟

- آیا شما یا همسرتان در این شرایط انعطاف‌ناپذیر هستید؟

- اگر همسرتان از خود انعطاف نشان نمی‌دهد، شما چطور انعطاف‌پذیری‌تان را نشان می‌دهید؟

- اگر تغییرات دلخواهتان عملی نشود، امکان دارد شرایط را همان‌طور که هست بپذیرید؟

- اگر این پذیرش تنها کار مهمی باشد که باید برای حفظ رابطه‌تان انجام دهید، آیا آن را می‌پذیرید؟

- در این مرحله، رابطه‌تان به‌طور دقیق چه معنایی برای شما دارد؟

- واقعاً چه نیازی به همسرتان احساس می‌کنید؟

- در عوض چه چیزی می‌خواهید به همسرتان بدهید؟ (شاید بخواهید به فهرستی که در فصل اول شروع کردید مراجعه کنید و به مشکلاتی پردازید که اکنون برای شما پیش آمده است.)

- اگر رابطه‌ی شما هرگز بهتر نشود، حرکت بعدی‌تان چه خواهد بود؟ کمترین نشانه‌ای که احساس کنید می‌توانید رابطه‌تان را نجات دهید، چیست؟ همسرتان چگونه؟ (آیا تاکنون درباره‌ی این موضوع صحبت کرده‌اید و مهم‌ترین آن، آیا مایلید اکنون درباره‌ی آن صحبت کنید؟)

- آیا اصرار دارید همسرتان کسی باشد که نیست؟ (برای مثال، بهترین دوست شما باشد؟ رمانتیک‌تر

باشد؟ صمیمانه‌تر رفتار کند؟ قابل اعتمادتر باشد؟ فردی که در کنارش با آرامش زندگی کنید؟)

- شما و همسرتان چه کارهای خاصی باید انجام دهید تا تغییراتی را که برای حفظ رابطه‌تان نیاز دارید، به وجود آورید؟

- تصور کنید آن تغییرات مورد نظر را به وجود آورده‌اید. آن گاه رابطه‌تان چگونه خواهد شد؟ حالا

مشکلاتتان برطرف خواهد شد؟

یا در برابر آن مقاومت می‌کنید؟ اگر در پی حفظ رابطه‌ای بی‌ارزش هستید، درباره‌ی علت آن فکر کنید.

- برای خاطر بچه‌ها است؟

- بنا به دلایل مالی است؟

- به دلیل احساس گناه بابت این مسئله است که اگر برای ترک او تصمیم عاقلانه‌ای نگرفته باشید چه بر

سر او خواهد آمد؟

- اگر هیچ پیوندی به جز وابستگی احساسی به همسرتان ندارید (به عبارت دیگر، اگر برای ماندن در

رابطه‌تان هیچ محدودیت یا دلایل بیرونی مانند مسائل مالی یا بچه‌ها ندارید)، آیا در رابطه می‌ماندید

یا به آن پایان می‌دادید؟

این سؤالات هیچ جواب «درست» یا حاضر و آماده‌ای ندارد. من در حرفه‌ام با اشخاص بسیاری روبه‌رو

شده‌ام که از من جواب می‌خواستند؛ اما در این باره که چقدر کسی باید یا می‌تواند همسرش را تحمل

کند یا از او توقع داشته باشد، معیاری کلی وجود ندارد! در واقع، آستانه یا سطح تحمل هر کسی در

مقابله با درد و رنج و تعریف کیفیتی که از زندگی دارد، متفاوت است. از این رو، سؤالاتی که برای بحث و گفتگو برای شما و همسرتان طرح شده‌اند (اگر مناسب باشند) - اما به یقین هریک از شما باید جداگانه درباره‌شان فکر کنید و مورد ارزیابی قرار دهید - مبتنی بر مشکلاتی است که شما مشخص کرده‌اید. به هر حال، این فصل کمکتان خواهد کرد به جواب نهایی، که تنها جواب «درستی» است که باید به آن اعتماد کنید، برسید!

یک روش ساده وجود دارد که وقتی از راهبردهای این کتاب استفاده می‌کنید، به جواب نهایی خودتان (و شاید حتی جواب همسرتان) پی ببرید. در مقیاس از صفر تا ده، که در آن صفر یعنی به هیچ وجه، یک یعنی کمترین و ده یعنی بیشترین، تعیین کنید چقدر می‌خواهید رابطه‌تان ادامه یابد؟ به این سؤال با استفاده از یک عدد پاسخ دهید. عدد صفر یعنی شما خواهان ادامه‌ی رابطه نیستید؛ عدد ده یعنی شما بدون شک و تردید خواهان ادامه‌ی رابطه هستید. این راهبرد را به عنوان تصویری کلی در نظر بگیرید که همیشه می‌توانید از آن استفاده کنید؛ اما تصویری است که به دلایل مختلف و در شرایط زمانی متفاوت متغیر است. اگر اعداد شما و همسرتان خیلی با هم فاصله دارد (برای مثال، اگر شما عدد ۸ را انتخاب کردید و همسرتان عدد ۳؛ یعنی انگیزه‌ی شما و همسرتان برای بهبود رابطه‌تان خیلی با هم تفاوت دارد). اما اگر انتخاب هر دوی شما عدد ۲ یا ۹ بود، دانستن آن می‌تواند مفید باشد. من در مطبم در آغاز فرایند زوج‌درمانی، از هر همسر می‌خواهم عدد مورد نظرش را تعیین کند (یکی از همسران از اتاق بیرون می‌رود). سپس بررسی می‌کنم که چطور این عدد در گذر زمان تغییر می‌کند. اگر در مورد شما مناسب باشد، می‌توانید با همسرتان هم صحبت کنید که چطور می‌توانید با همکاری یکدیگر اعدادتان را به ده برسانید.

حالا بیایید بینیم دیگران در تعریف لحظه‌ی تصمیمشان برای ماندن یا رفتن به چه چیزی دست یافته‌اند.

لحظه‌ی حساس

«لحظه‌ی حساس» لحظه‌ای است که دودلی شما پایان می‌یابد و تصمیم می‌گیرید. اگرچه همیشه می‌توانید در مورد تصمیمتان تجدیدنظر کنید (اگر نمی‌توانستید خوب می‌شد؟)، وقتی لحظه‌ی

حساس فرا برسد، جای برگشتی وجود نخواهد داشت. بیایید بینیم دیگران در این موقعیت به چه چیزی دست یافته‌اند یا چطور به چنین سطحی از شفافیت رسیده‌اند. تصمیم گروه اول، ترک رابطه بود.

- متوجه شدم که رابطه‌ام به من آسیب زده است. نمی‌توانستم رشد کنم. سرانجام نتیجه گرفتم که در صورت ادامه‌ی رابطه تا آخر عمر افسرده خواهم ماند.
- با این حقیقت روبه‌رو شدم که ما دیگر هیچ‌گونه پیوند احساسی با هم نداریم و هیچ راه برگشتی وجود ندارد.

- ابتدا از لحاظ جنسی سرد شدیم - من ذره‌ای میل جنسی نداشتم. سپس، متوجه شدم ما از یکدیگر دوری می‌کنیم. سرانجام، هیچ اشتیاقی برای حل این مشکل در خود احساس نمی‌کردم، دراصل اشتیاقی در من نمانده بود.

- از خودم برای این که در این رابطه مانده بودم، بدم می‌آمد.

- متوجه شدم فقط برای امنیت مالی است که به رابطه‌ام ادامه می‌دهم و چنین دلیلی برای ماندن در رابطه کافی نیست.

- متوجه شدم وقتی آن شور و هیجان اولیه‌ای که نسبت به یکدیگر داشته‌ایم از بین رفته است، خیلی یکدیگر را دوست نداریم.

- در زمینه‌های بسیاری با هم اختلاف داشتیم. در ابتدا مشکلی نبود؛ اما بعدها متوجه شدیم که تمایل (یا ظرفیت) نداریم برای حل مشکلاتمان تلاش کنیم.

- دیگر نمی‌توانستم بدرفتاری‌اش را تحمل کنم، و همچنین نمی‌توانستم قول‌هایش را باور کنم مبنی بر این که دیگر با من بدرفتاری نخواهد کرد.

- دیگر عشقی در زندگی‌مان وجود ندارد و به این دلیل نیست که من دوست داشتنی نیستم، بلکه چون به ماهیت واقعی رابطه‌مان پی برده‌ام.

- ما نمی‌توانیم بدون دعوا درباره‌ی موضوعی با هم صحبت کنیم. چهار بار پیش روانشناس رفته‌ایم، اما بی‌فایده بوده است.

- وقتی همسر مواد مخدر مصرف می کند، از حالت عادی خارج می شود و دیگر به نیازهای عاطفی من پاسخ نمی دهد و درصدد تغییر شخصیت خود هم نیست. در واقع مدت ها است که من تنها هستم. حالا باید قبل از این که دیر شود اختیار زندگی ام را در دست بگیرم.
- همسر من به من خیانت کرده است. مدام می شنوم که باید او را ببخشم؛ اما نمی توانم و حتی نمی خواهم فرصتی دیگر به او بدهم. می خواهم رابطه مان را قطع کنم.
- رابطه مان دیگر کارایی نداشت، مدت ها بود که کارایی نداشت. یکی از ما می بایست به آن خاتمه می داد. یک روز من این کار را کردم.
- این اشخاص با تصمیم به ماندن، به حالت دودلی خود خاتمه دادند.
- متوجه شدم نباید از همسرم توقع داشته باشم، علم غیب داشته باشد و بداند که چه خواسته ای دارم. به محض این که یاد گرفتم آنچه را می خواهم درخواست کنم (به جای این که خود به خود از او توقع داشته باشم) رابطه مان دوباره کارآمد شد.
- به جای این که مسائل را تنها از دید «من» در نظر بگیرم، آن را از دید «ما» در نظر گرفتم. همسر من نیز همین شیوه را در پیش گرفت و در نتیجه کل اوضاع تغییر کرد.

- ما درباره‌ی جدا شدن از هم صحبت می‌کردیم که اتفاق عجیبی افتاد. برای اولین بار توانستیم به‌راستی با هم صحبت کنیم. بدین طریق صمیمی‌تر شدیم. حالا هیچ‌کدام از ما نمی‌خواهد رابطه را ترک کند. بحران ما در واقع نوعی موهبت برایمان بود!

- دیگر به یکدیگر گرایش جنسی نداشتیم و خیال می‌کردیم رابطه‌مان به انتهای خود رسیده است. سپس درباره‌ی برخی مشکلات که مدت‌ها بود آزارمان می‌داد، حرف زدیم. بدین طریق صمیمیت واقعی را کشف کردیم.

- خیانت همسرم تلنگری بود که بیدارم کرد. هرگز تصورش را هم نمی‌کردم که از این رویداد به سلامت عبور کنیم؛ اما این بحران باعث شد به مشکلات اصلی‌مان پی ببریم. حالا رابطه‌ی ما از همیشه محکم‌تر است.

- همیشه به خودم می‌گفتم برای خاطر بچه‌ها و حفظ شرایط موجود می‌مانم؛ اما متوجه شدم مشکل از توقعات خیلی زیادم است. وقتی سطح توقعاتم را پایین آوردم، دیگر فکر ترک کردن به ذهنم نمی‌رسد.

- در شرف جدایی بودیم. مدت‌ها بود که هیچ توجهی به رابطه‌مان نداشتیم؛ اما این فکر که جدایی چه تأثیری در بچه‌ها و خودمان می‌گذارد موجب شد بهبود رابطه‌مان در اولویت قرار بگیرد. خیال می‌کنید چه شد؟ ما توانستیم از پس آن بر بیاییم! با چنین کاری، به جای این که بچه‌ها را بهانه‌ای برای با هم ماندن ببینیم، آن‌ها را عاملی انگیزه‌بخش دیدیم که رابطه‌مان را بهبود دهیم.

- ما هرگز نمی‌دانستیم چطور باید منصفانه دعوا کنیم. آن قدر خشم و عصبانیت در رابطه‌ی ما وجود داشت که هیچ‌امیدی به بهبود شرایط نداشتیم و می‌خواستیم به رابطه پایان دهیم؛ اما وقتی آموختیم چطور خشم را مهار کنیم و مسائل را خیلی جدی نگیریم، رابطه‌ی ما تغییر کرد.

شاید شما توانسته باشید با یکی یا چند عبارت بالا - در یک یا هر دو جهت - در زمان حساس تصمیم‌گیری ارتباط برقرار کنید. یا شاید حالا در صدد نوشتن جمله‌ی خودتان هستید.

همه‌ی زوج‌هایی که در ادامه به آن‌ها اشاره شده است، پیچیدگی این وضعیت دشوار را نشان می‌دهند:

دن و جنیفر زن و شوهری به شدت عاشق بودند. جنیفر زندگی مشترکش را «غذایی فوق العاده عالی که موجب مسمومیت می شود» توصیف می کرد. منظور جنیفر این بود که شور و هیجان و شدت احساس آن ها به یکدیگر مستأصل کننده بود. هر دوی آن ها برای توصیف رابطه شان واژه هایی همچون «دوست داشتنی»، «گیرا و جذاب» و «پر شور» به کار می بردند؛ اما در بیرون از این شور و هیجان و احساس عاشقانه ی شدید، رابطه ی آن ها کارایی نداشت. جنیفر به واسطه ی آنچه آن را «فقدان بلندپروازی دن» توصیف می کرد، دلسرد شده بود. دن نیز احساس می کرد جنیفر «خیلی پرتوقع است و او را همان طور که هست نمی پذیرد». آن ها با پذیرش این حقیقت که به احتمال زیاد رابطه شان در بلندمدت دوام نخواهد آورد، به خودشان فرصت دادند که از موارد خوب رابطه شان لذت ببرند و توقع دیگری نداشته باشند. زندگی مشترک آنان چند ماه دیگر نیز ادامه یافت و سپس از شور و هیجان افتاد و سرد شد. در این شرایط، آن ها سطح توقعاتشان را تعدیل کردند و به نحوی با واقعیت شرایطشان (که هر دو روی آن توافق داشتند) سازگار شدند. وقتی شور و اشتیاق اولیه فروکش می کند، هنوز هم کمی شور و اشتیاق جنسی باقی می ماند؛ اما بدون عامل آرامش (علاوه بر شور و اشتیاق)، رابطه ممکن است به شدت ناپایدار باشد. بسیاری از زوج ها در چنین شرایطی تصمیم می گیرند که تمام تلاششان را بکنند تا این «عدم اشتیاق» را از بین ببرند (همچنین در مورد مشکلاتشان کار کنند و یکدیگر را بپذیرند و غیره). رابطه ممکن است به کلی ناپایدار باشد؛ اما صرف وجود تعهد قوی به ایجاد پایه ی اصلی مربوط به آن، که منظور همان آرامش است، می تواند شرایط را به طور کامل تغییر دهد.

جانیس و استیون چند سالی با هم نامزد بودند و تصمیم داشتند زمانش که فرا رسید، با هم ازدواج کنند. جانیس دلش می خواست هر چه زودتر ازدواج کند؛ اما استیون پیوسته آن را به عقب می انداخت. بالاخره استیون به ازدواج رضایت داد. در همین زمان جانیس متوجه شد ازدواج با استیون آنچه می خواست و انتظارش را داشت، نیست. او بعدها در توضیح این مورد گفت: «مراقب باش چه می خواهی.» آن ها بعد از بررسی بعضی مسائل، تصمیم گرفتند نامزدی شان را به هم بزنند. آن ها بعدها تأیید کردند که با تصمیم به جدایی، خودشان را از گرفتاری های قانونی و مالی طلاق

نجات دادند. رابطه‌ی آن‌ها آشکارا نشان داد که نمی‌تواند در همان مسیری که از ابتدا امیدوار بودند، قرار بگیرد.

آرت بعد از جدایی از همسرش با کتی آشنا شد. آن‌ها خیلی زود شیفته‌ی هم شدند. در ابتدا هر دو به خیالشان رابطه‌ای موفق خواهند داشت؛ اما بعد از چند ماه، آرت به شدت از کتی فاصله گرفت. سپس به سرعت از هم کناره‌گیری کردند. این رابطه‌ای برگرفته از سرخوردگی بود. همانند بیشتر رابطه‌های این چنینی اگرچه می‌تواند تا حد زیادی کشش داشته باشد و واقعی به نظر برسد - مانند مقدار زیادی داروی بی‌حسی است که درد و رنج ناشی از رابطه‌ی قبلی را تسکین می‌دهد. اما رابطه‌های ناشی از سرخوردگی هم مانند داروهای بی‌حسی می‌تواند عوارض جانبی داشته باشد.

با فروکش کردن درد و رنج نیاز به رابطه‌ی برگرفته از سرخوردگی نیز کاهش می‌یابد.

مری و ست سی و چهار ساله بودند و ده سال از ازدواجشان می‌گذشت که ست نزد مری اعتراف کرد که به او خیانت کرده است. اگرچه ست به سوی مری برگشته بود و می‌خواست رابطه‌ای جدید را با همسرش شروع کند، مری می‌ترسید و مردد بود و نمی‌دانست می‌خواهد با او بماند یا نه. مری می‌ترسید که ست دوباره به او خیانت کند. ترس دیگرش این بود که اگر با ست ادامه دهد، چه بسا زمان برای بچه‌دار شدن را از دست بدهد و با این احساس که نمی‌تواند به ست اعتماد کند، به نحوی ترسش را تأیید می‌کرد. آن‌ها با وجود این با هم ماندند، فقط چون راه ارتباطی جدیدی پیدا کرده بودند. در همین اثنا، مری احساس می‌کرد هیچ تضمینی وجود ندارد که زندگی مشترکشان پایدار باقی بماند. چنین مسأله‌ای در هر رابطه‌ای یک واقعیت است! این مورد نشان می‌دهد که برخی مشکلات می‌تواند شما را آگاه کند، نه این که شما را درهم بشکند. پنج سال بعد، مری و ست پذیرفتند که این بحران زندگی مشترکشان را قوی‌تر کرده است.

از طرف دیگر، پل و باربارا پس از بیست و چهار سال ازدواج و پشت سر گذاشتن بحران‌ها (خیانت، عدم توافق بر سر مسائل مهم خانوادگی و بحران مالی که باربارا بدون مشورت با پل مقدار قابل ملاحظه‌ای پول به یکی از اعضای خانواده‌اش داده بود)، دوره‌هایی از آرامش نسبی هم داشتند. در مورد آن‌ها، هر بحران به یک راه حل موقت ختم می‌شد، به طوری که آن‌ها تا وقوع بحران بعدی با هم کنار می‌آمدند.

مشکلشان به شیوه‌ای برطرف نمی‌شد که به بینشی برسند که در بحران بعدی به آن‌ها کمک کند. این زن و شوهر به دنبال جروبحث‌هایی آزردهنده، از هم جدا شدند. این تصمیم باربارا بود؛ اما پل نیز مقاومت زیادی نشان نداد. این مورد مانند کِشی است که می‌توانید آن را تا نقطه‌ای معین بکشید و سپس رهایش کنید و کش به جای اول خود برمی‌گردد؛ اما اگر یک میلی متر بیشتر بکشید، پاره خواهد شد (چنین مسأله‌ای در زندگی مشترک بدین معنا است که صلح و آشتی غیرممکن است). همچنین، چون پل و باربارا بدون حل مشکل با هم آشتی می‌کردند (فقط می‌خواستند به درد و ناراحتی بحرانشان پایان دهند)، چیزی جز درد و ناراحتی‌شان، آن هم به‌طور موقت، تغییر نمی‌یافت. از این رو، امکان نداشت بدون تغییر الگویشان بتوانند رابطه‌ای پایدار داشته باشند.

مارک و جین ازدواجی داشتند که حتی بعد از این که کشش جنسی بین آن‌ها از بین رفته بود، همچنان ادامه داشت. هر دوی آن‌ها ادعا می‌کردند که از زندگی زناشویی‌شان رضایت ندارند؛ اما هر زمان یکی از آن‌ها اعلام می‌کرد که می‌خواهد رابطه را رها کند، دیگری تمام تلاش خود را می‌کرد تا ازدواجشان ادامه یابد. همان‌طور که مارک گفت: «وقتی در تصورم دارم او را از دست می‌دهم، می‌خواهم که او برگردد و وقتی احساس می‌کنم نمی‌خواهد ترکم کند، دوباره از او فاصله می‌گیرم.» درضمن، مارک با زنی دیگر ارتباط داشت، که جین اطلاعی از این موضوع نداشت. آن‌ها در شرایطی بودند که من آن را «حالت راحتی ناراحتی» می‌نامم، حالتی که نمی‌خواستند شرایط کنونی‌شان را از دست بدهند. وقتی با هم مشکل نداشتند، در بهترین شرایط (با بچه‌های بالغشان از ازدواج‌های قبلی) هم خانه‌ای سازگار بودند. برای مارک و جین، شور و اشتیاق در رابطه‌شان مرده بود؛ اما به قدری در کارهای دیگر غرق بودند که هیچ‌یک مایل نبود اولین گام را بردارد. فرایند درمانشان را به بوته‌ی فراموشی سپرده بودند. به عبارت دیگر، هیچ‌یک نه مایل بود ترک کند و نه برای تغییر شرایط این زندگی مشترک کاری اساسی انجام دهد. چنین حکایت‌هایی کم نیستند.

جواب‌های نهایی که باید مورد توجه قرار گیرد

اشخاص بسیاری تصور می‌کنند برای پایان دهی به زندگی زناشویی باید از همسرشان متنفر باشند یا حداقل احساس کنند که به او اهمیت نمی‌دهند؛ اما چنین برداشتی درست نیست! رابطه‌ای که به

سود شما و همسرتان نباشد، به جز در موارد استثنایی، در نهایت به سود هیچ‌یک از شما نخواهد بود. این طبیعی است که شما به عنوان انسان با تمام وجود به همسرتان اهمیت دهید و همزمان از این مطلب آگاه باشید که رابطه‌ی شما کارآمد نیست.

اشخاص به ندرت فقط چون همسرشان از آن‌ها توقع تغییر دارد، در خودشان تغییرات مهمی به وجود می‌آورند. آن‌ها برای ساکت کردن همسرشان تغییراتی موقت در خود به وجود می‌آورند، زیرا اشخاص بدون استثنا فقط به خاطر خودشان تغییراتی دائمی در خود ایجاد می‌کنند، نه برای خاطر دیگران. تا زمانی که شما و همسرتان به راستی نخواهید تغییراتی اساسی برای نجات رابطه‌تان به وجود آورید (حتی اگر بیاموزید که با پذیرش شرایط می‌توانید به آرامش دست یابید) در بهترین حالت تنها می‌توانید شرایط کنونی را طولانی کنید. تغییرات تنها زمانی پایدار می‌ماند که همسرتان آن را به روشنی به نفع خودش ببیند و از آن‌ها سود ببرد. در مورد شما نیز همین طور است. اگر تصمیم شما این است که رابطه‌تان را تمام کنید، به یاد داشته باشید که هنوز هم ممکن است درباره‌ی تصمیمتان به شک و تردید دچار شوید. حتی ممکن است بعدها از تصمیمتان پشیمان شوید؛ اما این که منتظر بمانید تا به یقین برسید، راهبرد بدی است چون ارزشمندترین و بی‌بدیل‌ترین گنجینه‌ی خود، یعنی زمانتان (و شاید هم بخش عظیمی از زندگی‌تان) را از دست می‌دهید. حتی در بدترین شرایط، به نظر می‌رسد راحت‌تر است که در کوتاه‌مدت به رابطه‌ای ناکارآمد ادامه دهید و با درد و رنج فوری جدایی روبه‌رو نشوید. از این رو، بسیاری از اشخاص باید مهارت‌های ارتباطی را بیاموزند، در حالی که برخی دیگر باید بیاموزند چطور رابطه را ترک کنند.

از این رو، اگر هر کدام از شما دیگر خواهان ادامه‌ی رابطه نیست، ادامه‌ی آن به احتمال زیاد چیزی جز زندگی سرسری و بی‌معنا نخواهد بود. چطور باید بدانید رابطه‌ای سیر طبیعی‌اش را سپری کرده است؟ سه نشانه‌ی زیر را باید جدی بگیرید:

- شما و همسرتان نمی‌خواهید به رابطه‌ی خود ادامه دهید و شما یا همسرتان یا هر دو هیچ علاقه‌ای برای رفع مشکلاتتان ندارید.

- دیگر هیچ علاقه‌ای ندارید که با هم وقت بگذرانید و هیچ کدام از شما انگیزه‌ای برای افزایش سطح

تحملش نسبت به طرف مقابل، پرداختن به تفاوت‌ها یا مشارکت و حضور در زندگی مشترک ندارد. شدت استرس آن قدر بالا است که برای شما مشکلات جسمانی و عاطفی ایجاد کرده است (این در حالی است که وقتی با هم نیستید، نشانه‌های آشفتگی و استرس ناپدید می‌شود).

البته تا وقتی نیازی نبینید که رابطه‌تان بیشتر از آنچه اکنون هست باشد، می‌توانید یک عمر با هم زندگی کنید. در واقع، بسیاری از زوج‌ها بر مبنای موارد زیر یک عمر به یکدیگر تعهد می‌دهند:

-بچه‌ها

-مذهب

-نیاز مالی

-شرایط خوب زندگی

-شرایط اجتماعی یا سیاسی

-اعتیاد به رابطه

-عدم تمایل به ایجاد تغییرات در شیوه‌ی زندگی که جدایی را ایجاب می‌کند.

-ترس مفرط از تنهایی

در حالی که بیشتر مردم چنین انتخاب‌هایی ندارند، بسیاری از آنان به یقین انتخابشان این چنین است و بیشتر اشخاصی که به دلیل ترس، نه اشتیاق، به رابطه‌ی خود ادامه می‌دهند (خواه ترس از تنهایی باشد یا هر نوع ترس و بهانه‌ی دیگر - در فصل ۴، با جزئیات کامل درباره‌ی آن‌ها بحث خواهیم کرد) به طور معمول در نهایت از تصمیم خود پشیمان خواهند شد. فقط خود شما می‌توانید تشخیص دهید ترس‌ها و اضطراب‌ها چقدر در زندگی‌تان تأثیرگذارند.

آیا هنوز دودل هستید؟ بیشتر اوقات زوج‌هایی را می‌بینم که مدتی طولانی به زندگی و شرایط ناخوشایندشان ادامه می‌دهند (مثل مارک و جین). باورنهایی‌ام به چنین موقعیتی این است که: اگر دودل هستید، به صلاحتان است که همه‌ی راه‌ها را امتحان کنید تا رابطه‌ی خود را نجات دهید، به طوری که رابطه‌تان از سطح قابل قبولی از شادی و کیفیت خوب زندگی برخوردار شود. در این فصل از این بخش و همچنین در فصل‌های ۵ و ۶، به نظریاتی مفید در این زمینه دست خواهید یافت.

اما به یاد داشته باشید هر روز که به رابطه‌ی ناشاد خود ادامه دهید، روزی است که می‌تواند برای شما رضایت، شور و اشتیاق، آرامش و شادی به‌ارمغان آورد.

اگر تصمیم گرفته‌اید به رابطه‌ی خود پایان دهید تا در بلندمدت به زندگی رضایت‌بخشی برسید، توصیه‌ام این است که هر کاری لازم است انجام دهید تا به این تشخیص و درک برسید که رابطه‌تان دوره‌اش را سپری کرده است و برای کیفیت زندگی‌تان، این واقعیت را بپذیرید که رابطه‌تان نجات‌یافتنی نیست.

در فصل ۴، راهبردهایی را بررسی خواهیم کرد که می‌توانند در این مسیر کمکتان کنند.

راهبردهای دیگری که می‌توانید برای دودلی به کار ببرید

اگر هنوز هم مردد هستید که آیا رابطه‌تان در بلندمدت برایتان کارایی دارد یا نه، راهبردهای زیر را در نظر بگیرید:

- معیارهای دقیقی تعیین کنید که آیا رابطه‌تان باید ادامه یابد یا نه. برای مثال، فهرستی از آنچه باید رخ دهد تا به احساس آرامش دست یابید، تهیه کنید. آیا در فکر بلندمدت هستید یا کوتاه‌مدت؟ بیشتر اوقات، شرایط فعلی در کوتاه‌مدت جلوه‌ی بهتری دارد؛ اما اگر بر مبنای تصمیمتان به رابطه ادامه دهید، پشیمان نخواهید شد؟ چندی پیش کسی ماندن در چنین رابطه‌هایی را مثل زندگی با دردی خفیف و ترک آن‌ها را همچون زندگی با درد شدید توصیف کرد. تنها شما هستید که می‌توانید تصمیم بگیرید آیا زندگی با درد خفیف مداوم را ترجیح می‌دهید یا زندگی با درد شدید موقت را. فکر کنید و ببینید می‌توانید در بلندمدت، از پنج سال تا آخر عمر، با کدام انتخاب زندگی کنید.

- مشخص کنید که آیا شور و اشتیاق شما با آرامش تناقض دارد یا خیر. به فردی دیگر (به غیر از خود و همسران) که به او اهمیت می دهید، برای حل چنین مشکلی چه راه حلی پیشنهاد می دهید؟ در این جا نیز هیچ جواب درست یا غلطی وجود ندارد، فقط می توانید انتخاب هایی داشته باشید. تنها کاری که می توانم انجام دهم این است که اطلاعات کافی در اختیارتان بگذارم (یا شاید به شما بگویم چه راهبردی برای من کارایی داشته است).

- محدوده‌ی زمانی تعیین کنید. بیشتر رابطه‌هایی که کارآمد نیستند با ویژگی‌هایی همچون دعوای شدید، کناره‌گیری یا بی‌اعتنایی به یکدیگر مشخص می‌شود. زن و شوهر شاد نیستند و با این حال برای قطع رابطه یا تغییر شرایط هیچ فشاری احساس نمی‌کنند. بیشتر زوج‌ها با تعیین این که آیا رابطه در یک محدوده‌ی زمانی بهبود می‌یابد یا بهتر است از یکدیگر جدا شوند، رابطه‌شان را در اولویت اول قرار می‌دهند. تجربه نشان داده است که وقتی زوجی با هم بر سر مدت زمانی مشخص توافق کنند، مؤثرتر خواهد بود. وقتی بر سر محدوده‌ی زمانی مشخصی توافق کنید، هر فرد می‌تواند برای نجات رابطه تمام تلاش خود را به کار گیرد با آگاهی از این که امکان قطع رابطه نیز وجود دارد. از طرف دیگر، گاهی چنین توافقی موجب آسودگی خیال می‌شود، چون می‌دانید امکان پایان‌دهی به رابطه نیز وجود دارد. همچنین جایگاه واقعی رابطه‌تان برای شما آشکار می‌شود.

جدایی‌های آزمایشی

وقتی یکی از همسران اعلام می‌دارد که بهتر است برای مدتی از هم جدا شوند، می‌تواند پیشنهادی مفید باشد. اگر جدایی آزمایشی را انتخاب کردید، ببینید آیا این جدایی شما را به هم نزدیک‌تر می‌کند یا دورتر. جدایی آزمایشی در بهترین حالت خود یک محدوده‌ی زمانی دارد - یک هفته، یک ماه، شش ماه - که به شما فرصت می‌دهد بدون قطع رابطه، درباره‌ی انتخاب‌های پیش‌رویتان فکر و به آن عمل کنید. به علاوه، به شما فرصت می‌دهد از مشکلات حادی که موجب تسریع جدایی‌تان می‌شود، فاصله بگیرید. اغلب هر کسی در طول جدایی آزمایشی، تصویری شفاف‌تر از آنچه در رابطه‌اش جریان دارد، به دست می‌آورد. همچنین دیدی بهتر از انتخاب‌های خود کسب می‌کند. جدایی آزمایشی تنشی را که از با هم بودن احساس می‌کنید، کاهش می‌دهد و فرصتی برای تجدیدقوا

در اختیارتان می‌گذارد و بدین طریق می‌توانید انتخاب‌های پیش‌رو را شفاف‌تر ببینید و تصمیم بگیرید آیا وقتی مشکلاتتان برطرف شود، باز هم ترجیح می‌دهید جدا بمانید یا دوباره به رابطه‌ی خود ادامه دهید. مدت جدایی آزمایشی را می‌توانید با توافق یکدیگر افزایش دهید تا هریک از شما درکی بهتر از آنچه برای بلندمدت می‌خواهد، به دست بیاورد. من جدایی‌های آزمایشی را دیده‌ام که فقط چند ساعت طول کشیده و جدایی‌هایی را دیده‌ام که بیست و سه سال به طول انجامیده است! مهم است روشی پیدا کنید که خشم‌تان را رها کنید؛ خشمی که رابطه‌تان را تخریب می‌کند، سپس تا حد امکان با دیدی عاقلانه به شرایط خود بنگرید. وقتی برای مدتی در دسترس یکدیگر نباشید می‌توانید دیدی بهتر از موقعیت و رابطه‌ی خود به دست آورید.

وقتی راهبرد جدایی آزمایشی را به کار می‌برید، به موارد زیر نیز توجه کنید:

- آیا مسائل مالی را به گونه‌ای حل کرده‌اید که جدایی آزمایشی آن قدر برای شما پرهزینه نشود که خود این راهبرد مشکل ساز شود؟

- آیا هریک از شما آزاد است که با دیگران رفت‌وآمد کند؟

- آیا می‌خواهید یکدیگر را ببینید؟ (در این صورت، آیا می‌خواهید با هم رابطه‌ی جنسی داشته باشید؟)

- آیا می‌خواهید به‌طور منظم با هم صحبت کنید؟

- چه قوانین دیگری را می‌خواهید برای این دوره تعیین کنید؟ (برای مثال، درباره‌ی فعالیت‌هایی که در

طول جدایی آزمایشی می‌خواهید به یکدیگر بگویید یا نگویید، توافق کرده‌اید؟ آیا می‌توانید بر سر

روشی که می‌گوید «نپرس، نگو» به توافق برسید و به یکدیگر تهمت نزنید؟ آیا قوانین برای هر دوی

شما روشن است؟)

- اگر پای بچه‌ها نیز در میان است، جدایی آزمایشی را چگونه برای آن‌ها توضیح می‌دهید؟ (چطور و

تحت چه شرایطی همسری که خانه را ترک می‌کند می‌تواند بچه‌ها را ببیند؟)

- آیا کسی از جدایی آزمایشی‌تان مطلع خواهد شد و چه به او خواهید گفت؟ (پیشنهاد این است که تا

وقتی فرایند جدایی آزمایشی در جریان است، اشخاص کمی از آن مطلع باشند.)

- آیا اطمینان دارید که جدایی آزمایشی گرفتاری‌های حقوقی برایتان به وجود نمی‌آورد؟ (پیشنهاد

می‌کنم با و کیلی مشورت کنید تا وقتی خواستید طلاق بگیرید، با هیچ مشکلی روبه‌رو نشوید.)
انتظار موارد غیرمنتظره را داشته باشید. جدایی آزمایشی می‌تواند کمکی باشد تا به خودتان بپردازید و آرامش از بین رفته در رابطه‌تان را پیدا کنید. از طرف دیگر، می‌تواند کمکی باشد در درک این که به‌راستی از با هم بودن چه می‌خواستید. گاهی ارتباط با دیگران باعث می‌شود که یکی از طرفین بخواهد به سوی دیگری برگردد و در واقع تأثیر معکوس در همسرش دارد. به‌همین دلیل به آن جدایی آزمایشی می‌گویند. بسیاری از زوج‌ها این روش را نمی‌پذیرند، مگر متوجه شوند راهبردی مؤثر برای از بین بردن دودلی است.

استفاده از کمک‌های تخصصی

زمانی در زندگی زناشویی فرا می‌رسد که استفاده از کمک‌های تخصصی مثل مشاوره یا روان‌درمانی - فردی، به‌عنوان یک زوج، یا هر دو حالت - مناسب‌تر است. اغلب زوج‌درمانی با این سؤال شروع می‌شود که آیا رابطه‌ای را می‌توان یا باید نجات داد یا نه. در این شرایط، باید نیازهای شما، همسران و هر دوی شما زوجین در نظر گرفته شود. حتی اگر نتیجه گرفته‌اید که به‌راستی تمایل دارید رابطه‌تان را رها کنید؛ اما همچنان به دلیل ترس‌هایی که از ترک رابطه دارید به آن ادامه می‌دهید، روان‌درمانی فردی را پیشنهاد می‌کنم. درمانگر نقش ناظری بی‌طرف را بازی می‌کند که می‌تواند کمکتان کند نقاط قوت و ضعف رابطه‌تان و همسران و همچنین ظرفیت بالقوه‌ی هریک از شما را برای رفع نیازهای یکدیگر درک کنید. درمان می‌تواند وسیله‌ای برای طرح مسائل و مشکلاتتان در جوی امن برای بهبود رابطه باشد، یا می‌تواند به زوجین کمک کند مشکلات مربوط به جدایی را کنترل کنند (البته، اگر به این درک رسیده باشید که نمی‌توانید اختلاف‌ها و مشکلاتتان را حل کنید).

اگر می‌خواهید تحت درمان یا مشاوره قرار بگیرید و همسران علاقه‌ای به آن نشان نمی‌دهد، خوب است خودتان با درمانگر قرار ملاقات بگذارید و شرایط و مشکلاتتان را با او مطرح کنید. اغلب درمانگر می‌تواند کمکتان کند، به‌نحوی همسران را وارد فرایند درمان کنید. اگر پیش از این تحت درمان فردی بوده‌اید، همسران ممکن است نخواهد با درمانگر شما دیدار کند. به‌خواستش احترام بگذارید و سپس با هم درمانگری را پیدا کنید که برای هر دوی شما فردی بی‌طرف و قابل قبول باشد. درمانگر

خودتان نیز می‌تواند فردی بی‌طرف باشد حتی اگر مدتی تحت درمان او بوده‌اید؛ اما همسران ممکن است به او اعتماد نداشته باشند و بترسد که با هم علیه او دست‌به‌یکدیگر کرده باشید، به‌ویژه اگر درک و بینش شما درباره‌ی درمان بیش از همسران باشد. اگر شرایط این‌گونه است، بهتر است اجازه دهید همسران درمانگر را انتخاب کنند.

مشورت حقوقی شکلی دیگر از کمک تخصصی است که می‌تواند برای شما مفید باشد. گاهی آگاهی از حقایق موجود درباره‌ی شرایط حقوقی و تأثیری که طلاق ممکن است در زندگی‌تان بگذارد، (با توجه به خدمات مربوط به شرایط مالی یا حقوقی‌تان)، ترس‌هایی را فرا می‌خواند که می‌تواند موجب تعلل شما شود، در حالی که می‌دانید باید چه اقداماتی صورت دهید. به‌علاوه، مشورت حقوقی یا مالی همچنین می‌تواند شما را با واقعیت‌هایی روبه‌رو کند که تصمیم‌بگیرید گزینه‌ی با هم ماندن را انتخاب کنید. استفاده از مشورت مناسب شما را تحت هیچ الزامی قرار نمی‌دهد، بلکه می‌تواند موجب آرامش ذهنی‌تان شود؛ اما اگر زمانی که با وکیل مشورت کردید هنوز دودل بودید، برای او روشن کنید که هنوز تصمیم به جدایی نگرفته‌اید. بسیاری از وکلایی که در زمینه‌ی طلاق و دیگر مسائل خانوادگی تخصص دارند، این‌گونه استدلال می‌کنند که قصد ترک رابطه یا طلاق دارید مگر آن‌که به‌روشنی قصدتان را برایشان بیان کنید.

بهترین روش برای یافتن روان‌درمانگری یا وکیل این است که فردی که با او کار کرده یا متخصص دیگری که با کار او آشناست، او را معرفی کند. این‌که با درمانگری یا وکیل خود احساس آرامش کنید خیلی مهم است. در این‌جا نیز مصرف‌کننده هستید (درست مانند استفاده از دیگر محصولات و خدمات).

مهم است که یک بار دیگر تکرار کنم اگر شما هر کاری می‌توانید برای حفظ رابطه‌ای که برایتان ارزش دارد انجام دهید، احساسی بهتر خواهید داشت! میلیون‌ها نفر از درمان بهره‌برده‌اند، هم آن‌هایی که رابطه‌شان را می‌شد نجات داد و هم کسانی که رابطه‌شان نجات‌دانی نبود (یکی از همسران برای گذر از مرحله‌ی ترک رابطه به کمک نیاز داشت). همچنین، به‌ندرت فرایند درمان به کسی آسیب زده است. من نمی‌توانم شما را وادار کنم که هر زمان احساس درماندگی کردید، مشکلاتی بروز کرد که

نمی‌توانستید به‌تنهایی از پس آن‌ها بر بیایید یا برای گذشتن از برخی موانع به کمک نیاز داشتید، وارد فرایند درمان شوید.

دودلی حالتی ذهنی است، نه حقیقی. حل آن ممکن است آسان نباشد؛ اما وقتی برطرف شود، در بقیه‌ی زندگی‌تان از آرامش نسبی حاصل از آن بهره‌مند خواهید شد. در فصل بعدی متوجه خواهید شد که اگر ترک رابطه را انتخاب کنید، زندگی‌تان چطور خواهد شد.

فصل ۴: اگر او را ترک کنم چه می‌شود؟ آیا پشیمان خواهم شد؟ و دیگر سؤالاتی که ممکن است به

ذهنتان برسد

گاهی جملاتی را می‌شنوم که این‌گونه شروع می‌شود: «بی‌درنگ او را ترک می‌کردم اگر...» و در این جا برخی از این جملات را می‌بینید:

-اگر می‌دانستم که آواره‌ی کوچه و خیابان نخواهم شد، بی‌درنگ ترکش می‌کردم.

-اگر مطمئن بودم که می‌توانم با فردی دیگر آشنا شوم و در تنهایی نخواهم مرد، بی‌درنگ او را ترک می‌کردم.

-اگر نگران بچه‌هایم نبودم و می‌دانستم باز هم می‌توانم با آن‌ها رابطه‌ای خوب داشته باشم، بی‌درنگ او را ترک می‌کردم.

-اگر تردید نداشتم که دوباره همان اشتباه را در رابطه‌ام با فردی دیگر مرتکب نمی‌شوم، بی‌درنگ او را ترک می‌کردم.

-اگر مطمئن بودم که می‌توانم درد و رنج احساسی‌ام را تحمل کنم، بی‌درنگ او را ترک می‌کردم.

-اگر می‌دانستم همسرم بدون من نیز خوب زندگی خواهد کرد، بی‌درنگ او را ترک می‌کردم.

-اگر جایی برای زندگی داشتم، بی‌درنگ او را ترک می‌کردم.

-اگر آن قدر قوی بودم که می‌توانستم انتقام همسرم را تحمل کنم، بی‌درنگ او را ترک می‌کردم.

-اگر خانواده و دوستانم مرا طرد نمی‌کردند، بی‌درنگ او را ترک می‌کردم.

-اگر شغلی داشتم، بی‌درنگ او را ترک می‌کردم.

آیا هیچ کدام از جملات بالا احساسات شما را تحت تأثیر قرار داد؟ آیا عبارتی هست که بخواهید به آخر

جملات بالا اضافه کنید؟ اگر عبارتی هست، تکه کاغذی بردارید و آن را روی کاغذ بنویسید. سپس

کاغذی دیگر بردارید و دلایل موافق و مخالف ترک رابطه‌تان را بنویسید. در سمت راست دلایل موافق

را بنویسید، یعنی عواملی که از ترک و پایان‌دهی به رابطه حمایت می‌کند (برای مثال، «دیگر

نمی‌خواهم با من بد رفتاری شود» یا «فقط ترس از عوامل ناشناخته است که من را در رابطه نگه داشته است». در سمت چپ کاغذ دلایل مخالف را بنویسید؛ دلایلی که با ترک و پایان دهی به رابطه مخالف است (مانند «پیوند صمیمانه‌ای را که با خانواده‌ی همسرم دارم، از دست می‌دهم» یا «مجبورم زندگی در خانه‌ای زیبا را رها کنم»). با یک خط، کاغذ را از وسط به دو قسمت تقسیم کنید و هر قدر می‌توانید دلایل موافق و مخالف را در دو ستون بنویسید. به‌رغم این که آیا آنچه را نادیده می‌گیرید می‌خواهید یا نمی‌خواهید، همه‌ی جنبه‌های همسر و شیوه‌ی زندگی‌تان را لحاظ کنید. فهرستتان را تا حد امکان جامع و فراگیر کنید؛ سپس آن را دم دست نگه دارید، به آن رجوع کنید و هر وقت با موردی جدید روبه‌رو شدید، آن را در فهرستتان بنویسید. اگر فهرستتان هرگونه شک و تردید نسبت به اقدام بعدی‌تان را از بین برد، آن‌گاه راهبردهای این فصل و بقیه‌ی کتاب را برای تقویت مسیری که انتخاب می‌کنید، در نظر بگیرید.

آن را مجسم کنید

با استفاده از فهرست دلایل «موافق و مخالف» به‌عنوان چارچوب مرجع یا نقطه‌ی شروع، از شما می‌خواهم لحظاتی با چشمان بسته این شرایط را مجسم کنید: اگر همین حالا رابطه‌تان خاتمه یابد، زندگی‌تان چگونه خواهد شد (توجه: برخی اشخاص استفاده از ضبط صوت را برای تمرین تجسم مفید یافته‌اند. شما نیز می‌توانید صدای خودتان را ضبط کنید و سپس چشمانتان را ببندید و به صدای خودتان گوش دهید. یا فقط خطبه خط مطلب را بخوانید (در هر توقف صدای ضبط صوت، چشم‌ها را ببندید). عده‌ای هم هستند که از دیگری می‌خواهند مطلب را برای آن‌ها بخواند. هریک از شیوه‌ها را که انتخاب کنید، اگر اجازه دهید که ذهنتان شما را به هر جا می‌خواهد ببرد، متوجه خواهید شد این تمرین روشی مؤثر و کارآمد است. در هر حال اگر این تمرین را می‌خوانید یا به صدای ضبط‌شده‌تان گوش می‌دهید یا از کسی می‌خواهید آن را برای شما بخواند، در هر جا که واژه‌ی «مکث» گذاشته‌ام، دست نگه دارید تا برای ادامه‌ی تمرین آماده شوید. در واقع، در هر نقطه از تمرین تجسم، هر جا که می‌بینید لازم است، مکث کنید. مهم‌ترین که برای بررسی و تجسم وقت کافی در نظر بگیرید تا بتوانید تجربه‌ای کامل داشته باشید.

تمرین تجسم به این شکل است:

به روشنی مجسم کنید که رابطه‌تان همین حالا پایان می‌یابد. به خوبی توجه کنید که زندگی‌تان چگونه می‌شود. درباره‌ی اشخاص، مکان‌ها و مسائلی فکر کنید که اگر اکنون رابطه‌تان را قطع کنید، بخشی از زندگی‌تان خواهند بود یا شما چنین باوری دارید. اکنون زندگی برای شما چقدر متفاوت شده است؟ (مکث) ببینید آیا می‌توانید بدترین شرایط را مجسم کنید. (مکث) از هر احساسی که در هر گام از این فرایند دارید، آگاه باشید. سپس، ببینید آیا می‌توانید بهترین شرایط را مجسم کنید و هر قدر که طول کشید با آن همراه شوید؟ (مکث) وقتی بدترین و بهترین شرایط را مجسم کردید، ببینید آیا می‌توانید شرایطی را مجسم کنید که واقعیت زندگی مشترکتان را که اکنون می‌خواهید به آن پایان دهید، به بهترین شکل ممکن نشان دهد؟ (مکث) بعد از آن، کمی در زمان پیش بروید و ببینید زندگی‌تان چطور خواهد شد. شادی‌ها و ناراحتی‌های آنی تصمیم برای قطع رابطه چه خواهند بود؟ (مکث) حالا، مجسم کنید شرایط در یک ماه آینده چطور خواهد شد؟ (مکث) یک سال دیگر چطور؟ (مکث) پنج سال دیگر چطور؟ (مکث) در بیست سال بعد چطور؟ (مکث) تا پایان زندگی‌تان چطور خواهد شد؟ (مکث) در هر مرحله، مجسم کنید که همه‌ی این جزئیات را سپری کرده‌اید. بیش از همه از چه مواردی خوشحال هستید؟ (مکث) از چه مواردی پشیمان هستید؟ (مکث) وقت کافی در نظر بگیرید و حسابی درباره‌ی همه‌ی سؤالات فکر کنید.

وقتی تمرین تجسم را تمام کردید، تا جایی که می‌توانید درباره‌ی آنچه مجسم کرده‌اید و این که تجسم زندگی‌تان بعد از پایان دهی به رابطه چه احساسی برای شما داشته است، یادداشت برداری کنید. شما می‌توانید ببینید که در هر مرحله چقدر احساساتان تغییر کرده است (برای مثال، ممکن است الان یا در طی یک ماه بعد دچار رنج و عذابی شدید شوید؛ اما طی یک سال بعد یا حول و حوش همین زمان، احساس شادی کنید). همچنین، ببینید کدام تجسم را ممکن است «به گونه‌ای متفاوت» انجام داده باشید که بتوانید آن را پنج، ده یا بیست سال بعد یا تا آخر زندگی‌تان عملی سازید. باز هم تا جایی که می‌توانید یادداشت بردارید. بیشتر اوقات اشخاصی که تمرین تجسم را انجام می‌دهند، بعد از آن درباره‌ی این سؤالات به درک و بینش دیگری می‌رسند. از این رو، پیوسته فرایند افکارتان را مد نظر

داشته باشید. اشخاص بسیاری تا وقتی با مواردی جدید برخورد کنند، این تمرین را چندین بار انجام می‌دهند.

تمرین تجسم در برخی اشخاص احساسات و هیجانات شدیدی به وجود می‌آورد. در حالی که بعضی احساسات و هیجانات دردناک و عذاب‌آور هستند، برخی صد درصد شادی آورند. جواب‌هایی که جستجو می‌کنید در زیر همین احساسات نهفته است. به همین دلیل مهم است که وقت کافی در نظر بگیرید و درباره‌ی احساساتتان بیندیشید و مجسم کنید که تصمیمتان را گرفته‌اید و به رابطه پایان داده‌اید. برای این که این تمرین مؤثرتر باشد، تجسم ذهنی‌تان را در چارچوبی نگه دارید که بتوانید در هر تصویری که وارد ذهنتان می‌شود، بمانید - ببینید، بشنوید، زندگی و به‌راستی احساس کنید. وقتی چشم‌های خود را روی هر جنبه از قطع رابطه‌تان که به ذهن می‌رسد باز کردید، یادداشت بردارید، انگار که در برابر واقعیت مسلم قرار گرفته‌اید. از این رو، اگر به راحتی نتوانستید تصویری مثبت را به ذهن بیاورید، ببینید هدف‌تان از قطع رابطه چیست. آیا موجب آرامش یا آزادی‌تان می‌شود؟ همچنان به تجسم شفاف خود ادامه دهید تا درکی شفاف از زندگی‌تان بعد از قطع رابطه به دست آورید. آیا خودتان را تنها می‌بینید؟ رابطه‌ای جدید برقرار کرده‌اید؟ بچه‌دار شده‌اید؟ در کجا زندگی می‌کنید؟ در چه حیاطه‌های دیگری از زندگی تغییر می‌کنید؟ اگر امکان‌پذیر است، بررسی کنید که در چه حیاطه‌هایی رنج و عذاب می‌کشید و کجا احساس آرامش و آسودگی دارید. برخی اشخاص تمرین تجسم را آن قدر مفید می‌بینند و به آن می‌پردازند که برایشان آشنا و تاحدودی جزء عادت یا طبیعت ثانویه‌ی آن‌ها می‌شود.

اگر او را ترک کنم، آیا پشیمان خواهم شد؟

اگر فقط به دلیل ترس به رابطه‌ی خود ادامه می‌دهید، این سؤال را مانند «نوک کوه یخ» در نظر بگیرید که از زیر ترس‌هایتان - هر ترسی که ممکن است باشد - سر بر آورده است. جواب این سؤال کوتاه است: اگر رابطه‌تان به نقطه‌ای رسیده است که ذره‌ای شاد و خوشحال نیستید و احساس ناراحتی می‌کنید، به احتمال زیاد در نهایت از تصمیمتان پشیمان نخواهید شد؛ اما در کوتاه‌مدت، احساس پشیمانی (دامنه‌ای از دوره‌های مداوم و شدید پشیمانی تا نوسانات ناپایدار و خفیف) به یقین

طبیعی است. یکی از کارکردهای اصلی تمرین تجسم این است که بتوانید فراسوی شرایط کوتاه‌مدت را لمس کنید.

لیز و باب حدود پانزده سال بود که ازدواج کرده بودند. از پنج سال قبل، لیز احساس می‌کرد که از هم فاصله گرفته‌اند. او می‌خواست به دانشگاه برگردد و مدرک کارشناسی ارشدش را بگیرد؛ مسأله‌ای که باب از آن حمایت نمی‌کرد، اگرچه مخالفت خود را به روشنی بروز نمی‌داد. او اشتیاق جنسی‌اش به باب را از دست داده بود. باب از جلسات زوج‌درمانی امتناع می‌کرد (به باورش مشکلی جدی وجود ندارد).

از این رو، لیز به تنهایی وارد فرایند درمان شد و پی برد که نارضایتی و ناخشنودی او عامل اصلی افسردگی خفیفش است. لیز به این نتیجه رسید که ترجیح می‌دهد تنها باشد تا این که زندگی‌اش را با کسی سپری کند که نمی‌تواند یا نمی‌خواهد از او حمایت کند و کسی که نمی‌تواند با او به رشد خودش ادامه دهد. ترس اصلی لیز این بود که اگر باب را ترک کند و سپس متوجه شود که اشتباه کرده است، باب با برگشتش موافقت نکند. لیز همچنین می‌گفت باب با او بدرفتاری نمی‌کند و در کل آدم بدی نیست. او دلیل محکم و مستدلی برای ترک رابطه نداشت و فقط به شدت احساس نارضایتی می‌کرد. به علاوه، او بابت ترک باب احساس گناه می‌کرد. بالاخره وقتی همه‌ی این مسائل را با باب در میان گذاشت، باب با بیان این که «اگر از بودن با من رضایت نداری کار دیگری نمی‌توانم انجام دهم»، احساس گناه لیز را کاهش داد. آنچه به لیز کمک کرد ترسش را کاهش دهد این بود که متوجه شد اگر باب را ترک کند و باب از پذیرش دوباره‌ی او امتناع ورزد، ممکن است خیلی عذاب‌آور باشد؛ اما نشان خواهد داد که تصمیمی درست گرفته است. بعد از این که لیز باب را ترک کرد و در نتیجه‌ی آن چندبار احساس پشیمانی کرد، شرایط احساسی و هیجانی آن زمان را به یاد آورد. می‌گفت: «می‌دانستم که اگر قرار باشد برگردم، بدون رفع مشکلاتی که بابت آن‌ها رابطه را ترک کردم، خیلی زود باز هم در همان شرایط قبلی قرار می‌گیرم و دوباره باید او و رابطه را رها کنم.» حالا افسردگی لیز برطرف شده است و دوره‌ی کارشناسی ارشدش را می‌گذراند و احساس می‌کند در شرایطی است که می‌تواند رابطه‌ی بلندمدت جدیدی برقرار کند. مهم‌ترین که، لیز باور دارد صرف نظر از این که زندگی‌اش در این وضعیت چگونه می‌شود (آیا مدرک تحصیلی‌اش را می‌گیرد یا رابطه‌ای جدید برقرار می‌کند یا نه)

احساس می‌کند که در شرایطی بهتر قرار دارد. در مورد لیز، عامل کلیدی برای کنترل پشیمانی‌اش این بود که شرایط کنونی‌اش را (بعد از ترک رابطه با باب) با شرایط گذشته‌اش (رابطه با باب) مقایسه می‌کرد و مجسم کرده بود که اگر باب فردی دیگر بود، زندگی‌اش چطور می‌شد. لیز همچنین به این درک رسید که اگر به ازدواجش پایان نمی‌داد، از لحاظ احساسی و روحی می‌مرد. او حالا افکاری را که در زمان دودلی‌اش داشت، در نظر می‌آورد. اگر شما نیز در تصمیم خود برای ترک رابطه مردد هستید، این روش را امتحان کنید: زندگی‌تان را با رابطه‌ای که داشتید یا رابطه‌ای که اکنون دارید، صادقانه مقایسه کنید (واقع بین باشید: فکر نکنید که آرزو داشتید رابطه‌تان چطور باشد یا چطور می‌توانست باشد). متوجه شده‌ام که چنین مقایسه‌ای به روشن شدن موضوع کمک می‌کند و بر تصمیم برای ترک رابطه صحنه می‌گذارد، اگرچه حالا ممکن است شرایط دشوار به نظر برسد.

زندگی زناشویی ماریسا و فرد در شرایط بحرانی قرار داشت. اعتیاد ماریسا به قرص‌های آرام‌بخش شدیدتر می‌شد و حاضر نبود در فرایند درمان قرار بگیرد. وقتی فرد موضوع جدایی را پیش کشید، ماریسا او را با پیامدهای شدید قانونی و مالی طلاق، تهدید کرد. فرد از ترس این که همه‌ی زندگی‌اش را از دست بدهد، به‌طور موقت فکر جدایی را از سر بیرون کرد. با کمک مشاوره‌ی حقوقی توانست ترس‌هایش را کنار بگذارد و بدون ذره‌ای دودلی برای طلاق اقدام کند. شرایط فرد قدرت اطلاعات را آشکار می‌کند. اگر ترک رابطه را انتخاب کرده‌اید؛ اما به این دلیل دست‌نگه داشته‌اید که نمی‌دانید چطور می‌توانید از عهده‌ی بعضی جنبه‌های زندگی بعد از جدایی برآید (مثل کمک مالی، محل سکونت، نگهداری بچه‌ها، از دست دادن مستمری یا نداشتن اعتبار بانکی) تمام تلاشتان را برای یافتن حقیقت بکنید. همسر عصبانی که از ترک شما احساس تهدید یا ناراحتی می‌کند، از تمام راه‌های ممکن سود می‌جوید تا نگرانی‌های شما را به کابوس تبدیل کند! اگر شما نیز در چنین شرایطی قرار دارید، فهرستی از ترس‌هایتان تهیه کنید، سپس آن‌ها را به سؤالاتی برگردانید که بتوانید از طریق بررسی و تحقیق یا با کمک یک متخصص به آن‌ها جواب دهید. (برای مثال، اگر ترس شما این است که: «سر کیسه خواهم شد و تمام اموالم را از دست می‌دهم»، از مشاور مالی یا حقوقی‌تان بپرسید: «اگر فرایند طلاق را در پیش بگیرم، شرایط مالی‌ام چطور خواهد شد؟»)

ازدواج سی ساله‌ی آل و فرانسین رنگ و لعابی مشابه داشت. فرانسین می‌دانست که سلامت روانی‌اش به ترک ازدواج بهره‌کشانه‌اش بستگی دارد؛ اما ترسش از این بود که زن پیر آواره‌ای شود و سرانجام در تنهایی بمیرد. از نظر فرانسین، همین ترس او را «به رابطه‌اش معتاد کرده بود». انتخاب ماندن - همان‌طور که خود او می‌گفت - یعنی «مرگ احساسی که در شرایط احساسی خفه‌کننده، به وجود می‌آید، اگرچه ازدواج به ظاهر راحتی دارید». فرانسین می‌بایست درک می‌کرد که اگر می‌خواهد بدون حمایت از همسرش آل زندگی کند (همچنین سطح شادی و کیفیت زندگی‌اش را بهبود دهد) چه چیزهایی باید داشته باشد. فرانسین متوجه شد که ترک رابطه دشوار است؛ اما غیرممکن نیست. او با کمی کمک توانست این کار را انجام دهد:

- حمایت چند تن از دوستانش (که وقتی از شرایط و ترس‌های او آگاه شدند، اظهار داشتند که با توجه به آنچه دیده بودند، از ترک رابطه‌اش متعجب نشدند)؛

- مشاوره‌ی شغلی (او پرستار قابل‌ی بود)؛

- پرداختن به برخی کارهای خلاقانه‌اش (که در سال‌های اخیر همه‌ی آن‌ها را رها کرده بود)؛

- کسب مقداری اطلاعات درباره‌ی برخی خانه‌هایی که می‌توانست از عهده‌ی اجاره‌ی آن‌ها برآید.

کارل تصمیم گرفت به زندگی مشترک ناشادش با لیزا پایان بخشد تا

- همان‌طور که خودش می‌گفت - «بقیه‌ی زندگی‌اش را نجات دهد». ترس‌های اصلی او تأثیر طلاق

روی دو فرزند نه و شش‌ساله‌اش بود. این زوج حتی از تلاش برای رفع بسیاری از مشکلاتشان اجتناب

می‌کردند و همه‌ی گفتگوهای جدی آن‌ها درباره‌ی زندگی مشترک به جروب‌های آزاردهنده

تبدیل می‌شد. وقتی پای بچه‌های کوچک (یا حتی بچه‌های بزرگ) در میان باشد، فرایند طلاق کاری

ساده نیست؛ اما جدا از این که باید به بررسی با هم ماندن زن و شوهر در چنین ارتباطی پرداخت، باید

تأثیر ادامه‌ی رابطه در بچه‌ها را هم ارزیابی کرد.

آیا برای بچه‌ها بهتر است در خانه‌ای بی‌عیب و نقص یا در محیطی سرد زندگی کنند که والدین با

یکدیگر جروب‌بحث می‌کنند؟ اگر کارل و لیزا ماندن با یکدیگر را انتخاب کنند، آیا دست کم می‌توانند بر

خود مسلط باشند و جروب‌بحث نکنند (یا این کار را دور از چشم و حضور بچه‌ها انجام دهند) تا از بچه‌ها

محافظت کنند؟ آیا بچه‌ها با والدینی که با هم زندگی نمی‌کنند؛ اما می‌توانند در محیطی توأم با آرامش

و به‌طور جداگانه با آن‌ها ارتباط برقرار کنند، شرایطی بهتر خواهند داشت؟

پاسخ به این پرسش‌ها به‌یقین با توجه به سن بچه‌ها، شدت مشکلات موجود در خانه و سطح پختگی

هر والد (که در این مورد آن را به‌عنوان توانایی والدین به اولویت قرار دادن بچه‌ها نسبت به مشکلات

خودشان تعریف می‌کنم) و این که تا چه حد می‌توانند به مسائل بچه‌ها بپردازند، متفاوت است.

ارزیابی جامع همه‌ی این مسائل (همچنین نحوه‌ی ارتباط با بچه‌ها و شیوه‌ی تک‌والدی) از بحث این

کتاب خارج است؛ اما چند اصل مهم وجود دارد که باید به آن‌ها توجه کرد: بچه‌ها نیازمند ارتباط با

والدین خود هستند و این رابطه باید با هر والد با ثبات و مداوم باشد. یعنی هر والد باید به‌طور منظم

بچه‌ها را ملاقات کند، هر دو باید به بچه‌ها اطمینان بدهند که آن‌ها بابت طلاق پدر و مادر خود مقصر

نیستند و مهم‌تر این که، هرگز و به‌هیچ‌وجه نباید در حضور بچه‌ها به یکدیگر فحاشی کنند، حتی اگر

خیلی عصبانی باشند! کارل با در نظرگیری همه‌ی مسائل متوجه شد که ترک رابطه برای همه‌ی اعضای خانواده بهتر است.

خیلی ساده‌انگاری است که خیال کنیم بچه‌ها به دلیل طلاق والدینشان از رشد و پیشرفت باز می‌مانند یا حتی آسیب می‌بینند. حتی اگر سرپرستی بچه‌ها با شما نباشد، تا وقتی به طور منظم ارتباط خود را با بچه‌ها حفظ کنید، به طوری که بدانند چه زمانی باید شما را ببینند و چطور می‌توانند هر زمان لازم است به شما دسترسی داشته باشند - جدا از این که آیا شرایط پیش آمده از نظر شما مهم باشد یا نباشد - دیگر مشکلات برطرف خواهد شد. وقتی از بچه‌ها پرسیدم طلاق والدینشان چه تأثیری در آن‌ها گذاشته است، جواب‌های زیر را مطرح کردند:

- خوشحالم که پدرم رفت! خیلی از او می‌ترسیدم.

- خیلی دلم برای پدرم تنگ می‌شود.

- حالا که از هم جدا شده‌اند، با هم کنار می‌آیند و محیط خانه حتی از زمانی که با هم بودند، آرام‌تر شده است.

- حالا می‌توانم آخر هفته‌ها و زمانی که شرایط در خانه سخت می‌شود، به جایی دیگر بروم. البته دوست داشتم والدینم با هم زندگی می‌کردند؛ اما به آن بدی که تصور می‌کردم، نیست.

- تنش کمتری در خانه هست.

تجربه نشان داده است آنچه برای بچه‌ها خوب و مناسب است، اغلب برای والدین نیز خوب خواهد بود. به یاد داشته باشید، شما بچه‌ها را ترک نمی‌کنید!

ورا درباره‌ی ازدواجش با جورج می‌گفت که مدت‌ها قبل شور و اشتیاق مثبتش را از دست داده و تنها

شور و اشتیاق منفی - خشم - در او باقی مانده است، که در موقع جر و بحث آشکار می‌شود. جورج

به تدریج مشکل اعتیاد پیدا کرده بود. جورج به اندازه‌ی ورا که احساس خوشبختی نمی‌کرد، ناراضی

نبود و شکایتی از زندگی نداشت (وقتی با هم دعوا نمی‌کردند). مدت‌ها بود که ورا از ازدواجش ناامید

شده بود. زمان‌هایی می‌شد که او موضوع طلاق را پیش می‌کشید؛ اما جورج تهدید به خودکشی

می‌کرد و همین عامل موجب می‌شد ورا اقدام جدی نکند؛ اما او در نهایت به نقطه‌ای رسید که این

تهدید دیگر نتوانست زندگی‌اش را کنترل کند. او می‌دید که احساس گناه خودش (از این که جورج خودکشی کند) و احساس ناراحتی عمیقش در خانه، کنترل می‌شود. ورا دربارهی شرایط خود با پزشک خانوادگی‌اش صحبت کرد و پزشک نیز او را به روان‌پزشکی ارجاع داد که می‌توانست انتخاب‌هایی را که ورا پیش رو داشت و ماهیت تهدیدهای جورج را مشخص کند. به اعتقاد روان‌پزشک جورج از خودکشی به عنوان وسیله‌ای برای جلوگیری از ترک ورا استفاده می‌کند؛ اما تأکید کرد که هیچ تضمینی هم وجود ندارد. به باور بیشتر متخصصان سلامت روان، تحت هر شرایطی، وقتی فردی تهدید به خودکشی می‌کند باید جوانب احتیاط را رعایت کرد. با چنین توصیه‌ای، ورا با دو نفر از اعضای خانواده‌ی جورج که با او صمیمی بودند صحبت کرد و با کمکشان به این نتیجه رسید که با ادامه‌ی زندگی خود با جورج از نظر احساسی و عاطفی آسیب خواهد دید. ورا طی یک ماه جورج را ترک کرد، سپس جورج با زنی دیگر آشنا شد؛ اما ورا هنوز هم از تصمیمش مبنی بر جدایی احساس رضایت می‌کرد حتی اگر جورج با زنی دیگر آشنا نمی‌شد.

شریل و ریچارد رابطه‌ی احساسی شدیدی داشتند. آن‌ها بعد از حدود شش ماه نامزدی، تصمیم گرفتند سطح ارتباطشان را عمیق‌تر و ازدواج کنند. شریل قبل از آشنایی با ریچارد، مشتاق چنین رابطه‌ی پرشور و اشتیاقی بود. آن‌ها علاوه بر شور و اشتیاق، جنبه‌های مشترک بسیاری داشتند که موجب آرامش هر دو نیز می‌شد؛ اما بعد از گذشت اندک زمانی از زندگی مشترکشان، شریل احساس کرد که اشتیاق جنسی‌اش به ریچارد کاهش یافته است. سپس شرایط تغییر کرد و روی منفی زندگی آشکار شد. شریل بعدها عامل تغییرش را عدم آگاهی از طبیعی بودن چنین نوساناتی در اشتیاق جنسی اعلام کرد. در عوض، او به خودش می‌گفت که شرایط هرگز دوباره مثل اول نخواهد شد. به رغم مخالفت‌های ریچارد، آن‌ها از هم جدا شدند. ریچارد با فردی دیگر آشنا شد. شریل از این رفتار ریچارد به هم ریخت و پذیرفت که اشتباه کرده است و می‌خواست دوباره با هم زندگی کنند؛ اما ریچارد علاقه‌ای به برگشت نداشت و در نهایت با نامزد جدیدش ازدواج کرد. پنج سال بعد، شریل در سی و دو سالگی، هنوز هم از ترک رابطه‌اش ناراحت بود. باور داشت که ترک ریچارد بزرگ‌ترین اشتباه زندگی‌اش بوده است. او علت اشتباهش را ناآگاهی و ناپختگی می‌دانست؛ اما پذیرفت حالا زمان آن

رسیده است که از فکر ریچارد رها شود و به جای این که مدام خودش را سرزنش کند، از این اتفاق مهم زندگی‌اش درس بگیرد. مورد شریل نشان می‌دهد که چطور احساس پشیمانی درباره‌ی ترک رابطه می‌تواند آشکار شود و اگر فرد نتواند از آن خلاص شود، مدتی طولانی در او ماندگار خواهد ماند. همچنین تفاوت بین بازنگری و بینش را نشان می‌دهد. بازنگری، نگرشی است که خودتان را بابت تصمیم‌گیری نادرست تحقیر می‌کنید: «من هرگز نمی‌بایست ریچارد را ترک می‌کردم. حالا احساس می‌کنم بدون او هرگز شاد و خوشبخت نخواهم بود.» از این رو بازنگری به ندرت سودمند است؛ اما ممکن است موجب بینش‌های مهمی شود: «رابطه پیچیده و شامل دو نفر است و وقتی مشکلی پیش می‌آید، اگر برای طرف مقابلتان ارزش قایل هستید، مهم است بکوشید آن را برطرف کنید، نه این که از آن بگریزید»، «هر قدر هم سخت باشد، می‌دانم که می‌توانم بعد از ترک رابطه‌ای که برای آن ارزش قایل بوده‌ام، دوام بیاورم و به زندگی‌ام ادامه دهم»، «حتی اگر تصمیم اشتباهی گرفته باشم، باید بیاموزم که چطور خودم را ببخشم، خودم و او را رها کنم و به سمت جلو پیش بروم».

شاید بتوانید شباهت‌هایی در یک یا چند مورد بالا با شرایط خودتان بیابید. هر قدر هم این رابطه‌ها متفاوت باشد، یک وجه مشترک دارد و آن هم این است که یکی از طرفین بعد از دیدن مشکلاتی که او را به نقطه‌ی پایان رسانده است، تصمیم می‌گیرد به رابطه‌ی خود خاتمه دهد.

در ادامه موقعیت‌هایی را خواهیم دید، و در خواهیم یافت که شیوه‌ی پایان دادن به یک رابطه به‌دشواری تصمیم‌گیری برای خاتمه دادن یا ادامه دادن آن است.

تصمیم به ترک رابطه گرفته‌ام، حالا چه می‌شود؟

بعد از ملاحظات دقیق، این بخش را برای کسانی آورده‌ام که تصمیم به ترک رابطه گرفته‌اند؛ اما نمی‌دانند چطور باید اقدام کنند. در کارهای بالینی‌ام، اشخاصی را دیده‌ام که سال‌ها به شرایطی ناکام‌کننده و حتی بهره‌کشانه و توأم با بدرفتاری تن داده‌اند، فقط چون نمی‌توانستند راهی برای پایان دادن به رابطه‌ی خود بیابند که با نیازها و ترس‌های خاص هر دو طرف در تضاد نباشد. در این جا آنچه را برخی اشخاص درباره‌ی مشکل ترک رابطه‌ای که از دید آن‌ها بی‌ارزش بوده است بیان کرده‌اند، مطرح می‌کنم:

- شاید شش ماه بی‌توجهی موجب شود که همسرم لطفی به من بکند و ترکم کند.
- به‌نظرم اگر نسبت به او تمایل جنسی نداشته باشم و تلاشی برای بهبود آن انجام ندهم، همسرم پیام مرا بگیرد.
- تنها راه خلاصی از دست او، این است که بمیرم.
- باید بچه‌ها را به جایی امن ببرم و برگه‌ی قانونی ملاقات ممنوع بگیرم.
- وقتی رابطه‌ی ما در بهترین حالت خود بود ما هرگز نمی‌توانستیم درباره‌ی مسائل معنادار صحبت کنیم؛ نمی‌دانم چطور می‌توانیم درباره‌ی این که می‌خواهم او را ترک کنم، حرف بزنیم. من باید ناپدید شوم و یک یادداشت بگذارم و قضیه را برای او شرح دهم.
- بیشتر من به او نیاز دارم تا او به من. تا این حالت تغییر نکند، نمی‌دانم چطور می‌توانم ترکش کنم. به‌همین دلیل فکر ترک او خیلی عصبی‌ام می‌کند.

- این چرخه‌ای بی‌پایان است. رابطه‌ام آن قدر بد است که می‌توان به آن افسردگی گفت. در واقع، من به قدری افسرده‌ام که نمی‌توانم به‌طور جدی درباره‌ی ترک کردن فکر کنم، اگرچه مطمئنم رابطه‌ام به‌هیچ‌وجه بهتر نخواهد شد.
- هرگز نمی‌توانم او را ترک کنم، فقط می‌توانم دعا کنم که او مرا ترک کند. اگر این کار را بکند خوشحال می‌شوم.
- قسم می‌خورم من و همسرم سال‌ها است می‌کوشیم یکدیگر را به ترک رابطه تشویق کنیم؛ اما هرگز درباره‌ی آن صحبت نکرده‌ایم و نمی‌دانم چطور موضوع را مطرح کنم.
- او خیلی محتاطانه عمل می‌کند و من فقط منتظرم او کاری بکند یا چیزی بگوید تا بهانه‌ی کافی برای ترک کردن به من بدهد. آن‌گاه بدون این که برای پایان دادن به رابطه مسئول باشم، رابطه را رها می‌کنم.
- باید اسباب و وسایلی را بیرون بریزم و قفل درها را عوض کنم.
- شاید اگر با کسی دیگر آشنا شوم...
- در این جا پاسخ برخی اشخاص را به این پرسش که «اگر می‌توانستید روشی را تصور کنید که به بهترین شکل ممکن از این مشکل گذر کنید، چطور اقدام می‌کردید؟» می‌بینید.
- ما می‌نشستیم و درباره‌ی این تصمیم اجتناب‌ناپذیر صحبت می‌کردیم، سپس با هم توافق می‌کردیم که چطور می‌توانیم با کمترین ناراحتی به رابطه‌مان پایان دهیم.
- بعد از این که در مورد مسائل ضروری با هم توافق می‌کردیم، هر کدام از ما با بچه‌ها نیز حرف می‌زدیم و تمام تلاشمان را می‌کردیم تا آن‌ها نیز این مرحله را سپری کنند.
- درمانگری یا فردی بی‌طرف پیدا می‌کردیم تا بین ما نقش داور را بازی کند و نگرانی‌هایمان را بیان می‌کردیم، به طوری که تا حد امکان شأن و اعتبار هر دو طرف رعایت شود.
- شرایط شما در کدام یک از این پاسخ‌ها قرار می‌گیرد؟
- برندا و پیترو توانستند درباره‌ی شرایط جدانشان آن قدر خوب با هم صحبت کنند که لحظه‌ای برای جدایی‌شان به دودلی دچار شدند! برندا می‌گفت: «ما طی بیست و هفت سال زندگی مشترکمان هرگز

نتوانسته بودیم درباره‌ی مشکلی بحث و گفتگو کنیم، چه رسد به این که درباره‌ی جدایی حرف بزنیم.» پیتز نیز گفت: «بله، شرم‌آور است که ما نیاموختیم چطور با یکدیگر صحبت کنیم؛ اما زندگی همین است.» برندا و پیتز توانستند بر سر تمام جزئیات ترک رابطه به توافق برسند، از جمله این که چطور اسباب و وسایل را تقسیم کنند، چطور ماجرا را به دیگران بگویند و حتی چطور از یکدیگر در این فرایند حمایت کنند! تصمیم آن‌ها برای جدایی تصمیمی متقابل بود. تنها فرزندشان تازه وارد دانشگاه شده بود و همین امر (خالی شدن خانه) فرصتی بود که آن‌ها منتظرش بودند تا از هم جدا شوند. من باور دارم هر زوجی که بخواهد با یکدیگر همکاری کند و واقعیت شرایطشان را بپذیرد، می‌تواند برخی روش‌های مطرح‌شده در این کتاب را به کار ببرد، حتی اگر به کمک فرد سومی نیاز داشته باشد. فایده‌ی درازمدتش این است که وقتی با هم همکاری کنید، برخی هزینه‌های حقوقی را کاهش می‌دهید. روش صلح جویانه هزینه‌ای برای شما ندارد و نیازی نیست برای آن بهایی بپردازید. اما زمانی که همسرتان مخالف طلاق و آن قدر عصبانی و آزرده باشد که هر آنچه در توان دارد (و شاید هر آنچه در توان ندارد) انجام دهد تا مانع از سپری شدن فرایند طلاق شود، آن وقت انتخابی جز این ندارید که:

زندگی را تحت شرایطی تلخ و بدون آرامش ادامه دهید یا هر کاری لازم است بکنید تا به رابطه پایان دهید و بتوانید زندگی‌تان را دوباره بازسازی کنید و سرانجام به آرامش برسید.

اما «قطع رابطه سخت است» (یا دست کم می‌تواند سخت باشد)!

برخی اشخاص در موقعیتی قرار می‌گیرند که می‌دانند چاره‌ای جز ترک رابطه ندارند؛ اما پایان دادن به رابطه (مطلع کردن همسر و بچه‌ها، شناخت مراحل طلاق و آمادگی از لحاظ احساسی) همچون مانعی ترسناک و دشوار است که در واقع مانند خود رابطه مشکل‌ساز به نظر می‌رسد. در این جا نمونه‌ای از آنچه به اشخاص کمک کرده است تا مراحل اصلی را بشناسند و به کار ببرند، مطرح می‌کنم:

-حدود سه روز، بی‌وقفه درباره‌ی هر آنچه آزاردهنده بود، بحث و گفتگو کردیم. در نهایت، هر دو هر آنچه در دل داشتیم بیرون ریختیم و به احساس خیلی بهتری دست یافتیم. من به مدت یک ماه از

خانه بیرون رفتم. کار درستی انجام دادم و باید بپذیرم آن قدرها هم که خیال می‌کردم بد نبود؛ اما حالا بعد از چهار سال، متوجه شده‌ام که اگر کمی بیشتر تحمل می‌کردم و به زندگی مشترکم فرصت بیشتری می‌دادم، هنوز هم می‌توانستم آن را داشته باشم.

-در مورد شرایطم با چند تن از دوستانم صحبت کردم و با کمک و حمایتشان، متوجه شدم که چه اقداماتی را چطور باید انجام دهم.

-آنچه را می‌خواستم بگویم حدود پنجاه بار تمرین و تکرار کردم تا این که آن را از حفظ و مطمئن شدم که می‌توانم از پس انجام آن بر بیایم و قوی باشم، سپس احساس آمادگی کردم.

-«سخت‌ترین بخش کار گفتن موضوع به بچه‌هایم بود. ما همه با هم گریه کردیم؛ اما به آن‌ها اطمینان دادم که عاشقشان هستم، هر هفته به دیدن آن‌ها خواهم آمد و هر زمان نیاز باشد، با تلفن در دسترسشان خواهم بود.

-نامه‌ای بلندبالا برای همسرم نوشتم (که چند هفته وقت گرفت) و تمام مسائلی را که نمی‌توانستم رودررو به او بگویم، برایش نوشتم و از او خواستم ابتدا نامه را بخواند. سپس با هم صحبت کردیم. او با این موضوع خیلی بهتر از آنچه توقع داشتم برخورد کرد. او نیز پذیرفت که رابطه‌ی خوبی نداریم و متأسفانه، یکی از ما باید برای فرایند جدایی پیشقدم شود.

-با وکیل حرف زدم و به توصیه‌هایش عمل کردم.

-حرفی را که می‌بایست به همسرم می‌گفتم ابتدا با یکی از دوستانم تمرین کردم تا به آنچه می‌خواهم بگویم تسلط پیدا کنم و توانستم حرف‌هایم را به همسرم بگویم بدون این که حالم بد شود. در واقع، آن‌طور که تصور می‌کردم بد نبود.

-بالاخره تصمیم گرفتم تا وقتی کار به جاهای باریک نکشیده و زندگی‌ام تا چندماه دیگر به جهنم تبدیل نشده است، اقدام کنم. کار آسانی نبود، اما خیلی هم ناخوشایند نبود. من به خودم افتخار می‌کنم که توانستم برای اولین بار مسؤولیت زندگی‌ام را بر عهده بگیرم. حتی با این که هنوز گاهی ناراحت می‌شوم، این شرایط را پذیرفته‌ام.

بعضی‌ها در چنین موقعیتی احساس می‌کنند که به رابطه‌ای دیگر نیاز دارند تا بتوانند به رابطه‌ی فعلی

خود پایان دهند. من در ابتدا در کتاب قبلی ام به نام هنر با یکدیگر ماندن اصطلاح «رابطه در حین سرخوردگی» را مطرح کردم. رابطه‌ی در حین سرخوردگی شبیه رابطه‌ی با سرخوردگی است (رابطه‌ای که بلافاصله یا خیلی زود بعد از جدایی شکل می‌گیرد)؛ اما تفاوت در این است که رابطه‌ی در حین سرخوردگی زمانی شروع می‌شود که فرد سرخورده هنوز به شدت درگیر رابطه‌ی قبلی‌اش است؛ رابطه‌ای که ناکام‌کننده و ناخوشایند بوده است. اما رابطه‌ی با سرخوردگی و رابطه‌ی در حین سرخوردگی یک وجه اشتراک دارند: هر دو ترکیبی از داروی بی‌حسی یا یک شبکه‌ی حفاظتی به وجود می‌آورند که به فرد کمک می‌کند از لحاظ احساسی آرام بگیرد. کارا در این خصوص چنین می‌گوید: ازدواجم با ورنون مدت‌ها قبل به بن‌بست رسیده بود. در واقع می‌توان گفت که ازدواجمان نمونه‌ای کلاسیک از فرسودگی علاج‌ناپذیر بود. من با دوستی در فروشگاه ملاقات کردم و بعد از درد دل با او، فهمیدم که باید از ورنون دل بکنم. دوستم این قدرت را به من داد؛ قدرتی که هرگز نمی‌توانستم بدون آن از ورنون جدا شوم. بعد از این که به ازدواجم با ورنون پایان دادم و سرزندگی خودم رفتم، با جو آشنا شدم و به خیالم می‌توانیم ازدواج کنیم و زندگی مشترک دائمی داشته باشیم. وقتی دریافتیم این گونه نیست، خیلی ناراحت شدم؛ اما سپس متوجه شدم که دست کم حضور او باعث شد تا به هدفم که همان خلاصی از ازدواج شکست‌خورده‌ام بود، برسیم.

حکایت کارا از آنچه تصور می‌کردم شایع‌تر است! شکل دیگری از رابطه‌ی در حین سرخوردگی عمدی‌تر هم وجود دارد. راس که زندگی مشترکش با بی‌علاقگی همراه شده بود، در پی آشنایی با فردی دیگر بود. او با شارلوت آشنا شد و هرگز این واقعیت را پنهان نکرد که در شرف جدایی از همسرش است (البته به او نگفت که به حضور زنی نیاز دارد تا بتواند از همسرش جدا شود). وقتی راس از حضور شارلوت در کنارش مطمئن شد، فرایند طلاق را که سال‌ها آن را به تعویق انداخته بود، پیگیری کرد.

انواع دیگر چنین روابطی به ترتیب زیر است:

- برقراری رابطه‌ای نامشروع، آگاهانه یا ناآگاهانه و سپس برانگیختن خشم همسر.
- آشنایی با این و آن یکی بعد از دیگری (رابطه‌هایی موازی یا احساسی) تا وقتی این درگیری‌ها کشف

نشود، مانند «شکری عمل می‌کند که به خوردن داروی تلخ کمک می‌کند». وقتی رابطه‌ای پنهانی کشف شود، می‌تواند به عنوان رابطه‌ای در حین سرخوردگی عمل کند. برخی اشخاص به نحوی همسرشان را به برقراری چنین رابطه‌هایی ترغیب می‌کنند!

- رفتار اعتیادآمیز تشدید یافته (مثل: مواد مخدر، اختلالات خوردن، شرط بندی، گفتگوهای جنسی اینترنتی یا ولخرجی) که می‌تواند به اهداف خود درمانی، جدا کردن خود از همسر و چه بسا خشمگین کردن او منجر شود و در نهایت به جدایی بینجامد، که شما در آن نقش اصلی را نداشته‌اید!

آیا من هیچ‌یک از این روش‌های پایان دادن خلاقانه به رابطه را تأیید می‌کنم؟ نه. من و بیشتر متخصصان ترجیح می‌دهیم وقتی قرار است اقدامی صورت دهید، از روشی مستقیم‌تر استفاده کنید. من فقط می‌خواستم به شما نشان دهم که چقدر چنین روابطی شایع است؛ آن قدر که احساس می‌کردم اگر به آن‌ها اشاره نکنم، تمام کلام را مطرح نکرده‌ام. آیا آن‌ها را محکوم می‌کنم؟ نه! برخی ممکن است آن‌ها را تنها شیوهی حل مشکل خود در نظر بگیرند. همان طور که در سراسر کتاب گفته‌ام، هیچ‌کس نمی‌تواند به جای شما تصمیم بگیرد و به یقین، هیچ‌کس نمی‌تواند خودش را جای شما بگذارد و حق ندارد درباره‌ی شما قضاوت کند.

نکات دیگری درباره‌ی ترک رابطه

در این جا نکات دیگری را درباره‌ی این موضوع مطرح می‌کنم:

- اگر هنوز هم به خودتان می‌گویید «شکست خورده‌اید» یا «رابطه‌تان شکست خورده است»، بکوشید نوع فکرتان را تغییر دهید و بگویید: «رابطه‌ام دوره‌ی طبیعی‌اش را سپری کرده است». اگر بکوشید تا این نظام باوری را در ذهن خود تقویت کنید، شگفت‌زده خواهید شد که چطور احساسات منفی‌تان - مثل خشم و احساس گناه - تغییر خواهد کرد.

- هر قدر هم سخت باشد، خودتان را وادار کنید تا با نگاهی مثبت به همه‌ی تصمیم‌های خود بنگرید. برای مثال، اگر به خودتان می‌گویید: «خیلی بد و ناجور است که تمام این سال‌ها را در رابطه‌ای ناکام‌کننده بیهوده تلف کرده‌اید». این نوع طرز فکر را تغییر دهید و بگویید: «حالا از بقیه‌ی زندگی و فرصت‌هایم استفاده می‌کنم تا احساس رضایت و کامیابی دلخواهم را به دست آورم.»

-شاید گاهی صرف نظر از این که چه تصمیمی گرفته‌اید، احساس پشیمانی کنید. هر وقت در چنین شرایطی قرار گرفتید، همیشه به دلایلی که موجب شد چنین تصمیمی بگیرید، برگردید (همین، دلیل مهم دیگری است مبنی بر این که دلایلتان را بنویسید!). در این فرایند، به تدریج متوجه خواهید شد که احساس پشیمانی کمتر و کمتر می‌شود تا آن جا که به ندرت بروز خواهد کرد.

-وقتی از خودتان انتقاد می‌کنید، همیشه به رابطه‌تان رجوع کنید، درست همان طور که در زمان تصمیم‌گیری‌تان بود، نه آن گونه که در آغاز بود و نه در بهترین حالتش یا آن طور که درباره‌ی آن خیال‌پردازی می‌کردید.

-به خودتان یادآوری کنید صرف نظر از این که با پایان دادن به رابطه‌تان با شرایط بسیار بدی مواجه شدید، با این حال زمان‌های خوشی هم داشتید. رابطه‌ها آن قدر پیچیده است که نمی‌توان آن‌ها را سیاه و سفید دید. حقیقت هر موقعیتی همیشه بهترین و بادوام‌ترین مرجع رسیدگی است.

-اگر تصمیم به آشتی دارید، تنها زمانی این کار را بکنید که تمام مشکلاتی را که موجب قطع رابطه‌تان شد، حل کرده باشید؛ دست کم از دوران ماه عسل برای رشد راهبردی کارآمد استفاده کنید تا بر مبنای آن به مشکلاتتان بپردازید. شما باید بتوانید یکدیگر را به طور کامل ببخشید و از هر آنچه موجب ناراحتی و خشم‌تان می‌شد، رها شوید. وگرنه، محتمل است دوباره مشکلات بروز کند و جدایی دیگری رخ دهد. هیچ تضمینی وجود ندارد که زندگی جدیدتان با مشکلات عمده‌ای روبه‌رو نشود. در واقع، شرایط ممکن است آن طور که شما توقع داشتید پیش نرود؛ اما برگشتن و تسکین درد و ناراحتی کوتاه‌مدت (به صرف اعتیاد به همسران یا به زندگی مشترکتان) جواب قطعی به چنین شرایطی نیست. اگر دلیلی واقعی وجود نداشته باشد، مانند شرایطی که باور کنید این بار رابطه متفاوت خواهد بود (مانند راه حل بلندمدت برای مشکلاتی که موجب جدایی شده بود) برگشت به رابطه تنها می‌تواند نوعی از رابطه‌ی توأم با سرخوردگی باشد.

-چنین ترک کردن‌هایی موجب تکرار شرایط می‌شود. شما بچه‌ها را ترک نمی‌کنید!

-اگر نگران هستید که دیگران درباره‌ی جدایی‌تان چه فکری می‌کنند، این حقیقت ساده را به یاد داشته باشید هر فکری کنند، به شما مربوط نیست!

- درباره‌ی رابطه‌ای که آن را قطع کرده‌اید، فکر کنید و فهرستی از آنچه آموخته‌اید، درباره‌ی خودتان و رابطه و مواردی که دیگر نمی‌خواهید در رابطه‌ی بعدی تان تکرار شود، تهیه کنید. بینش‌هایی که اکنون کسب کرده‌اید جدید هستند؛ اما به‌زودی فراموش خواهند شد. این دیدگاه برای شما ارزشمند است، چون آن‌ها را به‌سختی به‌دست آورده‌اید! عاقلانه این است که از رخدادهای پیشین درس بگیرید. برای مثال، اگر این ازدواجتان با عشقی شدید آغاز شد، مطمئن شوید همسر بعدی تان کسی باشد که علاوه بر شور و اشتیاق مشترکتان نسبت به یکدیگر، به‌راستی شما را دوست داشته باشد و از شما حمایت کند.

- اگر رابطه‌تان تمام شده است، جواب نهایی تان درباره‌ی پایان یافتن آن چه بوده است؟ ببینید آیا می‌توانید آن را در یکی دو جمله بگنجانید و روی کارتی ۳×۵ بنویسید و همراه خودتان داشته باشید تا در موقع نیاز به آن رجوع کنید، مثل زمانی که به خودتان سرکوفت می‌زنید؟ نمونه‌هایی از این جواب‌های نهایی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- دیگر نمی‌توانم به رابطه‌ای که در آن ترس حاکم است، نه اشتیاق، ادامه دهم.

- نمی‌خواهم فقط به خاطر احساس گناه از ترک رابطه، در آن بمانم.

- با (اسم همسر سابق تان) نمی‌توانم به آرامش دلخواه برسم.

- هرگز دوباره با کسی که نه مرا دوست دارد و نه به من اهمیت می‌دهد، زندگی نخواهم کرد.

- باید جلوی ضررم را بگیرم. ما نباید بیش از این وقت خود را هدر دهیم.

- در فصل بعدی همین رویکرد را در انتخاب با یکدیگر ماندن در پیش می‌گیریم.

فصل ۵: اگر در رابطه‌ام بمانم چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا زندگی بهتری را از دست خواهم داد؟

در حالی که درباره‌ی مسائل و مشکلات فصل ۴ کنکاش می‌کنید، طبیعی است که در این فصل با سؤالاتی جدی‌تر روبه‌رو شوید. در فصل قبل با مفهوم ترک کردن آشنا شدید. در این فصل با مفهوم ماندن در رابطه آشنا می‌شوید. سپس به بررسی همه‌ی تکه‌های پازل دودلی خواهیم پرداخت. از این رو، قبل از شروع ادامه‌ی مطلب، یک ورق کاغذ دیگر بردارید و دوباره با ترسیم یک خط در وسط آن، کاغذ را به دو بخش موارد موافق در سمت راست و موارد مخالف در سمت چپ تقسیم کنید. حالا موارد موافق و مخالف ماندن در رابطه‌تان را بنویسید. دوباره، درست همان طور که در فصل چهارم انجام دادید، تا جایی که می‌توانید موارد موافق (مثل «مجبور نیستم زندگی‌ام را از لحاظ مالی خراب کنم» یا «برای بچه‌ها خیلی بهتر خواهد بود») و موارد مخالف (مثل «فرصت خواهم داشت تا با فرد ایده‌آلم ملاقات کنم» یا «خشمی که نمی‌توانیم آن را برطرف کنیم در همه‌ی حیطة‌های زندگی‌ام مرا از پای در می‌آورد») را بنویسید.

این فهرست را نزد خود نگه دارید و هر بار که با موردی جدید روبه‌رو شدید، آن را به فهرستان وارد کنید. توجه کنید که آیا موردی - موافق یا مخالف - در فهرست شما هست که آن قدر مؤثر و تأثیرگذار باشد که دیگر موارد را تا حدودی نامربوط جلوه دهد؟ (اگر چنین موردی هست، شاید فرایند تصمیم‌گیری تمام شده باشد و حالا این وظیفه‌ی شما است که تصمیمتان را عملی و کامل کنید؛ اما حتی اگر این طور بود، باز هم به خواندن ادامه دهید).

سپس، درست مانند فصل ۴ همان تمرین تجسم را انجام خواهید داد. تنها این بار از شما می‌خواهم فرایند ماندن در رابطه‌ی کنونی‌تان را در نظر بیاورید و برای شروع از فهرست موافق‌ها و مخالف‌ها بهره ببرید تا بدین وسیله به درستی مجسم کنید اگر رابطه‌تان همچنان ادامه یابد (شاید تا پنج سال بعد) چه شرایطی خواهد داشت. تمرین تجسم را می‌توانید با خواندن آن (در زمان مکث‌ها چشم‌هایتان را ببندید و مجسم کنید)، ضبط کردن آن و گوش دادن به آن با چشم‌های بسته در سراسر تمرین (هر زمان به مکث و تجسم نیاز دارید، ضبط صوت را خاموش کنید) انجام دهید یا از کسی بخواهید آن طور

که می‌خواهید آن را برایتان بخواند. من هر جایی را که لازم بود در این تمرین مکث شود، مشخص کرده‌ام.

پس چشم‌های خود را ببندید و:

مجسم کنید اگر در رابطه‌ی خود بمانید چه احساسی خواهید داشت. درباره‌ی اشخاص، مکان‌ها و مسائلی فکر کنید که اگر به رابطه‌ی خود ادامه دهید بخشی از زندگی‌تان خواهد بود یا ادامه خواهد داشت. همچنان که پیش می‌روید، جزئیات صحنه‌های زندگی‌تان را مجسم کنید (مکث کنید و همه‌ی جنبه‌های تمرین ماندن در رابطه را آن قدر در نظر بگیرید تا آنچه را پدیدار می‌شود ببینید، هر احساسی را که سر می‌زند احساس کنید و هر بینشی را که شکل می‌گیرد پردازش کنید). مجسم کنید که اکنون برای سالم نگه داشتن رابطه‌تان چه کار باید بکنید. (مکث) سپس، ببینید آیا می‌توانید بهترین حالت احتمالی را مجسم کنید و تا حد امکان در این حالت احتمالی با هم ماندن غوطه‌ور شوید. (مکث) سپس بدترین حالت احتمالی را مجسم کنید (مکث) وقتی بهترین و بدترین حالت احتمالی با یکدیگر ماندن را مجسم کردید، ببینید آیا می‌توانید تصویری بیابید که واقعیت زندگی‌تان را اکنون که تصمیم به ماندن گرفته‌اید، نشان دهد و احساسات را با توجه به خودتان، همسرتان و تمام اشخاصی که برای شما مهم هستند، مجسم کند. به شادی‌ها و غم و غصه‌هایی که پدیدار می‌شود، توجه نشان دهید. (مکث) به آرامی از زمان فعلی به ماه بعد بروید. اگر تصمیم به ماندن گرفته‌اید، زندگی‌تان در ماه بعد چگونه خواهد شد؟ آیا می‌توانید فکر ترک همسرتان را از سر بیرون کنید؟ (مکث) یک سال بعد چگونه؟ (مکث) پنج سال بعد چگونه؟ (مکث) بیست سال بعد چگونه؟ (مکث) وقت کافی صرف کنید تا تمام مراحل تجسمتان را دوباره در نظر بیاورید. سپس به آرامی تجسمتان را گسترش دهید و به انتهای زندگی‌تان بروید. (مکث) وقتی خوب و آماده هستید و تمام آنچه را لازم بود مجسم کردید، به آرامی چشم‌هایتان را باز کنید.

سپس، تا حد امکان درباره‌ی آنچه مجسم کرده‌اید و این که تجسم زندگی‌تان با ادامه‌ی رابطه چه احساسی برای شما خواهد داشت، یادداشت بردارید. مشاهده کنید که چگونه همسر و شیوه‌ی زندگی‌تان ممکن است در هر مرحله تغییر کند (برای مثال، ممکن است در کوتاه‌مدت احساس آرامش

کنید؛ اما با گذشت زمان احساس پشیمانی می‌کنید، به‌ویژه وقتی به انتهای زندگی‌تان می‌رسید یا هم‌اکنون با شرایطی دشوارتر روبرو باشید؛ اما در بلندمدت احساسی بهتر داشته باشید). همچنین، توجه کنید وقتی به انتهای پنج، ده یا بیست سال دیگر یا انتهای زندگی‌تان می‌رسید، چقدر آنچه مجسم کرده‌اید تغییر کرده است (آنچه را دوست دارید مجسم کنید، سپس می‌توانید آن را در زمان کنونی عملی سازید). اگر آنچه را مجسم می‌کنید جذب کنید، این تجسم‌های خاص می‌تواند هدایایی فوق‌العاده باشد، چون هنوز همه‌ی انتخاب‌های فعلی برای شما وجود دارد و در دسترس است. از این رو، تا جایی که می‌توانید یادداشت بردارید تا مطمئن شوید که این اطلاعات را از دست نمی‌دهید و در واقع می‌تواند به‌عنوان مرجعی مهم همیشه در دسترس شما باشد. ممکن است بعدها افکاری دیگر درباره‌ی این سؤالات به ذهنتان برسد. اگر این‌گونه شد، به آن‌ها توجه کنید و ببینید چطور پیوسته افکارتان متحول می‌شود. چندبار تمرین این تجسم می‌تواند برای شما مفید باشد، به‌ویژه وقتی افکاری جدید به ذهنتان می‌رسد.

با انجام این تمرین تجسم همراه با تمرین تجسمی که در فصل ۴ مطرح شد، فرصت خواهید داشت تا هر دو جهت‌گیری تصمیم به ماندن یا ترک رابطه‌تان را مرور و بررسی کنید. اگر فقط خواستید بر بهترین (یا بدترین) حالت موجود تمرکز کنید، دوباره تمرین تجسم (یا هر دو تجسم) را انجام دهید؛ اما این بار، خودتان را وادار کنید بر بدترین حالت (یا بهترین) تمرکز کنید. شاید حتی برای شما مفید باشد که این تمرین را بدون این که در پی بهترین یا بدترین حالت باشید، انجام دهید. عملیات واقعی برای این تجسم این است که از این فرصت استفاده کنید و با تمام توان ممکن شرایط آتی را در ذهنتان به تصویر بکشید.

وقتی تمرین را انجام دادید، به‌دقت توجه کنید که هر یک از انتخاب‌هایتان چه احساسی در شما به وجود می‌آورد. هر انتخاب چگونه است؟ و، مهم‌تر این که، همچنان ادامه دهید و به پیش بروید تا جایی که نیاز دارید هر تجسم را تکرار کنید تا بتوانید تمام شفافیتی را که می‌خواهید به دست آورید! انجام این تمرین دری جدید به‌رویتان می‌گشاید. این تمرین تجسم (که تنها به منابع درونی متکی است) می‌تواند معتبرترین منبع اطلاعاتی باشد که برای حل دودلی باقی‌مانده به کار می‌رود.

اگر در رابطه‌ام بمانم، آیا زندگی بهتری را از دست نمی‌دهم؟

در این جا گفته‌ی بعضی‌ها را که اگر به رابطه‌ی کنونی‌شان ادامه دهند چه چیزهایی را از دست خواهند داد، مطرح می‌کنم:

- من همیشه در رؤیای آشنایی با فردی آرمانی بودم؛ شریک روحی یا همسر رؤیایی. حالا می‌دانم که به‌یقین چنین همسری ندارم و نمی‌دانم آیا می‌توانم یا می‌خواهم این رؤیا را از سرم بیرون کنم یا خیر.
- آرامش و سکوت تنها زندگی کردن.
- زندگی مجردی شادی را که هرگز نداشته‌ام (چون در جوانی ازدواج کردم) و تمام آزادی همراه با این دوره را.
- فرصت مسافرت و دیدن جهان؛ موضوعی که با این رابطه‌ام سازگار نیست.
- آزادی مالی.
- بیشتر نیرو و زمانم را صرف رفع اختلاف‌ها می‌کنم و زمانی برای رسیدگی به کارم ندارم.
- فرصتی است که بینم آیا به‌راستی می‌توانم با خودم و زندگی‌ام شاد باشم، بدون این که مجبور باشم هر چیزی را از دریچه‌ی ازدواجم ببینم.
- فرصت رشد و کشف تازه‌ها را از دست می‌دهم، چون این رابطه خفه‌ام می‌کند.
- ای کاش می‌دانستم؛ اما الآن راهی نیست که بتوانم بفهمم. پس چرا پرسم؟
- آخرین پاسخ می‌تواند نزدیک‌ترین جواب به پرسش‌م باشد («اگر در رابطه‌ام بمانم، آیا زندگی بهتری را از دست نمی‌دهم؟»). پس چرا پرسم؟ این سؤالی است که ما را به کاوش و می‌دارد که نه تنها دنبال جواب‌های زیادی نیستیم، بلکه چرا باید چنین سؤالی را مطرح کنیم.
- حالا بیایید سؤالی را بررسی کنیم که می‌توان به آن جواب داد و هر سؤال بی‌جواب دیگر را غیرضروری می‌سازد:
- همسران باید چه کاری انجام دهد تا آخرین آثار دودلی‌تان را رها کنید؟ (البته، به‌یاد داشته باشید که این سؤالی با استاندارد بالا است، چون بسیار طبیعی است که کمی تردید داشته باشید؛ دست کم تا

- وقتی تصمیم به تعهد دوباره بگیری و شاید حتی بعد از آن.
- برخی اشخاص به این سؤال که دوست دارند همسرشان چه تغییری کند، پاسخ‌های زیر را داده‌اند:
 - از بی‌وفایی دست بکشد (یا مشکل اعتیاد جنسی‌اش را حل کند).
 - به خانه‌ای دیگر نقل مکان کنیم.
 - شغل یا جنبه‌ی خاصی از آن را تغییر دهد.
 - زمان بیشتری را در خانه و زمان کمتری را در محل کارش سپری کند و مرا در فعالیت‌های خودش مشارکت دهد.
 - سیگار نکشد.
 - تمیزتر و مرتب‌تر باشد.
 - وزن اضافه‌اش را کم کند.
 - بچه‌دار شویم.
 - بچه‌دار نشویم.
 - نسبت به نیاز جنسی‌ام با ملاحظه‌تر باشد.
 - از نظر جنسی توقع کمتری از من داشته باشد و به محدوده‌ی جنسی‌ام احترام بگذارد.
 - در تغییر شغلی‌ام از من حمایت کند.
 - زندگی بی‌عیب و نقصی داشته باشیم.
 - برخی دوستانش را ترک کند.
 - با کسانی که برای من مهم هستند، بیشتر معاشرت کند (یا آن‌ها را بپذیرد).
 - از مصرف مواد مخدر، پر خوری یا ولخرجی دست بکشد.
 - زمان کمتری را صرف کامپیوتر و سرگرمی‌های آن کند.
 - اجازه دهد مادر (پدر، خواهر، برادر، بچه‌ها و ...) با ما زندگی کند.
 - برای هر اشتباهی که می‌کنم سرزنش نکند.

فصل ۵: اگر در رابطه‌ام بمانم چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا زندگی بهتری را از دست خواهم داد؟

-گاهی به من نشان دهد که عقایدم برایش مهم است.

-نشان دهد که به من نیاز دارد.

- بدون بدجنسی و بدرفتاری با من گفتگو کند.

- والد بهتری شود (حمایتی‌تر و مشارکتی‌تر باشد و خیلی به بچه‌ها گیر ندهد).

- با من به جلسات مشاوره بیاید، حالا.

به این سؤال چه پاسخی می‌دهید: همسرتان باید چه کارهایی انجام دهد تا دودلی‌تان برطرف شود و به رابطه‌تان ادامه دهید؟ فهرستی تهیه کنید از هر کاری که همسرتان باید انجام دهد تا در این مرحله دوباره به او تعهد دهید. واژه‌ی کلیدی، «انجام دهد» است (در مقابل «باشد») واژه‌ی «انجام دهد» تلویحاً یعنی همسرتان قابلیت تغییر در رفتارهایش را دارد تا آن‌جا که می‌تواند شرایط زندگی را به‌طور گسترده بهبود دهد. برای مثال، اگر معیارتان برای ماندن با همسرتان این است که او جذاب‌تر باشد، توقعتان نامعقول و شاید غیرممکن است.

اما اگر درخواستتان این باشد که او باید وزن اضافه‌اش را کم کند، بیشتر به حمام برود یا آداب غذا خوردن بهتری داشته باشد، درخواست شما عملی است و می‌توان درباره‌اش صحبت کرد. سپس توجه کنید آیا می‌توانید درباره‌ی درخواست‌هایتان (یا توقعاتتان) با هم گفتگو کنید و اگر می‌توانید، چطور. به هریک از موارد مطرح شده در فهرستتان از یک تا ده امتیاز بدهید و مبنای عددی که انتخاب می‌کنید این است که چقدر می‌توان درباره‌ی هر مورد گفتگو کرد. عدد «یک» یعنی موضوع قابل گفتگو است و عدد «ده» نشان می‌دهد که نمی‌توان درباره‌ی آن گفتگو کرد. به عبارت دیگر، اگر توقع شما - واژه‌ی «توقع» وقتی عدد ده را انتخاب کنید، بی‌شک بهتر است - برطرف نشود، به یقین رابطه پایان خواهد یافت. برای مثال، اگر خلق و خوی همسرتان برای رابطه‌تان مخرب است، این که از او بخواهید کمتر عصبانی شود، خواسته‌ای مبهم است؛ اما درخواست صحیح و معتبر این است که توافق کنید با صدای بلند با هم جروب‌بحث و گفتگو نکنید؛ یعنی هرگونه بحث و مشاجره را پایان دهید تا بتوانید بدون عصبانیت به مشکل رسیدگی کنید. درخواست صحیح و معتبر دیگر این است که از او بخواهید در جلسات زوج‌درمانی شرکت کند، زیرا درخواستی شفاف، قابل اجرا و عملی است و می‌توانید درباره‌اش گفتگو کنید. مهم‌ترین که، هریک از موارد مقیاس «قابل گفتگو بودن» را از یک تا ده رتبه‌بندی می‌کنید. برخی زوجها در شرایط شما تنها یک یا دو مورد در مقیاس خود دارند، در

حالی که زوج‌هایی را دیده‌ام که موارد بسیاری در فهرست خود قید کرده‌اند. وقتی شما و همسرتان مایلید برای حمایت از یکدیگر تغییراتی مهم در زندگی‌تان ایجاد کنید، می‌تواند عنصری جادویی باشد که رابطه‌تان را از حمایت زندگی برخوردار کند!

همچنین، مراقب مشکلات فرعی باشید. برای مثال، اگر مشکل مهم برای شما تغییر محل سکونت به دلیل شغل همسرتان است، مطمئن باشید که تمام مشکلات فرعی‌تان مثل چگونگی حمل اسباب و وسایل را در نظر می‌گیرید. وقتی مشکل یا کار اصلی را به کارهایی کوچک‌تر و عملی تقسیم کنید، احساس استیصال ناپدید می‌شود.

همه‌ی جوانب را با یکدیگر بسنجید

وقتی برای شما مشخص شد که همسرتان چه تغییرات خاصی می‌تواند ایجاد کند، ببینید فرایند گفتگوی شما چطور پیش می‌رود. راهبردهایی برای این فرایند مطرح می‌شود:

- وقتی عصبانی و خشمگین هستید، گفتگو نکنید! در این باره فکر کنید. آیا هرگز در حین جنگ و جدل مشکلی را حل کرده‌اید؟ گفتگوی خوب به ذهنی آرام نیاز دارد. اگر مسائل و مشکلات حساسی دارید که آرامش در آن غیرممکن است، به جای این که اجازه دهید چنین شرایطی اسیرتان کند، می‌توانید از وجود شخص سومی بهره ببرید. از هرگونه تهدید یا دیگر اظهارنظرهایی که موجب می‌شود همسرتان حالت دفاعی به خود بگیرد یا بگوید «همین است که هست» اجتناب کنید.
- نشان دهید که مایلید به نظریاتش گوش کنید. ممکن است همسرتان به راستی دیدگاهی داشته باشد! و سرانجام چه با نظرش موافقت کنید و چه نکنید، دست کم از عقایدش آگاه می‌شوید. گه‌گاهی کوتاه آمدن، هرگز کسی را نمی‌کشد؛ اما بسیاری از رابطه‌ها را نجات داده است.
- شما مدت‌ها با برخی مشکلاتتان دست به گریبان بوده‌اید و درباره‌ی آن‌ها جروب‌بحث کرده‌اید؛ اما هرگز درباره‌ی آن‌ها با هم گفتگو نکرده‌اید. اگر ذهنتان را باز نگه دارید، احتمال دارد چیزی بیاموزید که پیش از این نمی‌دانستید. این عمل ممکن است بینشی متفاوت درباره‌ی مشکل به شما بدهد (یا ممکن است بدهد)؛ اما می‌توانید از فرصت به دست آمده بهره ببرید.
- در هر زمان، به یک مشکل - فقط یک مشکل - بپردازید و اجازه ندهید از اصل مطلب دور شوید! اگر

تمرکزتان را از دست دادید، یکی از شما باید به نحوی بحث را متوقف کند تا دوباره به اصل مطلب بازگردید.

تا حد امکان انتظاراتتان را از یکدیگر، روشن و مشخص کنید. شما در پی راه‌حل‌های بلندمدت برای مشکلات پایدارتان هستید. بپذیرید که انتظاراتتان ممکن است هرگز صددرصد برطرف نشود (به‌یاد داشته باشید، آیا کامل و بی‌نقص وجود دارد؟) اما همزمان، نمی‌خواهید یک ماه یا یک سال دیگر در چنین بن‌بستی باشید.

-در پی راه‌حل برنده برنده باشید! بر مبنای «آنچه برای تو خوب است برای من نیز خوب است» (و برعکس). می‌توان گفت تا حدودی بدون استثنا، هر راه‌حل دیگری موجب می‌شود خیلی زود مشکلاتتان برگردد. اشخاص بسیاری از سرنامیدی و برای این که رابطه‌شان قطع نشود، با هر آنچه مطرح می‌شود موافقت می‌کنند؛ اما تجربه نشان می‌دهد وقتی مشکلی برطرف شود، همسری که به‌راستی با راه‌حل مطرح‌شده برای مشکل موافق نبوده است، به همان شرایط قبلی برمی‌گردد.

زوج‌های دیگر چطور همه‌ی جوانب را می‌سنجند؟

دیوید و جوآن در شرف طلاق بودند. جوآن گله می‌کرد که دیوید را دوست داشت؛ اما عاشق او نبود. جوآن می‌دید که کاهش اشتیاق جنسی‌اش نشان می‌دهد رضایت او آن قدر نیست که به رابطه‌اش ادامه دهد. با این حال، دیوید کسی بود که جوآن هنوز او را دوست داشت و تحسینش می‌کرد؛ او می‌خواست تمام راهبردهای احتمالی موجود را بررسی کند تا بتواند ازدواجشان را نجات دهد. بنابر تجربه‌ام، فقدان اشتیاق جنسی (وقتی علت جسمانی وجود ندارد) اغلب نشانه‌ی خشم عمیق دربارهِ یک یا چند مشکل حل‌نشده است. موضوع دیوید و جوآن به دو سال قبل برمی‌گشت. جوآن می‌خواست تا وقتی هنوز می‌تواند، بچه‌دار شوند. او به سالروز تولد چهل‌سالگی‌اش نزدیک می‌شد؛ اما دیوید مخالف بود و جوآن نیز تسلیم نظر او شده بود. اندکی بعد، جوآن به تدریج اشتیاق جنسی‌اش را به دیوید از دست داد تا این که این حس به‌طور کامل در او از بین رفت. آن‌گاه دیوید متوجه شد که از اشتیاق شدید جوآن به مادر شدن ناآگاه بوده است. دیوید عاشق جوآن بود و نمی‌خواست او را از دست بدهد. بعد از ملاحظات بیشتر، او پیشنهاد داد که اگر بچه‌دار شدن برای جوآن دیر شده است،

آن‌ها می‌توانند بچه‌ای را به فرزندخواندگی بگیرند (اگر جوان نیز موافقت می‌کرد). پیشنهاد دیوید (بدون این که تهدید کند) جوان را مطمئن کرد که دیوید به آنچه برای او مهم است اهمیت می‌دهد. بدین ترتیب، اشتیاق جنسی جوان برگشت - و شدید و شدیدتر هم شد - و این برگشت در نتیجه‌ی برطرف شدن خشم او در اثر عدم توافقشان در مورد این مشکل و بی‌توجهی دیوید به آن بود. آلیشیا و جی هر دو شخصیتی قوی داشتند و شیوه‌های فرزندپروری آن‌ها تفاوت بسیاری با هم داشت. جی سختگیر، در حالی که آلیشیا آسان‌گیر بود. به دلیل همین دیدگاه‌های متفاوت در فرزندپروری جروبحث‌های تلخی با هم داشتند. در نتیجه، جی احساس کرد که جدایی برای هر دویشان بهترین تصمیم است. بدین طریق، هریک از آن‌ها می‌توانست رابطه‌ی خاص خودش را با بچه‌ها داشته باشد و از رفتار «متضاد» یکدیگر تحریک نمی‌شدند. آن‌ها توافق کردند بعد از تعطیلات کریسمس از هم جدا شوند. به محض این که سر این موضوع به توافق رسیدند، احساساتشان نسبت به یکدیگر به قدری پرحرارت شد که مدت‌ها بود به چنین حالتی دچار نشده بودند (چون تربیت بچه‌ها مشکل‌ساز شده بود). همچنین، جی متوجه شد که نمی‌خواهد جدا از بچه‌ها زندگی کند. این جدایی زنگ بیدارباشی برایشان بود. آن‌ها موافقت کردند که بکوشند راه میانه‌ای برای تربیت بچه‌ها بیابند، همچنین از یکدیگر حمایت کنند و هر زمان با موانعی روبه‌رو شدند که توافقشان را با مشکل مواجه می‌کرد، قبل از این که در پی یافتن زمینه‌های مشترک باشند، وقفه‌ای یک ساعته اعلام کنند. بچه‌ها اغلب دلایل خوبی هستند که با هم مسائل را ارزیابی کنید (مثل مورد آلیشیا و جی)، همچنین بهانه‌های خوبی برای با هم ماندن هستند (این جمله را بارها شنیده‌ام که «اگر به خاطر بچه‌ها نبود حتی یک لحظه هم به رابطه‌ام ادامه نمی‌دادم»).

تغییر انتظارات

مراقب آنچه من آن را «عارضه‌ی شریک روحی» می‌نامم، باشید. این یعنی احتمال خیلی کمی وجود دارد که همسران از هر جهت شبیه شما باشند. عقل سلیم می‌گوید هر چه سطح انتظارات و توقعاتان نسبت به یکدیگر بالاتر باشد، برآورده کردن آن‌ها دشوارتر خواهد بود! انتظارات شما موضوعاتی شخصی هستند. هیچ کس دیگری نمی‌تواند (البته بهتر از شما) بگوید که انتظارات شما چه باید باشند؛

- اما گاهی درک این که انتظاراتان از همسرتان - یا از رابطه‌تان - چطور می‌تواند شما را تخریب کند، می‌تواند بین ماندن یا رفتن شما تفاوت ایجاد کند:
- کریستین: «من متوجه شده‌ام اگر شما با کسی رابطه داشته باشید که صد درصد با هم توافق داشته باشید، پس منظور از دو نفر بودن شما چیست؟»
- بینش: توافق کامل رؤیایی دست‌نیافتنی است.
- بیل: «می‌توانید باور کنید من خواهان کسی بودم که هیچ‌گونه ویژگی فردی نداشته باشد؟ تعجبی ندارد که با همه‌ی رابطه‌هایم مشکل داشتم.»
- بینش: اشخاصی بدون ویژگی‌های فردی وجود ندارند.
- جنیفر: «آنچه کمکم کرد این بود که متوجه شدم اگر برداشتم از مرد این باشد که «هر آنچه می‌بینی همان را خواهی داشت»، دیگر نیازی نیست تمام نیرویم را صرف تغییر او کنم (که بعد مرا مستأصل و او را دل‌سرد کند).»
- بینش: اجازه دهید همسرتان کسی باشد که شرایط را خیلی راحت‌تر می‌کند.
- مت: «رؤیای داشتن رابطه‌ی صد درصد کامل را رها کردم، حالا رابطه‌ام به اندازه‌ی کافی کامل هست.»
- بینش: رابطه‌ی کامل نیز وجود ندارد.
- جوئیس: «وقتی فکر می‌کنم که باید بقیه زندگی‌ام را با جیم بمانم، احساس می‌کنم به دام افتاده‌ام. همچنین زمان زیادی برای زندگی در پیش دارم؛ اما وقتی ماندن با او در مدتی کوتاه و آینده‌ای نزدیک را در نظر می‌آورم، دیگر اشتیاقی به ترک او ندارم. می‌دانم که می‌توانم هر زمان بخواهم او را ترک کنم.»
- بینش: این که تا ابد وجود داشته باشید و زندگی کنید موضوعی نظری است. بهترین حالت زندگی کردن موضوعی مربوط به یک روز (هفته یا ماه) یا - شاید وقتی این اصل را به کار می‌برید تا تصمیم بگیرید آیا می‌خواهید به رابطه‌تان ادامه دهید یا نه - یک سال است.
- پاتریک: «من همیشه خیال می‌کردم در رابطه‌ام مانده‌ام، چون نمی‌خواهم به موقعیتم در زندگی همسر و بچه‌ها آسیب وارد کنم. از این‌رو همیشه نگاهی به سوی بیرون داشتم. حالا می‌دانم که در

این رابطه مانده‌ام، چون خواهان آن هستم. شاید کار خیلی شاقی نباشد؛ اما کل زندگی‌ام را تحت‌تأثیر خودش داشت. دیگر با خودم نمی‌گویم: "مرغ همسایه غاز است!"»

-بینش: مراقب رؤیایپردازی‌های مبهم نیروانایی باشید که ممکن است زندگی واقعی را با آن‌ها مقایسه کنید.

-جیم: «از دست دادن رابطه‌ای که برایم ارزش داشت موجب شد درک کنم که رابطه‌ی خوب به کار و تلاش نیاز دارد، خودبه‌خود به وجود نمی‌آید و عمل نمی‌کند. همیشه خیال می‌کردم تلاش برای بهبود رابطه یا ارتباط جنسی برای داشتن یک رابطه‌ی خوب ضروری نیست.»

-بینش: شاید بزرگ‌ترین افسانه این باشد که بهترین رابطه‌ها خودبه‌خود خوب هستند. در موارد استثنایی، این که چقدر رابطه‌تان خوب یا عالی است به این واقعیت بستگی دارد که برای خوب یا عالی بودن آن چقدر تلاش می‌کنید.

-لوری: «نه تنها متوجه شدم چطور من و همسرم باید با هم بمانیم، بلکه متوجه شدم که چطور وقتی به او اجازه می‌دهم همان فردی باشد که هست، بدون تلاش برای تغییرش، احساس آرامش بیشتری دارم!»

-بینش: شما می‌توانید با پذیرش همسرتان، آن‌طور که سزاوارش است، آرامش را انتخاب کنید یا با طرد او در مسیر آشوب یا ناآرامی حرکت کنید.

همه‌ی این زوج‌ها هنوز با هم هستند. آن‌ها (و من) می‌دانیم که خرد موجود در این بینش‌ها، دلیلی مهمی است که آن‌ها توانستند رابطه‌شان را نجات دهند. شاید حالا بتوانید ببینید آیا چنین جملاتی می‌تواند راه‌حلی برای شما باشد یا نه.

این پایان دودلی و تردیدتان است

در این جا برخی ملاحظات و راهبردهای دیگر مطرح می‌شود که به شما در حل دودلی‌تان در مسیر ماندن در زندگی مشترک کمک می‌کند:

-هر زمان دودلی چهره‌ی زشت خود را در رابطه‌تان نشان داد، به بهترین و بدترین تصوراتی برگردید که زندگی‌تان در صورت ماندن یا ترک کردن خواهد داشت. وقتی بهترین و بدترین تصورات را کنار

هم قرار دهید، می‌توانید تصویری بزرگ از زندگی داشته باشید.

-دقیق و هوشمندانه فکر و عمل کنید. به رابطه احترام بگذارید، یعنی دریابید چه روش‌هایی رفتار شما و همسرتان را تغییر می‌دهد، نه شخصیت شما یا همسرتان را. هرچه رفتاری را که باید تغییر کند دقیق‌تر بررسی کنید و مورد توجه قرار دهید، احتمال موفقیت بیشتر است. این که بخواهید همسرتان (یا هر کس دیگری) را به آنچه نیست تبدیل کنید، تلاشی بیهوده و محکوم به شکست است. این رؤیایپردازی که همسرتان هر آنچه شما می‌خواهید داشته باشد، چقدر واقع‌بینانه است؟ نه خیلی! (آیا کسی را می‌شناسید که همسری کامل داشته باشد؟) اما بدتر از همه این است که با این رؤیایپردازی تصمیم به ماندن بگیرید. پس اگر می‌مانید، تلاشتان را بکنید تا از هر گونه توقع کمال‌گرایی خلاص شوید. سپس تعهد بدهید که روی مشکلاتتان کار کنید؛ با تغییر آنچه تغییرپذیر است و پذیرش هر آنچه قابل تغییر نیست.

-هرگز رابطه‌ای را که خارج از حریم زناشویی است با رابطه‌ی اصلی مقایسه نکنید. مقایسه‌ی شور و اشتیاقی که در روابط خارج از ازدواج وجود دارد، شبیه مقایسه‌ی سیب با پرتقال یا رؤیا با واقعیت است. در چنین مقایسه‌هایی رابطه‌های کمی هستند که بتوانند سر بلند کنند. اگر دستتان رو نشده است، همسرتان سؤالاتی در این مورد نمی‌کند، یا بنا به دلایل ضروری دیگر، خیلی مراقب و محتاط باشید که آیا باید رابطه‌ی پنهانی‌تان را برای همسرتان فاش کنید یا نه. صرف نظر از این که چه مسائلی در جریان است، آشکار شدن روابط پنهانی برای بسیاری از اشخاص به معنای قطع رابطه‌ی اصلی است. اگر متوجه شده‌اید که همسرتان با کسی رابطه‌ی پنهانی دارد، از این وسوسه که فوری به زندگی مشترکتان خاتمه دهید، اجتناب کنید. حرفم را بپذیرید: با این که بسیاری از رابطه‌ها به دلیل خیانت خاتمه می‌یابد (و شاید باید خاتمه یابد)، بسیاری از اشخاص نیز برای این که توانسته‌اند از این مشکل عبور کنند، رابطه‌ای قوی‌تر را شکل داده‌اند.

-فقدان میل جنسی می‌تواند دلایل زیادی داشته باشد، از جمله خشم، افسردگی، اضطراب، عوارض جانبی همچون مصرف دارو، شرایط پزشکی، برخی مشکلات طبیعی رشد (مانند پیری یا یائسگی). اگر شما یا همسرتان مشکل جنسی دارید، تحت معاینه‌ی پزشک متخصص قرار بگیرید. درمان برای

بازداری میل جنسی یا اختلالات جنسی دیگر در دسترس است و میزان موفقیت این روش‌ها بسیار بالاست. بدون بررسی کامل شرایط خود، نباید رابطه‌ای را که برای آن ارزش قایلید رها کنید. به علاوه، با بالا رفتن سن برقراری رابطه‌ی جنسی ممکن است به تلاش بیشتری نیاز داشته باشد؛ همسری ممکن است به تحریک یا معاشقه‌ی بیشتر و به برخی فعالیت‌های متنوع مهرورزی نیاز داشته باشد. این شرایط نیز طبیعی است و شما و همسرتان باید مثل یک تیم عمل کنید. گاهی ترکیبی از یادگیری فنون جنسی جدید، نگرش‌های متفاوت و استفاده‌ی مناسب از داروها با تجویز پزشک که جنبه‌های مختلف مشکل را درمان می‌کند (مثل افسردگی یا اختلال در نعوظ) می‌تواند این مشکل را برطرف کند.

اگر شما تصمیم گرفته‌اید دوباره تعهد بدهید، تعریف من را از طبیعت واقعی رابطه‌ی متعهدانه در نظر بگیرید: توافق کنید که با هم خواهید ماند تا یکی از شما افکارش را تغییر دهد! این تعریف ممکن است آزمایشی به نظر برسد، اما به بسیاری کمک کرده است تا بتوانند دقیق‌تر به مشکلات خود بپردازند. در این فصل با فرایند رفع دودلی و ماندن در رابطه‌تان آشنا شدید. در فصل بعدی با زندگی جدید در کنار یکدیگر به همراه روش‌هایی که می‌توانید افکار و ذهنیتان را تغییر دهید، آشنا خواهید شد.

بخش سوم: بعد از رفع دودلی

بخش سوم: بعد از رفع دودلی

خوب، شما به سردرگمی و دودلی تان پرداختید و به نحوی آن‌ها را برطرف کردید. حالا آماده هستید که از بینش جدیدتان استفاده کنید تا دوباره در میان امواج پرتلاطم دودلی نیفتید. در دو فصل بعدی فرض را بر این می‌گذاریم که دودلی را پشت سر گذارده‌اید و آماده هستید تا به زندگی تان ادامه دهید. فصل ششم بر این مبنا است که تصمیم گرفته‌اید با یکدیگر بمانید و شما را با راهبردهایی مجهز می‌کند که می‌توانید به کمکشان رابطه‌تان را شکل دهید و حفظ کنید. فصل ۷ می‌گوید که رابطه‌تان پایان خواهد یافت و راهبردهایی به شما می‌دهد که به سوی زندگی و روش جدید آن حرکت کنید.

من فصل‌های مختلف این کتاب را «همایش‌های کامل» در نظر می‌گیرم و از شما می‌خواهم بخش سوم کتاب را به عنوان همایشی در نظر بگیرید که به شما کمک می‌کند انتخابتان را شفاف‌تر کنید. از این رو، اگر تصمیم گرفته‌اید بمانید، بی‌بروبرگرد فصل ۷ را بخوانید که به زندگی مجردی و چالش‌های زندگی بعد از قطع رابطه‌تان می‌پردازد. اگر تصمیم به ترک رابطه گرفته‌اید، فصل ۶ را که به با یکدیگر ماندن می‌پردازد، نادیده نگیرید.

از طرف دیگر، شاید هنوز انتخابتان روشن نیست. این طبیعت آدمی است. در این جا راهبردی مطرح می‌شود که می‌تواند کمک کند:

- با برگشت به بخش دوم شروع کنید و به راهبردهایی بپردازید که بیشتر درباره‌ی شما کارایی دارد.
- سپس فصل ۶ را با این ذهنیت بخوانید که تصمیم گرفته‌اید در رابطه‌ای که می‌خواهید آن را حفظ کنید، بمانید.

- فصل ۷ را با این ذهنیت که تصمیم دارید رابطه‌تان را ترک کنید، دنبال کنید.

این رویکرد ممکن است شفاف‌تر از آنچه نیاز دارید، بشود.

صرف نظر از این که چقدر به جهتی که در پیش می‌گیرید متعهد می‌شوید، فصل‌های بخش سوم فرصت‌هایی به شما می‌دهد که سطح بینش خود را بالا ببرید.

فصل ۶: بله، می‌توانید رابطه‌تان را نجات دهید!

این بار زندگی زناشویی‌تان را به‌راستی کارآمد کنید

شما دورنمای قطع رابطه، جدایی یا طلاق را به‌دقت و به‌طور عمقی ارزیابی کردید و از آن خوششان نیامد. از این رو، بیایید فرض کنیم که تصمیم به ماندن می‌گیرید. آیا نجات یافته‌اید؟ جواب کوتاه این است که اگر شما و همسرتان بتوانید هر آنچه را موجب شد رابطه‌تان به لبه‌ی سقوط کشیده شود تغییر دهید، آن‌گاه می‌توانید بگویید، شاید. اما اگر نتوانید مشکلاتی را برطرف کنید که شما را تا آستانه‌ی سقوط زندگی زناشویی کشانده است، آن‌گاه باید بگویید، به احتمال زیاد نه. در این فصل، ما با راهبردهایی آشنا می‌شویم که هر دو شما را در رابطه‌ی زناشویی‌تان نگه می‌دارد و به زندگی مشترکتان کمک خواهد کرد.

این بار چه عاملی می‌تواند رابطه‌تان را کارآمد کند؟

به اظهارات اشخاصی که یا با هم مصالحه کرده‌اند یا وقتی در شرف جدایی همیشگی بوده‌اند با هم رو در رو شده‌اند، گوش کنید:

«بالاخره متوجه شدم بخشیدن همسر به چه معنا است؛ یعنی باید آنچه را موجب عصبانیت می‌شود، نادیده بگیرم و حتی دیگر درباره‌شان فکر هم نکنم.»

«متوجه شده‌ام که نمی‌توانم فقط خواهان ویژگی‌های خوب همسر باشم، بلکه باید ویژگی‌های بد او را نیز بپذیرم؛ حالا درک می‌کنم که باید او را همان‌طور که هست، بپذیرم.»

«حالا می‌کوشم طوری با او رفتار کنم که دوست دارم با خودم رفتار شود. موضوع حساسی است.»

«هنوز رابطه‌ام به دلخواهم نیست؛ اما خواهان مجرد شدن هم نیستم و حالا دست کم هر دو موافقیم که خیلی باید برای رابطه‌مان تلاش کنیم.»

«حالا قدر همسر و ویژگی‌هایش را می‌دانم. تا وقتی آینده‌ی جدایی‌مان را در نظر نگرفته بودم، به این موضوع پی نبرده بودم.»

«عاقبت متوجه شدیم که باید یکدیگر را تحمل کنیم و خیلی انتقادی نباشیم، به‌ویژه در حیطه‌هایی که

هریک از ما اشتباه می‌کنیم.»

«متوجه شدم حالا وقت آن رسیده است که گله و شکایت را کنار بگذارم و بپذیرم که زندگی و ازدوایم همین است و او را ترک نخواهم کرد. پایان داستان.»

«در واقع تا حالا یاد نگرفته بودم چطور از همسر حمایت کنم و موجبات آرامش او را فراهم آورم.»
«وقتی با هم توافق نداریم، در این باره که چقدر مشکل ما مهم است، صحبت می‌کنیم. ما می‌کوشیم مشکل را به نفع هر کسی که حساسیت بیشتری به مشکل می‌دهد، حل کنیم. هیچ چیز به مهمی رفع اختلافاتمان نیست.»

«تا وقتی به راه حل برنده برنده نرسیده‌ایم، هیچ مشکلی را حل نشده نمی‌دانیم.»
این نوع آشکارسازی‌ها به ندرت (اگر نگویم هرگز) به عذرخواهی، درآغوش گرفتن یا برخوردی رمانتیک ختم می‌شود. در پی مصالحه‌ها یا آشتی‌های افسانه‌ای یا رمانتیکی که در فیلم‌ها می‌بینید، نباشید. (آه، اما اگر چنین اتفاقی می‌افتاد خیلی خوب می‌شد!) وقتی عاشقانه فکر کنیم، به نظرمان می‌توانیم رابطه را بدون تلاش روی دنده‌ی خود کار بگذاریم، بی‌آن که لازم باشد به مشکلاتی بپردازیم که به یقین بروز می‌کنند؛ اما حقیقت چیزی دیگر است. جدا از این که چقدر رابطه‌تان خوب است، اگر برای رضایت بخش کردن آن برای هر دو نفرتان تلاش نکنید، دوباره در مسیر نارضایتی قرار خواهید گرفت. مطالب بقیه‌ی این فصل کمکتان می‌کند که چطور مانع چنین رخدادی شوید.

خلق بینشی جدید

اگر امکان دارد، به طور جدی توصیه می‌کنم شما و همسرتان راهبردهایی را دنبال کنید که به با هم ماندنتان کمک می‌کنند؛ اما اگر نتوانید چنین گزینه‌ای را انتخاب کنید، خواهید دید که هنوز هم می‌توانید خیلی از راهبردهای این فصل را به کار بگیرید، حتی اگر تنها انتخاباتان این باشد که به تنهایی آن‌ها را دنبال کنید.

به ندرت رابطه‌ای که بر مبنای اصول و قوانین فردی دیگر باشد، موفق عمل می‌کند. بهترین رابطه‌ها آن‌هایی است که به جنبه‌های خاصشان توجه می‌شود (برای مثال، برخی زوج‌ها باید شیوه‌هایی را در نظر بگیرند که بتوانند زمان بیشتری با هم سپری کنند، در حالی که برای برخی دیگر، صرف زمان کمتر

برای با هم بودن موجب می‌شود رابطه‌شان مطلوب‌تر شود. برای برخی زوج‌ها، داشتن تعطیلات مشترک تأثیری فوق‌العاده دارد در حالی که برای برخی، به‌تنهایی مسافرت رفتن رابطه‌شان را بهبود می‌بخشد). آن‌ها ویژگی‌ها، نیازها، نگرانی‌ها و خصوصیات منحصر به فردی دارند که باید به آن‌ها توجه شود. با چنین برداشتی، این تمرین را به‌تنهایی یا با هم انجام دهید.

-تصویری از یک رابطه‌ی آرمانی را مجسم کنید. در تجسمتان آنچه را می‌خواهید تا حد امکان جزء به جزء مشخص کنید. به عبارت دیگر، اگر شرایط طبق خواست هر دوی شما پیش برود، اگر قادر باشید همه‌ی مشکلات و گرفتاری‌هایتان را برای همیشه پشت سر بگذارید و سپس شرایط را به همان سطحی که در ابتدا با هم بودید برگردانید:

چه شرایطی را مد نظر قرار می‌دهید که الان در رابطه‌ی خود نمی‌بینید؟
و کمبود چه چیزهایی در زندگی زناشویی‌تان به شما فشار می‌آورد؟

فهرستان را با توجه به نیازی که احساس می‌کنید، بلند یا کوتاه کنید؛ اما بکوشید تا حد امکان کامل باشد.

سپس، رابطه‌ی کنونی‌تان را با رابطه‌ی آرمانی‌تان مقایسه کنید. هر موردی را که احساس می‌کنید رابطه‌ی کنونی شما را از رابطه‌ی آرمانی‌تان متمایز می‌کند، مشخص کنید. باز هم می‌توانید این تمرین را به‌طور فردی، مشترک یا به هر دو صورت انجام دهید. آیا رابطه‌ای آرمانی در تجسمتان هست که هر دو بتوانید بر مبنای آن زندگی کنید؟ اگر موردی را مشخص کرده‌اید که این تجسم را غیرممکن می‌سازد، آن را مورد توجه قرار دهید. در ادامه راهبردهای دیگری را به شما معرفی می‌کنم تا در این شرایط به کار ببرید. به حیثه‌هایی که مشخص کرده‌اید در آن‌ها رابطه‌تان کارایی دارد، لازم است تا رابطه‌تان متفاوت باشد و تغییراتی که باید در این حیثه‌های مشکل‌دار رخ دهد، توجه کنید. هر زمان که مایلید بر تصویری بزرگ‌تر از رابطه‌ی خود تمرکز کنید، می‌توانید این تمرین را به کار ببرید.

اهداف رابطه را تعیین کنید

در این جا با شکلی دیگر از این موضوع آشنا می‌شوید. برای نقش همسر آرمانی‌تان یک «شرح وظایف» بنویسید (یادآوری: شرح وظایف بر آنچه همسران برای شما انجام می‌دهد تمرکز دارد، نه این که

همسرتان چه کسی است. از این رو، آنچه در شرح وظایف نوشته می‌شود باید با توجه به ظرفیت همسرتان واقع بینانه و امکان پذیر باشد). بعد از این که هر دوی شما شرح وظایف را نوشتید - تا حد امکان با جزئیات کامل بنویسید - آن‌ها را با یکدیگر مبادله و سپس درباره‌شان گفتگو کنید. بیشتر زوج‌ها در کمال تعجب متوجه می‌شوند که در شرح وظایف آرمانی یکدیگر موارد کمی هست که عملی یا قابل گفتگو نباشد یا در واقع هیچ موردی وجود ندارد.

- با توجه به دوره‌های خاص زمانی برای رابطه‌تان و آن گونه که دوست دارید باشد، اهداف خاص و مشخصی تعیین کنید. درست مانند کارهای تجاری، طرح‌های مهم، مسائل مالی و شغلی، رابطه‌ها نیز به اهداف نیاز دارند. دوست دارید تا یک ماه، شش ماه، یک سال، پنج یا ده سال بعد و در نهایت تا آخر عمر، رابطه‌تان در چه سطحی قرار بگیرد؟ در حالی که در این باره حرف می‌زنید یا فکر می‌کنید، به هر آنچه ممکن است همچون مانعی در مسیر اهدافی که برای رابطه‌تان تعیین کرده‌اید قرار بگیرد، توجه کنید.

پیشنهادهایی برای بحث مطرح می‌شود که به شما کمک می‌کند اهدافتان را مشخص کنید: به کجا می‌رویم؟ (با توجه به اهداف مشترکمان، رابطه‌مان، زندگی جنسی‌مان، روش فرزندپروری‌مان، انجام کارهای روزمره و شغلی، شیوه‌ی زندگی و...))

به کجا دوست داریم برسیم؟ (در همه‌ی حیطه‌های مهم زندگی به‌طور مشترک و به‌تنهایی.)
چه موانعی وجود دارد که جایگاه کنونی‌مان را از جایی که می‌خواهیم باشیم، جدا می‌کند؟ (تا حد امکان صریح و شفاف باشید.)

- موضوع مهم دیگری وجود دارد که باید به آن پردازید: هم‌اکنون، چطور می‌توانید در شرایطی که در گذشته موجب اختلاف و تنش می‌شد، با هم کنار بیایید؟

هریک از شما در چنین شرایطی چه کاری می‌تواند انجام دهد که موجب بهبود این شرایط شود؟

هریک از شما در چنین شرایطی چطور می‌تواند از دیگری حمایت کند؟

زمانی که می‌بینید چرخه‌ی اجتناب‌ناپذیر خشم شروع می‌شود، چطور می‌توانید یک یا هر دوی شما مانع آن شوید؟

اگر مثل بیشتر زوج‌ها باشید، به‌ندرت به شیوه‌هایی مشابه و هر دو به‌طور همزمان از یکدیگر عصبانی می‌شوید. در واقع، در ابتدا یکی از شما عصبانی می‌شود. اگر به این موضوع توجه نکنید، حالتی مسری می‌یابد و همه‌ی جوانب زندگی‌تان را در بر می‌گیرد و سپس به مشکلی بغرنج تبدیل می‌شود. یک راهبرد عالی که مانع از شدت یافتن خشم و عصبانیت شود، استفاده از واژه‌ای رمزی است (مثل «وقفه»؛ اما خلاق باشید و خودتان واژه‌ای انتخاب کنید). برخی زوج‌ها حتی واژه‌ی رمزی خودشان را مضحک تعیین می‌کنند، مانند: «به کوه یخ رسیدیم!» یا «باد کنک» یا «خشم خارج از جاده» که یعنی «داریم از بحث خارج می‌شویم». برخی زوج‌ها از عبارت «دوستت دارم» یا یک اسم خودمانی استفاده می‌کنند. ضروری است که هر دوی شما روی یک واژه‌ی رمزی توافق کنید (و البته مطمئن باشید که این واژه‌ی رمزی هرگز شما را عصبانی‌تر نکند)؛ این را بخش مقدس رابطه‌ی خود قرار دهید (اما حتی اگر نتوانستید از این شیوه استفاده کنید، این راهبرد مهم و حافظ رابطه را کنار نگذارید). زوج‌های بسیاری متوجه شده‌اند که همین عمل ساده‌ی توقف چرخه‌ی خشم می‌تواند تفاوتی فاحش در رابطه به وجود بیاورد (چون توانسته‌اند با هم اختلاف‌هایشان را حل کنند) و اجازه نداده‌اند اختلاف‌ها حل نشده باقی بماند و آن‌قدر مضمحل‌کننده شود که رابطه را نابود کنند.

- به‌یاد داشته باشید که از خودتان یا از یکدیگر توقع کامل بودن نداشته باشید. حتی وقتی با هم توافقی محکم و حتمی کرده‌اید که کاری را به شیوه‌ای معین انجام دهید و یکی از شما قول خود را نادیده گرفت، آن را به حساب بدقولی موقت او بگذارید. سپس راهبردهایی به کار ببرید که از آن بگذرید.
- وقتی با هم به روشی سازنده و معنادار صحبت می‌کنید، تنها بر مشکلات و اختلاف‌ها تمرکز نکنید!
- با هم فعالیت‌هایی شاد و سرگرم‌کننده برنامه‌ریزی کنید.
- با هم قرارهای دونفره بگذارید.
- شیوه‌های بیشتری برای خوش بودن در خانه بیابید.
- درباره‌ی بُعد شفاف‌تر زندگی صحبت کنید.
- به یکدیگر پیام بدهید.
- درباره‌ی روزهای خوش نامزدی‌تان فکر کنید، وقتی زندگی ساده‌تر بود و به آینده و بودن با هم برای

همیشه می‌نگریستید و درباره‌ی مسائلی صحبت می‌کردید که برایتان مهم بود. - با هم تلاش کنید تا حد امکان همان شرایط اولیه را در روابط خود حاکم کنید و تا رسیدن به موفقیت، تسلیم نشوید!

در این موارد به‌طور مکرر با هم صحبت کنید، سپس به لحظاتی برگردید که مشتاق یکدیگر بودید، گذشته‌ی مشترکتان را با هم در میان بگذارید، بدون این که در خاطرات تلخ گیر بیفتید، جایی که به‌راستی از نظر احساسی و جسمانی با هم باشید، چون اولین انتخابتان با هم بودن است.

بیاموزید چطور از یکدیگر حمایت کنید

وقتی احساس نیازمندی کنید یا در شرایط بحرانی قرار بگیرید، چه نوع حمایتی را ترجیح می‌دهید؟ خیلی مهم است که بدانید همسرتان چه توقعاتی از شما دارد؛ این نه‌تنها شناخت او، بلکه برای شرایط کنونی ارتباطتان نیز مهم است. برای هر فردی، حمایت معنای متفاوتی دارد. متأسفانه، بیشتر اوقات اشخاص نوعی از حمایت را که به خودشان کمک می‌کند - حمایت‌کننده - ارائه می‌دهند و نمی‌کوشند تا بیاموزند همسر شدن به چه نوع حمایتی - حمایت‌شونده - واکنشی بهتر نشان می‌دهد. وقتی به همسرتان آن نوع حمایتی را که خودتان ترجیح می‌دهید عرضه کنید، حتی اگر آن را با بهترین نیت انجام دهید، خواهید دید که یا حمایتتان کارایی ندارد یا حتی بدتر، با آنچه همسرتان به‌راستی می‌خواهد یا نیاز دارد، متضاد خواهد بود. وقوع چنین اتفاقی هرگز بدون هزینه نخواهد بود! همسرتان ممکن است احساس کند طرد شده است در حالی که شما دچار احساس سردرگمی می‌شوید. احساس می‌کنید از شما قدردانی نمی‌شود و شاید عصبانی شوید. در چنین موقعیتی هیچ‌کس برنده نیست.

برخی اشخاص ترجیح می‌دهند وقتی به استرس دچار می‌شوند، تنها باشند. اگر شما نیز این‌گونه هستید، شاید احساس کنید ترک همسرتان و تنها گذاشتن او بهترین روش برای حمایت از اوست؛ اما اگر همسرتان ترجیح بدهد در زمان‌هایی که تحت استرس است شما در کنارش باشید چطور؟ اگر همسرتان از شما بخواهد بی‌آن که به او توصیه‌ای بکنید یا بخواهید مشکلش را حل کنید فقط به حرف‌هایش گوش کنید، چطور؟ یا همسرتان ترجیح دهد او را نوازش کنید و هیچ حرفی نزنید چطور؟

هرکسی در زمان احساس درماندگی، نیازمندی، مشکل یا بحران، تعریفی خاص از حمایت دارد. بنابراین سؤال این است: شما چه تعریفی را ترجیح می‌دهید؟ همسران چه تعریفی را ترجیح می‌دهد؟ در این جا برخی از متداول‌ترین تعاریف از حمایت هیجانی و احساسی را که می‌توانید به یکدیگر بدهید، مطرح می‌کنم. هیچ تعریفی از دیگری بهتر یا بدتر نیست! بلکه مهم این است که شما کدام تعریف را ترجیح می‌دهید.

- برخی فقط دوست دارند تنها گذاشته شوند. من این تعریف را اول آورده‌ام، چون خودم در ازدواجم همین نوع حمایت را ترجیح می‌دهم، به‌ویژه وقتی احساس ناراحتی می‌کنم. برای من مهم است که دست کم نیم‌ساعت در تنهایی شرایط را سروسامان بدهم تا بعد از آن بتوانم با همسرم درباره‌ی مشکلات صحبت کنم.

- برخی اشخاص ترجیح می‌دهند در آغوش گرفته شوند یا همسرشان آن‌ها را آرام کند و تمایلی به حرف زدن ندارند. فقط می‌خواهند تسلی داده شوند یا بدون این که پاسخ دهند، به حرفشان گوش داده شود.

- برخی ترجیح می‌دهند همسرشان مسؤلیت شرایط را به عهده بگیرد یا دست کم فعالانه عمل کند. بسیاری از اشخاص دنبال کسی هستند که با او حرف بزنند، حقیقت را بیابند یا حتی همانند یک حامی شرور برایشان عمل کند.

- و بله، برخی هم گرایش دارند درباره‌ی شرایط موجود حرف بزنند؛ اما با همسران مشورت کنید تا بدانید بهتر است چه نقشی را در این گفتگو بپذیرید. شاید همسران بخواهد درباره‌ی شرایط موجود حرف بزند؛ اما از تلاش شما (با خوش‌نیتی) برای توصیه کردن یا حل مشکلاتش خوشش نیاید. شاید گوش کردن همدلانه بهترین واکنش باشد.

- مهم است که این موضوع را درک کنید - و همین شرایط را پیچیده‌تر می‌کند - که برخی اشخاص در زمان‌های مختلف کارهای متفاوتی را ترجیح می‌دهند.

- مهم‌تر این که، وقتی یکی از شما ناراحت است: زمانی که آماده هستید، درباره‌ی احساساتان صحبت کنید و دست کم آنچه را می‌خواهید درخواست کنید! فرض را بر این نگذارید که همسران خودبه‌خود

باید از خواسته‌تان مطلع باشد. گاهی وقتی به مشکلی دچار می‌شویم احساسات پیچیده‌ای داریم؛ اما همانند همه‌ی حیطه‌های رابطه، گفتگو درباره‌ی چنین مسائلی تفاوت‌هایی مهم به‌وجود می‌آورد. به‌یاد داشته باشید که احساس سردرگمی بسیار عادی است. ممکن است بگویید: «حالا آن قدر آشفته‌ام که نمی‌دانم چه احساسی دارم» یا «شاید از تو بخواهم بعدها به من کمک کنی، اما هنوز نمی‌دانم چه نیازی دارم». اگر به کمی زمان نیاز دارید تا شرایط را سروسامان دهید، صرف این زمان بسیار اهمیت دارد.

-وقتی همسرتان می‌خواهد تنها باشد، آن را روشی برای طرد یا تلاش برای بستن راه‌های ارتباطی تفسیر نکنید. شاید همسرتان این‌گونه می‌خواهد با شرایط روبه‌رو شود. اگر همسرتان فضایی برای تنها بودن بخواهد و شما نیز چنین فرصتی به او بدهید، با این روش به نیازهای او احترام گذاشته‌اید. از طرف دیگر، اگر از عدم ارتباط با او احساس تهدید می‌کنید، ممکن است درخواست برای تنها بودن را با طرد شدن اشتباه بگیرید. به هر طریق، اگر فقط بتوانید زمان و فضای لازم را به همسرتان بدهید، دوباره می‌توانید به او نزدیک شوید.

-با احترام به نیازهای خودتان و بهتری یا بدتر دانستن آن‌ها با مسائل دیگر، هرگز درباره‌ی آنچه ترجیح می‌دهید قضاوت نکنید. ما از طریق آزمون و خطا به کسی که هستیم تبدیل شده‌ایم. در نتیجه بیشتر شیوه‌ها و خواسته‌هایمان رشد و گسترش می‌یابند، چون احساس می‌کنیم برایمان کارایی دارند. آن‌گاه، بنابه دلایل و شیوه‌های خاص خودمان، دست به انتخاب می‌زنیم.

-وقتی به‌راستی به حمایت همسرتان نیاز دارید، در این مورد فکر کنید و سپس درباره‌ی این که چطور دوست دارید از شما حمایت شود، با هم حرف بزنید. یک راهبرد عالی برای چنین کاری این است که آن را با جزئیات کامل زیر عنوان «رهنمودهایی برای حمایت از من وقتی به شدت به آن نیاز دارم»، بنویسید. سپس از نوشته‌هایتان نسخه‌هایی تهیه کنید و فهرست «رهنمودها» را با هم مبادله کنید. همچنین می‌توانید هر زمان که همسرتان حمایتی را که نیاز دارید فراموش کرد، نسخه‌ای به او بدهید. این نوع شفاف‌سازی جلوی جروب‌های غیرضروری و برداشتهای نادرست را می‌گیرد و همین امر همیشه موجب شگفتی من بوده است! البته، هر آنچه در فهرست رهنمودهایتان می‌نویسید، قابل تغییر است و عقیده‌ی خوبی است که با هم توافق کنید رهنمودهای کلامی را در لحظه‌های خاص به فهرستان ترجیح بدهید؛ اما نکته‌ی اصلی درک این واقعیت است که در این خصوص چقدر با هم تفاوت دارید.

به تفاوت‌هایتان احترام بگذارید

طبق نظریه‌ی کریستین که در فصل قبل بیان شد، می‌توان گفت: «اگر دو نفر در هر زمینه‌ای با هم توافق داشته باشند، آیا وجود هر دو نفر ضروری است؟»

این که چطور از یکدیگر حمایت می‌کنید، فقط نمونه‌ای است که چقدر ممکن است با هم متفاوت باشید و همین طبیعت متفاوت می‌تواند برای رابطه‌تان مضر باشد. بیشتر زوج‌ها می‌توانند چندین جنبه‌ی متفاوت را نام ببرند: تمیز و مرتب بودن در مقابل شلخته بودن؛ برون‌گرا در مقابل درون‌گرا؛ تند و عصبی بودن در مقابل آرام بودن. من مطمئنم شما ویژگی‌های خاص خودتان را دارید. درست است که در برخی جنبه‌ها قطب‌های متضاد یکدیگر را جذب می‌کنند؛ اما جنبه‌های متفاوت و متضاد حیطة‌هایی هستند که به‌طور کلی در آن‌ها با هم اختلاف دارید و باید بیشتر در موردشان کار کنید تا مطمئن شوید که به شما آسیب نمی‌رسانند!

این‌گونه به موضوع بنگرید: تا حدی که شرایط را از دیدی متفاوت بنگرید، همیشه حق انتخاب دارید. شما می‌توانید با این توقع که همسرتان باید درست مثل شما باشد، از آن حیطة‌هایی که با هم تفاوت دارید منبع‌گله و شکایتی دایمی بسازید یا از آن‌ها به‌عنوان بزرگ‌ترین منبع نقطه‌ی قوتتان استفاده کنید. برای رسیدن به چنین هدفی باید به جای این که تنها به خودتان نگاه کنید، به شکل یک تیم عمل کنید!

انتخاب با شما است. زوج‌هایی که می‌توانند از ویژگی‌های متفاوتشان به نفع خودشان استفاده کنند، به جای این که یکدیگر را حذف کنند با چهار چشم و چهار گوش عمل می‌کنند و حذف اغلب زمانی رخ می‌دهد که تعارضی همیشگی وجود دارد؛ اما اگر بخواهید از تفاوت‌ها به نفع خودتان استفاده کنید، با چالش روبه‌رو خواهید شد.

در این جا تمرینی هست که کمکتان می‌کند با جنبه‌های متفاوت و متضاد موجود در رابطه‌تان کنار بیایید. درباره‌ی تمام زمینه‌هایی که با هم متفاوت هستید، فکر و بحث و گفتگو کنید. سپس، از تمام صفات یا عادات متفاوتتان فهرستی تهیه کنید. آن را مرور کنید و در کنار هر صفت متفاوت که احساس می‌کنید عاملی مثبت یا منفی در رابطه‌تان است، علامت مثبت (+) یا منفی (-) بگذارید. زوج‌هایی که وقت صرف می‌کنند تا این تمرین را به‌طور کامل انجام دهند، اغلب از این که متوجه می‌شوند بیشتر این صفات متفاوت به نحوی به آن‌ها خدمت می‌کند، شگفت‌زده می‌شوند! (نمونه‌های بدیهی: یکی عاشق آشپزی است، دیگری از آشپزی نفرت دارد، اما عاشق خوردن است؛ یکی به خوبی از عهده‌ی

مدیریت پول برمی‌آید، دیگری توان مدیریت پول را ندارد؛ یکی والد سختگیری است، دیگری آسان‌گیر است.)

جان و شیلا نمونه‌ای هستند که تفاوت‌های فاحشی نداشتند. نظر جان برای تعطیلات این بود که به جایی با آب و هوای گرم بروند و کنار ساحل یا استخر دراز بکشند. شیلا عاشق تعطیلاتی بود که بتوانند به گشت و گذار بپردازند و در واقع هرچه برنامه‌اش با فعالیت‌های مختلف پر می‌شد، برایش بهتر بود. آن‌ها به‌رغم این که می‌توانستند از عهده‌ی مخارج مسافرت‌ها بر بیایند، بابت مسافرت چند سال قبلشان، هنوز هم به شدت با هم دعوا می‌کردند. راه‌حل آنان این شد که هرکس می‌تواند هرکاری دوست دارد در تعطیلات انجام دهد. شیلا فعالیت‌هایی پیدا کرد که جان نیز از انجام آن‌ها لذت می‌برد و از این رو، تمایل داشت که به شیلا بپیوندد. جان می‌توانست بیشتر طول روز را با انجام کاری که می‌خواست سپری کند، در حالی که شیلا موقع دیدن مناظر به جان می‌پیوست. آن‌ها هر دو باور داشتند که این تلاش ساده با رفع مشکل حادشان، کل جو ارتباطی‌شان را تغییر داده است. حالا به هر موردی که به‌عنوان جنبه‌ی منفی تعیین کرده‌اید نگاهی بیندازید و به کارگیری راهبردی را مورد بحث قرار دهید که با منافع شما تضاد دارد.

صرف‌نظر از این که چقدر ممکن است متفاوت باشید، به‌یقین در برخی موارد با هم همپوشی دارید. این همپوشی را همچون نقطه‌ی قدرتتان در نظر بگیرید که می‌تواند کمکتان کند تا صفات موازی را به صفاتی سازگارتر تبدیل کنید! زوج‌هایی که در مورد چنین برنامه‌ای کار می‌کنند اغلب مشتاق‌اند که مثل یک تیم عمل کنند (هرچند ممکن است همکاری‌شان در لفافه باشد) چون آموخته‌اند مکمل یکدیگر باشند.

مشکلاتان را برطرف کنید

فقط در برخی موارد استثنایی، زن و شوهر می‌توانند خوب رابطه برقرار کردن را بیاموزند؛ اما آن‌ها باید چنین چیزی را بخواهند و سپس با هم در موردش کار کنند! این شرایط می‌تواند همان جزء مهمی را که من آرامش می‌نامم، در دست‌رستان قرار دهد. با در نظرگیری این نکات (و نکاتی که در فصل قبل مطرح کردم) شما و همسرتان باید بتوانید هر مشکل یا بحران را برطرف کنید.

در ادامه برخی اصول و راهبردهایی مطرح می‌شود که می‌تواند به شما کمک کند این بار زندگی مشترکتان را کارآمد سازید. شما متوجه خواهید شد که من از روش رتبه‌بندی استفاده کرده‌ام تا نشان دهم که چقدر آن‌ها برای آینده‌ی زندگی زناشویی مهم هستند:

۱- شاید در برخی روابط تأثیری نداشته باشد؛ اما در برخی هم می‌تواند در کیفیت زندگی مشترکتان تأثیری مهم بگذارد.

۲- وقتی این شیوه کارایی نداشته باشد، ممکن است رابطه‌تان تا اندازه‌ای دچار استرس شود.

۳- وقتی این شیوه کارایی نداشته باشد، بیشتر زوج‌ها متوجه می‌شوند که رابطه‌شان در سراسیبی سقوط قرار گرفته است.

۴- بسیار با اهمیت است.

این موارد به ترتیب اهمیت‌شان برای با هم ماندن مطرح شده است و با بررسی مورد تک‌ستاره شروع می‌شود تا به مورد چهارستاره می‌رسیم:

-مراقب آنچه در خصوص رابطه‌تان با خانواده و دوستانتان در میان می‌گذارید، باشید. اگرچه وقتی

ناراحت هستید بحث و گفتگو درباره‌ی رابطه و مشکلاتتان با دیگران می‌تواند موجب آرامش شما شود، ولی ممکن است اشخاصی که با آن‌ها درباره‌ی همسرتان صحبت می‌کنید شما را به یاد مسائلی در مورد او بیندازند که مدت‌ها قبل فراموششان کرده‌اید. از این رو، وقتی مشکلی را مطرح می‌کنید، قبل از این که پیامدی رخ دهد، راه‌حل‌های ممکن را نیز مطرح کنید. (*)

-بیموزید با یکدیگر خطر کنید. هرگز قدرت خطر کردن را دست کم نگیرید. آیا مشکلی وجود دارد که

ممکن است موجب ناراحتی همسرتان شود؟ یا مسأله‌ای که موجب ناراحتی شما شود و مایل به

مطرح کردنش نیستید؟ یک بخش از خطر کردن، ابراز نیازهایتان است. اغلب مطرح کردن نیازها به

معنای آسیب‌پذیر بودن است. در نهایت، خطر کردن‌های متعدد موجب می‌شود رابطه‌تان برای هر

دوی شما عمیق‌تر، صمیمانه‌تر و لذت‌بخش‌تر شود. احتیاط کنید: من همچنین می‌خواهم تأکید کنم

که طرح برخی مسائل معین برای همسرتان می‌تواند نشانه‌ی بوسه‌ی مرگ باشد! برای مثال، اعتراف

به خیانت یا به شدت «رک بودن» درباره‌ی موضوعی بی‌اهمیت. تأثیر منفی پیامتان می‌تواند از اهمیت

اصل مطلب بکاهد. فقط خودتان می‌توانید بسنجید که در موقعیت شما چه چیزی مناسب است؛ اما برای بیان مسائلی همچون تمایلات جنسی، آنچه موجب ناراحتی‌تان می‌شود یا دیگر حیطه‌هایی که در آن آسیب‌پذیر هستید، مرتکب اشتباه نشوید و خیال نکنید بیان این مطالب شما را به یکدیگر نزدیک‌تر و صمیمی‌تر می‌کند. اگر شک دارید، خوب درباره‌ی پیامدهای گفتن یا نگفتن مطلب فکر کنید. هرگز این موضوع را فراموش نکنید: شما همیشه می‌توانید مطلب مورد نظرتان را بگویید؛ اما وقتی آن را گفتید، نمی‌توانید به سادگی از کنارش بگذرید! (*)

-به‌یاد داشته باشید، چگونگی بیان یک مطلب، از آنچه می‌گویید خیلی مهم‌تر است! پیام ممکن است درست باشد؛ اما لحن صدای شما می‌تواند به پیامی که می‌فرستید جلوه‌ی منفی بدهد. در چنین حالتی به نتیجه‌ای نخواهید رسید. پس دست کم - به خاطر هر دو نفرتان - به این جدل پایان دهید. لطفاً دیگر بس کنید! (**)

شلی: «ما می‌کوشیم خانه‌مان را به بهشتی امن برای هم تبدیل کنیم، نه محیطی خصمانه. وقتی مثل یک تیم با هم همکاری کردیم، اوضاعمان خوب شد.»

-روی توانایی‌تان در جهت رسیدن به همدلی تلاش کنید. همدلی به معنای موافق بودن نیست، بلکه بدین معنا است که می‌توانید احساسات و نظریات همسرتان را درک کنید. در روابط سالم فضای زیادی برای عدم توافق وجود دارد؛ اما فضای خیلی کمی برای عدم همدلی هست. اگر در ایجاد همدلی مشکل دارید، با انجام این تمرین خود را جای یکدیگر بگذارید و شرایط را از دید طرف مقابل ببینید: ابتدا بر سر این موضوع که مشکل چیست با هم به توافق برسید (برای مثال: «ما بر سر این موضوع که چطور پسر نوجوانمان را تربیت کنیم، توافق نداریم. زن خیلی سختگیر است و مرد خیلی آسان‌گیر»). سپس، نقش‌ها را عوض کنید. شما نقش همسرتان را ایفا کنید و همسرتان نقش شما را. سپس با نقش‌های جابه‌جا شده درباره‌ی مشکلاتتان بحث و گفتگو کنید. در حین تمرین، این نکته را به‌یاد داشته باشید که نقش خود را به‌گونه‌ای بازی کنید که طرف مقابلتان را در وضعیتی ببینید که با هم مشکل دارید. این تمرین همچون منبع اطلاعاتی است که می‌توانید با آن دیدگاه همسرتان را زمانی که به‌گونه‌ای رفتار می‌کند که اعصاب شما را به هم می‌ریزد، درک کنید. تمرین جابه‌جایی

نقش‌ها برای بسیاری از زوج‌ها راهبردی مؤثر بوده است. باور دارم که آگاهی از نیازها، گرایش‌ها و احساسات یکدیگر به سود هر دوی شما است؛ اما این که چطور از این اطلاعات استفاده کنید، به خود شما بستگی دارد. (**)

پاتریشیا: «همیشه هر موضوعی را خیلی شخصی می‌کردم؛ اما چه مسأله‌ای می‌تواند از ازدواج شخصی‌تر باشد؟ من یاد گرفتم منظور شوهرم را از بعضی حرف‌های معینی که می‌زند، درک کنم. در نتیجه حالا به ندرت ناراحت می‌شوم.»

- جروبحث تمام‌عیاری که در آن هیچ‌یک از طرفین برنده نیستند، رخ نمی‌دهد مگر این که هر دو طرف با هم زمینه‌ی آن را به وجود بیاورند. اگر همسران صدایش را بالا برد، شما صدایتان را پایین بیاورید. خیال نکنید که اگر در پی ایجاد صلح و آرامش باشید، کم آورده‌اید. وقتی یکی از شما آن قدر عصبانی بود که امکان داشت حرفی بزند یا کاری انجام دهد که موجب پشیمانی شود، وقفه اعلام کنید و به‌طور موقت از موقعیت خارج شوید. به‌یاد داشته باشید که خشم و رنجش اغلب پشت سر هم رخ می‌دهد، که می‌تواند به سرعت شتاب بگیرد. سپس، به سرعت از شدت آن کاسته می‌شود. هرگز اجازه ندهید آن قدر شریرانه عمل کنید که همه‌ی پل‌ها را خراب کنید. هرچه زودتر بتوانید از شدت پیشرفت خشم و رنجش بکاهید، بهتر است. نکته‌ی مهمی که باید مد نظر داشته باشید این است: وقتی احساس کردید می‌توانید بدون این که تحت فشار احساساتتان قرار بگیرید بر راه حل‌ها تمرکز کنید، دوباره به بحث درباره‌ی موضوع اختلافتان پردازید. (***)

جری: «دیگر صلح و سازش را علامت ضعف نمی‌بینم (یا این که به‌طور حتم همسرم باید برای مصالحه پیشقدم شود)».

- از مسائل و مشکلات بحث‌برانگیز و مسأله‌سازی که صحبت درباره‌ی آن‌ها کارایی ندارد، اجتناب کنید. اگر خشم‌تان از مشکل یا موضوعی که بابت آن عصبانی می‌شوید شدیدتر است، بکوشید از آن بر حذر باشید. این کار مثل این است که بخواهید فیلی را در یک اتاق جا دهید. مطمئن هستم که دیر یا زود این راهبرد شما نیز با شکست مواجه خواهد شد! در عوض، بیاموزید که ابتدا روی خشم‌تان کار کنید، قبل از این که اختیارتان را از دست بدهید. (***)

سارا: «به جای این که بکوشم از مشکلات کوچک اجتناب‌ناپذیری که بروز می‌کنند بپرهیزم، آموختم که مسائل و مشکلات را با همسرم در میان بگذارم و او را بابت آن‌ها سرزنش نکنم.»

-این که اصرار داشته باشید حق با شما باشد یا این که باید حرف آخر را بزنید، به ندرت در زندگی زناشویی به نفع شما خواهد بود. چنین راهبردی شما را در موقعیت برنده - برنده قرار نمی‌دهد. من در مطبم، در برنامه‌های رادیویی و در همایش‌هایم در طول سال‌های متمادی با اشخاص بسیاری صحبت کرده‌ام که رابطه‌ی خود را - شاید رابطه‌ای خوب - تخریب کرده‌اند، چون آن را مانند یک رقابت می‌دیدند. آن‌ها آن قدر بر پیروز شدن در جنگ تمرکز داشتند که جنگ را باختند. از این رو، اگر مجبور به جنگیدن شدید، جنگ‌های خود را عاقلانه و منصفانه در پیش بگیرید. وقتی شک دارید، در جهتی قرار بگیرید که بیشترین آرامش را برای شما به همراه داشته باشد. (***)

فیلیپ: «پشیمانی‌های زیادی داشتم. وقتی تصمیم گرفتم همه‌ی آن‌ها را رها کنم، شرایط تغییر کرد.» -زمانی را به‌طور منظم برای صحبت با هم تعیین کنید. تلویزیون را خاموش کنید و هر چیز دیگری که حواستان را پرت می‌کند از خودتان دور کنید، حتی اگر به مدت ده یا پانزده دقیقه باشد. من زوجی را ملاقات کردم که نمی‌توانستند چنین برنامه‌ای داشته باشند، چون به‌راستی خسته بودند! و بسیاری از آن‌ها را می‌شناسم که خیلی سرشان شلوغ است. بهترین راهبرد این است که برنامه‌ریزی کنید تا به‌طور منظم با هم حرف بزنید. حتی با هم جلسه بگذارید تا بتوانید موارد و مسائلی را که در اولویت قرار دارند، مشخص کنید و در طول هفته به آن‌ها پردازید و مسائل بی‌اهمیت را کنار بگذارید. برخی از بزرگ‌ترین و مخرب‌ترین مشکلات زندگی مشترک، مواردی است که چون وقتی جزئی و کوچک بودند به آن‌ها پرداخته نشده است، در نتیجه به آرامی رشد یافتند. از طرف دیگر، تشدید برنامه‌ها - جلسات زیاد - نیز می‌تواند مخرب باشد. نسبت به آنچه در موقعیتتان کارایی دارد حساس باشید. بین گذاشتن مسیرهای ارتباطی تعادل سالم ایجاد کنید تا بتوانید خودتان را تحت بازرسی دقیق قرار دهید. گفته شده است که «آنچه بیشتر از دواج‌ها را تخریب می‌کند سنگ‌ریزه‌ها هستند، نه تخته‌سنگ‌ها.» (***)

-برخی زوج‌ها وقتی با هم مصالحه می‌کنند و به سوی یکدیگر برمی‌گردند، نمی‌خواهند درباره‌ی

دلایلی که موجب جدایی‌شان شد، صحبت کنند. من به‌عنوان کسی که می‌کوشد به اشخاص کمک کند تا مشکلاتی را که مانع بهبود همیشگی زندگی مشترکشان می‌شود برطرف کنند، اغلب رفتار آنان موجب شگفتی‌ام می‌شود. اما متوجه شده‌ام بسیاری از زوجها قادرند آزار و اذیت‌های قدیمی را پنهان کنند و به‌هیچ‌وجه به آن‌ها نپردازند. اگر بتوانید بدون ناراحتی این مسائل را مطرح کنید، در واقع غیرعادی هستید. در عین حال رسیدن به چنین مرحله‌ای به‌آسانی رخ نمی‌دهد؛ اما اگر هریک از این مشکلات دردناک دوباره مطرح شوند - حتی فقط یک بار - آن‌گاه متوجه خواهید شد که راهبرد اجتناب کردنتان دیگر کارایی ندارد. پس هر کاری لازم است انجام دهید تا به مشکلاتتان بپردازید و آن‌ها را برطرف کنید و گرنه بعدها بهایی سنگین باید بپردازید! (***)

ماری: «هر دوی ما افراطی عمل می‌کردیم. من توجه زیادی به بچه‌ها می‌کردم و شوهرم توجه زیادی به کارش. وقتی متوجه شدیم هر دوی ما افراطی عمل می‌کنیم، از سرزنش یکدیگر دست برداشتیم.» - بخشیدن را بیاموزید! هر قدر بر این موضوع تأکید کنم، کافی نیست. درباره‌ی هر موضوعی هم عصبانی باشید، اگر نبخشید - به‌رغم مشکلی که پیش آمده است - احتمال آن هست که رابطه‌تان دوام نیاورد. بخشیدن به معنای فراموش کردن نیست، بلکه می‌پذیرید که از خشم و آزار و ناراحتی نسبت به همسرتان رها شوید. سپس می‌توانید زخم باز خود را به زخمی خوش خیم تبدیل کنید. مراقب «مسائلی غیرقابل پیش‌بینی» باشید. برای مثال، اگر یکی از شما کاری انجام داد که از طرف دیگری غیرقابل بخشش بود (مانند خیانت یا از دست دادن مقدار زیادی پول)، مطرح کردن مسائل غیرقابل پیش‌بینی در زمانی که درباره‌ی موضوعی دیگر بحث و مشاجره می‌کنید، فضایی خلق خواهد کرد که رابطه‌تان در نهایت دوام نخواهد آورد. از این رو، وقتی می‌خواهید مشکلی را به بهترین طریقی که می‌توانید برطرف کنید، تمام تلاشتان را بکنید تا آن را فراموش کنید! برخی زوجها از اصل بیست و چهار ساعت، چهل و هشت ساعت یا یک هفته‌ای استفاده می‌کنند؛ یعنی اگر مشکل در طی دوره‌ی زمانی تعیین شده بعد از اعلام رفع مشکل دوباره تکرار نشد، برای همیشه حل شده و از محدوده‌ی زندگی بیرون رفته است. اگر مسائل و مشکلات حل‌نشده‌ی قدیمی را برای توجیه نارضایتی فعلی ارتباط مطرح کنید، رابطه‌تان دچار مشکل خواهد شد. زوجها‌یی که بیشتر احتمال دارد با هم بمانند کسانی

هستند که با هر موقعیتی هم روبه‌رو شوند، هرگز زخم‌های قدیمی را باز نمی‌کنند و اجازه می‌دهند زخم‌های موجود نیز التیام یابند. (***)

سونی: «من نقشم را در خیانت همسرم پذیرفتم و سپس او را برای همیشه بخشیدم. یک سال از آن زمان گذشته است و من نیم‌نگاهی هم به آن موضوع نینداختم.»

اگر هنوز فراموش کردن موضوعی برای شما دشوار است، آن را برای همیشه حل و سپس بررسی کنید تا ببینید این موضوع به چه هدفی خدمت می‌کند. به عبارت دیگر، چه چیزی موجب شده است آن را زنده نگه دارید؟ در این جا سؤالاتی آمده است که از خودتان بکنید و راهبردهایی که به آن جواب دهید و بر مبنای اهمیتی که دارد از یک ستاره‌ای شروع و به چهار ستاره‌ای ختم شده‌اند:

- آیا این مشکل آن قدر بین شما و همسرتان فاصله ایجاد می‌کند که احساس آسیب‌پذیری می‌کنید؟ در این حالت ببینید، با هم یا دست کم به تنهایی، آسیب‌پذیری در رابطه‌تان چه معنایی برای شما دارد؟ از چه چیزی می‌ترسید؟ مایل به انجام چه کارهایی هستید تا به یکدیگر اطمینان بدهید که اکنون فضای رابطه امن است؟ (*)

- درباره‌ی راه‌حل‌ها با هم همفکری کنید و تا حد امکان پیشنهادهایی بدهید، از جمله پیشنهاد‌های خنده‌دار. همفکری روشی عالی برای استفاده از خلاقیت جمعی است. سپس درباره‌ی راه‌حل‌های بالقوه صحبت کنید. همفکری ابزاری خوب برای حل مشکل است که در تجارت و دیگر سازمان‌ها به کار برده می‌شود تا راهکارهایی جدید به دست آید. اگر به شیوه‌ای درست آن را به کار ببرید، برای رابطه‌تان نیز بسیار تأثیرگذار خواهد بود. برخی زوج‌ها همفکری را روشی جالب می‌بینند چون

می‌توانند هر نوع عقیده‌ای را مطرح کنند، بی‌آن که از آن‌ها انتقاد شود. پاداش عالی این راهبرد این است که کمکتان می‌کند خود را در یک تیم ببینید، نه در جایگاه رقیب. زوج‌هایی که خودشان را هم‌تیمی می‌بینند - حتی در دشواری‌ها - می‌توانند با کمک یکدیگر به راه‌حل‌هایی خلاقانه برسند و تا حدودی هر مشکلی را برای همیشه حل کنند. (*)

- در پی ایرادگیری به‌ویژه در مورد مسائل بی‌اهمیت نباشید، زیرا اغلب نشان‌دهنده‌ی وجود خشم از مشکلی بزرگ‌تر است که در جایی در زیر سطح ارتباطی قرار دارد. ممکن است بیهوده بکوشید که از

مشکل بزرگ‌تر اجتناب کنید؛ اما اگر در پی آن هستید که مشکل را از بین ببرید، این احتمال وجود دارد که نشانه‌های ایرادگیری و مشکل واقعی را با موفقیت برطرف کنید. (**)

- در روابط خود شوخ‌طبع باشید. بیاموزید که به مشکلاتتان بخندید. اگر بتوانید با هم زندگی را راحت‌تر بگیرید، زندگی آسان‌تر و جالب‌تر خواهد شد. شوخ‌طبعی نه تنها زندگی را راحت‌تر می‌کند، بلکه منطق را از پای درمی‌آورد و روشی است فوق‌العاده برای از بین بردن تنش. با دست‌انداختن خودتان و ویژگی‌هایتان، در واقع هر موقعیت به ظاهر دشوار و غیرممکنی را به حالت عادی درمی‌آورید و به احتمال زیاد هیچ روشی بهتر از شوخ‌طبعی نمی‌تواند اختلافات را برطرف کند. شاید بخواهید رابطه‌تان را خیلی جدی بگیرید؛ اما می‌توانید خودتان را خیلی جدی نگیرید! (**)

- اگر رابطه‌ی شما از کاهش شور و اشتیاق آسیب می‌بیند (که ممکن است به مشکلات دیگری مربوط باشد یا نباشد)، از راهبردهای ارتباطی و حل مسأله بهره بگیرید تا به مشکل واقعی‌تان پی ببرید، چه مواردی برای هر دو شما رضایت‌بخش خواهد بود، و چگونه به خواسته‌هایتان می‌رسید؟ در زمینه‌ی شور و اشتیاق، قبل از بررسی موارد فوق‌العاده، ابتدا آنچه را پذیرفتنی است مشخص کنید. تا وقتی زندگی جنسی‌تان به حد کافی خوب نباشد، از رابطه‌ی جنسی فوق‌العاده نیز محروم خواهید بود. از این رو، گام‌های کوچک بردارید. راهبردهای اثبات‌شده‌ی بسیاری وجود دارد که می‌تواند کمکتان کند ابتدا زندگی جنسی رضایت‌بخشی ایجاد کنید و سپس میزان اشتیاق‌تان را نسبت به یکدیگر، افزایش دهید. (***)

کریس: «من و شوهرم روشی برای زنده کردن احساسات عاشقانه‌ی اولیه‌مان پیدا کردیم، همان احساساتی که از ابتدا ما را جذب یکدیگر کرد. دیگر هرگز اجازه نمی‌دهیم مشکلی این احساسات را از ما بگیرد.»

- آیا تلاش‌هایتان برای با هم ماندن فقط برای فریب خودتان است؟ یا برای فرار از درماندگی و ناامیدی می‌خواهید آشتی کنید؟ (این عقیده‌ای است که هرگز در بلندمدت کارایی ندارد). در این صورت احساس آسودگی‌تان از درماندگی دوام چندانی نخواهد داشت و آشتی‌تان نیز همین‌طور! از خودتان بپرسید واقعیت چیست؟ آیا امکان دارد اشتیاق‌تان به با هم بودن را فقط وانمود کنید؟ با حقیقت

روبه‌رو شوید، زیرا همین حقیقت در نهایت جواب‌هایی را که می‌خواهید به شما خواهد داد. اگر به آن پشت کنید، سرانجام هیچ کمکی به شما نخواهد کرد. (***)

-دچار «عارضه‌ی شریک روحی» نشوید! به‌یاد داشته باشید، نیازهای هیچ‌کس همیشه صددرصد ارضا نمی‌شود. کمال‌خواهی امکان‌پذیر نیست (برای این همسر یا هر همسری). این که هر آنچه می‌خواهید یا همه‌ی نیازهایتان از طریق یک همسر ارضا شوند، باید هر دوی شما ژن‌های مشابهی داشته باشید! به‌یاد داشته باشید با دوام‌ترین و بهترین رابطه‌ها آن‌هایی است که بر ستونی شکل می‌گیرند که من آن را آرامش می‌نامم. به‌یقین ستون دیگر، شور و اشتیاق است با همه‌ی احساسات شدید، مثبت، رمانتیک و پرکشش خود. با وجود این هر قدر شور و اشتیاق برای شما مهم باشد، به‌ندرت می‌تواند رابطه‌ای بلندمدت و همیشگی را حفظ کند! عامل بسیار دقیق‌تری که نشان می‌دهد آیا می‌توانید به زندگی زناشویی‌تان ادامه دهید یا نه، توانایی شما در حمایت روزمره از یکدیگر و رفع اختلافات با یکدیگر است. (***)

-آیا مشکلی خاص، قدیمی یا مزورانه دارید که می‌دانید دوباره آشکار خواهد شد یا ادامه خواهد داشت تا شما، همسران و رابطه‌تان را تخریب کند؟ اگر چنین است، تعهد بدهید که نه‌تنها آن را حل کنید، بلکه به‌طور کامل از بین ببریدش؛ یعنی از هر راهبرد احتمالی در دسترس استفاده کنید (از جمله زوج‌درمانی) تا دوباره آشکار نشود. درست همان‌طور که یک قطره جوهر در یک بطری آب می‌تواند تمام آب را تیره کند، مشکلی حاد (مثل رابطه‌ی پنهانی قدیمی، خودداری از بچه‌دار شدن، اقوام طرفین، ورشکستگی، دروغی بزرگ و اعتیاد) می‌تواند نقش همان قطره‌ی جوهر را در همه‌ی حیطة‌های ارتباطی ایفا کند. تا وقتی شرایط تغییر نکرده است، تسلیم مشکل نشوید؛ شما قادر هستید آن را بپذیرید یا دست‌کم درکش کنید به طوری که دیگر موجب جدایی‌تان نشود. برای این که برای سخت‌ترین مشکلات خود راه‌حلی برنده - برنده بیابید، به تمرین و عزمی راسخ نیاز دارید. کمتر از این را نپذیرید! (***)

لورن: «هر زمان تسلیم همسر می‌شدم، از او می‌رنجیدم. بالاخره متوجه شدم که این شیوه با یافتن راه‌حل برنده - برنده ناهمخوان است.»

نکات دیگری برای حفظ رابطه‌تان

-بله، با هم صادق و روراست باشید؛ اما نه به روشی که «صداقت و روراستی» به جای این که منبع صمیمیتان باشد، منبع آزار همسرتان شود. (***)

-به همسرتان اجازه دهید در پی هر آنچه برایش مهم است باشد و توافق کنید که هر دو شما چنین شرایطی را برای یکدیگر فراهم خواهید کرد. همچنین به یکدیگر فضا و زمان خصوصی بدهید. نسبت به نیاز همسرتان برای تنهایی، حساس باشید. اگر یک خصوصیت برجسته در زوج‌های خوشبخت وجود داشته باشد، شکلی از حمایت متقابل است. (***)

-ساخت اعتماد مهم است؛ اما ساخت اعتماد و افزایش صمیمیت باید فرایندی مداوم و همیشگی باشد. (***)

-از کسانی که در رابطه‌تان مشکل ایجاد می‌کنند، مانند دوست، اعضای خانواده یا خویشاوندان فاصله بگیرید. این فاصله نباید جسمانی یا همیشگی باشد؛ اما باید به اندازه‌ی کافی هیجانی باشد که بتوانید بدون مداخله‌های بیرونی با یکدیگر باشید. (**)

-به یاد داشته باشید، چیزی به عنوان «عشق بی‌قید و شرط» در روابط وجود ندارد. در واقع، عشق به کسی که هستید مشروط نیست، بلکه به آنچه انجام می‌دهید وابسته است. به عبارت دیگر، هر قدر هم عشق غیرمشروط به همسرتان احساس کنید، همیشه کاری هست که ممکن است همسرتان انجام دهد که به عشقتان شک کنید (و برعکس)! شما نمی‌توانید ماهیت وجودی خود را تغییر دهید؛ اما می‌توانید رفتارتان را تغییر دهید. وقتی حضور یکدیگر را عادی جلوه دهید، به سادگی یعنی این حقیقت مهم درباره‌ی زندگی مشترک را فراموش می‌کنید. (***)

این روند می‌تواند فرایندی مستمر باشد

راهبردهای این فصل طرح شده‌اند تا گام مهم دیگری برای رهایی از دودلی‌تان بردارید. شما می‌توانید از آن‌ها برای شرایط خاص‌تان استفاده کنید؛ اما اگر بعد از خواندن این فصل دوباره احساس دودلی کردید یا این راهبردها شما را به یاد طعم تلخ دارو انداخت (یا موجب شد عقب بکشید)، پس شاید هنوز هم در فرایند تصمیم‌گیری هستید. اگر چنین است، به فصل‌های بخش دوم برگردید. شما

فصل ۶: بله، می‌توانید رابطه‌تان را نجات دهید!

می‌توانید فصل بعدی را نیز بخوانید. فصل ۷ به زندگی مجردی اشاره دارد.

فصل ۷: نه، نمی توانم رابطه‌ام را نجات دهم

از زندگی مجردی جدیدتان بیشترین بهره را ببرید

بهتر است عاشق شویم و شکست بخوریم تا این که هرگز مزه‌ی عشق را نچشیم.

آلفرد لرد تنیسون

یک بار فردی به برنامه‌ی رادیویی‌ام تلفن کرد و گفت که تعریف تازه‌یافته‌اش از خردمندی این است: «حالا متوجه شده‌ام که من از قطع رابطه‌ام نمی‌میرم.» فردی دیگر تلفن کرد و مطلبی گفت که به نظر حرف او نیز خردمندانه بود: «وقتی کسی مرا ترک کند، در واقع به من لطف کرده است. به رغم این که غروم را می‌شکند، حالا می‌توانم بدون فردی که زمان ارزشمندم را تلف می‌کرد و اهمیتی به احساساتم نمی‌داد، به زندگی‌ام ادامه دهم.»

مبنای این فصل این است که رابطه‌ی شما تمام شده و در واقع دوره‌ی طبیعی‌اش را سپری کرده است. این یا تصمیم شما بوده، یا برایتان گرفته شده است (همسران چنین تصمیمی گرفت) یا با همسران به توافق متقابل رسیدید که وقت آن رسیده است از هم جدا شوید. در غیر این صورت می‌توانید از این فصل به عنوان چارچوب مرجع استفاده کنید. این فصل به زندگی بعد از پایان رابطه‌تان و برخی مشکلات و مسائلی که زندگی مجردی با خود دارد و راهبردهایی برای مواجهه با مشکلات می‌پردازد. اگرچه به برخی از جنبه‌های آشنایی با همسر جدیدتان نیز می‌پردازیم. راهبرد اصلی برای شما این است که از لحاظ احساسی و هیجانی رها شوید. اکنون بعد از قطع رابطه‌تان دو انتخاب پیش رو دارید؛ یا تنها و مجرد می‌مانید یا دوباره رابطه برقرار می‌کنید، اما تنها وقتی از لحاظ روحی آماده‌گی داشتید. آن‌گاه رابطه‌ی بعدی‌تان یک انتخاب خواهد بود، نه فقط عاملی برای کسب شادی.

ترس از تنهایی

من در طول سال‌ها با اشخاص بسیاری صحبت کرده‌ام که فقط به دلیل ترس (یا هراس بیهوده) از تنهایی به رابطه‌ای تحقیرآمیز و حتی توأم با بدرفتاری ادامه داده‌اند. در واقع، این ترس می‌تواند به درستی توصیف کند که چرا برخی به خودشان اجازه می‌دهند در چنین رابطه‌های بد و نامناسبی

بمانند. ترس از ضعف مالی، این که هرگز نتوانند همسر دیگری پیدا کنند، شرمساری بابت بی‌خانمانی، ناامید کردن دیگران یا از دست دادن موقعیت اجتماعی، دلایلی است که با وجود عدم رضایت و شرایط خفقان‌آور و تهدیدکننده در زندگی باز هم ادامه می‌یابد! به همین دلیل در فصل ۴ درباره‌ی روش‌های کسانی که تصمیم می‌گرفتند همسرشان را ترک کنند، قضاوت منفی نکردم، هر قدر هم روش‌هایشان نامناسب یا نادرست بود. به علاوه، برخی از ناشادترین اشخاصی که من در سراسر دوران حرفه‌ای‌ام دیده‌ام، در رابطه‌ای بد و درمخمس‌های گرفتار شده بودند و به باورشان اگر همسر نداشته باشند زندگی خیلی وحشتناک خواهد بود. اگر چنین احساسی برایتان آشنا است، با غلبه بر ترس‌ها و احساس ناامنی‌تان از زندگی مجردی، در عمل می‌توانم به شما اطمینان بدهم که هرگز دوباره به دلیل ترس به هیچ ارتباطی ادامه ندهید! همچنین، باور دارم اگر برای ترس از تنهایی راهکاری پیدا کنیم که باعث شود اشخاص از مجرد شدن نترسند و رابطه‌ی ناکارآمدشان را ترک کنند، آمار طلاق به طور موقت افزایش چشمگیری خواهد داشت؛ اما طولی نمی‌کشد که آمار طلاق به گونه‌ای چشمگیر از سطح قبلی خود هم پایین‌تر خواهد آمد، چون کسانی که دوباره رابطه برقرار می‌کنند (یا با همسر قبلی یا با همسر جدید)، نه از روی ترس، بلکه از روی شور و اشتیاق وارد رابطه می‌شوند!

زمانی که کتاب هنر زندگی مجردی (آون، ۱۹۹۰) را می‌نوشتم، از هرکسی که با او مصاحبه می‌کردم این دو مورد را می‌پرسیدم: «بهترین مزیت مجرد بودن چیست؟» و «بدترین ضرر زندگی مجردی چیست؟» شاید بخواهید لحظه‌ای درباره‌ی این دو سؤال فکر کنید و ببینید چطور به آن جواب می‌دهید.

با هرکسی که مصاحبه کردم، در واقع بهترین مزیت زندگی مجردی را احساس آزادی و داشتن حق انتخاب معرفی کرد. حتی اشخاصی که سوگند خورده بودند حتی بعد از هزار سال هم زندگی مجردی را انتخاب نکنند، همین پاسخ‌ها را دادند! اما باید بدانید بدترین جنبه‌ی زندگی مجردی، احساس تنهایی و گوشه‌گیری است که گاهی نتیجه‌ی فرعی انتخاب زندگی مجردی است. به عبارت دیگر، حق انتخاب و آزادی و همه‌ی فواید خودخواهی سالم را می‌توانید از زندگی مجردی به دست آورید (البته اگر بتوانید از آن استفاده کنید). اما همانند هر چیز دیگری در زندگی، برای زندگی مجردی هم باید

بهایی پردازید و برای افراد بسیاری، احساس تنهایی بهای آن است.

به همین دلیل شناخت این احساسات و شیوه‌ی غلبه بر آن‌ها مهم است. وقتی چگونگی انجام این کار را بیاموزید و به کامل‌ترین شکل ممکن قدرت و آزادی‌تان را احساس کنید و از آن لذت ببرید، به فردی تبدیل می‌شوید که می‌تواند از روش جدید زندگی‌اش در رابطه‌ی بعدی استفاده کند (و آیا این همان چیزی نیست که از همسر بعدی‌تان می‌خواهید؟). از این رو، اولین گام به سوی این هدف این است که در خارج از رابطه‌تان نیز احساس آرامش کنید. در خصوص شما، این فرایند می‌تواند بدین معنا باشد که بپذیرید شیوه‌ی جدید زندگی‌تان می‌تواند همیشگی باشد. وقتی به این درجه از پذیرش برسید، وارد شدن به رابطه‌ای جدید به انتخابی تبدیل می‌شود که در اختیارتان قرار می‌گیرد، نه یک اجبار!

زندگی مجردی جدیدتان

مهم‌ترین نگرانی‌ها یا ترس‌هایتان درباره‌ی مجرد شدن چیست؟ در این جا جواب‌های اشخاصی آمده است که رابطه‌ی بلندمدت خود را ترک کرده‌اند:

- گفتن به اقوام و دوستان و سپس قضاوت منفی‌شان درباره‌ی من و این که مرا فردی درمانده ببینند و برایم تأسف بخورند.

- دچار ضعف مالی شوم.

- درک این موضوع که اگر اتفاقی بیفتد، باید به تنهایی با آن روبه‌رو شوم.

- این که نمی‌دانم چه بر سرم خواهد آمد. عدم اطمینان نسبت به بقیه‌ی زندگی‌ام خیلی هراس‌آور است.

- می‌ترسم هر کسی پیوسته به من بگوید که باید دوباره ازدواج کنم.

- بزرگ کردن بچه‌ها به تنهایی.

- همیشه آدم‌های طلاق‌گرفته را شکست خورده می‌دیدم، حالا خودم را شکست خورده می‌بینم.

- هر قدر هم شرایط بد بود، می‌توانستم در موقعیت‌های سخت به همسر رجوع کنم. حالا پیش چه

کسی بروم؟ اگر مریض شوم چه کسی از من مراقبت خواهد کرد؟

- خیلی هم بد نبود، از انجام کارهای بسیاری با یکدیگر لذت می‌بردم. به نظرم باید قید برخی فعالیت‌ها

را بزنم یا بیاموزم برخی کارها را به تنهایی انجام دهم.

شما چطور؟ مشکل یا مشکلاتی که بیشتر از همه شما را درباره‌ی زندگی مجردی جدیدتان نگران می‌کند، کدام‌ها هستند؟ آیا عباراتی وجود دارد که پیوسته به خودتان می‌گویید و چنین معنایی دارند: «نمی‌توانم این کار را انجام دهم، آن را سروسامان دهم یا خوشحال زندگی کنم؟» در این صورت آن‌ها را یادداشت کنید و سپس با دشمن پیش‌رو مواجه شوید! یک روش که بتوانید این کار را انجام دهید این است که لحظه‌ای وانمود کنید می‌توانید فهرستی از برخی کارها - شاید بیست کار - که صد درصد اطمینان دارید در زندگی جدیدتان انجام خواهید داد که نه‌تنها موجب دوام رابطه‌تان خواهد شد بلکه رشدتان را نیز تضمین می‌کند، بنویسید. این فهرست را دم دست خود نگه دارید. این فهرست بخشی از راهبرد بزرگ‌تری است که کل این فصل را شامل می‌شود.

در این جا تمرین تجسم دیگری مطرح می‌شود که می‌توانید هر بار که گرفتار احساس «نمی‌توانم انجام دهم» شدید، آن را به کار ببرید:

چشماتان را ببندید و مجسم کنید زندگی‌تان به خوبی پیش می‌رود و هیچ موردی در زندگی‌تان وجود ندارد که بخواهید تغییرش دهید یا باید طوری دیگر باشد. (مکث) تصور کنید توان و حمایت کافی برای رسیدن به اهداف منطقی‌تان دارید و حالا آزاد هستید تا همچنان برای خودتان انتخاب کنید. (مکث) احساس کنید که این نگرش بر زندگی‌تان مسلط است. (مکث) کمی وقت صرف کنید و ببینید وقتی خودتان را قدرتمند می‌کنید چقدر احساساتان تغییر می‌کند. (مکث) دوست دارید با قدرت جدیدتان چه کار کنید؟ (هر قدر دوست دارید در همین ذهنیت بمانید و از تجسمتان یادداشت بردارید و به یاد داشته باشید می‌توانید هر زمان که دوست دارید به همین ذهنیت برگردید تا هر آنچه می‌خواهید به این تجربه و یادداشت‌هایتان درباره‌ی آن بیفزایید.)

موارد دیگری که می‌توانید وارد تمرین تجسم خود کنید:

مجسم کنید که ظرفیتی نامحدود دارید و از هر ترس و اضطرابی در امان هستید. حالا چطور زندگی‌تان را تغییر می‌دهید؟ سپس چطور به گونه‌ای متفاوت... را کنترل خواهید کرد؟ (جای خالی را با مشکلی که اکنون با آن کشمکش دارید، پر کنید.)

راهنمای زندگی جدیدتان

من به‌طور جدی پیشنهاد می‌کنم از همین حالا رسم و رسوم راهنمای زندگی جدیدتان را آغاز کنید. راهنمای زندگی منبعی شخصی است که هم مشکلات خاص و هم راه‌حل‌های مربوط به آن‌ها را شامل می‌شود و می‌توانید از آن در گذر از زندگی جدیدتان استفاده کنید. راهنمای زندگی جدیدتان را فهرست اصلی ماشه‌های شخصی در نظر بگیرید که می‌توانید در مواقع لزوم، از آن‌ها استفاده کنید (شامل موارد بسیاری است که وقتی در گرماگرم یک مشکل هستید، چه بسا آن‌ها را به یاد نیاورید). فهرست‌هایی که در این فصل تهیه کرده‌اید، همراه با یادداشت‌هایی که از تمرین تجسم نوشته‌اید، می‌توانند شروعی برای راهنمای زندگی جدیدتان باشند. من در سراسر این فصل موارد دیگری را پیشنهاد می‌کنم که می‌توانید به راهنمای زندگی جدیدتان وارد کنید.

یکی از مهارت‌های قوی و مؤثری که می‌توانید در هر موقعیتی که احساس کردید می‌خواهید کنار بکشید به کار ببرید، «روش انگار که» است (به عبارت دیگر، وانمود کنید تا باورتان شود). تمرین تجسم در این فصل، بخش آغازین همین راهبرد است. برای مثال، هر وقت احساس تنهایی کردید، به گونه‌ای خودتان را به چالش بکشید انگار هم‌اکنون زندگی‌تان پر و سرشار است. سپس ببینید اگر زندگی‌تان پر و سرشار بود، در این لحظه چه کاری انجام می‌دادید.

در واقع، بیایید به این سؤال نگاهی بیندازیم: «به خودتان چه می‌گویید که اکنون نمی‌توانید عملی را انجام دهید؛ اما باور دارید که اگر خلئی در زندگی‌تان نداشتید، می‌توانستید آن را انجام دهید؟» برای مثال، اگر به خودتان می‌گویید: «حالا هیچ کاری امکان‌پذیر نیست» یا «حالا نمی‌توانم احساس متفاوتی داشته باشم»، فقط باید وانمود کنید که این حرف‌ها درست نیستند. شما از قدرت تجسمتان شگفت‌زده می‌شوید. با استفاده از روش «انگار که»، در واقع بهترین دوست عاقل برای خود احساسی‌تان می‌شوید و بهترین بخش آن این است که از هرگونه محدودیتی رها می‌شوید! برای مثال، اگر با این مسأله که دیگر نمی‌توانید رابطه‌ای داشته باشید مشکل دارید، در این باره فکر کنید که اگر می‌دانستید به زودی رابطه‌ای آرمانی خواهید داشت و درباره‌ی مجرد ماندن نگرانی نداشتید، چطور زندگی می‌کردید؟ چقدر با خودتان متفاوت رفتار می‌کردید؟ به هر نتیجه‌ای برسید، مطلب فوق‌العاده‌ای برای راهنمای زندگی‌تان خواهد بود و هر وقت نیاز داشتید می‌توانید به آن رجوع کنید. در حالی که با این ذهنیت زندگی می‌کنید که انگار تمام توان و خردی که نیاز دارید در اختیارتان است، فهرستی از کارهایی که باید انجام دهید و همه‌ی موانع جدید در زندگی کنونی‌تان را در بر گیرد، تهیه کنید. این کارها می‌تواند شامل یافتن مکانی برای ماندن، گرفتن مشاوره‌ی حقوقی، اعلام خبر جدایی‌تان به برخی اشخاص معین یا مقابله با مشکلات مالی باشد. حقیقت این است که شما می‌دانید چه کارهایی باید انجام دهید. اگر متوجه شدید که از هموار ساختن این موارد، مشکلات و چالش‌ها اجتناب می‌کنید، با آن‌ها روبه‌رو شوید. شما قدرت چنین کاری را دارید و فقط باید آن را بپذیرید.

مرحله‌ی گذر

از برخی اشخاص که ازدواج یا رابطه‌ی بلندمدتشان (به خواست خودشان، خواست همسرشان یا خواست متقابل) در طی شش ماه تا دو سال قبل پایان یافته بود، پرسیدم که چه بینش و تحولی بیش از همه به آنها کمک کرد از آن گذر کنند؟ همه‌ی آنها به من گفتند که در ابتدا درباره‌ی پایان دادن به رابطه دودل بودند؛ اما حالا باور دارند که تصمیمی درست گرفته‌اند.

-وقتی دیدم بچه‌هایم نجات می‌یابند، فهمیدم که می‌توانم.

-اشخاصی که می‌ترسیدم مرا طرد کنند یا درباره‌ام بد قضاوت کنند، چنین نکردند؛ مهم‌ترین که متوجه شدم حتی اگر آنها طردم کنند یا مورد قضاوت قرار دهند، هیچ نیازی به آنها ندارم.
-می‌ترسیدم نتوانم به کارم ادامه دهم؛ اما متوجه شدم می‌توانم. اگر این را می‌دانستم، خیلی زودتر ترکش می‌کردم.

-متوجه شدم که زندگی موجب خوشبختی نمی‌شود، بلکه شرایطی برای شما مهیا می‌کند تا بتوانید به بهترین شکل از آن استفاده کنید. من در ازدواجم به هیچ وجه از این شرایط گرانبها استفاده نکردم!
-من از عارضه‌ی «بدون مرد هیچ هستم» رنج می‌بردم. جالب این که وقتی همسرم را ترک کردم، عزت‌نفسم افزایش یافت! دیگر چنین احساسی ندارم و گمان نمی‌کنم مثل سابق رنج ببرم.
-می‌ترسیدم که نتوانم با کم‌پولی بسازم. خیلی تعجب کردم که وقتی ازدواجم پایان یافت، پول برایم بی‌اهمیت شد.

-من همیشه ناراحت بودم که به‌تنهایی کارها را انجام دهم و تصور می‌کردم گوشه‌گیر می‌شوم. من دست به خطر زدم و متوجه شدم افکارم بی‌اساس بود.

-بین زندگی زناشویی‌ام و مجرد بودن سردرگم بودم. سپس متوجه شدم که به‌راستی آزادی‌ام را می‌خواهم؛ اما می‌ترسیدم خانه را ترک کنم. حالا با گذشت زمان، زندگی برایم راحت‌تر می‌شود.
-همیشه وقتی اختلافاتی پیش می‌آمد به شوهرم متکی بودم، به طوری که تصور می‌کردم نمی‌توانم به‌تنهایی با آنها روبه‌رو شوم. وقتی چاره‌ای نداشتم، دیدم که می‌توانم خیلی بهتر با اختلافات برخورد کنم.

-هرگز تصور نمی‌کردم که بتوانم مستقل زندگی کنم تا این که متوجه شدم برای تداوم ازدواجم باید

مستقل شوم. از این رو جوابم این بود که نباید خودم را ارزان بفروشم.

-حالا توپ در زمین من است (نه دیگری) تا سال‌های بعدی زندگی‌ام را با شادی سپری کنم.

-دیگر از احساس پشیمانی وحشت نکردم. وقتی متوجه شدم که این حالت طبیعی است و بدان معنا نیست که اشتباه کرده‌ام، انگار کسی چراغی را روشن کرد.

-از تغییر و تحول متنفرم. وقتی از تعطیلات به خانه می‌آیم، می‌خواهم فوری چمدانم را باز کنم. از این رو خیلی عذاب کشیدم تا هرچه زودتر از شرایط زندگی متأهلی گذر کنم.

هر نوع شیوه‌ی زندگی را هم که ترجیح دهید، زندگی در مرحله‌ی گذر می‌تواند بدترین شرایط ممکن باشد. برای مثال، اگر از انتخاب محل زندگی همیشگی و راحت - جایی که بتوانید با افتخار دوستانتان را دعوت کنید (نه به طور حتم جایی بزرگ یا گران، بلکه جایی که مناسب شما باشد) - و از کنترل مناسب مسائل مالی‌تان یا استفاده‌ی بهینه از تعطیلاتتان اجتناب کنید، یعنی روش زندگی جدیدتان را تنها به طور موقت پذیرفته‌اید. متأسفانه، من اشخاصی را دیده‌ام که دهه‌ها یا بیشتر در مرحله‌ی گذر مانده‌اند. در بسیاری از موارد، این موضوع نشان می‌دهد که چطور از ساخت زندگی جدید اجتناب می‌کنید.

چطور باید خودتان را در ذهنیت مرحله‌ی گذر نگه دارید؟ آیا کاری هست که به‌راستی دوست دارید انجام دهید؛ اما انجام آن را تا برقراری رابطه‌ی بعدی به تعویق می‌اندازید؟ به عبارت دیگر، اگر خودتان را به طور کامل در مرحله‌ی گذر ببینید، چطور زندگی‌تان را تغییر خواهید داد؟ با توجه به واقعیت شرایط و منابعتان، اگر در این لحظه براساس واقعیت موجود زندگی نمی‌کنید، مایلید فضای زندگی آرمانی‌تان چطور باشد؟ آیا اسباب‌کشی می‌کنید، تعمیر می‌کنید، یا تزئینات محل زندگی‌تان را عوض می‌کنید تا آن را به مکان آرمانی خود تبدیل کنید؟ (یعنی در درونتان احساس کنید که مکان همیشگی زندگی‌تان است، نه این که به طور موقت در آن ساکن هستید.) آیا به گونه‌ای متفاوت به مسائل مالی‌تان می‌پردازید؟ آیا از تعطیلاتتان استفاده‌ی بهتری می‌کنید؟

برای متوقف کردن زندگی در مرحله‌ی گذر به چیزی فراتر از تحول نگرش جدید نیاز دارید، به این که بگویید: «دیگر نمی‌خواهم زندگی‌ام را به تعویق بیندازم!» سپس گامی مهم به سوی رابطه‌ی بعدی

خود برمی‌دارید. البته این بار این گام به‌عنوان پاداش است، نه الزامی برای رسیدن به خوشبختی بلندمدت.

چند سال قبل با یک شرکت کشتیرانی قرارداد بستم که روی عرشه‌ی کشتی مسافری برای مجردها همایشی برگزار کنم. شرکت حامی این سفر، می‌بایست سه یا چهارماه قبل از زمان حرکت کشتی تعداد مشخصی کابین رزرو می‌کرد. آن‌ها در ابتدا به من گفتند که مجردهای زیادی در کشتی از دعوت ما استقبال کرده‌اند؛ اما به‌گونه‌ای غیرمعمول از میزان آن‌ها کاسته شد. حدود سه ماه قبل از حرکت، به من گفته شد که به اندازه‌ی کافی برای شرکت در همایش نام‌نویسی نشده است. از این رو، با توافق دو طرف قراردادمان را فسخ کردیم. یک ماه بعد، زمانی که برای تنظیم برنامه‌ها و برگزاری همایش خیلی دیر شده بود، در تماسی تلفنی به من گفته شد که به‌گونه‌ای غریب میزان داوطلبان افزایش یافته است. افسوس که کابین‌های کافی برای رزرو وجود نداشت و کشتی مسافری کابین‌های خود را اجاره داده بود. ماجرا این بود که بسیاری از مجردهایی که می‌خواستند در همایش و این سفر شرکت کنند، مردد بودند که آیا چهارماه بعد زیر بار تعهدی می‌روند یا نه. بسیاری از آن‌ها به مسؤول برگزاری همایش گفته بودند که نمی‌خواستند خیلی زود ثبت‌نام کنند و پول پردازند از ترس این که در این اثنا با کسی آشنا شوند (و اگر قضیه این بود، آن‌ها به‌یقین نمی‌خواستند به سفر دریایی مجردها بپیوندند!)

البته آن شخصی را که از ملاقاتش می‌ترسیدند، پیدا نکرده و از این رو، زمانی برای سفر تصمیم گرفته بودند که خیلی دیر شده بود. این موضوع صرفاً نگرشی رایج را نشان می‌دهد که چطور اشخاص گرایش دارند در مرحله‌ی گذر زندگی کنند. در این جریان، این اشخاص احساس می‌کردند که اگر از قبل برنامه‌ریزی کنند در واقع شکست خورده‌اند. یکی از کارمندان این شرکت مسافرتی می‌گفت که هرگز در هیچ‌یک از برنامه‌های کشتی با چنین پدیده‌ای روبه‌رو نشده بود؛ اما من براساس تجربه‌ای که در کار با مجردها داشتم و با مرحله‌ی گذر آشنا بودم، شگفت‌زده نشدم.

حالا لحظه‌ای خودتان را در مرحله‌ی گذر قرار دهید. درباره‌ی تغییراتی که باید در زندگی‌تان به وجود آورید فکر کنید و آنچه را به ذهنتان می‌رسد به برگه‌ی راهنمایی زندگی جدیدتان اضافه کنید (برای

مثال، فعالیت‌های اجتماعی، برگزاری جشن و مهمانی، کار در مورد رشد شخصی و معنوی، مسافرت با مجردهای دیگر یا به تنهایی). از فن «انگار که» به نحوی استفاده کنید که انگار مرحله‌ی گذرتان تمام شده است و ببینید آیا می‌توانید به مسائل به گونه‌ای متفاوت بنگرید یا نه.

اگر هنوز به زندگی مشترکتان پایان نداده‌اید؛ اما در انتظار مرحله‌ی گذر هستید، آگاه باشید که فرایند گذر به طور کلی شامل دو مرحله‌ی اساسی است:

- از نظر احساسی از رابطه‌ی پایان‌یافته (یا رو به پایان) خود خلاص شوید و گام‌هایی اساسی بردارید، همچون «خداحافظی»، «نقل مکان» و هر کار دیگری که لازم است انجام شود تا به کل رابطه را ترک کنید.

- ساخت زندگی جدید شامل تمام مواردی است که در این قسمت درباره‌ی آن بحث کردیم؛ همان حرکت به سوی زندگی جدید همراه با احساس دوام رابطه است.

- درباره‌ی خود این موضوع هم می‌توان یک کتاب نوشت؛ اما من برای زمان‌هایی که به نحوی به همسر سابقتان یا زندگی مشترکی که آن را ترک کرده‌اید احساس نیاز کنید، راهبردهایی مطرح می‌کنم.

مهم است که به خودتان اجازه دهید برای رابطه‌ای که به آن پایان داده‌اید، ماتم بگیرید، حتی اگر خود شما تصمیم به ترک رابطه گرفته باشید. فرایند ماتم‌گیری شامل پذیرش و تمایل به دامنه‌ی وسیع هیجانات و احساساتی است که آشکار می‌شود. متأسفانه، (چون وقتی در رنج و ناراحتی هستیم) احساساتمان بر ذهن و عقل ما مسلط است و توجهی به راهبردهای خردمندانه ندارند؛ اما راه‌هایی وجود دارد که به کمکشان می‌توانید تأثیر هیجانات دردناک را کاهش دهید. گاهی فقط حرف زدن با کسی که بتواند حمایت مورد نیاز شما را - همدلی - در زمان‌هایی که تحت هجوم افکار یا احساسات منفی (مثل: احساس گناه، ناراحتی یا خشم) قرار دارید فراهم کند، تغییری چشمگیر در سطح احساساتمان ایجاد می‌کند. هیجانات، هر قدر هم شدید باشند (هیجانات خوب مثل: شادی و خوشحالی و هیجانات دردناک) و دوره‌های ناراحتی و غم، اغلب سپری می‌شوند (موقت است) فقط اگر به آن‌ها اجازه دهید که دوره‌ی خودشان را طی کنند. دوستان یا اعضای خانواده که می‌توانند در

چنین لحظاتی که تحت فشار احساسات دردناک قرار دارید با شما همدلانه رفتار کنند، می‌توانند منبعی عظیم از حمایت در طول این دوره باشند. در ادامه‌ی همین فصل درباره‌ی روش‌ها و نظام حمایتی بیشتر صحبت خواهیم کرد.

در این جا تمرینی مطرح می‌شود که برای بسیاری التیام‌بخش بوده است. در طول یکی از همان زمان‌هایی که برای همسرتان احساس دلتنگی می‌کنید، نامه‌ای به او بنویسید و در آن تمام مواردی را که تاکنون فرصت نداشته‌اید یا به او نگفته‌اید، بیاورید. البته مجبور نیستید هرگز نامه را برای همسرتان بفرستید و اگر تصمیم گرفتید نامه را بفرستید، چند روز صبر کنید تا مطمئن شوید که به‌راستی می‌خواهید این کار را بکنید. نوشتن نامه باعث می‌شود نگاهی دقیق‌تر به احساساتتان بیندازید و موجب شفاف شدن آن‌ها می‌شود. من اغلب به مراجعان پیشنهاد می‌کنم زمانی نامه بنویسند (دوباره می‌گویم، مجبور نیستید نامه را بفرستید) که احساس می‌کنند باید مطلبی را به همسر سابق خود بگویند که ممکن است بعدها از بیان آن پشیمان شوند. جالب این‌که وقتی فرایند التیام پیش می‌رود، مفهوم نامه‌ها تغییر می‌کند. شاید بخواهید نسخه‌هایی از این نامه‌ها را در راهنمای زندگی جدیدتان نگه دارید تا در فرایند پیشرفتتان از آن استفاده کنید. این یکی از راه‌های التیام در طول زمان است. نامه‌هایی که می‌نویسید می‌تواند مفاهیمی متفاوت داشته باشد:

-نامه‌ی تشکر: «متشکرم که به من اجازه دادی بروم»، «بابت سال‌هایی که با هم زندگی کردیم، متشکرم»، «از این که کمک کردی درک کنم که هنوز زمان زیادی داریم و بهتر است جدا از هم زندگی کنیم، متشکرم.»

-نامه‌ی ابراز خشم: شما می‌توانید آن را هر طور که می‌خواهید، بنویسید.

-نامه‌ی ابراز اندوه: «اگرچه می‌دانم نمی‌توانیم با هم ادامه دهیم، هنوز هم خیلی دلم برای زمان‌های خوشی که با هم داشتیم، تنگ می‌شود.»

-نامه‌ی احساس گناه: «من از آنچه اکنون بر تو می‌گذرد ناراحتم؛ اما تنها راهی بود که می‌بایست انتخاب می‌کردیم.»

یکی از رایج‌ترین دلایلی که اشخاص دنبال مشاوره یا روان‌درمانی می‌روند این است که می‌خواهند با کمک متخصص از درد و رنج رابطه‌ای که به آن پایان داده‌اند، رهایی یابند. شما دوره‌ای از سردرگمی، افسردگی، اضطراب و استرس زیادی را از سر می‌گذرانید، در صورتی که حمایت درست - تخصصی یا گونه‌های دیگر - می‌تواند باعث تسکین درد و رنج شود و مرحله‌ی گذر ذهنی را به پایان برساند.

غلبه بر تنهایی

در بسیاری از مصاحبه‌هایم با اشخاص مجرد، که در آغاز این فصل به آن اشاره کردم، مطمئن شدم که آن‌ها (یا اشخاصی که دوباره مجرد شده‌اند) بیشتر از همه می‌خواهند از احساس تنهایی و جدایی و انزوا رهایی یابند. این احساسات تا حدی اجتناب‌ناپذیرند؛ اما به یقین بخشی از زندگی مجردی نیستند. تجربه‌ام به عنوان روان‌شناس، همراه با آنچه از نوشتن دو کتاب خودیاری در زمینه‌ی رابطه‌ی آموختم (یک کتاب برای مجردها و یکی برای زوج‌ها)، به من آموخت که احساس تنهایی همان گونه که در مجردها دیده می‌شود، در زوج‌ها نیز وجود دارد. اما تفاوتی فاحش در احساس تنهایی زوج‌ها وجود دارد که شما را متعجب نخواهد کرد، چون زوج‌ها همسری دارند که می‌توانند او را بابت احساس تنهایی‌شان سرزنش کنند و گرایش دارند این احساس را با نام‌های دیگری همچون احساس عدم رضایت، طرد شدن یا فاصله گرفتن معرفی کنند. وقتی همسری در کار نباشد، انتخابی ندارید جز این که خودتان را بابت احساس ناراحتی‌تان سرزنش کنید (اگر لازم باشد کسی را سرزنش کنید). این

احساس همان احساس تهی بودن است که فقط اسمی دیگر روی آن گذاشته‌اید. بیان این نکته مهم است که درمان تنهایی بدین معنا نیست که باید رابطه‌ی عاشقانه‌ی دیگری را وارد زندگی‌تان کنید. همان طور که در فصل ۴ بحث کردیم، رابطه‌ای توأم با سرخوردگی تنها راه‌حلی موقت برای درد و رنج فوری و حاد است (بعضی‌ها وارد رابطه‌ای جدید و نامناسب توأم با سرخوردگی می‌شوند، چون نه‌تنها می‌خواهند از نظر احساسی از رابطه‌ی قبلی رها شوند و آرام بگیرند، بلکه به دلیل خشم زیاد، می‌خواهند همسر قبلی‌شان را عذاب دهند یا حتی به همسر جدیدشان آسیب برسانند - اغلب آگاهانه یا ناآگاهانه - تا درد و رنجی را که احساس می‌کنند جبران کنند و دیگری را مقصر بدانند). اما به‌یاد داشته باشید، در حالی که درگیر رابطه‌ای توأم با سرخوردگی هستید، می‌توانید آن را مثل «عشق حقیقی» احساس کنید.

رابطه‌های توأم با تعهد ضعیف و گذرا موضوعی دیگر است. آن‌ها می‌توانند منابعی عظیم برای مشارکت، شادی، شناخت خود در این مرحله‌ی جدید از زندگی‌تان به‌عنوان شروعی تازه باشند. اما تا وقتی هنوز از نظر احساسی در مرحله‌ی گذر هستید، درگیری دوباره در یک رابطه، همان رابطه‌ی توأم با سرخوردگی خواهد بود.

بهترین راه‌حل این است که ابتدا نگرش‌هایی را که موجب بروز احساس تنهایی می‌شود، تشخیص و سپس تغییر دهید. این نگرش‌ها شامل:

- این نگرش که کل دنیا ضیافتی است که شما به آن دعوت نشده‌اید.

- این نگرش که در یک شیوه‌ی زندگی هراسناک به دام افتاده‌اید و هیچ راه فراری ندارید.

- این نگرش که خواستنی یا دوست‌داشتنی نیستند. شاید به خودتان چنین چیزهایی می‌گویید: «اگر دوست‌داشتنی بودم، حالا یک رابطه‌ی عالی داشتم.»

- این نگرش که تا وقتی رابطه‌ای عالی نداشته باشم هرگز نمی‌توانم خوشبخت باشم.

تا وقتی چنین نگرش‌هایی داشته باشید (یا حرف‌های خاصی که به خودتان می‌گویید)، گاهی به جای

پرهیز از احساس تنهایی، گرفتار احساس انزوا و گوشه‌گیری خواهید شد. تنهایی و انزوا دو شیوه‌ی

متفاوتی هستند که می‌توانید برای احساس تنهایی‌تان انتخاب کنید. یکی از تنها بودن‌ها معنای مثبتی

دارد و دیگری منفی. وقتی بتوانید تنهایی‌تان را به‌عنوان احساسی مثبت و تعالی‌بخش در نظر بگیرید، می‌توانید زندگی‌تان را در مرحله‌ی مجردی قابل‌تحمل‌تر کنید. در بهترین حالت، متوجه خواهید شد (یا شاید دوباره متوجه شوید) که انزوا بسیار لذت‌بخش و راضی‌کننده خواهد بود!

اگر سپری کردن آخر هفته‌ها و تعطیلات برای شما سخت‌تر است، واقعیت این است که آن‌ها تفاوت چندانی با روزهای هفته و بقیه‌ی سال ندارند؛ اما به‌یقین می‌توانیم معنای دیگری به آن‌ها بیفزاییم! و وقتی آن‌ها به شادی‌تان اضافه شوند، خیلی هم خوب هستند؛ اما وقتی آن‌ها را به درد و ناراحتی‌تان اضافه کنید، موضوع فرق می‌کند. بسیاری از اشخاص شرایط کنونی زندگی‌شان را (که ممکن است به‌طور موقت حالت مطلوبش را از دست داده باشد) با زمانی مقایسه می‌کنند که شرایط خیلی بهتری داشتند. چنین حرف‌هایی را به‌ویژه در زمان تحویل سال جدید، بارها و بارها شنیده‌ام. در واقع، استرس تعطیلات به ضعف و بخشی از فرهنگ آمریکایی‌ها تبدیل شده است و همه‌ی تعطیلات ملی به توقعاتی که از آن‌ها دارید، وابسته هستند. برای درک نگرشی که در پشت توقعات مربوط به چنین زمان‌هایی وجود دارد - مثل عید و دیگر تعطیلاتی که برای شما مهم هستند و حتی سالروز تولدتان یا شب جمعه - می‌تواند به گفته‌ی یکی از بزرگان بازگردد که: «از تنها چیزی که باید ترسید، خود ترس است.»

به‌راحتی می‌توان از تنها ماندن در این روزها ترسید، به‌طوری که گاهی فراموش می‌کنیم این روزها به همان سرعتی که می‌آیند، سپری می‌شوند. از این رو، ابتدا مهم است که به خودتان یادآوری کنید اوقاتی که ممکن است هراسناک به‌نظر برسد، به‌زودی سپری خواهد شد. پس به جای ترسیدن از آن، با آن روبه‌رو شوید. اگر شب عید همیشه با فردی خاص بوده‌اید و امسال - بخواهید یا نخواهید - به‌نظر می‌رسد که باید تنها باشید، نترسید یا درگیر فعالیتی نشوید که به‌راستی خواهان آن نیستید. در عوض، از این زمان بهره بگیرید تا به خودتان و دیگران ثابت کنید که می‌توانید تنها بمانید (و علاوه بر این، نه تنها می‌توانید بر ترستان چیره شوید، بلکه می‌توانید برای همیشه آن را برطرف کنید). یک راهبرد این است که ماندن در خانه را انتخاب کنید.

سپس روزی یا شبی فوق‌العاده را برای خودتان برنامه‌ریزی کنید! شاید از این که از چنین برنامه‌ای لذت می‌برید، شگفت‌زده شوید! در مورد شما، این می‌تواند آزمون‌نهایی در لذت بردن از تنهایی‌تان باشد.

فیلمی کرایه کنید، آشپزی کنید یا غذای مورد علاقه‌تان را سفارش دهید، جشن بگیرید یا هر کاری انجام دهید تا از مشارکت همیشگی با خودتان لذت ببرید. من سعی ندارم بگویم که این بهترین روش (یا حتی یکی از بهترین روش‌ها) برای روز عید یا تعطیلات است. می‌توانم تضمین بدهم در طول آن زمان‌هایی که بیشتر مجردها دچار هراس می‌شوند، ترس از تنهایی نخواهید داشت. حالا پیشنهادم این است برخی مواردی را که دوست دارید بررسی شود، در راهنمای زندگی جدیدتان وارد کنید. این مسأله همزمان به دو هدف خدمت می‌کند: به شواهدی مجهز می‌شوید که می‌توانید با ترستان روبه‌رو شوید و از مشارکت با خودتان لذت ببرید (حتی وقتی تنها بودن اولین انتخابتان نیست).

از آزادی، تنهایی و انزوای خود بیشترین بهره را ببرید

وقتی بیاموزید این آزادی را که اکنون مال شماست (یا به‌زودی خواهد شد) به حداکثر برسانید و از آن لذت ببرید، باور دارم که شما آن را یکی از بزرگ‌ترین موهبت‌های زندگی‌تان خواهید دانست. از این رو برخی نگرش‌هایی را که می‌تواند برای شما مفید باشد، مطرح می‌کنم. این نگرش‌ها برای مجردها کارایی دارد، حتی اگر فقط برای دوره‌ی کوتاه بین دو رابطه باشد و به‌نظر می‌رسد که جنبه‌هایی مشترک دارد:

- به‌جای این که زمان با کیفیت را زمانی بدانید که با دیگران سپری کرده‌اید، می‌توانید بیاموزید که وجود خودتان را گرامی بدانید و از آن محافظت کنید. علایقی را گسترش دهید که می‌توانید به‌تنهایی از آن لذت ببرید. تلاشی سرسختانه و آگاهانه را در پیش بگیرید تا بتوانید بر مبنای آن فعالیت در انزوا را تنها راه تسلی خود ندانید. در کل، وقتی رابطه‌ای عاشقانه دارید، آیا از طرف مقابل نمی‌خواهید از همراهی شما لذت ببرد؟ چرا نباید چنین خواسته‌ای از خودتان داشته باشید؟

- شما حق دارید در لاک انزوای خودتان فرو بروید. بیشتر اشخاص حتی به ذهنشان هم نمی‌رسد به فردی که آن‌ها را به جایی دعوت می‌کند بگویند «ترجیح می‌دهم بیشتر زمانم را امروز تنها باشم».

به‌طور معمول، شما برای این که کاری را با دیگری انجام دهید، بهانه‌ای «قابل قبول» دارید. در این مورد فکر کنید. برای بسیاری، تنها بهانه‌ی قابل قبول جهت تنها بودن این است که مریض هستند.

مدتی قبل در کنفرانسی در شهر نیویورک بودم و چند سخنرانی داشتم و روزی سخت را پشت سر گذاشته بودم؛ روزی که با جلسات طولانی و تحریکات عصبی مداوم همراه بود. همکارانم برنامه داشتند که در دو ساعت تنفس، شام را با هم بخورند و خیال می‌کردند که من نیز با آن‌ها همراه خواهم شد. در عوض، من گفتم برنامه‌ی دیگری دارم و آن‌ها را در جلسه خواهم دید. در واقع، برنامه‌ام این بود که مجله‌ای بخرم، به رستورانی خوب بروم و در آرامش و تنهایی شام بخورم. به‌هرحال تمام روز را صحبت کرده بودم و هنوز هم قرار بود بعد از شام صحبت کنم. خوب، حدس بزنید چه شد؟ در شهر نیویورک بیش از بیست‌هزار رستوران وجود دارد و همکارانم در میان تمام آن رستوران‌ها به همان رستورانی آمدند که من با خیال راحت در آن نشسته بودم و مجله می‌خواندم! پرسیدند: «چه شده؟ ما خیال می‌کردیم برنامه‌ای داری؟»

من طوری رفتار کردم که انگار مشکلی وجود ندارد؛ اما هنوز نگاه‌های مضحک آن‌ها را زیر نظر داشتم. گفتم: «بله، دارم.» و بعد از این که توضیح دادم، آن‌ها درک کردند. روز بعد چند تن از آن‌ها محرمانه به من گفتند که آن‌ها نیز ترجیح می‌دادند در آرامش شام بخورند؛ اما احساس می‌کردند باید با همکارانشان باشند تا به‌نحوی موجب رنجش آن‌ها نشوند. در واقع همه‌ی مجردهایی که با آن‌ها صحبت کردم، چنین حکایت‌هایی داشتند و احساس می‌کردند باید بهانه‌تراشی کنند. از این رو، هرگز احساس نمی‌کردند که باید از حق خود برای تنها ماندن دفاع کنند.

- کارهای شگفت‌آور و تقویت‌کننده‌ی بسیاری هست که می‌توانید در آن‌ها انجام دهید. بسیاری از اشخاصی که بعد از سال‌ها زندگی مشترک دوباره وارد زندگی مجردی می‌شوند، باید این موضوع را به‌یاد داشته باشند. برخی از کارهایی که به‌طور خصوصی انجام می‌دهیم می‌تواند زندگی دیگران را تحت‌تأثیر قرار دهد. کارهای دیگری هم هست که خصوصی است - در برخی موارد، حتی شور و اشتیاق خصوصی - که وقتی اجازه‌ی دهیم دیگران نیز از آن‌ها لذت ببرند، ارضاکننده می‌شود. استفاده از زمان تنهایی برای فکر و خلق کردن، می‌تواند شادی بخش باشد. شما می‌توانید به راحتی به موسیقی گوش کنید (دلیلی وجود ندارد که نتوانید از کنسرت لذت ببرید یا یک شب به تنهایی به تئاتر بروید)، به دیدن موزه‌ها و گالری‌ها بروید، از نمایشگاه‌ها بازدید کنید، به مسابقات ورزشی بروید یا از فعالیت‌های

دیداری مثل عکاسی یا کارروی آلبوم‌های عکس لذت ببرید. اگر به مطالعه علاقه دارید، از هر لحظه‌ی تنهایی خود می‌توانید برای کتاب خواندن استفاده کنید. عده‌ای از مردم از باغبانی، بازی با حیوانات، تزئین آپارتمان، ورزش، گردش در طبیعت یا مسافرت لذت می‌برند. ژرف‌اندیشی یا تفکر، خیال‌پردازی، شرکت در فعالیت‌های خلاقانه یا معنوی، نویسندگی، نقاشی یا شرکت در کلاس‌های آموزشی از کارهایی است که می‌توانید به تنهایی انجام دهید.

فهرست دیگری برای راهنمای زندگی جدیدتان تهیه کنید و در آن کارهایی را که می‌توانید به تنهایی از آن‌ها لذت ببرید، بنویسید (کارهایی که ممکن است در زمان‌هایی که به شدت احساس تنهایی می‌کنید، به فکرتان نرسد). درباره‌ی سرگرمی‌ها و علایقتان فکر کنید، کارهایی که به راحتی دوست دارید در اوقات فراغتتان انجام دهید و انجام آن‌ها را به تعویق می‌انداختید (می‌تواند شامل کارهایی باشد که در دوران تأهل فرصت نداشتید انجام دهید). وقتی در هیچ رابطه‌ای نیستید، از این مزیت برخوردارید که وقت کافی در اختیار دارید؛ اما زمانی این فرصت موهبت است که تنها برای خودتان از آن استفاده کنید.

اگر باور دارید کارهای زیادی وجود دارد که دوست دارید به آن‌ها پردازید؛ اما برای لذت بردن از آن‌ها به همسر نیاز دارید، از شما می‌خواهم فهرست دیگری (حداقل بیست مورد) از جواب به این سؤال تهیه کنید: «اگر اکنون همسر دلخواهم را داشتم، ...» اگر چنین احساسی دارید، ادامه دهید و همین حالا فهرست را تهیه کنید.

تمام شد؟ بسیار خوب، حالا فهرستتان را بخوانید و مشخص کنید به بهانه‌ی منتظر ماندن برای شروع رابطه‌ی بعدی، به چه فعالیت‌هایی نمی‌پردازید. کدام‌یک از مواردی که فهرست کرده‌اید به همسر یا همراه نیاز دارد؟ کدام‌یک را می‌توانید به تنهایی یا با یک دوست انجام دهید و آن را بخشی از زندگی‌تان کنید؟ شما متوجه خواهید شد که بیشتر این کارها - شاید نه همه‌ی آن‌ها - را می‌توانید به تنهایی انجام دهید. حال با آگاهی از این وضعیت، خواهید دید دلیلی وجود ندارد که زندگی‌تان را تا شروع رابطه‌ی بعدی به تعویق بیندازید.

نظام حمایتی‌تان

من متوجه شده‌ام اشخاصی که از زندگی مجردی خود به خوبی استفاده می‌کنند، یک ویژگی مشترک دارند: آن‌ها (علاوه بر این که از انزوای خود لذت می‌برند) نظامی حمایتی دارند که می‌توانند به آن تکیه کنند. اعضای نظام حمایتی‌تان می‌تواند دوستان، اعضای خانواده، همکاران یا متخصصان باشد (مانند وکیل، پزشک یا درمانگر).

یک نظام حمایتی خوب (به استثنای متخصصان که برای خدمات خود پول دریافت می‌کنند)، نظام حمایتی متقابل است. به عبارت دیگر، شما می‌توانید دهنده و گیرنده‌ی حمایت باشید. برای این که دوستان خود را کلافه و حتی رابطه‌های خود را خراب نکنید، مهم است که حمایت کنید و گوش دهید، نه این که فقط حمایت بگیرید و حرف بزنید. شاید این بدیهی باشد؛ اما چون بسیاری از کسانی که در شرف جدایی هستند، اغلب در درد و رنج و بحرانی شدید به سر می‌برند، ناآگاهانه چنین رفتاری می‌کنند و در واقع به «گودالی بی‌انتهای» تبدیل می‌شوند. از تأثیری که ممکن است در اعضای نظام حمایتی‌تان بگذارید، آگاه باشید؛ مراقب باشید که خیلی متوقع نباشید.

داشتن دوستان غیررمانتیک خوب است. در این دام نیفتید که به خودتان بگویید به رابطه‌ای عاشقانه نیاز دارید، درحالی که آنچه هم‌اکنون به‌راستی نیاز دارید، یک دوست حمایت‌کننده است. هر دو رابطه عالی است؛ اما نمی‌توانند جای یکدیگر را بگیرند.

فهرستی از همه‌ی منابع حمایتی که در دسترس شماست تهیه کنید، از جمله دوستان، اعضای خانواده، وکلا، مشاوران مالی، دیگر متخصصان، گروه‌های حمایتی، همایش‌ها، کتاب‌ها، نوارهای خودیاری و در واقع هر منبع دیگری که بتواند برای شما مفید باشد. ببینید کدام منابع الآن در دسترس شما هستند و کدام‌ها نیستند. از تمام اشخاصی که می‌توانید در طول زمان‌هایی که احساس تنهایی می‌کنید به آن‌ها رجوع کنید یا اشخاصی که می‌توانید وقتی احساس می‌کنید دلتنگ همسر یا زندگی قبلی‌تان شده‌اید با آن‌ها حرف بزنید، فهرستی تهیه کنید. ببینید در طول زمان‌هایی که ترجیح می‌دهید همراهی داشته باشید یا به حمایت عاطفی نیاز دارید، به چه کسی در نظام حمایتی‌تان می‌توانید امیدوار باشید. این فهرست را در راهنمای زندگی جدیدتان نگه دارید.

رابطه‌ی بعدی‌تان

در طول سال‌ها، سخنرانی‌های بسیاری برای مجردها کرده‌ام. همان قدر که برایم مهم بوده است تا درباره‌ی روش‌های استفاده‌ی بهینه از زندگی مجردی صحبت کنم، متوجه شده‌ام که آنچه شنندگان دوست دارند من درباره‌اش صحبت کنم این است که چطور رابطه‌ی عاشقانه‌ی بعدی‌شان را پیدا کنند. سردرگمی اساسی این اشخاص - تا زمانی که با شیوه‌ی جدید زندگی‌شان همراه شوند - احساس انزوایی است که بابت متأهل نبودن دچارش می‌شوند، در مقابل احساس آسیب‌پذیری همراه با رابطه‌ی عاشقانه‌ای که خواستنی‌تر به نظر می‌رسد. اگرچه بحث یافتن «فرد مطلوب» از حوصله‌ی این کتاب خارج است، در این جا نکاتی مطرح می‌شود که در زمان مناسب، باید در نظر بگیرید.

-از رابطه‌ی ناکارآمد دیگر اجتناب کنید. مراقب افراد نامناسی که ممکن است سرراحتان قرار گیرند (و برعکس) باشید. آن‌ها می‌توانند معتاد باشند، با دیگران بدرفتاری کنند (مراقب نشانه‌هایی که درباره‌ی آخرین رابطه‌ی خود می‌دهند، باشید) و اشخاصی که نمی‌توانند یا نمی‌خواهند تعهد بدهند.

اشخاص مختلفی در بیرون از زندگی‌تان هستند، از جمله کسانی که می‌توانند همسر مناسبی برای شما باشند. انتخاب با شما است.

- مطمئن شوید که از نظر احساسی آماده هستید. باید دوباره تکرار کنم که رابطه‌های توأم با سرخوردگی به ندرت کارایی بلندمدت دارند، یعنی تا وقتی به‌طور کامل از رابطه‌ی قبلی‌تان رها نشده‌اید، به احتمال زیاد از نظر احساسی برای رابطه‌ی جدید آماده نیستید. من باور دارم که در هر مرحله از زندگی کسی هست که جذب شما شود و بیش از آن که شما به او نیاز داشته باشید، او نیازمند شما باشد. فقط برای نیازهای فردی دیگر، وارد هیچ رابطه‌ای نشوید.

- بر ارزش‌های بنیادی‌تان تمرکز کنید. درباره‌ی خصوصیات، ویژگی‌ها و رفتارهایی که وجود آن‌ها را در همسرتان ضروری می‌دانید، فکر کنید، سپس پنج ارزش مهمتان را بنویسید. شاید برای صداقت، قابل اعتماد بودن، توجه و حس شوخ‌طبعی ارزش قایل باشید. ابتدا ویژگی‌های غیر جسمانی را در نظر بگیرید که ظرفیت دوام آن‌ها در حالی که رابطه مراحل طبیعی خود را پشت سر می‌گذارد، خیلی بیشتر است. پیشینه‌ی ارتباطات و سوابق خانوادگی او چیست؟ آیا ارزش‌ها و باورهای بنیادین مشترک دارید؟ آیا در کنار او احساس امنیت و آرامش می‌کنید؟ آیا می‌توانید احساسات واقعی‌تان را ابراز کنید؟ یا درباره‌ی مسائلی مهم با هم صحبت کنید؟ وقتی با این فرد هستید چه احساسی درباره‌ی خودتان دارید؟ (این موضوع مهم است) و آیا آن قدر شور و اشتیاق و احساسات عاشقانه وجود دارد که بتوان گفت این فرد می‌تواند زمینه‌های اصلی ارضای شور و اشتیاق را برطرف کند؟

- توجه کنید که او چگونه درباره‌ی روابط قبلی خود صحبت می‌کند. آیا به سرزنش، مقصر جلوه دادن یا بد رفتاری با همسر قبلی‌اش گرایش دارد؟ به یاد داشته باشید بعد از تجربه‌ای که پشت سر گذاشته‌اید، باید در پی فردی باشید که پختگی پذیرش مسؤلیت برای مشکلات را داشته باشد. اشخاصی که خودشان را کامل و همسر سابق خود را آدمی شریر و مشکل‌دار معرفی می‌کنند، اغلب به پختگی کافی نرسیده‌اند.

- مراقب «عارضه‌ی شریک روحی» باشید. این یک واقعیت ریاضی است که هر چه بیشتر دنبال همسری «کامل‌تر» باشید، اشخاص کمتری با ویژگی‌های دلخواهتان می‌بینید. از این رو، خیلی بیشتر

باید منتظر بمانید. بنابراین وقتی زمان مناسب فرا رسید، مراقب باشید گرفتار این عارضه نشوید. -بررسی کنید که آیا به‌راستی خواهان رابطه‌ای جدید هستید یا به آن نیاز دارید؟ از خودتان بپرسید: «اگر حالا رابطه‌ای آرمانی داشتم، زندگی‌ام چه تفاوتی می‌کرد؟» سپس ببینید چه پاسخی به این سؤال می‌دهید؟

به‌یاد داشته باشید کمتر کسی است که مجرد ماندن را به رابطه‌ای آرمانی ترجیح دهد. حالا زمان مناسبی است که دوباره رابطه برقرار کنید. چه زمانی برای رابطه‌ای بلندمدت آماده‌گی دارید؟ عده‌ای می‌گویند یک سال، اما من نمی‌خواهم زمان خاصی را تعیین کنم. من می‌گویم هر زمان این واقعیت را بپذیرید که ممکن است حالا حالاها فرد مناسب‌تان را پیدا نکنید، آماده‌گی برقراری رابطه‌ای جدی هستید. تا آن زمان، اگر به اولویت اول خود دست یابید، ممکن است هرگز دوباره به این کتاب نیاز نداشته باشید!

راهبردهایی دیگر برای استفاده‌ی بهینه از زندگی مجردی‌تان

(«من همانی هستم که باید باشم»)

وقتی از برنامه‌ها، فرصت‌ها، چالش‌ها و تأییدهای جدید آگاه شدید، آن‌ها را به فهرست راهنمای زندگی جدیدتان وارد کنید. طولی نمی‌کشد که این موارد جزء طبیعت ثانوی شما شوند؛ اما در همین اثنا، از تمام کمکی که نیاز دارید استفاده کنید:

-وقتی ناراحت هستید به تأییدهایی که در دیگر زمان‌ها دریافت کرده‌اید، رجوع کنید. برای مثال، آن قدر منتظر نمانید تا تحت‌تأثیر احساسات‌تان مستأصل شوید و آن‌گاه بخواهید به مشکل تنهایی‌تان پردازید. در این زمان‌ها بهتر است بحران‌های موجود را برطرف کنید (نه مثل زوجی که سعی می‌کنند در میانه‌ی بحثی توأم با خشم و عصبانیت مشکلی را برطرف کنند). زمانی که شادتر هستید - یا در ذهنیتی خنثی به سر می‌برید - می‌تواند بهترین زمان باشد که با خودتان درباره‌ی تنهایی صحبت کنید. خودیاری‌تان را مانند دوستی یاری‌دهنده در نظر بگیرید که مشکلی شبیه شما دارد. آنچه موجب می‌شود بتوانید به دوستان‌تان کمک کنید این است که احساسی عمل نمی‌کنید، در حالی که آن‌ها احساسی عمل می‌کنند. با کمی تمرین، می‌توانید برای کمک به خود احساساتی‌تان نقش دوستی

باید منتظر بمانید. بنابراین وقتی زمان مناسب فرا رسید، مراقب باشید گرفتار این عارضه نشوید. -بررسی کنید که آیا به‌راستی خواهان رابطه‌ای جدید هستید یا به آن نیاز دارید؟ از خودتان بپرسید: «اگر حالا رابطه‌ای آرمانی داشتم، زندگی‌ام چه تفاوتی می‌کرد؟» سپس ببینید چه پاسخی به این سؤال می‌دهید؟

به‌یاد داشته باشید کمتر کسی است که مجرد ماندن را به رابطه‌ای آرمانی ترجیح دهد. حالا زمان مناسبی است که دوباره رابطه برقرار کنید. چه زمانی برای رابطه‌ای بلندمدت آماده‌گی دارید؟ عده‌ای می‌گویند یک سال، اما من نمی‌خواهم زمان خاصی را تعیین کنم. من می‌گویم هر زمان این واقعیت را بپذیرید که ممکن است حالا حالاها فرد مناسب‌تان را پیدا نکنید، آماده‌گی برقراری رابطه‌ای جدی هستید. تا آن زمان، اگر به اولویت اول خود دست یابید، ممکن است هرگز دوباره به این کتاب نیاز نداشته باشید!

راهبردهایی دیگر برای استفاده‌ی بهینه از زندگی مجردی‌تان

(«من همانی هستم که باید باشم»)

وقتی از برنامه‌ها، فرصت‌ها، چالش‌ها و تأییدهای جدید آگاه شدید، آن‌ها را به فهرست راهنمای زندگی جدیدتان وارد کنید. طولی نمی‌کشد که این موارد جزء طبیعت ثانوی شما شوند؛ اما در همین اثنا، از تمام کمکی که نیاز دارید استفاده کنید:

-وقتی ناراحت هستید به تأییدهایی که در دیگر زمان‌ها دریافت کرده‌اید، رجوع کنید. برای مثال، آن قدر منتظر نمانید تا تحت‌تأثیر احساساتان مستأصل شوید و آن‌گاه بخواهید به مشکل تنهایی‌تان پردازید. در این زمان‌ها بهتر است بحران‌های موجود را برطرف کنید (نه مثل زوجی که سعی می‌کنند در میانه‌ی بحثی توأم با خشم و عصبانیت مشکلی را برطرف کنند). زمانی که شادتر هستید - یا در ذهنیتی خنثی به سر می‌برید- می‌تواند بهترین زمان باشد که با خودتان درباره‌ی تنهایی صحبت کنید. خودیاری‌تان را مانند دوستی یاری‌دهنده در نظر بگیرید که مشکلی شبیه شما دارد. آنچه موجب می‌شود بتوانید به دوستانتان کمک کنید این است که احساسی عمل نمی‌کنید، در حالی که آن‌ها احساسی عمل می‌کنند. با کمی تمرین، می‌توانید برای کمک به خود احساساتی‌تان نقش دوستی

خردمند را ایفا کنید.

- عبارات تأکیدی‌تان را روی کارت‌هایی ۳×۵ بنویسید. کارت‌ها را در کیف یا جایی دم دست خود قرار دهید تا در مواقع نیاز بتوانید به راحتی به آن‌ها دسترسی داشته باشید. برای مقابله با باورهای نابودکننده‌تان از این عبارات تأکیدی استفاده کنید. برخی اشخاص این کارت‌های ۳×۵ عبارت تأکیدی ارزشمند را روی داشبورد خودرو، یخچال، آینه‌ی حمام یا جاهایی قرار می‌دادند که به راحتی قابل دسترس باشد. سرانجام، این عبارات تأکیدی جزء نگرش‌های جدیدتان می‌شوند (و درست مانند نگرش‌های نابودکننده‌تان به‌طور خودکار عمل خواهند کرد).

در این جا چند تصویر ذهنی و عبارت تأکیدی مطرح می‌شود. هر کدام را که مناسب می‌بینید به کار ببرید:

- حتی وقتی به‌عنوان فردی مجرد احساس تنهایی می‌کنم، می‌پذیرم آدم‌هایی هستند که ازدواج کرده‌اند؛ اما خیلی بیشتر از من احساس تنهایی می‌کنند. اگر به خودم فرصت بدهم، درد و رنجی که احساس می‌کنم سپری خواهد شد.

- از این که متأهل نیستم ترسی ندارم. در عوض، این ترس را به چالش، هیجان و آزادی تغییر می‌دهم. می‌پذیرم هر قدر هم که خوب عمل کنم، گاهی مجرد بودن مرا ناراحت می‌کند؛ اما بیایید در نظر بگیریم، زندگی چه کسی کامل و بی‌نقص است؟

- می‌دانم تنها کسی که می‌تواند مرا خوشحال کند خودم هستم و من همان‌طور که تصمیم می‌گیرم خوشحال باشم، خوشحال خواهم ماند؛ با رابطه یا بدون رابطه. شاید یافتن فردی مناسب قدری دشوار باشد؛ اما یافتن دوستان جدید و تقویت دوستی‌های موجود راحت است و می‌تواند کارکردهایی همچون رابطه‌ی عاشقانه داشته باشد.

- هیچ‌کس نمی‌تواند آزادی مرا از من بگیرد یا اجازه ندهد هر جا می‌خواهم بروم یا از هر کسی که می‌خواهم دیدن کنم.

- حالا می‌توانم بدون این که با کسی مشورت کنم برای آینده، شغل، شیوه‌ی زندگی‌ام و غیره برنامه‌ریزی کنم.

-دیگر این تفکر که مرغ همسایه غاز است در مورد من کارایی ندارد، چون زوج‌های ناراحت زیادی هستند که به تصور من خیلی شاد و خوشبخت هستند؛ اما در واقع به زندگی من حسادت می‌کنند. -وقتی احساس می‌کنم که دیگران به دلیل مجرد بودنم یا جدایی از همسر من نظر خوبی درباره‌ام ندارند، از خودم می‌پرسم: «آیا چنین چیزی درست است یا خودم هستیم که خودم را تحقیر می‌کنم و خیال می‌کنم که آن‌ها مرا تحقیر می‌کنند؟»

-هرچه منزوی‌تر شوم، سخت‌تر می‌توانم از این انزوا رهایی یابیم؛ در حالی که وقتی حالت انزوا را رها کنم، انتخاب‌های نامحدودی دارم.

-اگر بتوانم از تنهایی‌ام لذت ببرم و تقویت شوم، می‌توانم به هیچ کس اجازه ندهم تنهایی‌ام را از من بگیرد مگر در عوض، همراهی رضایت‌بخش برای من باشد.

-مجرد زندگی کردن هرگز غیرممکن یا خیلی سخت نیست، مگر این که خودم چنین نگرشی داشته باشم.

هرگز این باور دردناک را که نمی‌توانید از شرایط زندگی‌تان گذر کنید، نپذیرید! وقتی باور کنید که شرایط هرگز بهتر نخواهد شد، درد و رنج احساسی شدیدی را به خودتان تزریق می‌کنید. این نگرشی است که بعد منطقی‌تان می‌تواند هر زمان نیاز دارید آن را به چالش بکشد. شما زنده خواهید ماند و اگر این نگرش را رها کنید، خوشحال‌تر، قوی‌تر و کامیاب‌تر از همیشه خواهید بود.

امیدوارم این فصل شما را به راهبردها، ابزارها و توانایی‌هایی مجهز کرده باشد که در سفر خلق زندگی جدید و رضایت‌بخش کمک‌حالتان باشد یا بینشی به شما بدهد تا درک کنید در چه سفری قرار دارید.

سخن آخر

این کتابی است که نیاز به خواندن آن برای بسیاری از اشخاص - دست کم تاکنون - پایان نخواهد یافت. برخلاف بیشتر تصمیم‌های کاری، تصمیم به این که آیا به رابطه ادامه دهید یا ندهید، نیاز دارد که بارها و بارها ارزیابی و تجدیدنظر شود.

چه تصمیم بگیرید در رابطه بمانید و چه آن را ترک کنید یا ترکیبی خلاقانه از این دو را بپذیرید (مانند زندگی جداگانه زیر یک سقف)، از شما می‌خواهم اغلب به راهبردهای مختلف موجود در این کتاب رجوع کنید، به‌ویژه وقتی مشکلاتی که مشخص شده‌اند به تلاش بیشتری نیاز دارند یا زمانی که مشکلات جدیدی بروز می‌کنند.

آینده را نمی‌توان حدس زد. علم پیش‌بینی اعتبار رابطه نیز ارزش چندانی ندارد! وقتی از بحران‌های مهم زندگی‌تان و اطرافیان‌تان التیام نمی‌یابید، از شما می‌خواهم این دوره را با فرایندی که در آن هستید، فراموش نکنید. یادداشت‌هایی از تمرینات مختلفی را که نوشته‌اید برای مراجعه‌ی بعدی نگه دارید. بدین طریق، کمتر احتمال دارد همان مشکلاتی که موجب مراجعه‌ی شما به این کتاب شد، دوباره تکرار شود.

اگر می‌خواهید رابطه‌ی خود را ترک کنید، نکات زیر را نیز به خاطر داشته باشید:
- تلاش کنید تا از احساس خشم، گناه، سرزنش و دیگر احساسات منفی که نسبت به همسرتان، خودتان، دیگران (مرد یا زن، بچه‌ها، اقوام، وکیل همسرتان یا درمانگر و...) یا هر چیز دیگری که با رابطه یا قطع رابطه تداومی می‌شود، رها شوید. این احساسات نه تنها هیچ فایده‌ای برایتان ندارند، بلکه شما را از لحاظ جسمانی، احساسی و روحی تا حدی تحلیل می‌برند که همیشه گرفتار آن‌ها خواهید بود.

- اگر تصمیم به ترک رابطه گرفته‌اید (یا کسی برای شما چنین تصمیمی گرفته است) و تصمیمتان قابل تغییر نیست، به خود دودلی راه ندهید! حالا باید هر کاری لازم است انجام دهید تا بر آینده تمرکز کنید.
- در حالی که با زندگی‌تان به پیش می‌روید، این موضوع را به خاطر بسپارید: تمام این اتفاقات هدفی در

خود دارند. حالا نمی‌خواهم آن را برای شما ثابت کنم؛ اما گذر زمان آن را ثابت نشان خواهد کرد. -به احتمال زیاد ترکیبی از عوامل مختلف از جمله خودتان، همسرتان، تعامل بین شما و همسرتان و دیگران و شرایط زندگی‌تان موجب شد که به نقطه‌ی جدایی برسید. خیال نکنید که تنها یک دلیل ساده موجب این اتفاق شد! به احتمال قوی جدایی شما عوامل متعددی داشته است - برخی ممکن است بزرگ و مهم باشند و برخی کوچک و جزئی؛ اما ترکیب پیچیده‌ای از همه‌ی آن‌ها تأثیرگذار بوده است.

-علاوه بر اوقات بد، اوقات خوش را نیز به یاد داشته باشید. هر چه نگاه شما به جدایی‌تان واقع‌بینانه‌تر باشد، کمتر احتمال دارد که در آینده دوباره الگوهای قدیمی را تکرار کنید. اگر در رابطه‌تان مانده‌اید:

-تا وقتی به نحوی همه‌ی مشکلاتی که شما را به چنین بحرانی کشانده‌اند حل نشده‌اند، این فصل زندگی‌تان را تمام شده در نظر نگیرید. سپس وقتی آن مشکلات حل شدند، برای همیشه از آن‌ها خلاص شوید!

-بخشیدن یکدیگر بخش اساسی فرایند رهایی است، یعنی درباره‌ی هر آنچه عصبانی بودید، دیگر هیچ کینه و رنجی نداشته باشید. اجازه ندهید رابطه‌تان آن قدر سست و شکننده شود که هر مشکل جزئی موجب بروز مشکلی حاد شود یا مشکلات قبلی را دوباره آشکار کند. در عوض، مشکلاتتان را برطرف کنید تا دوباره مثل یک لوح سفید شروع کنید.

-یک روش برای جلوگیری از بروز مجدد مشکلات این است که با مشکلات زمانی که هنوز کوچک هستند برخورد کنید و آن‌ها را به‌طور اساسی برطرف کنید. هرگز اهمیت زندگی در زمان حال را دست کم نگیرید!

-همیشه حرف یکدیگر را به‌طور اجمالی درست فرض کنید. از تسلیم شدن نترسید. بسیاری از مشکلات بالقوه‌ای که تأکید بر آن‌ها موجب آسیب به رابطه‌تان می‌شود، در واقع ارزشش را ندارند. از حالا به بعد، زمینه‌ی جنگ تن‌به‌تن را عاقلانه انتخاب کنید. اگر موضوعی به‌راستی مهم نیست، فوری رهایش کنید!

-رابطه‌های بلندمدت چیزی فراتر از مشکلات هستند. آن‌ها بر تفریح، بازی و شادی نیز تأکید دارند. به‌طور مرتب با هم قرار ملاقات بگذارید، فعالیت‌های سرگرم‌کننده داشته باشید (فقط با همسران و همچنین با بچه‌ها)، و هر کاری لازم است انجام دهید تا شور و اشتیاقتان را زنده نگه دارید. این کارها علاوه بر دیگر موارد برای سلامت رابطه‌ی بلندمدت‌تان مهم هستند.

اگر هنوز دودل هستید و نمی‌توانید با استفاده از راهبردهای این کتاب به راه‌حل قطعی برسید، بایک درمانگر (به‌تنهایی یا با همسران) یا یک وکیل مشورت کنید. به فصول مربوط رجوع کنید و با هر کسی هم مشورت می‌کنید، سؤالاتی را که به‌نحوی مطرح می‌شوند، ارزیابی کنید. شما با هم بودن و از هم جدا شدن را مجسم کرده‌اید. جدا از هر موضوعی، نکته‌ای مهم هست که باید آن را در نظر بگیرید: براساس انتخاب‌ها و احساس توانایی و قدرت و رضایت زندگی کنید. امیدوارم بتوانید این تعریف از زندگی‌تان را به کامل‌ترین شکل ممکن عملی سازید.