



سرشناسنامه:

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست نویسی:

یادداشت

موضوع:

موضوع:

شناسه افزوده:

شناسه افزوده:

رده بندی کنگره:

رده بندی دیویی:

HQ ۷۶۹ ۱۳۸۸

۶۴۹/۱

۹۷۸-۶۰۰-۵۹۸۹-۶۸-۷

۱۰۱ نکته، ای کاش قبل از ازدواج می دانستم



مؤلف: لیندا و چارلی بلوم

مترجم: شیرین یزدانی

ویراستار: علی سلیمانی

امور فنی: مریم سازنده اطاقوری

ناشر: ارمغان گیلار

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲

چاپ: آسمان

شمارگان: ۲۰۰۰

قیمت: ۶۳۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۸۹-۶۸-۷

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

armaghanegilar@gmail.com

۰۹۱۲۳۵۱۲۵۵۰ - ۰۲۵-۳۷۸۳۷۵۵۸

دفتر مرکزی: قم، خیابان معلم، روبروی بیت امام، معلم، کوچه ۴،

انتهای کوچه ساختمان سه طبقه، زیرزمین، پلاک ۲

۱۰۱ نکته

ای کاش قبل از ازدواج می دانستم



فهرست مطالب

- ♥ مقدمه ۱۱
- ♥ برای داشتن یک زندگی مشترک خوب و سعادتمند باید تلاش کنید ۱۳
- ♥ در مقابل همسران جبهه‌گیری نکنید ۱۵
- ♥ اگر همه‌ی توان و انرژی خودتان را صرف کارتان کنید، پایه‌های زندگی مشترکتان محکم‌تر خواهد شد ۱۷
- ♥ در زندگی مشترکتان شاد باشید ۱۸
- ♥ درباره‌ی همسران عجولانه و نادرست قضاوت نکنید ۲۰
- ♥ عشق طعم‌های متفاوتی دارد؛ گاهی شیرین و گاهی تلخ است ۲۳
- ♥ در دعوای بین زن و شوهرها خانواده‌ها و دوستان نباید از هیچ یک از آنها جانبداری کنند ۲۴
- ♥ قوانینی در زندگی مشترک خوب هستند که زن و شوهرها خودشان آنها را وضع کرده باشند ۲۶
- ♥ زندگی مشترک قفس و دامی نیست که در آن گیر کرده باشید ۲۸
- ♥ بحث و جدل زندگی مشترک را خراب نمی‌کند، بلکه این کتمان کردن احساساتمان است پایه‌های زندگی را سست می‌کند ۲۹
- ♥ هرگاه بتوانید تصمیم به ازدواج بگیرید، ۳۰



- ♥ بعد از زمستان‌های سخت و طاقت فرسا، بهاری زیبا منتظر فرا رسیدن است. ۳۱
- ♥ نباید زندگی مشترکتان را فدای خوشبختی فرزندان‌تان کنید. ۳۴
- ♥ اگر احساس می‌کنید نسبت به همسرتان برتری دارید، بهتر است در افکارتان تجدیدنظر کنید. ۳۶
- ♥ بزرگ شدن در یک خانواده‌ی شاد و موفق. ۳۸
- ♥ هیچ‌گاه برای التیام زخم‌ها و جراحت‌هایمان دیر نیست. ۳۹
- ♥ گاهی راز داری به معنی دروغ گفتن است و زندگی مشترک را به هم می‌ریزد. ۴۱
- ♥ روابط زناشویی و جنسی زن و شوهرها به مرور زمان بهتر می‌شود. ۴۳
- ♥ اگر سخت کار می‌کنید، بهتر است که آرام بگیرید و کمی به فکر خودتان و زندگی مشترکتان باشید. ۴۵
- ♥ اگر خودتان احساس خوشبختی نمی‌کنید. ۴۷
- ♥ قرار نیست شاهزاده‌ای با اسب سفیدش سراغ شما بیاید. ۵۲
- ♥ کمک گرفتن از دیگران حاکی از ضعف ما نیست. ۵۴
- ♥ یک نفر به تنهایی نمی‌تواند نیازهای عاطفی شما را برآورده کند. ۵۶
- ♥ عشق به تنهایی نمی‌تواند راه حلی برای مشکلات زناشویی باشد. ۵۸
- ♥ تا زمانی که زن و شوهرها قصد داشته باشند بر رفتار و کارهای یکدیگر. ۵۹
- ♥ گاهی اوقات ریشه‌ی اصلی مشکلاتمان چیز دیگری است. ۶۳
- ♥ محبت کردن فقط به گفتار نیست. ۶۵
- ♥ انتظارات بیش از حد باعث رنجش شما می‌شود. ۶۶
- ♥ بحث و جدل معمولی زن و شوهرهای اجتناب‌ناپذیر است. ۶۸
- ♥ بهترین کاری که می‌توانید برای همسرتان انجام دهید. ۷۰
- ♥ حتی افراد خوشبخت نیز گاهی به انتخاب خودشان شک می‌کنند. ۷۳
- ♥ همسرتان نمی‌تواند شما را از بدبختی نجات دهد. ۷۵

- ♥ تاوان دروغ گویی بسیار سنگین تر از سودی است که ممکن است از آن ببرید.....۷۶
- ♥ شاید همیشه حق با شما نباشد و شما به جای بیان واقعیات افکار احساسات خود را بیان کرده باشید.....۸۱
- ♥ سال ها طول می کشد تا زن و شوهرها به هم اعتماد پیدا کنند ولی ممکن است در یک لحظه این اعتماد از بین بردن.....۸۶
- ♥ تهدید کردن و اولتیماتوم دادن مشکلی را حل نمی کند.....۸۹
- ♥ اگر باعث عذاب وجدان و احساس گناه در دیگران شوید.....۹۱
- ♥ با دیگران همان گونه رفتار کنیم که دوست داریم آنها با ما رفتار کنند.....۹۲
- ♥ وقتی ازدواج می کنید، دوستان دوران مجردی تان را فراموش نکنید.....۹۴
- ♥ اگر فکر می کنید همسرتان همان فردی نیست که دوست داشتید با او ازدواج کنید.....۹۵
- ♥ دستاز اثبات درستی کارهایتان بردارید تا آنچه را که عایدتان می شود.....۹۷
- ♥ قضاوت های نادرست شما درباره ی همسرتان.....۹۹
- ♥ شما هم می توانید از همسرتان درس بگیرید و هم به او درس بدهید.....۱۰۰
- ♥ پیمان ازدواج به شب ازدواج محدود نمی شود.....۱۰۴
- ♥ روحیه ی ایثار و بخشنندگی، باعث تداوم و استحکام زندگی مشترک شما می شود.....۱۰۶
- ♥ شاید خودتان باعث می شوید همسرتان در مقابل شما جبهه گیری کند.....۱۰۷
- ♥ ازدواج و زندگی مشترک یک شراکت یا هم خانگی نیست.....۱۰۹
- ♥ زن و شوهرها همواره می توانند اعتماد از دست رفته در زندگی مشترکشان را دوباره به دست آورند.....۱۱۲
- ♥ اگر نمی توانید کاری را برای همسرتان انجام دهید، بی جهت به او قول ندهید.....۱۱۴
- ♥ اگر همسرتان را تحقیر می کنید، باید تاوان سنگینی برای این کار بدهید.....۱۱۶
- ♥ اگرچه زندگی مشترک به ایثار و از خود گذشتگی نیاز دارید.....۱۱۹
- ♥ اگرچه روابط جنسی به تنهایی نمی تواند باعث احساس خوشبختی ما شود.....۱۲۱



- ♥ اگر کینه جویی می‌کنید و نمی‌توانید به راحتی دیگران را ببخشید، نگران نباشید. ۱۲۲
- ♥ حتی کوچکترین بارقه‌ی امید هم می‌تواند آتش عشق را به زندگی مشترکتان برگرداند. ۱۲۵
- ♥ اگر به خواسته‌های همسرتان توجه داشته باشید و به او کمک کنید به خواسته‌هایش برسد. ۱۲۸
- ♥ زندگی مشترک نمی‌تواند به تنهایی باعث رشد و تعالی شما شود. ۱۳۰
- ♥ داشتن یک زندگی مشترک خوب زمان بر است و به سعی و تلاش بسیار نیاز دارد. ۱۳۳
- ♥ سال‌های اول زندگی مشترک به زوجین سخت می‌گذرد. ۱۳۴
- ♥ حسادت ورزیدن گاهی کاملاً طبیعی است. ۱۳۶
- ♥ خاطرات تلخ گذشته را فراموش کنید تا بتوانید زندگی مشترک خوبی داشته باشید. ۱۳۷
- ♥ برای اینکه عشق و محبت زن و شوهرها نسبت به یکدیگر بیشتر شود. ۱۳۹
- ♥ مرگ واقعیتی غیر قابل انکار است؛ پس بیاید فرصت هایمان را از دست ندهیم. ۱۴۰
- ♥ همیشه از همسرتان قدردانی کنید. ۱۴۲
- ♥ اگر بتوانید به اولویت‌های زندگی‌تان توجه داشته باشید. ۱۴۴
- ♥ برای اینکه ازدواج کنید، نباید منتظر بمانید تا انسان کاملی شوید. ۱۴۵
- ♥ پنهان کاری با داشتن حریم خصوصی تفاوت دارد. ۱۴۷
- ♥ احساس حسادت نسبت به همسرمان. ۱۴۹
- ♥ روبه‌رو شدن با ترس‌های گذشته. ۱۵۱
- ♥ سعی کنید خود واقعی‌تان باشید. ۱۵۴
- ♥ پشت سر همسرتان از او بدگویی نکنید اگر با او حرفی دارید. ۱۵۵
- ♥ گاهی اوقات بزرگترین نقطه ضعف شما می‌تواند. ۱۵۸
- ♥ ازدواج و زندگی مشترک مزایای زیادی دارد. ۱۶۰
- ♥ اگر چیزی برای همسرتان مهم است. ۱۶۱
- ♥ زیبای‌ها و خوشی‌های ازدواج مجدد معمولاً موقتی و زود گذر هستند. ۱۶۶
- ♥ استفاده از سکوت به عنوان یک سلاح بسیار مخرب خواهد بود. ۱۶۸

- ♥ بین برقراری ارتباطی جنسی و داشتن روابط صمیمی و نزدیک ۱۷۰
- ♥ به جای اینکه به دنبال یافتن اشتباهات همسرتان باشید ۱۷۲
- ♥ شور و شوق عشق‌های جوانی باید فروکش کند تا زن و شوهرها بتوانند عشق پایدار و واقعی را تجربه کنند ۱۷۵
- ♥ هیچ چیز مثل اختلافات حل نشده‌ی میان زوج‌ها نمی‌تواند تمایلات جنسی آنها را سرکوب کند ۱۷۶
- ♥ بزرگترین خطری که می‌تواند زندگی مشترکتان را تهدید کند این است که نتوانید ریسک کنید ۱۷۸
- ♥ اگر فکر می‌کنید هزینه‌های مراجعه به مشاور زیاد است، بهتر است به مشاور مراجعه نکنید و طلاق بگیرید ۱۸۰
- ♥ کینه‌ای نباشید؛ توانایی بخشش دیگران به خودی خود برای شما یک موهبت محسوب می‌شود ۱۸۲
- ♥ انتقام‌جویی را کنار بگذارید ۱۸۳
- ♥ وقتی قلب هایمان با یکدیگر پیوند می‌خورند ۱۸۵
- ♥ معمولاً انتقادات و اظهار نظرهایی که فکر می‌کنیم سازنده و مفیدند ۱۸۷
- ♥ با مواجه شدن با مشکلات زندگی و تجربه‌ی آنها ظرفیت درک ما از حوادث خوب و لذت بردن از زندگی بیشتر می‌شود ۱۸۹
- ♥ گاهی هیچ چیز بهتر از سکوت و یک شنونده‌ی خوب بودن، نیست ۱۹۱
- ♥ گاهی اوقات بحث و مشاجره‌های میان زن و شوهرها به خاطر مشکلات درونی است که باعث رنج و ناراحتی آنها می‌شود ۱۹۵
- ♥ بهترین سوآلی که از همسرتان می‌توانید پرسید این است که چگونه باید به او محبت کنید ۱۹۶
- ♥ اگر بتوانید به جای اینکه همسرتان را مجبور کنید شما را درک کند ۱۹۸



- ♥ در یک زندگی مشترک خوب، زن و شوهرها می‌توانند به مرور زمان مشکلات عاطفی خودشان را درست مثل یک روان‌شناس و حتی بهتر از او حل کنند.....۱۹۹
- ♥ شما می‌توانید باهم حرف بزنید تا سوء تفاهم‌ها برطرف شوند.....۲۰۰
- ♥ زندگی مشترک‌تان را براساس فرض و گمان‌های خودتان شروع نکنید.....۲۰۲
- ♥ شما می‌توانید حتی پس از گذشت چندین سال، باز زندگی مشترک‌تان از تازگی و نو بودن را تجربه کنید و دچار روزمرگی نشوید.....۲۰۳
- ♥ تصمیم‌گیری در داشتن ارتباطی خوب با همسران شاید تنها هدف شما در زندگی مشترکتان نباشد، ولی مسلماً مهمترین هدف است.....۲۰۴
- ♥ میزان احساس سعادت و خوشبختی در زندگی‌های مشترک موفق.....۲۰۶

مقدمه

چند سال قبل، خواهرم به من تلفن زد و گفت می‌خواهد ازدواج کند. او قبل از ازدواج می‌خواست اطلاعاتی در این زمینه به دست آورد؛ به همین منظور، از من خواست که درباره‌ی ازدواج کتابی برایش تهیه کنم تا او آن را قبل از ازدواجش بخواند. من پیشنهاد او را پذیرفتم و رفتم سراغ کتاب‌ها، مجله‌ها، یادداشت‌ها سخنان و مطالبی که تا به آن زمان درباره‌ی ازدواج و زندگی مشترک خوانده بودم. اما متأسفانه نتوانستم در هیچ یک از آن‌ها مطالبی را که می‌خواستم، پیدا کنم. در آن کتاب‌ها مطالب بسیاری درباره‌ی ابعاد مختلف ازدواج مثل تعهد، چالش‌های زندگی مشترک، لذت‌ها و مزایای آن و ... نوشته شده بود، در همه‌ی آن کتاب‌ها هر نویسنده تنها به یکی از ابعاد ازدواج و زندگی مشترک پرداخته بود.

از آنجا که من می‌خواستم اطلاعات بیشتری در زمینه‌ی ازدواج به خواهرم بدهم، همسرم، *لیندا* مرا تشویق کرد تا به جای اینکه به دنبال مطالب و گفته‌های دیگران باشم، مطالبی از خودم بنویسم. بنابراین شروع کردم به نوشتن لیستی از مواردی که خودم دوست داشتم قبل از ازدواج بدانم. (امیدوارم بتوانم با استفاده از تجربیاتی که از سی سال زندگی مشترک در کنار همسرم به دست آورده‌ام، اطلاعات خوبی به خواهرم و سایر افرادی که قصد ازدواج دارند، بدهم.) مطالبی را که تهیه کرده بودم به طور خلاصه در مراسم ازدواج خواهرم، جلوی همه خواندم. افراد زیادی بعد از شنیدن سخنرانی مرا تحسین کردند و از من خواستند نسخه‌ای از مطالبی را که خوانده بودم در اختیارشان قرار دهم. بعد از مراسم ازدواج خواهرم، مطالب دیگری را نیز به مطالب قبلی اضافه کردم و تصمیم گرفتم آن را چاپ کنم.



مطالب را قبل از چاپ به چند روان‌شناس و زوج مشترک دادم تا ببینند آیا مناسب است یا نه. همه‌ی آنها با نوشته‌های من موافق بودند و نظر مشترکی داشتند، بنابراین این کتاب چاپ شد.

ما یک زن و شوهر معمولی هستیم که توانسته‌ایم به لطف و یاری خداوند و سعی و تلاشمان زندگی خوب و موفق‌تری داشته باشیم و همه‌ی پستی و بلندی‌های ازدواج و زندگی مشترک را به خوبی پشت سر بگذاریم. ما با افراد معمولی دیگر هیچ تفاوتی نداریم؛ پس همانطور که ما توانسته‌ایم زندگی موفق‌تری داشته باشیم، حتماً شما نیز می‌توانید این‌گونه باشید. ما به شما اطمینان می‌دهیم که هر انسانی توانایی آن را دارد که زخم‌ها و جراحات‌های گذشته را جبران کند و به داشتن آینده‌ای بهتر امیدوار باشد.



برای داشتن یک زندگی مشترک خوب و سعادتمند باید تلاش کنید

ازدواج موفق و زندگی مشترک خوبی که ما اکنون داریم، حاصل تلاشمان بوده است. این ازدواج موفق حاصل اعتمادی است که ما در طول چندین سال زندگی مشترک به یکدیگر داشته و هر روز بیشتر از روز قبل آن را پرورش داده‌ایم. تلاش برای از بین بردن اختلافات اجتناب ناپذیر، زمینه‌های داشتن این ازدواج موفق را فراهم می‌سازد. اگرچه ابتدا علایق و سلیقه‌های مشترکمان باعث شد که ما به یکدیگر علاقه‌مند شویم و ازدواج کنیم، ولی داشتن این امتیاز به تنهایی برای دوام یک زندگی مشترک کافی نیست.

اگر اختلافی بین زن و شوهرها وجود نداشته باشد، زمینه‌ای برای رشد آنها به وجود نمی‌آید. مطمئناً در هر لحظه از زندگی مشترک مشکلاتی وجود دارد و زن و شوهرها باید سعی کنند با آنها مقابله کنند. دردسر و استرس خود به خود در زندگی افراد مختلف شکل می‌گیرد و تفاوت زیادی میان زن و شوهرها وجود ندارد، بلکه این تفاوت در نوع برخورد خانواده‌ای با خانواده‌ی دیگر است. زن و شوهرها به‌خاطر مسائل مالی، بهداشتی، سبک زندگی و ارزش‌ها و عقاید باهم اختلاف پیدا می‌کنند، اما اگر آنها نسبت به زندگی‌شان متعهد باشند، می‌توانند با توجه به امکاناتی که در دسترس دارند، این چالش‌ها را نیز پشت سر بگذارند و زندگی مشترک خوب و سعادتمندی داشته باشند.

اتفاقات جالب و خوشایندی که در زندگی مشترکمان رخ می‌دهند، به مرور زمان و با گذشت چندین سال، باعث می‌شوند که ما به هم نزدیک‌تر



شویم. یک نوازش ساده برای آرامش همسرمان وقتی او نگران است، یک گفت‌وگوی صمیمی، خوردن یک فنجان چای در کنار یکدیگر، دادن یک ظرف سوپ به همسر بیمارمان، خوشحال شدن از موفقیت‌های همسرمان، بخشیدن اشتباهات او، درک کردن او و کارهایی از این قبیل، باعث می‌شود پایه‌های زندگی مشترک ما محکم‌تر شود.

یکی از مهمترین گام‌هایی که ما می‌توانیم برای داشتن یک رابطه‌ی سالم و خوب برداریم، ابراز عشق و محبت نسبت به همسرمان است. با این کار به مرور زمان زنجیره‌های محبت میان ما محکم‌تر می‌شود. اما اگر این چنین نباشیم، اختلافات و مشکلاتی که در زندگی مشترکمان به وجود می‌آیند، به این زنجیر محکم آسیب می‌رسانند. ما می‌توانیم با احساس تعهد نسبت به همسرمان و گرفتن تصمیماتی درست و عاقلانه در زندگی مشترکمان، این زنجیر را از آسیب دیدگی نجات دهیم؛ فقط کافی است کمی بخشنده باشیم و به همسرمان محبت کنیم.

اگر در زندگی مشترکمان حسن نیت داشته باشیم، درست مثل این است که در یک حساب بانکی پول‌هایمان را پس انداز کنیم. ما به روش‌های مختلفی می‌توانیم در حساب پس انداز زندگی مشترکمان سرمایه‌گذاری کنیم. ما می‌توانیم با حل اختلافی که با همسرمان داریم، با حرف زدن و درددل کردن با او، با یک نگاه عاشقانه، قدردانی از او و کارهایی از این قبیل. عشق و محبتمان را نسبت به همسرمان نشان دهیم و این چنین؛ وقتی حساب زندگی مشترکمان پر باشد، می‌توانیم در شرایط سخت زندگی نیز احساس امنیت و آرامش کنیم.



در مقابل همسران جبهه‌گیری نکنید

بحث و مشاجره‌های میان زن و شوهرها زمانی هرگز پایان نمی‌یابد که یک نفر همیشه زور بگوید و سعی کند نظرش را به دیگری تحمیل کند. ما در مقابل تهدیدها و توهین‌هایمان نسبت به همسرمان و نیز دشنام دادن و داد و بیداد کردن بر سر او باید تاوان سنگینی در زندگی مشترکمان بپردازیم. شاید در آغاز با این کارها باعث شویم همسرمان موقتاً تسلیم شود و از ما حرف شنوی داشته باشد، ولی باید بدانیم که ما برنده‌ی اصلی این میدان نیستیم. با این کارها شاید یک آتش‌بس موقت اعلام شود، ولی چون ریشه‌ی اصلی اختلافاتمان از بین نرفته است، باز باهم تنش پیدا خواهیم کرد و باید تاوان بدهیم. تاوانی که باید برای این کار بدهیم، از بین رفتن اعتماد، عشق، علاقه و احترام در زندگی مشترکمان است. من نیز پیش از این مدتی بود که از همسرم انتقاد می‌کردم و سعی می‌کردم کارش‌هایش را تلافی کنم و در مقابل، او هم از من انتقاد می‌کرد. این کارها هیچ وقت باعث نمی‌شد که ما یکدیگر را بهتر درک کنیم و احساس کنیم طرف مقابلمان حرف‌مان را می‌فهمد. اما اگر حق با هردوی ما بود چگونه باید رفتار می‌کردیم؟ مهم نیست که حق با چه کسی باشد؛ در واقع وقتی من به همسرم می‌گفتم او سعی دارد همیشه خودش را حق به جانب نشان بدهد، یا چرا هیچ وقت به حرف‌های من گوش نمی‌کند، نمی‌توانستم مشکلاتی را که بینمان وجود داشت، حل کنم. از زمانی که به همسرم گفتم دوست دارم او را درک کنم. و از اینکه نمی‌توانیم حرف‌های یکدیگر را بفهمیم، ناراحتم، تنش‌های میان ما کمتر شد. وقتی به‌جای اصلاح همسرم سعی کردم غم و اندوه خودم را با او در میان بگذارم و او نیز با من همدردی کرد، راحت‌تر توانستیم حرف‌های یکدیگر را بفهمیم و به یکدیگر عشق بورزیم.



وقتی غمگین و ناراحت هستیم، باید شهادت آن را داشته باشیم که با انجام کاری آن را از خودمان دور کنیم. ما نمی‌توانیم به امید حل مشکلاتمان و پایان دادن به بحث‌هایمان، همسرمان را مجبور کنیم در بحث و جدل‌هایمان عقب‌نشینی کرده و تسلیم شود. اگر در مقابل همسرمان جبهه‌گیری نکنیم. و با او رک و صادق باشیم، راحت‌تر می‌توانیم یکدیگر را درک کنیم. ما باید با ترس‌مان مقابله کنیم و حقایق را آن‌چنان‌که هست، بازگو کنیم و از موضع خودمان دست بکشیم.

من خودم هر وقت این کار را انجام می‌دادم، احساس آرامش می‌کردم تا اینکه به مرور زمان این کار برایم ساده‌تر شد و کمتر در مقابل همسرم جبهه‌گیری می‌کردم. من فهمیدم که اگر با همسرم صادق باشم، او نیز با من صادق‌تر خواهد بود.

حتی اگر همسرمان مثل ما عکس‌العمل نشان ندهد و مثل ما نباشد، اگر ما در مقابل او جبهه‌گیری نکنیم، نه تنها خودمان احساس بهتری خواهیم داشت، بلکه زندگی مشترکمان نیز بهبود پیدا خواهد کرد. اگر ما در زندگی‌مان صداقت داشته باشیم، اعتماد به نفسمان بیشتر می‌شود و بیشتر قدر خودمان را خواهیم دانست و علاوه بر آن، پایه‌های زندگی مشترکمان نیز محکم‌تر خواهد شد. وقتی خودمان پیش‌قدم می‌شویم و با همسرمان به گونه‌ای رفتار می‌کنیم که دوست داریم او با ما رفتار کند، این کار به خودی خود باعث رضایت درونی می‌شود.

احساساتی بودن ما باعث می‌شود به ندای درونی قلبمان گوش کنیم و خودمان را بهتر بشناسیم؛ پس اگر به احساساتمان توجه کنیم، نه تنها شناختمان نسبت به خودمان بیشتر می‌شود، بلکه عشق و محبت در زندگی مشترکمان نیز بیشتر خواهد شد. برای اینکه همسرمان بفهمد قلبی مهربان



در درون ما به‌خاطر او می‌تپد، اگر به‌جای انتقاد کردن از همسرمان و بحث و مشاجره با او، بتوانیم به ندای درونمان گوش کنیم و با همسرمان صادق و روراست باشیم، زندگی شاد و سعادت‌مندی خواهیم داشت.

اگر همه‌ی توان و انرژی خودتان را صرف کارتان کنید، پایه‌های زندگی مشترکتان محکم‌تر خواهد شد

فیلیپ پسری بود که والدینش در چهار سالگی او، از هم جدا شده بودند. مادر و دو خواهرش او را بزرگ کردند. مادرش هیچ وقت دوباره ازدواج نکرد. دوران کودکی فیلیپ به سختی گذشته بود و خانواده‌ی آنها مشکلات مالی فراوانی داشتند. فیلیپ از همان دوران کودکی به خودش قول داده بود که وقتی صاحب فرزند شد، هیچ چیزی را از او دریغ نکند و هر چیزی که فرزندش خواست، برای او فراهم کند. بالاخره فیلیپ بزرگ شد و با/لیان ازدواج کرد. از نظر/لیان، فیلیپ مردی مهربان بود که آرزوهای بلند و بالایی داشت، اما با این‌همه فیلیپ هنوز از کمبودهای دوران کودکی‌اش رنج می‌برد و جراحتهای آن دوران روحش را می‌آزرد. /لیان شوهرش را خیلی دوست داشت و مطمئن بود که با عشق‌ورزی به همسرش، می‌تواند احساس ناامنی را که باعث می‌شد فیلیپ بیش‌ازحد کار و تلاش کند، از بین ببرد.

وقتی /لیان دید که نمی‌تواند به آرزوهای دور و دراز همسرش پایان بخشد، احساس یأس و ناامیدی کرد و از دست همسرش ناراحت شد. او شوهرش را متهم می‌کرد که به شغلش بیشتر از زندگی خانواده‌اش اهمیت می‌دهد. فیلیپ نیز اصرار می‌کرد که همسرش اشتباه می‌کند. او می‌گفت نسبت به خانواده و فرزندانش تعهد دارد و دوست ندارد فرزندانش در زندگی‌شان مثل او احساس کمبود کنند. او از همسرش گلایه می‌کرد که چرا قدر زحماتش را نمی‌داند و اینقدر غر می‌زند. گویی جبهه‌گیری فیلیپ



در مقابل *الیان* و رنجش و ناامیدی او از شوهرش تمامی نداشت و آنها همیشه از دست هم ناراحت بودند. اما مشکل چه بود؟ مشکل واقعی آنها این بود که تصمیمی نادرست در مقابل یکدیگر اتخاذ کرده بودند. گویی فیلیپ مجبور بود بین کار و زندگی خانوادگی‌اش یکی را انتخاب کند و گویی هردوی آنها هیپنوتیزم شده بودند که هر کدام فقط به یکی از این موارد توجه کنند.

چنین نگرشی باعث می‌شد که هیچ کدام از آنها نتوانند حرف‌ها و نظرات طرف مقابلشان را به درستی درک کنند. این بن‌بست زمانی باز شد که *الیان* بالاخره تصمیم گرفت دست از سرزنش و مذمت شوهرش بردارد. *الیان* دیگر به شوهرش نمی‌گفت که چرا اینقدر کار می‌کند و به او توجه ندارد و به جای آن، از قلب شکسته‌ی خودش حرف می‌زد.

الیان به شوهرش گفت که خیلی دلش برای او تنگ شده است و از اینکه می‌بیند فرزندانش بدون حضور پدر در خانواده بزرگ می‌شوند، بسیار ناراحت است. او به فیلیپ گفت توقع ندارد که شوهرش کارش را رها کند؛ فقط دوست دارد فلیپ برای خانواده‌اش بیشتر وقت بگذارد. در نتیجه با این کار فیلیپ نیز توانست کم‌کم دست از جبهه‌گیری در مقابل همسرش بردارد و بیشتر به حرف‌های او گوش کند. فیلیپ برای اولین بار بالاخره فهمیده بود که می‌تواند هم کار و هم خانواده‌اش را حفظ کند. از آن به بعد فیلیپ و *الیان* سخت تلاش می‌کردند تا باهم زندگی مشترک خوب و سعادتمندی داشته باشند. اگرچه پس از آن زمان نیز گاهی آنها در زندگی مشترکشان با مشکلاتی روبه‌رو می‌شدند، ولی این مشکلات هیچ‌گاه باعث ویرانی زندگی مشترکشان نشد.

در زندگی مشترک‌تان شاد باشید، چون شادی شما بهترین هدیه‌ای است که می‌توانید به همسرتان بدهید



من هم مثل بسیاری از افراد فکر می‌کردم که باید در زندگی مشترکم همیشه از خود گذشته باشم و ایثار کنم. فکر می‌کردم زن و شوهرهای موفق کسانی هستند که همیشه خواسته‌های همسرشان را بر خواسته‌های خودشان مقدم می‌دادند و هر زمان همسرشان ناراحت بود، آنها نیز از خوشحالی‌های خودشان حرفی نمی‌زنند. من از انجام این کارها اصلاً تعجب نمی‌کردم. از یک‌سو نشان می‌دادم فرد مستقلاً هستم، ولی از طرفی دیگر، آرزو داشتم که ای‌کاش همسرم به من عشق بورزد و رابطه‌ی خوبی با من داشته باشد. با این عقاید ازدواج کردم و کاملاً مشخص بود که احساسات و عقاید متفاوتی با همسرم خواهم داشت.

سخت‌ترین کار در زندگی مشترکم تغییر این عقیده بود که من زندانی زندگی مشترکم نیستم و می‌توانم در آن طعم واقعی خوشبختی را حس کنم. بالاخره با گذشت زمان و با کمک همسرم توانستم به این هدف برسم و در زندگی‌ام احساس خوشبختی کنم.

لیندا/ به من شهامت می‌داد و باعث می‌شد مسیری را که نمی‌توانستم خودم به تنهایی در آن قدم بگذارم، طی کنم. لیندا/ به من کمک کرد تا بفهمم برای اینکه زندگی مشترک سعادت‌مندی داشته باشیم، حتماً لازم نیست من خودم را قربانی کنم و همیشه از خود گذشته باشم. لیندا/ به من فهماند که من باید همانطور که برای او و فرزندانم تلاش می‌کنم تا آنها زندگی شاد و سعادت‌مندی داشته باشند، باید به فکر خوشبختی و شادی خودم نیز باشم. همسرم به من گفت که آنها پدری خسته و ناراحت نمی‌خواهند. برایشان فرقی ندارد که من قدر چقدر زحمت می‌کشم؛ آنها دوست دارند مرا شاد و خوشحال ببینند. پس از اینکه همسرم با روش‌های گوناگون و در مناسبت‌های مختلف این پیام را به من انتقال داد، بالاخره من نیز توانستم آن را درک کنم و بپذیرم.



من در زندگی‌ام یاد گرفتم که نه تنها به عنوان پدر خانواده مسئولیت‌هایی به عهده‌ی من است، بلکه در قبال خودم نیز وظایفی دارم. من فهمیدم که کیفیت زندگی‌ام و اینکه آیا فرد شادی هستم یا خیر، بر عهده از زندگی اعضای خانواده‌ام اهمیت کمتری ندارد. این وظیفه‌ی خود من بود که ببینم آیا نیازهایم در زندگی برطرف می‌شوند و آیا در زندگی‌ام فرد خوشبختی هستم؟ مطمئناً همسرم نمی‌توانست چنین نگرشی را به تحمیل کند. شاید این مهمترین درسی بود که من در زندگی مشترکم یاد گرفتم و هر روز به آن بیشتر ایمان می‌آورم.

من بالاخره فهمیدم که باید به نیازهای درونی خودم توجه کنم. همچنین فهمیدم که با این کار نه تنها بار مضاعفی بر دوش خودم تحمیل نمی‌کنم، بلکه این کار برای من یک موهبت و تجربه‌ای با ارزش محسوب می‌شود.

بیشتر ما انتظار داریم کمبودهایمان، در زندگی مشترکمان جبران شود. ما در زندگی مشترک به دنبال عشق، امنیت، همدلی، لذت و رهایی از شر احساسات و افکار بدمان هستیم تا به این وسیله به آرامش برسیم. اما در واقع وقتی همسرمان را در خوشبختی خودمان تنها عامل اصلی ندانیم و به نیازهای خودمان توجه کنیم، همه چیز تغییر می‌کند. شاید این مسأله مهمترین چیزی باشد که باعث می‌شود در زندگی مشترکمان احساس سعادت و خوشبختی کنیم. ما باید مراقب خودمان باشیم و به خواسته‌هایمان توجه داشته باشیم، این کار نه تنها خود خواهانه نیست، بلکه جزو وظایف ما در زندگی مشترکمان است.

درباره‌ی همسران عجولانه و نادرست قضاوت نکنید

ما در زندگی‌مان همیشه در حال ارزیابی و سنجش چیزهای مختلفی



هستیم. ما میزان خطر کارهای مختلف، سود و مزایای آنها و اینکه چه رفتارهایی در هر موقعیت و شرایط مناسب هستند را تخمین زده و محاسبه می‌کنیم. ما هر روز مجبوریم تصمیمات گوناگونی بگیریم؛ تصمیماتی که گاه شخصی و عجولانه هستند. در زندگی مشترکمان نیز گاهی چنین تصمیماتی می‌گیریم و نظراتی می‌دهیم، ولی فراموش می‌کنیم که این تصمیمات کاملاً شخصی و یا عجولانه بودند. عجولانه و نادرست قضاوت کردن در زندگی مشترک می‌تواند بسیار مخرب باشد، چون وقتی تصمیمی می‌گیریم و یا نظر خاصی درباره‌ی همسرمان می‌دهیم، ممکن است سالیان سال نظرمون و نوع طرز فکرمان را به خود مشغول کند و نتوانیم دید درست و متفاوتی پیدا کنیم.

پل مردی بود که در زندگی مشترکش از این مشکل رنج می‌برد و بالاخره تصمیم گرفت کاری کند و زندگی مشترکش را نجات دهد. او کتاب‌ها و نوارهایی تهیه کرد و سعی کرد به خودش کمک کند. او هر روز صبح با این فکر از خواب بیدار می‌شد که باید به فکر زندگی مشترکش باشد و تغییراتی در آن ایجاد کند. کم‌کم چیزهایی که پل یاد گرفته بود، در زندگی مشترکشان تأثیر گذاشت. او گاهی برای همسرش گل می‌خرید و وقتی از سر کار به خانه بر می‌گشت، توقع نداشت همسرش منتظرش باشد. همیشه جلوی تلویزیون نمی‌نشست و کمتر آن را تماشا می‌کرد و بیشتر به فرزندانش توجه داشت. با وجود این هر کاری که می‌کرد، هنوز همسرش با همان فکر قدیمی نسبت به او نگاه می‌کرد. گویی همسرش عکسی از خودش گرفته بود و آن را در آلبوم خاطراتش ثبت کرده بود و به هیچ وجه حاضر به تغییر آن عکس نبود. همسر پل آلبوم را ورق نمی‌زد تا عکس‌های جدید پل را ببیند و بفهمد شوهرش چقدر تغییر کرده است. او فکر می‌کرد شوهرش فرد قابل اعتمادی نیست؛ البته همه‌ی انسانها عیب و نقص‌هایی دارند، ولی همسر پل



به این نکته توجه نداشت. یک روز پس از آنکه پل فنجانی از قهوه را روی زمین ریخت، از همسرش خواست قهوه‌ی دیگری برای او بیاورد. همسر پل از این کار او به شدت عصبانی شد و گفت که او هنوز تغییر نکرده است و عادت دارد دستور بدهد. پل مأیوس و ناامید شده بود و احساس می‌کرد تلاش‌های او در جهت ایجاد تغییر در رفتارهایش بی‌فایده بوده، چون دیر یا زود بالاخره دوباره مرتکب خطاهای دیگری می‌شد و همسرش باز او را سرزنش می‌کرد. در ابتدا سعی می‌کرد عادت‌های بدش را به‌خاطر زندگی مشترکشان تغییر دهد، ولی مدتی بعد تصمیم گرفت این کار را به‌خاطر خودش انجام دهد. او احساس می‌کرد نمی‌تواند نگرش همسرش را تغییر دهد و همین مسأله باعث شده بود احساس شکست و ناامیدی کند.

همسر پل قضاوت نادرستی درباره‌ی پل داشت و به همین دلیل نمی‌توانست شاهد تغییر در رفتارهای پل باشد. او تغییری را که در زندگی مشترکشان رخ داده بود، نمی‌دید. همسر پل آنقدر روی نظرات خودش پافشاری می‌کرد که نمی‌توانست بفهمد خودش باعث از بین رفتن و ویرانی زندگی مشترکشان شده است.

بالاخره کاسه‌ی صبر پل لبریز شد و به همسرش گفت که دیگر تلاش نمی‌کند عشق و محبتش را به او ثابت کند. همسر پل باز از حرف‌های شوهرش ناراحت شد و گفت همین حرف‌ها نشان دهنده‌ی این است که پل به او توجه ندارد و در این مدت هم تظاهر می‌کرده که دوستش دارد. در مقابل پل نیز درباره‌ی همسرش عجولانه قضاوت کرد و گفت او نمی‌تواند عشق و محبتش را درک کند.

همسر پل از آن به بعد سعی می‌کرد انتظارات کمتری از شوهرش داشته باشد تا آنها بتوانند همچنان در کنار یکدیگر زندگی کنند. به این ترتیب



اگرچه این زوج از هم جدا نشدند و به زندگی مشترکان ادامه دادند، ولی هیچ‌وقت واقعاً در کنار یکدیگر احساس خوشبختی نکردند. قضاوت‌های نادرست همسر پل درباره‌ی او و اینکه نمی‌توانست نظر خودش را تغییر دهد، مانع از این شد که آن دو بتوانند در زندگی مشترکشان احساس خوشبختی کنند.

عشق طعم‌های متفاوتی دارد؛ گاهی شیرین و گاهی تلخ است

دوست داشتن یک نفر به این معنی نیست که ما همیشه احساس خوب و مثبتی نسبت به او داشته باشیم. عشق طعم و مزه‌های متفاوتی دارد؛ گاهی اوقات شیرین، گاهی تلخ و شور و گاهی بی مزه می‌شود. عشق همیشه یک‌رنگ و یکسان نیست. احساسات ما نیز دائم در حال تغییر هستند؛ گاهی احساس خوبی داریم و گاهی احساس بد؛ پس نباید براساس نوع احساساتمان درباره‌ی ماهیت عشق در زندگی مشترکمان تصمیم بگیریم. طبیعی است که زن و شوهرها در زندگی مشترکشان درگیر احساسات منفی نیز شوند؛ اگر این مسأله را قبول داشته باشیم و همسرمان را به‌خاطر احساسات منفی‌مان سرزنش نکنیم، راحت‌تر می‌توانیم احساسات منفی‌مان را ابراز کنیم. احساسات منفی ما به خودی خود مشکل ساز نیستند؛ عکس‌العمل ما در مقابل احساسات است که باعث کمرنگ‌تر شدن عشق در زندگی مشترکمان می‌شود و یا برعکس، شور و شوق عشق را بیشتر می‌کند. اگر به همه‌ی احساساتمان چه مثبت و چه منفی، ارزش و بها دهیم، عشق و محبت‌مان در زندگی مشترک نسبت به یکدیگر افزایش می‌یابد.

من خودم روزی را که قرار بسیار مهمی داشتم، خوب به‌خاطر دارم؛ آن زمان فرزندانمان کوچک بودند و ما کارهایمان را طوری برنامه‌ریزی کرده



بودیم که هر یک از ما بتوانیم در زمان‌های خاصی از بچه‌ها مراقبت کنیم. شغل شوهرم به نحوی بود که مجبور بود بیشتر اوقات از شهر خارج شود و کمتر در خانه باشد. من شرایط شغلی او را قبول کرده بودم، ولی بعد از مدتی او بیشتر از آنچه انتظارش را داشتم، به مسافرت می‌رفت و خیلی کم به خانه می‌آمد و من مجبور بودم به تنهایی از فرزندانم مراقبت کنم. خیلی عصبانی شده بودم و به خودم می‌گفتم شوهرم خیلی مغرور و خودخواه است.

آن زمان از شوهرم متنفر شده بودم و بسیار از دست او ناراحت بودم؛ با وجود این احساسات خودم را از او مخفی می‌کردم. از یک سو ندایی از درونم به من می‌گفت که عاشق آن مرد هستم و از طرفی دیگر نسبت به مردی که عاشقش بودم، احساس تنفر می‌کردم. شاید برایتان عجیب باشد که یک نفر بتواند هم عاشق کسی باشد و هم از او متنفر باشد، ولی من در درونم چنین احساسی داشتم و سعی می‌کردم فشار ناشی از این مسأله را تحمل کنم.

نمی‌توانستم دلیل منطقی برای این تضاد پیدا کنم، ولی قلبم به من می‌گفت که این تضاد واقعیت دارد. حتی زمانی که به شدت از دست همسرم عصبانی و خشمگین می‌شدم، احساس می‌کردم که خشم و عصبانیتم به خاطر عشقی است که عمیقاً نسبت به او دارم. اکنون نیز بعد از گذشت چندین سال از زندگی مشترکم باز گاهی از دست شوهرم عصبانی می‌شوم، ولی به راحتی این مسأله را فراموش می‌کنم؛ چون می‌دانم که عشق طعم‌های متفاوتی دارد.

در دعوای بین زن و شوهرها خانواده‌ها و دوستان نباید از هیچ یک از آنها جانبداری کنند

همه‌ی اعضای خانواده‌ی مری به او می‌گفتند طلاق بگیرد. شوهرش



چند ماهی بود که اصلاً به او توجه نداشت و با زن دیگری ازدواج کرده بود. برای مری هیچ چیز بدتر از دروغ‌هایی که شوهرش به او می‌گفت، نبود. او احساس می‌کرد دیگر نمی‌تواند به شوهرش اعتماد کند و باید از او طلاق بگیرد. دوستان و خانواده‌ی مری از اینکه می‌دیدند او غمگین و افسرده است، رنج می‌بردند؛ بنابراین سعی می‌کردند با حرف‌هایشان او را آرام کنند. مری زن قوی بود، ولی گویی اکنون نمی‌توانست زندگی مشترکش را نجات دهد.

در ظاهر در زندگی مشترک آنها یک شخص مجرم و شخص دیگر قربانی و مظلوم واقع شده بود، ولی اگر کسی بیشتر وارد زندگی آنها می‌شد، می‌توانستیم جزئیات بیشتری در این رابطه بدهیم. خود مری نیز در از هم پاشی زندگی مشترکشان مقصر بود. سال‌ها بود که مری به برآورده کردن نیازهای عاطفی خودش توجهی نشان نمی‌داد و به همین دلیل از دست شوهرش خشمگین و عصبانی شده بود و برای اینکه بتواند تلافی کار شوهرش را بکند، نسبت به او بی‌اعتنایی می‌کرد.

مری و شوهرش نتوانسته بودن مشکلات زندگی مشترکشان را با یکدیگر در میان بگذارند و آنها را حل کنند. هر دوی آنها ناخواسته و حتی بدون اینکه خودشان بدانند، بستری فراهم کرده بودند تا زندگی مشترکشان از هم بپاشد. البته نمی‌خواهم با بیان این مطالب بگویم شوهر مری حق داشته دوباره ازدواج کند، ولی خود مری نیز در به‌وجود آمدن چنین شرایطی مقصر بوده است. تا زمانی که خود مری به این مسأله پی نبرد و در پی انتقام‌گیری از شوهرش، احساسات خودش را مخفی کند، مشکل آنها هرگز حل نخواهد شد.

در این ماجرا دوستان و خانواده‌ی مری نمی‌دانستند در زندگی او چه



می‌گذرد؛ بنابراین نمی‌توانستند در مورد اینکه حق با چه کسی است، درست قضاوت کنند. اگر می‌خواهیم درک بهتری از مشکلات و مسائل خودمان داشته باشیم و با راهنمایی دوستان و خانواده‌مان به این هدف برسیم، باید جزئیات بیشتری از آنها پرسیم و بیشتر تحقیق کنیم. اما اگر فقط می‌خواهیم با آنها درددل کنیم و سبک شویم، می‌توانیم به همان حرف‌ها و نصیحت‌های ساده اکتفا کنیم. وقتی می‌خواهیم دوستان و خانواده‌مان در مشکلات زندگی مشترکمان به ما کمک کنند، بهتر است از آنها بخواهیم از ما جانب داری نکنند و اشکالاتمان را به ما بگویند؛ در غیر این صورت، بهتر است در مورد دیدگاه‌هایمان حرفی با آنها نزنیم؛ چون آنها نظر طرف مقابلمان را نمی‌دانند.

قوانینی در زندگی مشترک خوب هستند که زن و شوهرها خودشان آنها را وضع کرده باشند

هر راهکاری که یک زوج در زندگی مشترکشان به کار می‌گیرد مادامیکه به ضرر هیچ یک از آنها نباشد، می‌تواند راهکاری خوب و مناسبی باشد. در یک زندگی مشترک زن و شوهرها می‌توانند باهم بر سر مسائل مختلف به توافق برسند و دیدگاه‌ها و نظرات متفاوتی در شرایط مختلف داشته باشند. کافی است کمی به زندگی‌مان با دقت بیشتری نگاه کنیم تا بفهمیم ما پس از ارزیابی شرایط مختلف، ممکن است تصمیماتی را که پیش از این گرفته‌ایم، به‌خاطر ناکار آمد بودن آنها، به‌طور کل نادیده بگیریم. به داستان زندگی این زوج توجه کنید.

زن یک وکیل موفق بود و درآمدش از همسرش، هرب بیشتر بود به همین دلیل وقتی زن بچه‌دار شد، او و شوهرش باهم تصمیم گرفتند تا شوهرش مدتی سرکار نرود تا بتوانند از بچه‌هایشان مراقبت کنند (خداوند به



آنها دو دختر دوقلو داده بود). بعضی از دوستان و اقوام آنها پس از شنیدن این خبر حیرت زده شدند و تعجب کردند که هرب چطور می‌تواند نقش یک مادر را ایفا کند؛ آنها می‌ترسیدند که هرب نتواند از عهده‌ای این کار برآید. اگرچه خود/الن و هرب نیز کمی دچار شک و تردید شده بودند، ولی روی تصمیمی که گرفته بودند، ایستادند. هرب در خانه می‌ماند تا از بچه‌ها مراقبت کند و /الن سرکار می‌رفت و تنها کسی بود که مخارج خانواده را تأمین می‌کرد. هرب خیلی خوب از بچه‌ها مراقبت می‌کرد و بچه‌ها خوب رشد می‌کردند. هرب از اینکه در کنار بچه‌ها بود، لذت می‌برد و /الن نیز بدون اینکه مجبور باشد شغلش را کنار بگذارد، رابطه‌ی خوبی با شوهرش داشت. هرب تا زمانی که بچه‌ها به مهد کودک بروند، به این کار ادامه داد و از آن پس به سر کارش برگشت. آن دو توانسته بودند برخلاف نظرات دوستان و اقوامشان، زندگی مشترک خوبی در کنار یکدیگر داشته باشند.

درست است که همه‌ی ما انسان‌ها نگرش خاصی نسبت به ازدواج و زندگی مشترک داریم، اما بعضی از ما فراموش می‌کنیم که ازدواج و زندگی مشترک می‌تواند معنی و مفاهیم متفاوتی داشته باشد. اگرچه این آداب و رسوم‌های اجتماعی هستند که تا حد زیادی مشخص می‌کنند که در یک زندگی مشترک زن و شوهرها باید چه نقش‌هایی ایفا کنند، ولی اگر این آداب و رسوم نتوانند نیازهای زن و شوهرها را برآورده کنند، می‌توانند تغییر کنند. زن و شوهرها می‌توانند در زندگی مشترکشان به توافق برسند و قوانین جدیدی برای خودشان وضع کنند. یک زندگی مشترک اگر فقط بر پایه‌ی آداب و رسوم قدیمی و سنتی که برای زوجین مناسب نیست، شکل بگیرد، نمی‌تواند دوام بیاورد و یک زندگی مشترک خوب به حساب بیاید. قوانین یک زندگی مشترک زمانی خوب هستند که زن و شوهرها خودشان آنها را وضع کرده باشند.



زندگی مشترک قفس و دامی نیست که در آن گیر کرده باشید

یک روز وقتی با یکی از دوستان مجردم درباره‌ی ازدواجمان حرف می‌زدیم، او به نحوی به من نگاه کرد که گویی دیوانه شده‌ام و عقلم را از دست دادم؛ هر چند من به‌خاطر چنین عکس‌العملی اصلاً او را سرزنش نمی‌کنم. در نخستین سال‌های ازدوایم با/لیند، احساس می‌کردم در دام و قفس زندگی مشترکم اسیر شده‌ام و معنی تعهد به زندگی مشترک را به‌خوبی نمی‌فهمیدم. قبل از آن نیز من به زندگی مشترکمان متعهد بودم، ولی معنی تعهد را به‌خوبی نمی‌دانستم. من سعی می‌کردم روی قول‌هایی که به همسرم داده بودم، نایستم، ولی با وجود این باز گاهی به مردانی که هنوز ازدواج نکرده بودند، حسودی می‌کردم و می‌گفتم ای‌کاش هنوز مجرد بودم. چنین افکاری باعث می‌شد، احساس بدبختی کنم. در آن زمان‌ها بی‌جهت از همسرم ایراد می‌گرفتم و از او انتقاد می‌کردم و ناراحتی‌های درونی خودم را بر سر او خالی می‌کردم. اما به مرور زمان با کمک خداوند و حمایت اقوام و دوستان، تلاش خودم و پشتیبانی و درک همسرم، کم‌کم توانستم احساس بهتری پیدا کنم و فهمیدم که زندگی مشترک دام و قفس نیست که در آن گرفتار شده‌باشم. کم‌کم متوجه شدم همسرم برای من چه نعمتی است و چقدر خوب است که می‌توانم در کنار همسر مهربان و دلسوزم باشم و از حمایت‌های او بهره‌مند شوم.

وقتی در کنار کسی زندگی می‌کنی که خوبی‌ها و بدی‌های تو را می‌داند و در روزهای تلخ زندگی یار و همراه تو است، احساس امنیت می‌کنی. از آن به بعد فهمیدم که نمی‌توانم تهدیدی برای عشق محرم باشم. این کار باعث شد انرژی را که قبلاً صرف جلب توجه دیگران می‌کردم، صرف خانواده‌ام کنم و در خدمت آنها باشم. به تدریج که عشق و



علاقه‌ی ما به یکدیگر بیشتر شد، فهمیدم که ما یکدیگر را به‌خاطر چیزی که هستیم و شخصیتی که داریم، دوست داریم؛ نه به‌خاطر کاری که انجام می‌دهیم. به مرور زمان عشق و علاقه‌ی ما به خودمان بیشتر شد و ترس از تنهایی و جدایی و ترس از اینکه خود واقعی‌مان نباشیم نیز در زندگی ما از بین رفت.

بحث و جدل زندگی مشترک را خراب نمی‌کند، بلکه این کتمان کردن احساساتمان است که پایه‌های زندگی را سست می‌کند

از همان زمان که دختر بچه بودم، می‌دیدم که خشم و عصبانیت من باعث رنجش دیگران می‌شود؛ بنابراین از همان زمان تصمیم گرفتم با دیگران کنار بیایم و احساسات منفی خودم را کنترل کنم. من می‌دانستم که اگر زیاد درگیر احساسات منفی شوم، حتما هم خودم و هم دیگران را آزار خواهم داد؛ بنابراین سعی می‌کردم خودم را کنترل کنم تا زیاد مشکل به وجود نیآورم. هر وقت عصبانی می‌شدم، خودم را کنترل کرده و تظاهر می‌کردم اتفاقی نیفتاده است؛ حتی از این راهکار در زندگی مشترکم نیز استفاده می‌کردم؛ تا اینکه بالاخره به توانی که باید برای این کار می‌پرداختم، پی بردم. اگرچه من و همسرم زیاد باهم بحث و جدل می‌کردیم، ولی هر وقت این اتفاق می‌افتاد، من خودم را سرزنش می‌کردم و احساس می‌کردم که در زندگی مشترک به من ظلم می‌شود و من مظلوم واقع شده‌ام.

مشکل از خود من بودم؛ من نمی‌توانستم احساسات منفی خودم، مثل خشم و عصبانیت را بپذیرم و آن را ابراز کنم. بحث و جدل‌های ما بیشتر به‌خاطر این بود که چرا من نمی‌توانم احساسات منفی خودم را ابراز کنم. وقتی شوهرم به احساساتی که من پنهان می‌کردم، پی می‌برد، از دستم



عصبانی می‌شد. کم‌کم بحث و جدل‌های ما برایم غیر قابل تحمل شده بود و من نمی‌توانستم تظاهر کنم که در زندگی مشترکمان همه چیز خوب پیش می‌رود. بالاخره تصمیم گرفتم هر وقت خشمگین و عصبانی می‌شوم، خشم خودم را ابراز کنم. با این کار نه تنها حال خودم بهتر شد، بلکه وضعیت زندگی مشترکمان نیز بهبود پیدا کرد. اکنون وقتی با همسرم بحث و جدل می‌کنم، ناراحت نیستم؛ حتی هیجان زده نیز می‌شوم و دوست دارم علت ناراحتی‌های خودم را زودتر بفهمم و احساساتم را ابراز کنم. هرگز فکر نمی‌کردم ترسم از بحث و جدل و خشمگین شدن فرو بریزد، ولی این اتفاق مثل یک معجزه در زندگی ما رخ داد.

هر گاه بتوانید تصمیم به ازدواج بگیرید، حتماً می‌توانید همسر مناسبی برای خودتان پیدا کنید

سوجی مرد پنجاه ساله‌ای بود که مادرش از دنیا رفته بود. او ازدواج نکرده بود و در تمام این مدت در کنار مادرش زندگی کرده بود و مرگ مادرش برای او ضربه سختی بود. وقتی مادرش از این دنیا رفت، او خیلی تنها شد؛ بنابراین به فکر ازدواج افتاد و سعی کرد همسر مناسبی برای خودش پیدا کند. البته ظاهر او خیلی خوب نبود؛ او مردی کوتاه قد، کچل و چاق بود، ولی می‌دانست قلب مهربانی دارد و می‌تواند به همسر آینده‌اش عشق بورزد. او مصرانه به دنبال یافتن همسری مناسب برای خودش بود. وقتی در شهر کوچک خودش موفق نشد همسر مناسبی پیدا کند، به شهر دیگری رفت و از دوستان و آشنایانش کمک گرفت و حتی به روزنامه‌ها نیز آگهی داد.

تسی زن چهل و هشت ساله‌ای بود که با دیدن آگهی روزنامه‌ی سوجی حاضر به ازدواج با او شد. تسی قبلاً ازدواج کرده بود و شوهرهای قبلی او کارگران معدن زغال سنگ بودند و در اثر بیماری فوت کرده بودند. تسی و



سوجی هر دو داغدار بودند و امیدوار بودند کسی را پیدا کنند که به آنها محبت کند. وقتی یکدیگر را دیدند، بلافاصله به هم علاقمند شدند.

سوجی و تسی بعد از ازدواج با یکدیگر عصرها پیاده روی می‌کردند و دست در دست هم غروب خورشید را تماشا می‌کردند. آنها از زمانی که یکدیگر را پیدا کرده بودند، بسیار احساس خوشحالی می‌کردند. به طوری که حتی دوستان سوجی به او می‌گفتند بعد از ازدواجش جوان‌تر شده است. قبلاً هر وقت سوجی از ازدواج حرفی به میان می‌آورد، دوستانش او را مسخره می‌کردند، ولی او امیدوار بود و می‌گفت. به قول مادر بزرگش «خداوند در و تخته را باهم جور می‌کند» و او می‌تواند همسر مناسبی برای خودش پیدا کند.

بعد از زمستان‌های سخت و طاقت فرسا، بهاری زیبا منتظر فرا رسیدن است

ما فکر می‌کنیم افرادی که زندگی مشترک موفق دارند، همیشه در روزهای زندگی‌شان خوش و شاد هستند و در زندگی‌شان هیچ‌گاه غم و اندوهی را تجربه نمی‌کنند. حتی اگر یک زن و شوهر مجنون‌وار عاشق یکدیگر باشند، باز نمی‌توان گفت که آنها هرگز در زندگی مشترکشان با یکدیگر دعوا و بحث و مشاجره نمی‌کنند. طبیعی است که میزان اعتماد زن و شوهرها به یکدیگر در زمان‌های مختلف تغییر کند و گاهی اوقات آنها احساس کنند همسر خوبی دارند و گاهی چنین احساسی را نداشته باشند؛ چرا که در هر خانواده‌ای مشکلات خاصی وجود دارد. ما گاهی اوقات در زندگی مشترکمان احساس یأس و ناامیدی، ترس اضطراب می‌کنیم و طبیعی است که در چنین شرایطی بسیار خشمگین، عصبانی و یا حیرت زده شویم و از خودمان بپرسیم با وجود این شرایط، آیا زندگی مشترکمان دوام



خواهد آورد. همه‌ی ما در زندگی مشترکمان گاهی به عهدی که با همسرمان بسته‌ایم، شک می‌کنیم و این مسأله در زندگی همه‌ی خانواده‌ها حتی آن دسته از زن و شوهرهایی که به نظر می‌رسد مشکلی ندارند نیز دیده می‌شود، اما با این همه، در زندگی‌های مشترکی که رو به رشد و تعالی هستند، چنین مشکلاتی نمی‌توانند زن و شوهرها را از پا در آورند، بلکه زن و شوهرها سعی می‌کنند صادقانه با آن مشکلات روبه‌رو شده و آنها را حل کنند و تسلیم آن مشکلات نشوند. این عزم راسخ باعث می‌شود ما پشتوانه‌ای پیدا کنیم و به وسیله‌ی آن بتوانیم روزهای سخت زمستانی زندگی‌مان را نیز پشت سر بگذاریم. همانطور که بعد از فصل زمستان بهار در راه است، ما نیز در زندگی مشترکمان می‌توانیم بعد از پشت سر گذاشتن روزهای سخت و زمستانی زندگی‌مان امیدوار رسیدن فصل تازه و بهبود در زندگی مشترکمان باشیم. اکنون به ماجرای زندگی این زوج توجه کنید:

برادلون و سوزان زن و شوهری بودند که صاحب دو فرزند بودند. آنها یکدیگر را دوست داشتند، ولی در زندگی مشترکشان مشکلی وجود داشت؛ *برادلون* اعتیاد داشت. به مرور زمان، *سوزان* احساس یأس و ناامیدی کرد و طاقتش تمام شد و عشق و محبتش نسبت به شوهرش کمتر شد. او هر کاری که می‌توانست انجام داده بود تا شوهرش دست از این کار بردارد، ولی فایده‌ای نداشت. شوهرش به او دروغ می‌گفت و با این کار زندگی مشترکشان را خراب می‌کرد. بالاخره *سوزان* نتوانست دیگر این شرایط را تحمل کند و تقاضای طلاق کرد. آنها هر دو می‌دانستند که زندگی مشترکشان دیگر دوامی ندارد و باید از هم طلاق بگیرند. این اتفاق افتاد و *برادلون*، *سوزان* و فرزندانش را ترک کرد.

بدون مراقبت و نظارت‌های *سوزان*، هر روز حال *برادلون* بدتر می‌شد و بیشتر در منجلاب اعتیاد فرو می‌رفت. اگرچه او فکر می‌کرد از شر



غرغره‌های همسرش راحت شده است، ولی به شدت تنها شده بود و احساس شرمندگی می‌کرد و حتی با پناه بردن به اعتیاد نیز نمی‌توانست درد و رنج‌های خودش را التیام بخشد.

او به جهنمی پناه برده بود که گویی نمی‌توانست از آن نجات پیدا کند، ولی بالاخره در کمال یأس و ناامیدی انگیزه‌ای پیدا کرد و زندگی‌اش را تغییر داد.

بر/دلون قدم اول را برداشت و سعی کرد اعتیادش را ترک کند. او کم‌کم متوجه شد که چطور زخم‌های کهنه و قدیمی زندگی‌اش باعث شده او به سمت اعتیاد و هیجان ناشی از آن کشیده شود. وقتی قرار بود با فرزندانش ملاقات کند، سعی می‌کرد توجه همسر سابقش را دوباره به خودش جلب کند، ولی سوزان همچنان نسبت به او سرد و بی تفاوت بود. او سعی می‌کرد به همسرش بگوید شرمنده است و می‌خواهد دوباره با او زندگی کند، ولی بی فایده بود. او حتی برای سوزان نامه نوشت، اما سوزان جواب نامه‌اش را نداد، ولی با وجود این، دست از تلاش برنمی‌داشت. او سعی می‌کرد به سوزان ثابت کند با گذشت زمان تغییر کرده است و به فرد قابل اعتمادی تبدیل شده است. او نه تنها می‌خواست سوزان این مسأله را بفهمد، بلکه سعی می‌کرد این مسأله را به او ثابت کند.

زمستان او زمستانی سخت و طولانی بود و گویی پایانی نداشت، اما این زمستان نیز مثل هر زمستان دیگری کم‌کم تمام شد و بهار از راه رسید. تقریباً یک سال و نیم طول کشید تا سوزان بتواند دوباره به شوهرش اعتماد کند و او را دوست داشته باشد. اگرچه هنوز می‌ترسید که مبادا شوهرش به او خیانت کرده و دوباره ناامیدش کند. به تدریج سوزان پی برد شوهرش مرد قابل اعتمادی است و اعتیاد را کنار گذاشته است؛ بنابراین دوباره با او



ازدواج کرد. اکنون ده سال است که از زندگی مشترک دوباره‌ی آنها می‌گذرد و آنها چهار فرزند دارند و برادرون خودش را از افتادن دوباره در دام اعتیاد حفظ کرده‌است و در راه درست قدم بر می‌دارد. علاوه بر این، او نه تنها با گفتار، بلکه با اعمالش نیز ثابت کرده است که شوهری خوب و پدری مسئولیت‌پذیر برای همسر و فرزندان‌ش است. اکنون پایه‌های زندگی مشترک دوباره‌ی آنها، حتی بسیار قوی و محکم‌تر از پایه‌هایی بود که در ابتدا بنا گذاشته بودند.

البته همه‌ی زوج‌ها در زندگی مشترکشان تجربه‌ای به تلخی تجربه‌ی زندگی برادرون و سوزان ندارند، ولی تقریباً همه‌ی آنها تا حدی چرخه‌ی نابودی و شروع مجدد را در زندگی مشترکشان تجربه می‌کنند و گاهی اوقات در پی زمستان‌های بسیار سخت و دشوار، بهاری زیباتر منتظر فرا رسیدن است.

نباید زندگی مشترکتان را فدای خوشبختی فرزندان‌تان کنید

اگر به خاطر فرزندان‌تان زندگی مشترکمان را نادیده بگیریم، هرگز نمی‌توانیم بگوییم زندگی خوبی داریم. گاهی اوقات به نظر می‌رسد در خانواده‌مان بین همسر و فرزندانمان رقابتی وجود دارد. اگر بدانیم که خوشبختی و سلامتی فرزندانمان مستقیماً به زندگی مشترکمان بستگی دارد و اگر ما زندگی مشترک خوبی داشته باشیم حتماً فرزندانمان نیز احساس خوشبختی می‌کنند، دیگر وقتی به همسرمان یا زندگی مشترکمان توجه می‌کنیم احساس گناه و عذاب وجدان نخواهیم کرد. برای روشن‌تر شدن این مسأله به ماجرای زیر توجه کنید:

بتی زنی بود که به فرزندان‌ش زیاد توجه داشت. بتی فکر می‌کرد چون شوهرش بزرگ شده است؛ می‌تواند از خودش مراقبت کند و زیاد نیاز به



توجه ندارد. او حتی زمانی که فرزندانش بزرگ شدن نیز، نظرش را تغییر نداد و موضع و جایگاه قبلی خودش را همچنان حفظ کرد.

بتی به شوهرش می‌گفت چون او توجه زیادی به فرزندانش ندارد، پس خودش مجبور است به فرزندانش زیاد توجه کند. شوهر بتی نیز فکر می‌کرد فرزندانشان باید روی پای خودشان بایستند و اینقدر به مادرشان تکیه نکنند. آنها در زندگی مشترکشان مدام بر سر این مسأله بحث و جدل داشتند. متأسفانه آنها نمی‌دانستند که بزرگترین مشکل زندگی مشترکشان خوشبختی فرزندانشان نیست، بلکه سلامتی و سعادت خودشان است که در معرض خطر بود. بتی و شوهرش همیشه به‌خاطر نیازهای فرزندانشان دعوا می‌کردند و به زندگی مشترکشان توجهی نداشتند. حتی زمانی که فرزندان آنها بزرگ شدند، آنها هنوز این مشکل را داشتند. بتی بیش‌ازحد به فرزندانش توجه داشت و با این کار سعی می‌کرد مشکلات زندگی مشترک خودش را فراموش کند و این مسأله باعث شده بود نتواند به شوهرش توجه و محبت کند. شوهر بتی نیز به‌خاطر کمبودها و احساس تنهایی‌اش تمایلی به بهبود زندگی مشترکشان نشان نمی‌داد. متأسفانه فرزندان آنها نیز – که بتی خودش را فدای آنها کرده بود – در این میدان برنده نبودند. آنها نه تنها از کمک و حمایت والدینشان برای اینکه بتوانند افرادی مسئولیت‌پذیر و مستقل بار آیند، محروم بودند، بلکه از داشتن خانواده‌ای گرم و صمیمی نیز محروم شده بودند. از این رو آنها نیز احساس می‌کردند در آینده نمی‌توانند زندگی مشترک خوب و سعادت‌مندی داشته باشند.

بعد از ازدواج فرزندان آنها بتی و شوهرش هنوز در کنار یکدیگر زندگی می‌کردند، ولی نمی‌توانستند از زندگی مشترکشان لذت ببرند و مشکل اصلی زندگی آنها هنوز حل نشده بود و آنها به‌خاطر ترس از تنهایی و به‌خاطر اینکه به این روش زندگی عادت کرده بودند، به زندگی مشترکشان



همچنان ادامه می‌دادند.

یکی از بهترین چیزهایی که می‌توانیم به فرزندانمان هدیه دهیم این است که به آنها نشان دهیم، در زندگی مشترکمان خوشبخت هستیم و از آن لذت می‌بریم. با این کار بهتر از هر روش دیگری می‌توانیم آنها را به آینده و داشتن یک زندگی مشترک خوب و سعادت‌مند تشویق کنیم. ما نباید منتظر بمانیم تا فرزندانمان ازدواج کنند و تازه آن وقت به این فکر بیفتند که آیا می‌توانند خوشبخت و سعادت‌مند باشند یا نه. اگر از همین امروز این مسأله را به آنها ثابت نکنیم، شاید فردا خیلی دیر باشد. باید از همان دوران کودکی فرزندانمان، برای او الگویی از یک زندگی خوب و سعادت‌مند را ترسیم کنیم.

اگر احساس می‌کنید نسبت به همسران برتری دارید، بهتر است در افکارتان تجدید نظر کنید

فرن و /اریک وقتی خیلی جوان بودند، باهم ازدواج کردند. پدر فرن او را خیلی لوس کرده بود و فرن عزیز دردانه‌ی پدرش بود. /اریک نیز او را خیلی دوست داشت و هرکاری از دستش بر می‌آمد انجام می‌داد تا همسرش را خوشحال کند، اما متأسفانه فرن هیچ وقت از کارهای شوهرش خوشحال نمی‌شد.

او بیشتر اوقات نسبت به شوهرش سرد و بی‌تفاوت بود و در مقابل محبت‌های او عکس‌العمل چندانی نشان نمی‌داد. یک سال بعد روز عید /اریک مدام به این فکر می‌کرد که چه هدیه‌ای برای همسرش بخرد. او به مغازه‌های زیادی سرک کشید و بالاخره یک پیراهن قرمز برای همسرش خرید. او مشتاقانه منتظر بود روز عید فرا برسد و همسرش را در آن پیراهن زیبا ببیند.



روز عید فرا رسید. وقتی /اریک هدیه‌اش را به همسرش می‌داد، امیدوار بود که او از گرفتن آن پیراهن قرمز خوشحال شود، اما وقتی فرن هدیه را باز کرد، /اریک از طرز نگاهش متوجه شد که مثل همیشه نتوانسته است همسرش را خوشحال کند. با اینکه فرن خیلی محترمانه از شوهرش تشکر کرد، ولی /اریک خوب می‌دانست که همسرش آن پیراهن را به فروشنده پس خواهد داد. وقتی فرن کادوی آن پیراهن را در جعبه‌اش گذاشت، /اریک از او پرسید که آیا نمی‌خواهد پیراهنش را بپوشد و استفاده کند؟ فرن با سردی تمام گفت که از مدل آن خوشش نیامده است.

/اریک خیلی ناراحت شده بود؛ این اتفاق یکی از اتفاقات تلخ مشابهی بود که همیشه در زندگی آنها رخ می‌داد. /اریک سخت تلاش می‌کرد همسرش را خوشحال کند و فرن انتظار داشت شوهرش خواسته‌های او را بداند و همیشه در آخر کار شوهرش را متهم می‌کرد که به خواسته‌های او توجهی ندارد.

فرن خوب می‌دانست که دیر یا زود شوهرش از او طلاق خواهد گرفت، ولی انتظار نداشت شوهرش برای این کار پیش‌قدم شود، تا اینکه او این خبر را شنید. او از شنیدن این خبر بسیار شکه شده بود و سخت تلاش می‌کرد ببیند کجای کارش اشتباه بوده است. او بالاخره پی برد که انتظارات نابه‌جایی از شوهرش داشته و همین مسأله باعث شده زندگی مشترک آنها ویران شود.

پس از آن ماجرا /اریک تصمیم گرفت با زنی ازدواج کند که قدردان او باشد. با گذشت زمان فرن نیز متوجه شد که چه تصورات نادرستی درباره‌ی خودش و شوهرش داشته و احساس ندامت و پشیمانی می‌کرد. او از شکستی که در ازدواج و زندگی مشترکش خورده بود، درس خوبی گرفت. آن پیراهن قرمز برای فرن سمبلی شده بود که به او یادآوری کند نباید اینقدر خودخواه باشد. خوشبختانه با گذشت زمان فرن توانست دست از



خودخواهی خودش بردارد و دوباره ازدواج کرد، اما این بار تصمیم گرفت با شوهرش مهربان‌تر و سخاوتمندانه‌تر رفتار کند. او یاد گرفت فردی متواضع باشد و فهمید متواضع بودن به معنی نادیده گرفتن نیازها و عزت نفس خود نیست. او فهمید که نباید انتظار داشته باشد شوهرش او را شاد و خوشبخت کند، بلکه سعی کند در زندگی مشترکش همسری دوست داشتنی و قانعی باشد.

بزرگ شدن در یک خانوادگی شاد و موفق، تضمینی برای داشتن یک زندگی مشترک خوب نیست

من دوستی دارم به نام سالی. او در یک خانوادگی شاد و موفق بزرگ شده است و پدر و مادرش بسیار یکدیگر را دوست داشتند. آنها دخترشان را خیلی دوست داشتند و سعی می‌کردند او احساس امنیت کند و بتواند با آزادی، در این دنیا دست به کاوش و تحقیق بزند تا همه چیز را بهتر بشناسد. مادر بزرگ سالی نیز در خانه‌ی آنها زندگی می‌کرد و خیلی مراقب سالی بود. محیط خانوادگی آنها بسیار آرام بود و وقتی مشکلی در خانواده به وجود می‌آمد، آنها باهم حرف می‌زدند، مشورت می‌کردند و تصمیم می‌گرفتند. سالی دختری بود که در خانوادگی خوب تربیت شده بود و همه‌ی اعضای خانواده به او محبت می‌کردند. من تا قبل از اینکه با سالی آشنا شوم، چنین خانوادگی گرم و صمیمی ندیده بودم. من فکر می‌کردم که هر کس در چنین خانوادگی بزرگ شده باشد، حتماً زندگی خوب و آینده‌ی تضمین شده خواهد داشت، اما این اتفاق نیفتاد. اگرچه اکنون سالی زندگی مشترک خوبی دارد، ولی در اوایل ازدواجش با مشکلات زیادی مواجه شد که نمی‌توانست با آنها مبارزه کند.

من با سالی تفاوت‌های زیادی داشتم. زندگی من مثل سالی چندان خوب



نبود و وقتی ازدواج کردم، می‌ترسیدم که مبدا نتوانم زندگی مشترک خوبی که آرزویش را داشتم، تشکیل دهم. همیشه به کسانی که زندگی خانوادگی خوبی داشتند، حسادت می‌کردم، اما کم‌کم متوجه شدم که این افراد هرچند مثل سالی می‌توانند یک زندگی خوب و موفق را تجربه کنند، ولی آنها نیز مثل بقیه‌ی انسان‌ها برای رسیدن به خوشبختی در زندگی مشترکشان باید سعی و تلاش کنند. تقریباً بیشتر افراد در خانواده‌هایی معمولی زندگی می‌کنند. والدین بسیاری از ما زندگی‌های معمولی و روابط ساده‌ای با یکدیگر دارند و شاید نتوانند عشق و محبت بی‌دریغشان را نثار همسرشان کنند و دچار کمبودهای عاطفی خاصی شوند، اما این کمبودها نمی‌توانند مانع خوشبختی ما در زندگی مشترکمان شوند؛ بلکه حتی این کمبودها می‌توانند باعث شوند ما در زندگی‌مان بیشتر به دیگران نزدیک شویم و به خواسته‌ها و نیازهای خودمان و آنها بیشتر توجه نماییم. به تدریج و با گذشت زمان ما متوجه می‌شویم که تجربیات تلخ گذشته نمی‌تواند مانع از این شود که دیگران را درک نکنیم و آنها را دوست داشته باشیم. برعکس ما می‌توانیم از تجربیات تلخ گذشته‌مان درس بگیریم و بیشتر به دیگران محبت کنیم. در واقع کمبودهای ما می‌توانند درس‌های خوبی به ما بدهند؛ به شرط اینکه دریچه‌های قلبمان را به سوی محبت دیگران باز نگه داریم.

هیچ گاه برای التیام زخم‌ها و جراحات‌هایمان دیر نیست، حتی اگر آنها بسیار کهنه و قدیمی باشند

هیچ قانون و مقررات خاصی برای اینکه چه موقع باید احساسات منفی یا کمبودهای خودمان را کنار بگذاریم، وجود ندارد. متأسفانه گاهی اوقات ما سال‌های سال از کمبودها و مشکلات خودمان رنج می‌بریم، اما بهتر است بدانید که ما می‌توانیم جراحات‌ها و زخم‌های گذشته‌مان را فراموش کنیم و هیچ‌گاه برای این کار دیر نیست؛ حتی اگر این زخم‌ها بسیار کهنه و قدیمی باشند.



زمانی که رز زنی شصت و نه ساله، و هری هفتاد و هشت ساله بود، هری دچار حمله‌ی قلبی شده بود. دو سال تمام رز از شوهرش، هری پرستاری کرد تا حال او خوب شد.

آنها هر دو به‌خوبی می‌دانستند که مراقبت‌های رز زندگی شوهرش را نجات داده است. رز در مدت این دو سال برای شوهرش بسیار زحمت کشیده بود و در نتیجه‌ی کار زیاد، به‌شدت احساس خستگی می‌کرد. در نتیجه بلافاصله بعد از بهبودی هری، رز در بستر بیماری افتاد و افسرده شد. رز و هری هردو شغل خوبی داشتند، ولی به‌خاطر بیماری‌شان مجبور بودند شغلشان را کنار بگذارند. آنها دوست نداشتند به این زودی بازنشسته شوند، به همین دلیل سعی می‌کردند شغلشان را حفظ کنند. هری که کمی بهبود پیدا کرده بود، سعی می‌کرد محبت‌های همسرش را جبران کند؛ بنابراین شروع به مراقبت از همسر بیمارش کرد، اما اوضاع آنچنان که آنها پیش‌بینی می‌کردند، پیش نرفت. رز نمی‌توانست به شوهرش اعتماد کند و محبت‌های او را درک کند. او می‌ترسید که اگر روزی واقعاً به شوهرش محتاج شد، شوهرش دست یاری به سوی او دراز نکند. هری نیز احساس می‌کرد همسرش قدر کارهای او را نمی‌داند و می‌ترسید مبادا نتواند همسرش را شاد و خوشحال کند.

رز خوب می‌دانست که آنها نتوانسته‌اند در زندگی مشترکشان پایه‌های محکمی از عشق و صمیمیت بنا کنند و می‌ترسید مبادا برای این کار بسیار دیر شده باشد. با این حال آنها باهم تصمیم گرفتند نزد مشاور بروند. در جلسات مشاوره هری یاد گرفت که به همسرش بیشتر توجه کند و بیشتر صبور باشد. او تصمیم گرفت به‌جای بحث‌کردن با همسرش، بیشتر به او محبت کند و از زحماتش قدردانی نماید و به عکس‌العمل‌های او در مقابل این کارها زیاد توجه نکند. او برای همسرش به خرید می‌رفت، برای او



اشپزی می‌کرد و به او می‌گفت دوستش دارد. او به درددل‌های همسرش گوش می‌کرد؛ همسرش را به مسافرت می‌برد و سعی می‌کرد از انتقادات همسرش زیاد ناراحت نشود. او حتی برای اولین بار در زندگی‌اش برای همسرش سوپ درست کرد.

تا آن زمان، هفت سالی بود که رز و هری زندگی زناشویی خوبی نداشتند. خروپف‌های هری و تکان خوردن‌های شبانه‌اش باعث شده بود او و همسرش در اتاق‌های جداگانه‌ای بخوابند، اما پس از مشاوره، آنها تصمیم گرفتند قبل از اینکه شب‌ها به اتاق خواب خودشان بروند، مدتی کنار هم دراز بکشند و کمی باهم درددل کنند. کم‌کم عشق و محبت و صمیمیت آنها نسبت به یکدیگر بیشتر شد و از آن زمان به بعد، رز نیز بیشتر محبت‌های شوهرش را احساس می‌کرد. آنها یک ماه زحمت کشیده بودند و برای بهبود زندگی مشترکشان تلاش کرده بودند و اکنون بیشتر از هر وقت دیگری از زندگی مشترکشان لذت می‌بردند. آنها در سال‌های آخر عمرشان زندگی عاشقانه‌ای را تجربه می‌کردند که مدتها آرزوی آن را داشتند.

گاهی راز داری به معنی دروغ گفتن است و زندگی مشترک را به هم می‌ریزد

آنجلا زنی بود که عاشق مردی به نام تد شده بود. آنها می‌خواستند باهم ازدواج کنند، اما به شرط اینکه اصلاً بچه‌دار نشود. آنجلا این مسأله را قبول کرده بود، ولی ته دلش واقعاً دوست داشت تد نظرش را تغییر دهد و آنها بچه‌دار شوند. هشت سال از ازدواج آنها گذشته بود که تد متوجه شد همسرش بسیار علاقه دارد بچه‌دار شود و به‌خاطر این مسأله، یک سال و نیم است که به پزشک مراجعه می‌کند و پول زیادی را صرف درمان



خودش کرده است. تد بالاخره به همسرش فهماند که از این ماجرا خبر دارد و از او پرسید که چرا حقیقت را پنهان کرده است.

آنجلا گفت که نمی‌خواست به شوهرش دروغ بگوید و فقط می‌خواست این مسأله را به عنوان یک راز پیش خودش نگه دارد. تد فریاد زنان به همسرش گفت که اصلاً بچه دوست ندارد و از او پرسید که چرا به او دروغ گفته، در حالی که قبول کرده بود آنها بچه‌دار نشوند.

آنجلا گفت که این مسأله حقیقت ندارد. او گفت که در ابتدا فکر می‌کرده می‌تواند بچه‌دار شدن را فراموش کند، ولی نتوانسته جلوی احساسات خودش را بگیرد و به همین دلیل این کارش را پنهان کرده است. او به شوهرش گفت متأسف است که نتوانسته است نظرش را تغییر دهد و به خواسته‌های همسرش فکر کند. تد به آنجلا گفت که با وجود این هنوز نمی‌تواند توجیه‌های همسرش را قبول کند، اما آنجلا همچنان اصرار می‌کرد که دروغ نگفته است و فقط این مسأله را مثل یک راز پیش خودش نگه داشته است.

آنجلا و تد نمی‌توانستند بر سر این موضوع باهم کنار بیایند. مشکل آنها فقط بچه‌دار شدن نبود؛ مشکل این بود که چرا آنها اینقدر از هم پنهان کاری می‌کنند. هردوی آنها باور داشتند که طرف مقابلشان آنها را درک نمی‌کند و مطرح کردند این موضوعات زندگی آنها را بدتر می‌کند. بدترین چیزی که زندگی آنها را خراب می‌کرد، این بود که آنجلا قبول نمی‌کرد نباید به شوهرش دروغ می‌گفت. او می‌توانست با یک معذرت‌خواهی ساده مشکل را حل کند، اما این کار را نکرد.

اگر نتوانیم احساسات خودمان را درست مطرح کنیم و یا در زندگی مشترکمان مخفی کاری نماییم، حتماً زندگی‌مان دچار مشکل می‌شود. خواه



این مسأله را به عنوان پنهان کاری، خیانت و یا دروغ بنامیم، صورت مسأله تغییر نمی‌کند؛ مسأله قصد و نیت ماست؛ وقتی سعی می‌کنیم همسرمان را گول بزنیم و حقایق را از او پنهان کنیم، حتی اگر این کار در جهت حفظ زندگی مشترکمان باشد، وقتی حقایق فاش شود، اعتماد همسرمان نسبت به ما از بین خواهد رفت. ما در زندگی مشترکمان باید به تعهدات خاصی پایبند باشیم. فاش کردن رازها به معنی از بین بردن حریم خصوصی و صلب آزادی خودمان نیست، بلکه با این کار به زندگی مشترکمان بیشتر متعهد می‌شویم و زندگی بهتر و سعادتمندی خواهیم داشت.

روابط زناشویی و جنسی زن و شوهرها به مرور زمان بهتر می‌شود

معمولاً اغلب زن و شوهرها از این شکایت دارند که زندگی زناشویی آنها دیگر با گذشت زمان شور و حال روزهای اول را ندارد و حتی این شور و حال کم کم رو به زوال و خاموشی است. اگرچه گاهی اوقات ممکن است از هیجانات جنسی زن و شوهرها و کامیابی آنها از یکدیگر کم شود، ولی این مشکل نمی‌تواند همیشگی و دائمی باشد. مشکل بسیاری از زن و شوهرها به‌خاطر انتظارات نادرست و بی‌اعتمادی آنها در زندگی مشترکشان است.

به نظر ما سه عامل در بروز مشکلات جنسی زناشویی دخیل‌اند: ۱- اینکه بپذیریم این مشکل حل نشدنی است. ۲- کم شدن اعتماد و یا از بین رفتن اعتماد زوجین به یکدیگر، به‌خاطر عدم ابراز احساسات از سوی طرفین. ۳- اینکه همسرمان را مسئول بدانیم و انتظار داشته باشیم او شور و شوق و هیجانات جنسی را به زندگی مشترکمان بازگرداند. یکی از سه عامل فوق در بیشتر موارد باعث به‌وجود آمدن چنین مشکلاتی می‌شود و زن و شوهرها شکایت می‌کنند که از زندگی زناشویی خودشان لذت نمی‌برند. مشکل اصلی این



زن و شوهرها جبهه‌گیری آنها در مقابل یکدیگر است که باعث می‌شود صمیمیت آنها نسبت به یکدیگر کم شود. این مشکل بیشتر به‌خاطر نوع نگرش زن و شوهرها است نه به‌خاطر کمرنگ شدن ارتباط فیزیکی آنها.

«کامیابی‌های بسیاری از زن و شوهرها به مرور زمان از یکدیگر بیشتر می‌شود.»

اگرچه با گذشت زمان شاید شور و شوق برقراری روابط جنسی کمتر شود، ولی این نوع روابط می‌توانند از سوی زن و شوهرها عمیق‌تر و همراه با لذت بیشتری صورت گیرند. به مرور زمان که زن و شوهرها نسبت به ویژگی‌های روحی و روانی، جسمی و هیجانی یکدیگر اطلاعات بیشتری به دست می‌آورند، می‌فهمند که چگونه می‌توانند همسرشان را بیشتر تحریک کنند تا او به اوج لذت برسد و وقتی که مسن‌تر می‌شوند، متوجه می‌شوند که زندگی زناشویی آنها فراتر از هیجانات و لذت‌های جنسی است.

وقتی زن و شوهرها به شناخت بیشتری از یکدیگر می‌رسند، می‌توانند از ارتباطات قوی و محکمی که میان آنها شکل گرفته، بیشتر لذت ببرند. این نوع ارتباطات فراسوی لذت‌های جسمانی و شهوات انسانی است و کل وجود ما را در بر می‌گیرد. زن و شوهرها فقط زمانی می‌توانند به چنین تجربه‌ای در زندگی مشترکشان دست یابند که از یکدیگر انتظارات نادرست و زیادی نداشته باشند. اعتماد و صمیمیت در زندگی مشترک با داشتن ارتباطی درست روز به روز بیشتر می‌شود و این دو باعث می‌شود زن و شوهرها از یکدیگر بیشتر لذت ببرند.

اگر زن و شوهرها بتوانند باعث رشد و تعالی یکدیگر شوند، روابط جنسی و زناشویی آنها دیگر هیچ‌گاه کسل‌کننده و یکنواخت نخواهد شد. هرگاه ما بتوانیم در زندگی مشترکمان با یکدیگر به توافق برسیم و ظرفیت



درکمان را نسبت به یکدیگر بیشتر نماییم، می‌توانیم ارتباط بهتری با یکدیگر برقرار کنیم و نه تنها در مسائل جنسی، بلکه در تمام عرصه‌های زندگی احساس لذت و کامیابی خواهیم کرد.

اگر سخت کار می‌کنید، بهتر است آرام بگیرید و کمی به فکر خودتان و زندگی مشترکتان باشید

من در طول زندگی‌ام همواره به نحوی زندگی کرده‌ام که گویی زندگی خوبی دارم و اگر بیشتر تلاش کنم، زندگی بهتری خواهم داشت، ولی اکنون نظرم تغییر کرده و اندکی از سرعت خودم کم کرده‌ام و از زندگی‌ام بیشتر لذت می‌برم؛ اگرچه انجام این کار چندان برایم ساده نبود.

اکنون صبح‌ها وقتی می‌خواهم با عجله از رختخواب بیرون بیایم و سراغ کارهایم بروم و تنبل نباشم، ندایی از درونم به من می‌گوید که این کار را نکنم و کمی بیشتر در رختخواب بمانم. شب‌ها وقتی می‌خواهم کمی زودتر بخوابم و خستگی کارهای روزانه‌ام را از تن به در کنم نیز، ندایی درونی به من می‌گوید تنبل نباشیم و تا نیمه‌های شب تلاش کنم.

من هر روز برنامه‌های کاری زیادی داشتم، با افراد مختلف قرارهای ملاقات زیادی داشتم و باید به افراد مختلف تلفن‌های زیادی می‌زدم. اطرافیانم نیز مثل من عجله می‌کردند و سخت مشغول انجام کارهایشان بودند؛ به طوری که گویی آنها با تمام وجودشان کار می‌کردند و حتی فرصت نفس کشیدن نیز نداشتند. یک روز از روزهای زندگی‌ام خبر بسیار بدی به من دادند و متوجه شدم سرطان دارم. ظرف یک روز تمام زندگی من خراب شده بود. هیچ چیز مثل شنیدن خطر مرگ نمی‌تواند نگرش یک فرد را نسبت به زندگی تغییر دهد. ناگهان همه‌ی چیزهایی که تا آن روز برایم مهم بودند، دیگر مهم به نظر نمی‌رسیدند. انجام همه‌ی کارهایی که



روز مرا به پایان می‌رساندند و مدام مرا به خودشان مشغول می‌کردند، دیگر برایم معنی و مفهومی نداشتند. وقتی انگیزه‌ی من برای انجام کارهایم و رسیدن به موفقیت‌های بیشتر از بین رفت، اولویت‌های زندگی‌ام نیز تغییر پیدا کرد. من دیگر در پی مشغله‌های افراد عادی نبودم. و دلم می‌خواست مثل یک انسان زندگی کرده و به دنبال علایق درونی و واقعی خودم باشم.

یکی از مهمترین چیزهایی که در آن روزهای سخت آرزویش را داشتم، این بود که بیشتر به همسرم نزدیک شوم. من به‌خاطر اینکه در تمام این مدت از او دور بودم، به‌شدت احساس ناراحتی می‌کردم. اگرچه در این اواخر مدت بیشتری در کنار یکدیگر بودیم ولی برای بودن در کنار همسرم احساس ولع بیشتری داشتم. در این اواخر من و همسرم در طول هفته و تعطیلات آخر هفته زمان بیشتری را در کنار یکدیگر سپری می‌کردیم. زمانی که فرزندانمان هنوز پیش ما بودند، فرصت کافی برای اینکه در کنار هم باشیم، نداشتیم، اما وقتی به این بیماری مبتلا شدم، چند کارگر استخدام کردم و دیگر مثل قبل سخت کار نمی‌کردم. احساس می‌کردم باید کمی آرامتر گام بردارم. من متوجه شدم که اگرچه سخت کار کردن، می‌تواند مفید و خوشایند باشد، ولی باعث از بین رفتن صمیمیت میان زن و شوهرها می‌شود. این کار هر چند باعث می‌شود آمال و آرزوهای ما بیشتر شود، ولی عشق و هیجان زندگی‌مان را از بین می‌برد.

اگر بخواهیم کمی آرامتر حرکت کنیم و گام برداریم، شاید دچار اضطراب و نگرانی شویم که مبدا عقب بمانیم و به موفقیت‌هایی که پیش‌بینی کرده بودیم، نرسیم، اما اگر کمی آرامتر گام برداریم نه تنها به سلامت خودمان، همسرمان و زندگی مشترکمان بیشتر توجه کرده‌ایم، بلکه حتی در نهایت همه چیز به نفع زندگی مشترکمان تمام خواهد شد. اگرچه رسیدن به این هدف کار چندان ساده‌ای نیست و کمی زمان‌بر است، ولی



اگر دست به این کار بزنیم، تأثیرات مثبت آن را در زندگی‌مان احساس می‌کنیم.

اگر خودتان احساس خوشبختی نمی‌کنید، توقع نداشته باشید همسرتان بتواند شما را خوشبخت کند

ما انسان‌ها بیشتر به یک دلیل ازدواج می‌کنیم؛ ما فکر می‌کنیم اگر ازدواج کنیم، زندگی شادتری خواهیم داشت و خوشبخت خواهیم شد. همه‌ی انسان‌ها به دنبال خوشبختی هستند و برای رسیدن به آن به هر کاری دست می‌زنند. من خودم به این دلیل با همسرم ازدواج کردم، چون در کنار او از زندگی‌ام بیشتر لذت می‌بردم و معتقد بودم اگر کنار هم باشیم، می‌توانیم خوشبخت شویم. وقتی من و همسرم باهم ازدواج کردیم، خیلی جوان بودیم و نمی‌دانستیم چرا قبل از اینکه ازدواج کنیم، نباید احساس خوشبختی می‌کردیم. ما خوب می‌دانستیم که اگر باهم ازدواج کنیم کمتر احساس تنهایی می‌کنیم و می‌توانیم بیشتر از زندگی‌مان لذت ببریم. وقتی احساس غم و اندوه و تنهایی می‌کردیم و از هم جدا بودیم، فکر می‌کردیم که طرف مقابلمان محبت و عشق خودش را از ما دریغ می‌کند و اگر نه دلیلی ندارد که ما چنین احساسات بدی داشته باشیم. گاهی اوقات هم فکر می‌کردیم احساسات بدمان به خاطر کارهایی است که از نظر طرف مقابلمان خوب و درست است، ولی از نظر ما واقعاً این طور نیست. قضاوت‌های نادرست، نصیحت کردن و یا یأس و ناامیدی طرف مقابلمان باعث ناراحتی‌مان می‌شد.

چندین سال بعد از ازدواج و زندگی مشترکمان بود که ما تازه فهمیدیم خودمان باعث خوشبختی خودمان در زندگی‌مان می‌شویم. تا زمانی که همسرم را باعث و یا مانع خوشبختی خودمان بدانیم، نمی‌توانیم از زندگی



لذت ببریم و همیشه او را سرزنش خواهیم کرد و مسئول بدبختی‌های خودمان خواهیم دانست. تفاوت زیادی بین این نگرش که از همسرمان به‌خاطر کارهایی که برای خوشبختی‌مان انجام می‌دهد، تشکر کنیم و قدردان او باشیم یا اینکه این کار را وظیفه‌ی او بدانیم و از او طلب کار باشیم، وجود دارد.

متأسفانه بسیاری از ما وقتی ازدواج می‌کنیم، امیدواریم که همه‌ی تنهایی‌هایمان، احساس یأس و ناامیدی و بدبختی‌هایمان به یکباره تمام شود و معتقدیم همسرمان با اسب سپیدش می‌تواند همه‌ی بدبختی‌های ما را از بین ببرد. این اعتقاد بیشتر شبیه یک افسانه است و در واقعیت چنین چیزی وجود ندارد.

هرگاه احساس کنید برای خوشبخت بودن به شخص دیگری نیاز دارید و به این شخص اتکا کنید، نمی‌توانید به او عشق بورزید. هرقدر شما خودتان بتوانید در درونتان احساس شادی و خوشبختی کنید، فرد شادتری خواهید بود و از زندگی‌تان بیشتر لذت خواهید برد. وقتی خودمان سعی کنیم کمبودهای عاطفی‌مان را جبران کنیم و عشق و محبت همسرمان را درک کنیم، شادی واقعی و خوشبختی را تجربه خواهیم کرد. شاید فکر کنید هرگز نتوانید بدون عشق و محبت همسرتان احساس خوشبختی کنید، ولی باید بدانید این مسأله درست نیست و عشق و محبت همسرتان به تنهایی نمی‌تواند باعث خوشبختی شما شود. تنها جادویی که عشق و محبت همسرمان می‌تواند برای ما انجام دهد، این است که ما را متوجه خودمان کند تا بتوانیم خودمان را دوست داشته باشیم و به نیازهای درونی قلبمان پاسخ بگوییم و احساس ناامنی، شرم، خشم و عصبانیت و تمام چیزهایی که باعث بدبختی ما می‌شد را از بین ببریم و احساس خوشبختی کنیم. هرگاه دو نفر چنین نگرشی نسبت به یکدیگر داشته باشند و این‌گونه



باهم ارتباط برقرار کرده و ازدواج کنند، می‌توانند طعم واقعی عشق و خوشبختی را فراسوی آنچه تصور می‌کردند، بچشند.

زندگی مشترک نیز مثل ورزش یوگاست

یوگا که در واقع یک تمرین و کار فیزیکی در تعالیم معنوی هندوهاست، اکنون در فرهنگ غرب جای خودش را باز کرده است. یوگا شامل یک سری حرکات خاص و کشش‌های ماهیچه‌ای و توجه بر دم و باز دم حین مکاشفه است. من که خودم مدتهاست تمرین‌های یوگا را انجام می‌دهم، متوجه شده‌ام، می‌توان از اصول یوگا در زندگی مشترک نیز استفاده کرد. اگر تمرین‌های یوگا را مدام انجام دهید، سلامتی جسمی و روحی شما تضمین می‌شود.

در زندگی مشترک نیز اگر از قوانین و اصول خاصی پیروی کنید، زندگی مشترک خوب و با دوامی خواهید داشت. ما می‌توانیم با ورود به دنیایی که همسرمان در آن زندگی می‌کند، فردی قوی و محکم، در عین حال انعطاف‌پذیر باشیم. چون ما انسان‌ها معمولاً جذب کسانی می‌شویم که تفاوت‌های زیادی با خودمان دارند، می‌توانیم از این فرصت استفاده کنیم و رفتارها و نگرش‌ها و ارزش‌هایی را یاد بگیریم که از یک سو در راستای ارزش‌های خودمان قرار دارند، و از طرفی دیگر، برخلاف ارزش‌های ما هستند.

در یک زندگی مشترک خوب و صمیمی ما نباید از مشکلات فرار کنیم، بلکه باید مشکلات را تحمل کنیم تا خودمان و همسرمان را بهتر بشناسیم. زندگی مشترک نیز مثل ورزش یوگاست؛ ما باید نه تنها خودمان را برای مقابله با سختی‌ها آماده کنیم، بلکه باید خودمان را خوب بشناسیم تا بفهمیم چه موقع باید به خودمان زیاد سخت بگیریم تا آسیب نبینیم. اگر



زیاد به خودمان فشار بیاوریم و تمرین‌های سختی انجام دهیم، آسیب می‌بینیم، اما اگر زیاد به خودمان فشار نیاوریم و همیشه تمرین‌های یوگا و زندگی مشترکمان را در حد تعادل حفظ کنیم، می‌توانیم جسم و روحی سالم داشته باشیم.

وقتی تمرین‌های یوگا را افزایش می‌دهیم، می‌توانیم سختی‌های بیشتری را تحمل کنیم و تعادل خودمان را در موقعیت‌ها سخت حفظ کنیم. در زندگی مشترکمان نیز همین اتفاق رخ می‌دهد؛ کم‌کم به شرایط سخت زندگی که قبلاً نمی‌توانستیم آن را تحمل کنیم، عادت می‌کنیم. البته منظورم تحمل ظلم و بی‌عدالتی نیست، بلکه افزایش انرژی و سطح فهم و درک افراد است. وقتی قوی و محکم باشیم، می‌توانیم سختی‌ها و ناراحتی‌ها را بهتر تحمل کنیم و خشم و ترس خودمان را کنترل نماییم.

وقتی بتوانیم احساسات خودمان را درک و کنترل کنیم، راحت‌تر می‌توانیم همسرمان را درک کرده و به او توجه کنیم. ما حتی می‌توانیم شرایطی را تحمل کنیم که حتی تصورش را نداشتیم و با کمال تعجب، شاهد آن باشیم که در زندگی‌مان به تعادل رسیده‌ایم.

در یوگا تمرین‌های خاصی انجام می‌شود که معنی تحت‌اللفظی آنها، یعنی خورشید و ماه. در بسیاری از فرهنگ‌های سنتی خورشید و ماه به زن و مرد اشاره دارد. به‌وجود آمدن تعادلی میان زن و شوهرها در زندگی مشترک آنها، باعث می‌شود قدرت و انسجام آنها بیشتر شود. وقتی تمرین‌های یوگا را انجام می‌دهیم، انرژی‌های مثبت و منفی بدنمان به حد تعادل می‌رسند و در نتیجه جسم و روحمان تصفیه می‌شود. در زندگی مشترکمان نیز همین اوضاع برقرار است و وقتی زن و شوهرها در کنار هم با آرامش و صفا زندگی می‌کنند، زندگی مشترک آنها به حد تعادل می‌رسد.



زن‌ها به‌جای اینکه با نیروهای مردانه‌ی همسرشان و با ابعاد مردانه‌ی شخصیت آنها مقابله کنند، آنها را درک می‌کنند؛ مردها نیز به‌جای اینکه با ابعاد زنانه‌ی شخصیت همسرشان مشکل داشته باشند، آنها را بهتر درک کرده و به ویژگی‌های زنانه‌ی همسرشان احترام می‌گذارند. اگر ماه و خورشید بتوانند در کنار یکدیگر با آرامش زندگی کنند، انرژی‌های مثبت و منفی و ابعاد زنانه و مردانه‌ی شخصیت زن و شوهرها نیز می‌توانند مکمل یکدیگر باشند، و باعث خوشبختی یکدیگر شوند. تمرین‌های مداوم و زیاد یوگا باعث می‌شود مهارت شما در این کار بیشتر شود. در زندگی مشترک نیز اگر زن و شوهرها بتوانند با تفاوت‌های یکدیگر کنار بیایند، این کار هم به نفع خودشان و هم به نفع زندگی مشترکشان خواهد بود.

یکی از اهداف تمرینات یوگا، این است که با تحریک سیستم تنفس، جریان خون، حرکت ماهیچه‌ها و استخوان‌ها و سیستم گوارش و تولید مثل، بدن سالمتری داشته باشیم. ما با این کار سعی می‌کنیم انرژی خودمان را افزایش داده و انرژی بیشتری به‌دست‌آوریم و در نتیجه زندگی سالم و سعادت‌مندی داشته باشیم. کسانی که در زندگی مشترکشان نیز از اصول یوگا پیروی می‌کنند، می‌توانند از همین مزایا بهره‌مند شوند.

یک تحقیق جدید نشان داده است افرادی که زندگی مشترک خوبی دارند، عمر طولانی‌تری نیز دارند و از بیماری‌های کمتری رنج می‌برند. افرادی که به تمرین‌های یوگا مشغول هستند، به آرامش جسمی و روحی دست پیدا می‌کنند و نه تنها می‌توانند همسر خوبی باشند، بلکه می‌توانند زندگی مشترک خوب و آرامی را هم تجربه کنند.



قرار نیست شاهزاده‌ای با اسب سفیدش سراغ شما بیاید.

هالی در خانواده‌ای بسیار خوب زندگی می‌کرد و پدرش عاشق او و مادرش بود. او نیز پدرش را خیلی دوست داشت و خانواده‌ی شاد و موفق داشتند.

هالی در رویاهای خودش زندگی می‌کرد و امیدوار بود این عشق و محبت در میان خانواده‌ی آنها همیشگی باشد، اما وقتی ازدواج کرد، متوجه شد که زندگی همیشه آن طور که او فکر می‌کرد، خوب نیست. بعد از ازدواج، او چندین ماه غمگین و ناراحت بود و رنج می‌کشید. او اطمینان پیدا کرده بود که با مرد خوبی ازدواج نکرده است. او فکر می‌کرد اگر با مرد بهتری که بیشتر شبیه پدرش بود، ازدواج می‌کرد، می‌توانست مثل قبل زندگی شاد و سعادت‌مندی داشته باشد. او حتی زمانی هم که از دست شوهرش عصبانی و ناراحت نبود، خودش را سرزنش می‌کرد و می‌گفت چه زن بدی است. او کم‌کم متوجه شد که افسرده است و شروع کرد خودش را درمان کند. پزشک هالی سعی می‌کرد او را متقاعد کند انتظارات واقع بینانه‌ای از زندگی‌اش داشته باشد و بفهمد چگونه می‌تواند از زندگی‌اش بیشتر لذت ببرد. خوشبختانه این موضوع عملی شد و او با کمک پزشکش بالاخره توانست نگاه واقع بینانه‌تری نسبت به زندگی‌اش داشته باشد.

یک روز هالی بالاخره به خودش آمد و متوجه شد که رویاهایش واقعیت ندارد و خواب و خیالی بیش نیست و برگرفته از ترس‌ها و آرزوهای کودکانه‌اش است. او در حالی که گریه می‌کرد، به روان‌شناس معالجش گفت که احساس شکست می‌کند و گله کرد که چرا تا به آن زمان کسی حقیقت را به او نگفته بود. هالی گله می‌کرد چرا هیچ کس به او توجه نداشته است و به خاطر رفتارهایی که تا آن زمان داشته احساس حماقت



می‌کرد. او به اشتباهات خودش پی برد، هر چند پذیرش این مسأله برایش بسیار سخت و تلخ بود.

از آن به بعد هالی سعی کرد یاد بگیرد چگونه به احساسات و نیازهای روحی، روانی، جسمی و حتی مالی خودش توجه کند و آنها را برآورده سازد. کم‌کم او برای خودش کسب و کاری به راه انداخت و در آن موفقیت‌هایی به دست آورد و همچنین توانست زندگی مشترک خوبی با شوهرش داشته باشد. او اکنون در کنار مردی که روزی از او بیزار شده بود، بسیار احساس خوشبختی می‌کرد. اکنون خوب می‌دانست که شوهرش یک انسان است و او نیز مثل همه‌ی انسان‌ها نقص‌هایی دارد و دچار خطاها و اشتباهاتی می‌شود.

بعضی از خانم‌ها مشتاقانه منتظرند که شاهزاده‌ی رویاهایشان با اسب سفیدش سراغ آنها بیاید و متأسفانه بعضی از آنها به‌دنبال رسیدن به چنین شاهزاده‌ای حتی تا پای طلاق پیش می‌روند. بعضی از خانم‌ها نیز به‌خاطر همین خواب و خیال‌ها، طلاق می‌گیرند و تنهایی را انتخاب می‌کنند؛ به امید اینکه شاید بالاخره روزی شاهزاده‌ی رویاهایشان سراغشان برود، اما متأسفانه این خواب و خیال‌ها به زودی از بین می‌روند.

افراد بسیاری در زندگیشان منتظرند که بالاخره یک نفر بیاید و خواسته و آرزوهای آنها را برآورده کند و آنها را خوشبخت نماید. اکنون هالی دیگر عاشق شاهزاده‌های خیالی و قصه‌های تخیلی نیست؛ او بیشتر به قصه‌های واقعی علاقه دارد. او دوست دارد به زنان جوانی که تازه ازدواج کرده‌اند بگوید که نباید زیاد به خواب و خیالشان توجه کنند و به آن بال و پر بدهند، بلکه به واقعیت‌های تلخ زندگی نیز توجه داشته باشند و بپذیرند که این‌ها نیز جزئی از زندگی هستند و نمی‌شود آنها را انکار کرد.



کمک گرفتن از دیگران حاکی از ضعف ما نیست، بلکه نشان دهنده‌ی هوش و زکاوت ماست

زن و شوهرهای بسیاری وقتی در زندگی مشترکشان با مشکلی روبه‌رو می‌شوند، نمی‌توانند به‌راحتی از دیگران کمک بگیرند. وقتی کسی نمی‌تواند به‌راحتی برای حل مشکلاتش از دیگران کمک بگیرد، از آنها فاصله گرفته و منزوی می‌شود. وقتی یکی از زوجین دچار مشکل می‌شود، باید از دیگری کمک بخواهد و زندگی مشترکش را نجات دهد. با این کار زوجین از عواقب اشتباهاتشان و بحث و جدل‌هایی که بعداً در نتیجه‌ی مشکلاتشان به‌وجود خواهد آمد، جلوگیری می‌کنند.

بگذارید ماجرای را برایتان نقل کنم که از یک پیرمرد شنیده‌ام. او در یک قبیله‌ی آفریقایی زندگی می‌کرد. در قبیله‌ی او همه معتقد بودند که دوام و پایداری قبیله‌شان به زندگی موفق زوج‌های آن قبیله بستگی دارد؛ بنابراین کل افراد قبیله حامی زن و شوهرها بودند؛ مثلاً اگر زنی با شوهرش مشکل داشت و نمی‌توانست آن را با شوهرش در میان بگذارد، سراغ زنان قبیله می‌رفت و از آنان کمک می‌گرفت. ابتدا زنان قبیله با او حرف می‌زدند و به او پیشنهاد می‌دادند که چگونه مشککش را با شوهرش در میان بگذارد، ولی اگر شوهر آن زن همچنان به همسرش پاسخ مناسبی نمی‌داد، زنان قبیله خودشان مستقیماً با آن مرد حرف می‌زدند. در این هنگام مرد مجبور می‌شد که عکس‌العمل مناسبی نشان دهد، چون اگر مشکل همسرش حل نمی‌شد، مردان قبیله به سراغ او می‌آمدند و مطمئناً در این شرایط هیچ مردی دوست ندارد روبه‌روی دیگر مردان قبیله قرار بگیرد. در هر صورت مشکلات زنان قبیله به این ترتیب حل می‌شد. اگر مرد نیز با همسرش مشکلی پیدا می‌کرد به همین ترتیب می‌توانست مشککش را با مردان دیگر



در میان بگذارد و آن را حل کند. او ابتدا از مردان قبیله مشورت می‌گرفت و یکی از دوستانش با همسرش حرف می‌زد، ولی اگر باز مشکل آن مرد با همسرش حل نمی‌شد، او از زنان قبیله کمک می‌گرفت و آنها به سراغ همسرش می‌رفتند.

در فرهنگ ما شاید بسیاری از افراد فکر کنند این کار تجاوز به حریم خصوصی دیگران بوده و درست نیست، ولی به نظر من در این نوع حمایت‌های قبیله‌ای حکمت بزرگی وجود دارد. من خودم خوب به‌خاطر دارم که بارها و بارها سعی داشتم به همسرم نزدیک شده و مشکلاتم را با او در میان بگذارم، ولی موفق نمی‌شدم. مطمئنم که اگر در فرهنگ ما نیز چنین روابطی وجود داشت، ما می‌توانستیم از نفوذ دوستان و اعضای خانواده‌مان استفاده کنیم تا اینقدر در زندگی مشترکمان با مشکل روبه‌رو نشویم.

اگرچه نصیحت‌های دوستان و خانواده‌های ما همیشه چاره‌ساز و مؤثر نیستند اما به هر حال ما همیشه به حمایت‌ها و محبت آنها نیاز داریم. وقتی در زندگی‌مان با مشکلی روبه‌رو می‌شویم و سعی در حل آن داریم، نیاز ما به حمایت‌های خانواده و دوستانمان نیز بیشتر می‌شود. در فرهنگ ما زن و شوهرها در قلعه‌ی کوه تنهایی خودشان به سر می‌برند و ممکن است هر لحظه از آن قله سقوط کنند. بنابراین زن و شوهرهایی عاقل هستند که از کمک و حمایت دوستان، خانواده و اقوامشان استفاده کنند و به نصیحت‌های آنها گوش کنند. همه‌ی ما انسان‌ها نقطه ضعف‌هایی داریم و دچار خطاها و اشتباهاتی می‌شویم که می‌توانیم برای رفع آنها از نظرات دیگران استفاده کنیم. وقتی مشکلات زندگی به ما ضربه می‌زنند، می‌توانیم از حمایت‌های عزیزانمان بهره‌مند شویم تا قلعه‌ی زندگی را به سلامتی فتح کنیم.



یک نفر به تنهایی نمی‌تواند نیازهای عاطفی شما را برآورده کند

یکی از اشتباهات دیگری که زن و شوهرها در زندگی مشترکشان مرتکب می‌شوند، این است که آنها فکر می‌کنند اگر همسرشان عاشقشان باشد و به آنها کمک کند، برایشان کافی است و به محبت و عشق دیگران نیازی ندارند. این مسأله باعث یأس و ناامیدی و رنج زن و شوهرهای بسیاری شده است. اگرچه زندگی مشترک می‌تواند باعث آرامش زن و شوهرها و خوشبختی آنها شود، ولی همه‌ی زن و شوهرها در زندگی‌شان مشکلاتی دارند و نباید انتظار داشته باشند همسرشان به تنهایی بتواند مشکلات زندگی مشترکشان را حل کند. همه‌ی ما انسان‌ها برای برآورده کردن نیازهای روحی و روانی‌مان به کمک دوستان، خانواده و اقواممان نیاز داریم. گاهی نیز برای برطرف کردن این نیازها به تنهایی و تفریح نیاز داریم و نباید این مسأله را نادیده گرفت.

اگرچه در زبان انگلیسی برای واژه‌ی عشق فقط یک کلمه وجود دارد، ولی در بعضی از زبان‌ها صدها کلمه برای بیان عشق وجود دارد. به عنوان مثال در زبان فارسی بیشتر از هفتادوشش کلمه برای ابراز عشق وجود دارد. در این نوع زبان‌ها انواع متفاوتی از عشق وجود دارد: عشق به والدین، همسر، فرزندان، کشور، دوستان، عشق به زیبایی، عشق پایدار در زندگی مشترک از منظرهای مختلف، عشق محسوب می‌شوند و برای آنها واژگان متفاوتی وجود دارد.

یک نفر نمی‌تواند به تنهایی نیازهای عاطفی و کمبودهای عشقی ما را برآورده کند. ما نباید فقط به همسرمان متکی باشیم که او به ما محبت کرده و نیازهای عاطفی‌مان را برآورده کند. اگر چنین انتظاری از همسرمان



نداشته باشیم، روابط عاطفی و پایه‌های زندگی مشترکمان محکم‌تر و منسجم‌تر خواهد شد.

انواع متفاوت عشق باعث می‌شود نیازهای مختلف روحی و روانی ما برآورده شود. برآورده کردن این نیازها برای سلامتی جسمی و روحی ما ضروری است. ما نمی‌توانیم خودمان بعضی از نیازهایمان را برآورده کنیم و برای برآورده کردن آنها به همسرمان، دوستان و یا اقوام و خانواده‌مان نیاز داریم. اگر فکر کنیم که همسرمان به تنهایی می‌تواند تمام نیازهای عاطفی ما را برآورده کند و یا ما خودمان از عهده‌ی این کار بر می‌آییم، زندگی مشترکمان تباه خواهد شد. این انتظار بار بزرگی را بر دوش زن و شوهر تحمیل می‌کند و باعث شکست افراد در زندگی مشترکشان می‌شود.

چنین توقعی در افراد شاید ناشی از احساس ناامنی و بی‌ارزش پنداشتن خودشان باشد و باعث شود طرف مقابل احساس کند ما سعی داریم او را کنترل کرده و بر او تسلط داشته باشیم. وقتی خودمان را دوست داشته باشیم و قدر خودمان را بدانیم، دیگر افرادی را که به ما محبت می‌کنند، تحت فشار نمی‌گذاریم که بیش‌ازحد به ما توجه داشته باشند و همه‌ی کمبودهای عاطفی ما را جبران کنند.

هرقدر ما در درونمان بیشتر احساس امنیت و آرامش کنیم، بیشتر به همسرمان اجازه می‌دهیم از منابع عاطفی دیگری چون خانواده و دوستان، کمبودهای عاطفی خودش و ما را جبران کند. این کار باعث می‌شود که ما فردی جذاب‌تر برای همسرمان باشیم و او بیشتر قدر ما را بداند. با این کار ما می‌توانیم هم به خودمان بیشتر اعتماد کنیم و هم حسن اعتماد همسرمان را برانگیزیم. اگرچه ایجاد چنین تغییراتی در نگاه اول غیر ممکن به نظر می‌رسد، ولی ارزش آن را دارد که کمی وقت بگذاریم و تلاش کنیم



تا چنین تغییراتی را در زندگی مان به وجود آوریم.

عشق به تنهایی نمی‌تواند راه حلی برای مشکلات زناشویی باشد

معمولاً زن و شوهرها در زندگی مشترکشان به تفاوت‌های یکدیگر احترام می‌گذارند و سعی می‌کنند با وجود این تفاوت‌ها در کنار یکدیگر با صلح و صفا به زندگی‌شان ادامه دهند. اما بعضی از تفاوت‌ها واقعاً باعث جدایی و فاصله‌ی زن و شوهرها از یکدیگر می‌شوند. تمایلات جنسی متفاوت، نظرات متفاوت زن و شوهر درباره‌ی بچه‌دار شدن، تفاوت‌های ارزشی مثل صداقت، عدم خیانت از جمله مسائلی هستند که ممکن است زن و شوهرها درباره‌ی آنها نظر مشترکی نداشته باشند.

سوفیا و میکا زن و شوهری بودند که بعد از طلاق، با داشتن یک فرزند، با یکدیگر ازدواج کرده بودند. سوفیا شوهرش را خیلی دوست داشت، ولی به مرور احساس کرد که شوهرش به اندازه‌ی کافی به او محبت نمی‌کند. او وقتی مشکلش را با شوهرش در میان گذاشت، میکا قبول نکرد، ولی سوفیا همچنان اصرار داشت و هنوز متقاعد نشده بود. او به این فکر می‌کرد که چگونه می‌تواند در نظر شوهرش زنی جذاب‌تر باشد، ولی فایده نداشت و موثر واقع نمی‌شد.

بالاخره میکا حقیقت را فاش کرد و گفت قبل از ازدواجش با او، روابط غیر اخلاقی و نادرستی داشته است. سوفیا از شنیدن این خبر شکه شده بود و حالا فهمیده بود که چرا شوهرش از برقراری رابطه با او لذت نمی‌برد و چرا به او زیاد علاقه ندارد. میکا به همسرش گفت چون دوست نداشت زندگی مشترکشان خراب شود، این واقعیت را از او مخفی کرده بود. او می‌دانست که اگر این واقعیت را فاش کند، زندگی مشترکشان خراب خواهد



شد. کاملاً طبیعی بود که سوفیا نتواند این شرایط را قبول کند و با آن کنار بیاید. سوفیا از اینکه می‌دید شوهرش چند سال او را فریب داده و چنین حقیقتی را مخفی کرده است، بسیار ناراحت بود و رنج می‌برد. سرانجام آنها به این نتیجه رسیدند که بهتر است دیگر به زندگی مشترکشان ادامه ندهند و از هم جدا شوند، ولی طی مشورت با دوستان و خانواده شان، بالاخره نظرشان تغییر کرد و بهتر دیدند که رابطه‌شان را بهبود بخشیده و به‌خاطر فرزندان‌شان هم که شده، با یکدیگر زندگی کنند.

سوفیا فهمید که شوهرش اشتباهی کرده و شاید تمایلات آنها باهم فرق داشته باشد و شوهرش کمتر به روابط جنسی توجه کند، ولی با وجود این آنها هنوز می‌توانند در کنار یکدیگر زندگی خوبی داشته باشند. شاید شوهرش بی‌گناه بوده و به دلیل اینکه جامعه نمی‌تواند چنین مسائلی را هضم کند و پذیرش این واقعیت از طرف دیگران کار سختی است، شوهرش چنین تصمیمی گرفته بود.

بعد از آن ماجرا میکا تصمیم گرفت پدر خوبی برای فرزندان‌شان باشد. آنها بعد از مدتی مشاوره دوباره با یکدیگر صلح و آشتی کردند و تا به امروز به زندگی مشترکشان ادامه می‌دهند. آنها نیز مثل بسیاری از زن و شوهرها که پس از مدتی به شناخت عمیق‌تری نسبت به یکدیگر و تفاوت‌های بینشان می‌رسند، توانستند پایه‌های زندگی مشترکشان را حتی محکم‌تر از زمانی کنند که تازه باهم ازدواج کرده بودند.

تا زمانی که زن و شوهرها قصد داشته باشند بر رفتار و کارهای یکدیگر مسلط شوند، صمیمت در زندگی آنها به‌وجود نمی‌آید

ملونی و جود از آن دسته زن و شوهری بودند که در سنین کم باهم



ازدواج کرده بودند. آنها نیز مثل بسیاری از زوج‌های جوان، بی تجربه بودند و قبل از ازدوجشان رسم و رسوم همسررداری را خوب یاد نگرفته بودند.

مادر ملونی زنی بسیار فعالی بود و در بیرون از خانه سخت کار می‌کرد. او در محیط خانه نیز بسیار فعال بود؛ آشپزی می‌کرد، خانه را نظافت می‌کرد به خرید می‌رفت و کارهای مربوط به بچه‌ها را انجام می‌داد. او در فعالیت‌های کلیسا نیز اغلب داوطلب می‌شد. ملونی مادرش را برای خودش به عنوان الگوی یک زن نمونه و موفق در نظر گرفته بود و از همین رو سعی می‌کرد از او تقلید کند. او انتظارات زیادی از خودش داشت و به همین دلیل بیشتر اوقات احساس خستگی و ناتوانی و ناامیدی می‌کرد. استرس و نگرانی او بسیار زیاد بود، اما خلق و خوی همسر ملونی کاملاً برعکس او بود؛ او مردی بی خیال و آرام بود؛ به طوری که گاهی اوقات حتی احساس مسئولیت هم نمی‌کرد و توجه زیادی به زندگی مشترکشان نداشت.

ملونی با جود مثل یکی از فرزندان‌شان رفتار می‌کرد. او گاهی اوقات با خواسته‌های همسرش کنار می‌آمد و به او پاسخ مثبت می‌داد و گاهی اوقات نیز این کار را انجام نمی‌داد. ملونی زیاد از شوهرش ایراد می‌گرفت؛ هرچند جود در ظاهر چنین وانمود می‌کرد که توجهی به غرغره‌های همسرش ندارد، ولی بیشتر اوقات از دست همسرش عصبانی و ناراحت می‌شد. ملونی نیز از اینکه می‌دید مجبور است فشار زیادی را در زندگی مشترکشان تحمل کرده و اینقدر سخت کار و تلاش کند، بسیار عصبانی بود.

بالاخره زمانی رسید که ملونی و جود دیگر نتوانستند چنین وضعیتی را تحمل کنند. این اوضاع دقیقاً وقتی بدتر شد که ملونی فهمید شوهرش، جود با زن دیگری ازدواج کرده است. او وقتی از این موضوع مطلع شد، بسیار ناراحت و غمگین شد. او فکر می‌کرد بهترین مجازات برای همسرش



و زنی که با او رابطه دارد، یک نوع مرگ تدریجی است. اولین عکس‌العمل ملونی در مقابل شوهرش، این بود که او را از خانه بیرون کرد و اوضاع را بسیار وخیم‌تر از قبل کرد. جود که به زندگی کردن در هتل‌های ارزان قی‌مت و تأمین مخارج زندگی خود عادت نکرده بود، نمی‌توانست به راحتی این شرایط را تحمل کند. او نمی‌دانست که همسرش دیگر راضی به زندگی کردن با او نیست، بنابراین به همسرش التماس می‌کرد دوباره باهم زندگی کنند، ولی فایده‌ای نداشت. جود زمانی که برای بار دوم پیش همسرش رفت، به او گفت که دیگر با آن زن ارتباط ندارد. جود به همسرش التماس کرد که او را ببخشد و قول داد که دیگر این کار را تکرار نکند. ملونی نیز کم‌کم متقاعد شد و بعد از سه ماه مشاوره رفتن، راضی شد دوباره با جود زندگی کند.

ملونی متوجه شده بود که چگونه با رفتارهایش باعث شده شوهرش، جود نسبت به او و زندگی مشترکشان سرد شده و با زن دیگری ارتباط برقرار کند. او فهمیده بود که نباید برای شوهرش مادری کند و با او مثل یک پسر بچه رفتار کند. این‌گونه رفتارهای ملونی باعث فراری شدن شوهرش شده بود و زندگی مشترک آنها را نابود کرده بود. آنها وظایف و مسئولیت‌های خاصی داشتند که باید هر کدام به آن عمل می‌کردند. خوشبختانه آنها توانسته بودند به موقع از لبه‌ی پرتگاه زندگی‌شان عبور کنند و جان سالم به در ببرند. ملونی در طول جلسات مشاوره فهمیده بود که با به دست گرفتن قدرت در خانواده و عدم مشورت با شوهرش در تصمیم‌گیری‌های خانوادگی، شوهرش دیگر احساس مردی نخواهد کرد و نمی‌تواند برای همسرش کاری کند. جود نیز تا پیش از آن احساس می‌کرد وجود او برای همسر و فرزندانش اهمیتی ندارد و دیگر برای همسرش مردی جذاب و قابل اعتماد نیست. او نمی‌دانست که چه تاوان سنگینی را



باید در قبال بی‌توجهی به مسئولیت‌های خودش در اداره‌ی خانه و خانواده بپردازد، اما در آن مدتی که جود از همسرش جدا شده بود، برای اولین بار احساس کرده بود که چقدر مسئولیت‌پذیری کار سختی است. در آن مدت او مجبور بود خودش آشپزی کند، به خرید برود و پول در بیاورد. او تازه فهمیده بود که اداره‌ی یک زندگی و تربیت بچه‌ها چه کار سختی است.

به مرور زمان اعتمادبه‌نفس جود و حس مسئولیت‌پذیری او بیشتر شد. ملونی نیز به توانایی‌های شوهرش پی برد و بیشتر به او احترام گذاشت و کم‌کم دلخوری‌هایش از بین رفت و متوجه شد که شوهرش واقعاً او را دوست دارد و با اعمالش سعی می‌کند عشقش را به او ثابت کند و نشان دهد که چقدر ملونی برای او مهم است.

ملونی کم‌کم توانست خیانت شوهرش را فراموش کند و او را ببخشد. از آن به بعد آنها تصمیم گرفتند در کارهایشان با یکدیگر مشورت کنند. پس از آن، آنها آنقدر باهم صمیمی شده بودند که خودشان نیز باورشان نمی‌شد. آنها حتی به هم قول داده بودند که مسئولیت‌ها و کارهایشان را نیز باهم تقسیم کنند.

وقتی زن و یا شوهری سعی می‌کند بر همسرش تسلط داشته باشد، با این کار فقط رابطه‌ی صمیمی‌اش را با همسرش از بین می‌رود و بدون شک، این کار باعث تخریب زندگی مشترکشان خواهد شد. سلطه‌جویی و تسلط زوجین بر کارهای یکدیگر رابطه‌ی میان آنها را خدشه‌دار می‌کند. آنها زمانی که سعی داشته باشند، بر همسرشان مسلط شوند، هیچ رابطه‌ی صمیمی و مثبتی میان آنها شکل نخواهد گرفت.

اگر در زندگی مشترکمان احساس می‌کنیم که دوست داریم بر همسرمان سلطه‌جویی کنیم، باید با مهارت‌های خاصی دست از این تمایل



بی‌جا برداریم تا بتوانیم با همسرمان صمیمی‌تر شویم. اگر زن و شوهر بتوانند نسبت به هم اعتماد داشته باشند و به یکدیگر احترام بگذارند و در کنار هم احساس آرامش و امنیت کنند، حتماً کم‌کم ارتباطشان با یکدیگر بهتر می‌شود. وقتی زن و شوهرها به اشتباهات خودشان پی می‌برند و می‌فهمند که چگونه پیش از این در مقابل یکدیگر جبهه‌گیری می‌کردند، می‌توانند تسلیم شوند و این مسأله را به زبان بیاورند و از ته دلشان به اشتباهاتشان اقرار کرده و دست از تسلط و سلطه جویی بردارند. البته این کار نیز حساس و زمان‌بر است و درست مثل کار یک فرد ماهری که در میدان مین قدم می‌گذارد و سعی می‌کند مین‌ها را خنثی کند، این کار نیز خطرناک است؛ هرچند در صورت موفقیت پاداش گران‌قیمی نیز در انتظار زوجین است که همان صمیمیتی است که میان زن و شوهرها به‌وجود می‌آید و آنها می‌توانند در کنار یکدیگر احساس خوشبختی کنند.

گاهی اوقات ریشه‌ی اصلی مشکلاتمان چیز دیگری است

جیم و ویوان زن و شوهری بودند که معمولاً مشکلاتشان را با کمک هم حل می‌کردند، اما در مورد یک موضوع به خصوص، نمی‌توانستند باهم به توافق برسند. جیم «ماری جوانا» مصرف می‌کرد و همسرش به‌خاطر این کار از دست او بسیار عصبانی بود. او نه تنها یک مصرف‌کننده بود، بلکه در باغچه‌ی خانه‌شان نیز گیاه ماری جوانا کاشته بود.

ویوان یک روز که به باغچه سرزد، دید گیاه ماری جوانای بزرگی کنار گل‌های آفتاب‌گردان او رشد کرده است. او از دیدن این صحنه بسیار عصبانی شد و به شوهرش گفت آیا دیوانه شده است و اینکه این با این کارش چه فکری کرده، چون ممکن بود پلیس آنها را دستگیر کند و آنها شغلشان را از دست بدهند.



اگرچه جیم فکر می‌کرد ویوان این مسأله را خیلی بزرگ کرده است، ولی تصمیم گرفت دیگر همسرش را بیشتر تحریک نکند و آن گیاهان را از باغچه خارج کرد؛ با این حال دوست نداشت همه‌ی گیاهان را از ریشه در بیاورد و دور بریزد؛ بنابراین سعی کرد چند گیاه را در جای مطمئنی کاشته و آنها را از دید همسرش مخفی نگه دارد، اما اشتباه فکر می‌کرد؛ چرا که همسرش خیلی زود این موضوع را فهمید. وقتی همسرش دید که او در جای دیگری از باغچه گیاهان ماری جوانا را پنهان کرده است، آنچنان فریادی کشید که حتی همسایگان نیز می‌توانستند صدای او را بشنوند. جیم احساس درماندگی می‌کرد و دلش می‌خواست از خانه فراری شده و به میهمان خانه‌ای برود و مدتی را در آنجا سپری کند، ولی باز تصمیمش را تغییر داد و بهتر دید با خشم و عصبانیت همسرش کنار بیاید.

ویوان خیلی از دست جیم عصبانی بود، اما جیم بدون اینکه با همسرش بحث و جدل کند یا از خودش دفاع کند، به حرف‌های او گوش می‌کرد. در همین اوضاع و احوال ویوان یکدفعه شروع کرد به گریه کردن. ترس او از این بود که مبادا این کار شوهرش باعث شود زندگی آنها از هم بپاشد. او می‌ترسید مبادا آنها نتوانند این مشکل را حل کنند. جیم نیز وقتی دید چقدر باعث ناراحتی همسرش شده است، شروع به گریه کرد. جیم می‌دانست همسرش از او متنفر نیست، ولی ویوان فکر می‌کرد همسرش زیاد به احساسات او توجه ندارد و به همین دلیل حاضر نیست از شر آن گیاه خلاص شود. خیلی مسخره به نظر می‌رسد! وقتی جیم برای اولین بار پای درد دل‌های همسرش نشست، متوجه مشکل واقعی خودش شد و از آن زمان به بعد زندگی آنها کاملاً تغییر کرد.

در ماجرای زندگی جیم و ویوان در حقیقت مصرف مواد مخدر یک نشانه بود و مشکل اصلی آنها بر سر این مسأله نبود. از آن به بعد نه تنها



جیم دست از کاشت ماری جوانا برداشت، بلکه حتی مصرف آن را نیز کنار گذاشت. او این کار را به‌خاطر پافشاری‌های همسرش انجام نداد، بلکه به این دلیل انجام داد که فهمیده بود ماری جوانا باعث می‌شود او نتواند حرف‌های همسر مهربانش را درک کند و از او یک انسان کودن و احمق ساخته است. مشکل اصلی مصرف مواد مخدر نبود، مشکل این بود که او پس از مصرف مواد مخدر نمی‌توانست خودش را کنترل کند و به‌خوبی به حرف‌های همسرش گوش کند و از صمیم قلب به محبت‌های همسرش پاسخ بدهد.

محبت کردن فقط به گفتار نیست، باید با رفتارشان عشق و محبت‌تان را به همسرشان نشان دهید

من به عنوان یک مشاور ازدواج و مشکلات زناشویی و یک سخنران، بارها و بارها در زندگی مراجعه‌کنندگان و دانشجویانم دیده‌ام که معمولاً زن و شوهرها از یکدیگر شکایت دارند که چرا همسرشان آنها را دوست ندارد. این مسأله باعث عکس‌العمل شدید طرف مقابل می‌شود و او سعی می‌کند همسرش را متقاعد کند که دوستش دارد و او اشتباه فکر می‌کند و در نهایت اینکه، آنها نباید دوباره درباره‌ی این مسأله باهم بحث و جدل کنند. آنها حتی اصرار می‌کنند که عشقشان نسبت به همسرشان واقعی است و شاید همسرشان مشکلی دارد که نمی‌تواند محبت آنها را درک کند. شاید صحبت‌های این زن و شوهرها هردو کاملاً درست باشد. شاید واقعاً یک طرف نمی‌تواند محبت‌های طرف مقابل را درک کند و شاید طرف مقابل به گونه‌ای عشق و محبت خودش را ابراز می‌کند که همسرش نمی‌تواند آن را درک کند. من خودم نیز در زندگی مشترکم چنین مشکلی را داشتم. هر وقت همسرم، *لیندا* به من می‌گفت که احساس تنهایی و افسردگی می‌کند و فکر می‌کند؛ من او را دوست ندارم، بلافاصله سعی می‌کردم او را متقاعد



کنم که اشتباه فکر می‌کند. بنابراین کاملاً طبیعی بود که همسر من احساس کند من او را زیاد دوست ندارم یا به او توجه نمی‌کنم. همسر من از من توقع نداشت به او ثابت کنم دوستش دارم؛ او از من می‌خواست در عمل عشق و محبت را به او نشان دهم. تنها چیزی که همسر من می‌خواست این بود که پای حرف‌هایش بنشینم و به درد دل‌هایش گوش بدهم و سعی نکنم حقانیت خودم را ثابت کنم.

اگر ما نتوانیم عشق و محبت را با رفتارمان به همسرمان نشان دهیم، دیگر ابراز عشق ما، واقعی نخواهد بود. زمانی که سعی می‌کنیم درستی گفته‌های خودمان را ثابت کنیم و به همسرمان بگوییم او اشتباه فکر می‌کند، زمانی که در مقابل او جبهه‌گیری می‌کنیم یا با او بحث و جدل می‌کنیم، در واقع به همسرمان می‌گوییم او را دوست نداریم. بنابراین اگر واقعاً دوست دارید عشق و محبت خودتان را به همسران نشان دهید، این کار را احتمالاً به صورت عملی و به روش‌های مختلفی انجام دهید. در یک رابطه‌ی زناشویی موفق، معمولاً زن و شوهرها آن‌قدر یکدیگر را خوب می‌شناسند که می‌دانند چگونه باید عشق و محبتشان را به طرف مقابل نشان دهند. اگر ابراز عشق و محبت همیشگی، دو طرفه و به خوبی صورت گیرد، زن و شوهر می‌توانند از صمیمیت به وجود آمده در زندگی‌شان، بسیار لذت ببرند.

انتظارات بیش از حد باعث رنجش شما می‌شود

وقتی کاری برای همسران انجام می‌دهید، نباید از او انتظار داشته باشید کارتان را جبران کند و اگر چنین انتظاری از همسران دارید، بهتر است اصلاً برای او کاری انجام ندهید. زندگی مشترک یک معامله نیست؛ شاید امتیاز گرفتن و یا بازنده و برنده شدن در میدان مسابقه یا تجارت مهم



باشد، ولی در زندگی مشترک این گونه نیست. زن و شوهرها به جای اینکه بررسی کنند آیا حسابشان باهم صاف شده است یا نه، بهتر است حسن نیت خودشان را به هم نشان دهند و به یکدیگر اعتماد داشته باشند. اگر زن و شوهرها بدون چشم داشت کاری برای یکدیگر انجام دهند، حتماً نتیجه‌ی آن را خواهند دید.

من به عنوان یک روان‌شناس، خوب می‌دانم که سالگرد ازدواج، تولد، روز پدر و مادر، عید بزرگ و روزهایی از این قبیل، چقدر برای زن و شوهرها مهم‌اند. زن و شوهرهایی که نمی‌توانند در این روزها و موقعیت‌ها هدیه‌ای که انتظارش را می‌کشیدند، از همسرشان بگیرند، حتماً آزرده و رنجیده خاطر می‌شوند. من زنی را می‌شناسم که روزی آنقدر به خاطر فراموش کاری شوهرش ناراحت شده بود که کارت تبریکی که شوهرش برایش خریده بود را به سمت صورتش پرت کرد. شوهرش نیز برای تلافی، آن کارت را پاره کرد و دور انداخت. چنین مسائلی در روزهای عید نیز اتفاق می‌افتد. یکی از مراجعه‌کنندگان من می‌گفت که روزهای عید فقط در اتومبیلش به تنهایی می‌نشیند و گریه می‌کند. او وقتی می‌دید شوهرش حتی روزهای عید نیز به او توجه ندارد، احساس تنهایی می‌کرد و گریه می‌کرد. او به جای اینکه با شوهرش حرف زده و درددل کند، در تنهایی خودش، گریه می‌کرد.

همه‌ی ما انتظاراتی از همسرمان داریم و این مسأله کاملاً طبیعی است، ولی اگر انتظارات بیش از حدی از همسرمان داشته باشیم، حتماً خودمان همیشه دچار یأس و ناامیدی خواهیم شد. به جای اینکه بسیار ایده‌آل‌گرا باشیم، بهتر است از خودمان بپرسیم دوست داریم چه اتفاقی برایمان بیافتد و زندگی‌مان چگونه باشد. اگر کمی واقع‌گرا باشیم، متوجه می‌شویم که این موضوع آنقدرها هم که ما فکر می‌کنیم، مهم نیست. پس از فهم این



موضوع، حتماً می‌توانیم با کمک همسرمان این روزهای مهم را آنگونه که دوست داریم، سپری کنیم.

اینکه بتوانیم روزهای مهم زندگی‌مان را در کنار همسرمان به‌خوبی سپری کنیم، مهارتی است که به‌مرور زمان می‌توانیم آن را یاد بگیریم، البته شاید این کار برای ما تا حدی مایوس‌کننده باشد؛ چون اوضاع همیشه بر وفق مراد ما و آنگونه که تصورش را داریم، پیش نمی‌رود. هر قدر هم که تلاش کنیم، باید وقتی اوضاع بر وفق مرادمان نیست، بدون رنجش، سرزنش و یا انتقام‌جویی از همسرمان، شرایط را بپذیریم و با آن کنار بیاییم. روان‌شناس معروفی می‌گفت که بهتر است زن و شوهرها دست از همه‌ی انتظاراتشان از یکدیگر بردارند و فقط نگران مسائل مهمی باشند که حتی حاضرند به‌خاطر آن بمیرند. شاید حرف این مرد خیلی خشن و سخت‌گیرانه به نظر بیاید، ولی نصیحت خوبی است که بهتر است شما نیز آن را آویزه‌ی گوشتان کنید.

بحث و جدل معمولی زن و شوهرها اجتناب‌ناپذیر است، ولی آنها می‌توانند از دعوای جدی پرهیز کنند

دوست داشتن یک نفر به این معنی نیست که اصلاً با او بحث و جدل نکنید و همچنین به این معنی نیست که کنار آمدن با آن شخص کار ساده و راحتی است. تفاوت‌ها در زندگی مشترک نه تنها اجتناب‌ناپذیر هستند، بلکه باعث جذابیت زندگی زناشویی نیز می‌شود. هر قدر در زندگی مشترکمان بیشتر احساس امنیت کنیم، راحت‌تر می‌توانیم احساسات، تمایلات و مشکلاتمان را با همسرمان در میان بگذاریم. در یک زندگی مشترک خوب، زن و شوهرها می‌توانند به راحتی احساسات، عقاید و نگرش خودشان را مطرح کنند. چنین زن و شوهرهای وقتی باهم تفاوت دارند، به



نحوی با یکدیگر کنار می‌آیند که اعتماد آنها به یکدیگر بیشتر شده و بیشتر به یکدیگر احترام می‌گذارند. اگر زن و شوهرها اختلافشان را انکار کنند، بیشتر از زمانی که آن را مطرح کرده و سعی داشته‌اند آنها را حل کنند، آسیب خواهند دید.

نیازی نیست برای حل اختلافاتمان با یکدیگر دعوا کنیم و یا اصرار داشته باشیم که به خواسته‌هایمان برسیم، باید بدانیم که با حرف زدن با همسرمان و گوش کردن به حرف‌های او - بدون اینکه در مقابلش جبهه‌گیری کنیم - می‌توانیم در صورت لزوم اقدامات مفید و مؤثری انجام دهیم. اگر وقتی کسی به ما حمله می‌کند یا از ما انتقاد می‌کند، از خودمان دفاع نکنیم، درست مثل این است که از کودکی در مقابل یک خطر محافظت نکنیم. مواجه شدن با خطر به شهامت نیاز دارد؛ در چنین شرایطی بهتر است خونسردی خودمان را حفظ کرده و با مهربانی پاسخی مؤثر و مفید بدهیم بدون اینکه نه بی تفاوت باشیم و یا جبهه‌گیری کنیم.

هرقدر هم که همسرمان را دوست داشته باشیم، باز ممکن است او یا خودمان حرفی بزنیم که ناراحت کننده باشد. وقتی عصبانی و ناراحت هستیم و یا وقتی دچار استرس می‌شویم، ممکن است چیزهای ناخوشایندی به یکدیگر بگوییم؛ بنابراین یک زن و شوهر موفق به‌جای اینکه احساساتشان را کتمان کنند، باید سعی کنند بدون بحث و جدل و دعوا، خواسته‌هایشان را مطرح کنند. داشتن چنین مهارتی نه تنها به ما کمک می‌کند در موقعیت‌های حساس، سریع‌تر گام برداریم، بلکه باعث می‌شود اعتماد و درک ما نسبت به یکدیگر بیشتر شود.



بهترین کاری که می‌توانید برای همسرتان انجام دهید، این است که به میزان کافی به او توجه کنید

مری و د/چ زن و شوهری بودند که گویی هیچ وقت نمی‌توانستند کاری را باهم انجام دهند. وقتی مری می‌خواست بعد از ناهار چرتی بزند، همسرش بیدار بود و مطالعه می‌کرد. همسرش ساعت شش صبح برای ورزش صبح‌گاهی بیرون می‌رفت، ولی او تا ساعت هفت صبح می‌خوابید. همسرش در اوقات فراغت جلوی کامپیوتر می‌نشست و پروژه‌های خودش را تکمیل می‌کرد، ولی او روی مبل لم می‌داد و استراحت می‌کرد. د/چ دوست داشت همیشه مشغول انجام کاری باشد، ولی مری دوست داشت با کسی حرف بزند و اوقاتش را به خوشی سپری کند.

مری زن چندان جذابی نبود و در خانه‌شان همیشه از کارهای شوهرش تعریف می‌کرد. او احساس یأس و ناامیدی می‌کرد؛ چون نمی‌توانست ارتباط خوبی با شوهرش داشته باشد. گاهی اوقات مری از شوهرش شکایت می‌کرد و به او می‌گفت پیشش بیاید، اما د/چ حتی وقتی هم که در کنار همسرش بود، به جای نوازش کردن همسرش، به سقف اتاق خیره می‌شد. او به ندرت به حرف‌های همسرش گوش می‌کرد و معمولاً غرق افکار خودش بود. آنها اگرچه باهم در زیر یک سقف زندگی می‌کردند، ولی بسیار از هم دور بودند. وقتی مری با شوهرش حرف می‌زد، د/چ احساس می‌کرد همسرش از او انتقاد می‌کند و از دست او عصبانی و ناراحت می‌شد؛ حتی اگر مری واقعاً چنین منظوری نداشت. در چنین شرایطی د/چ در مقابل اینگونه رفتار همسرش بیشتر از او فاصله می‌گرفت و بیشتر نسبت به او بی‌تفاوت می‌شد و به این ترتیب آنها در یک دور باطل همچنان پیش می‌رفتند.



یک روز بالاخره کاسه‌ی صبر مری لبریز شد و او عصبانی و اشک ریزان به شوهرش گفت که می‌ترسد مبدا آنها نتوانند رابطه‌شان را با یکدیگر اصلاح کنند. وقتی مری مشغول گریه کردن بود، د/چ پیش خودش می‌گفت دوباره روز از نو و روزی از نو و باز هم حرف‌های تکراری اما این بار با دفعات پیش فرق داشت؛ این بار مری مثل دفعات قبل حرف نمی‌زد. او به شوهرش گفت از اینکه آنها ارتباط خوبی باهم ندارند و از هم فاصله گرفته‌اند، ناراحت است و می‌ترسد مبدا نتوانند خودشان را اصلاح کنند. او گفت شوهرش را بسیار دوست دارد و نگران زندگی مشترکشان است.

خوشبختانه با این حرف‌ها، این بار بالاخره د/چ توانست منظور همسرش را بفهمد و بداند او واقعاً از چه چیزی رنج می‌برد و قصد جبهه‌گیری کردن ندارد.

احساسات شدید مری، د/چ را به خودش آورد. زبان د/چ بند آمده بود و دیگر نمی‌توانست چیزی بگوید. آنها در کنار هم بودند و بالاخره توانسته بودند از دردها و نگرانی‌هایشان برای یکدیگر بگویند. در سکوت حاکم میان آن دو، د/چ به همسرش نزدیک شد و دست او را گرفت و به چشمانش نگاه کرد. در مقابل، مری نیز از او تشکر کرد و گفت این همان چیزی است که از شوهرش انتظار داشته است و شاید از آن به بعد دیگر احساس ناامیدی و درماندگی نکند. د/چ با فشردن دست همسرش چیزهایی را که نتوانسته بود با زبانش بیان کند، به او منقل کرده بود. او تازه فهمیده بود همسرش واقعاً به چه چیزی نیاز دارد. مری نیز احساس کرده بود همسرش او را درک می‌کند و به نیازهایش توجه دارد.

او خوب می‌دانست که را این بار شوهرش حرف‌های او را فهمیده و به نیازهایش پاسخ داده است. این بار وقتی مری با شوهرش حرف می‌زد،



حرفهایش نیشدار نبودند و فقط از نگرانی‌ها و ترسش برای شوهرش گفته بود؛ همین کار باعث به‌وجود آمدن تحولی بزرگ در زندگی آنها شده بود.

از آن به بعد مری و د/چ رابطه‌ی بهتری باهم داشتند و هر روز بیشتر به هم نزدیک می‌شدند. وقتی د/چ بیشتر به همسرش نزدیک می‌شد و راحت‌تر می‌توانست معایب و نقص‌های خودش را قبول کند و کمتر در مقابل همسرش جبهه‌گیری نماید، راحت‌تر می‌توانست به درددل‌های همسرش گوش کند و به‌جای اینکه مراقب خودش باشد و جبهه‌گیری کند و حالت تدافعی به خودش بگیرد، سعی می‌کرد ارتباط بهتری با همسرش داشته باشد.

مری نیز در طول این مدت یاد گرفت که بیشتر مسئولیت پذیر باشد و به نیازهای خودش بیشتر توجه داشته باشد و آنها را برآورده کند. او فهمیده بود که باید خودش را بهتر بشناسد تا بتواند بیشتر به همسرش نزدیک شود و رابطه‌ی بهتری با او داشته باشد. او همچنین یاد گرفت احساسات خودش را کنترل کند و کمتر بترسد و ناراحت شود و وقتی احساس کرد همسرش از او کمی فاصله گرفته است، بیش‌ازحد از دست او عصبانی نشود. او تصمیم گرفت هرگاه از دست شوهرش ناراحت شد، به‌جای اینکه با عصبانیت و خشم با شوهرش حرف بزند، از احساساتش حرف بزند و با شوهرش درددل کند تا به نتیجه‌ی بهتری برسد. حالا اگر از د/چ درباره‌ی زندگی‌اش پرسید به شما می‌گوید: «اگر زن خوب داشته باشید، زندگی بروفق مرادتان خواهد بود».



حتی افراد خوشبخت نیز گاهی به انتخاب خودشان شک می‌کنند

همه‌ی ما گاهی در زندگی مشترکمان دچار شک و تردید می‌شویم، ولی این نوع شک و تردیدها، تهدیدی برای زندگی مشترکمان محسوب نمی‌شوند. وقتی عصبانی، ناراحت و مأیوس هستیم، افکار مخربی به ذهنمان می‌آید و طبیعی است که فکر کنیم در انتخابمان اشتباه کرده‌ایم. در این مواقع افکار منفی و نادرستی از قبیل اینکه به خودمان می‌گوییم در انتخابمان اشتباه کرده‌ایم و نباید با چنین فردی ازدواج می‌کردیم، یا اینکه چرا اینقدر زود ازدواج کردیم، به ذهنمان خطور می‌کند و باعث می‌شود فکر کنیم اگر با فرد دیگری ازدواج کرده بودیم، هیچ مشکلی نداشتیم، احساس یأس و ناامیدی نمی‌کردیم، هرگز بحث و مشاجره‌ای نداشتیم و می‌توانستیم غم و اندوه و ناراحتی و نگرانی‌هایمان را با او در میان بگذاریم. متأسفانه این‌ها خواب و خیالی بیش نیستند و در زندگی واقعی افراد دیده نمی‌شوند. اینکه امیدوار باشیم یک نفر کاملاً با ما هماهنگ باشد، خیال است خام همچنین و اگر از این بترسیم که مبادا انتخابمان اشتباه بوده باز هم نیز به نتیجه‌ای نمی‌رسیم. البته معمولاً افراد چنین افکاری را از دیگران و حتی گاهی از خودشان نیز مخفی نگه داشته و آن را ابراز نمی‌کنند. این عمل نه تنها باعث می‌شود افکار منفی‌مان از بین بروند، بلکه باعث شدت گرفتن این افکار نیز می‌شود.

خود من تا زمانی که ازدواج نکرده بودم، هرگز از مردان متأهل نشنیده بودم که گاهی به انتخاب خودشان شک کنند. اگرچه همیشه می‌شنیدم که مردان متأهل از همسرشان گله و شکایت داشتند، ولی تعداد کمی از آنها به زبان اقرار می‌کردند انتخاب اشتباهی دارند، و این ازدواج نباید سر می‌گرفت.



من نیز مثل بسیاری از مردان تا به حال به این مسأله اقرار نکرده‌ام. من نیز مثل بسیاری از افراد فکر می‌کنم چون دیگران درباره‌ی این مسأله حرف نمی‌زنند، من نیز باید ساکت بمانم و چیزی نگویم. زن و شوهرها معمولاً تنها زمانی که از یکدیگر جدا می‌شوند، اقرار می‌کنند که انتخاب اشتباهی داشته‌اند و ای‌کاش با چنین فردی ازدواج نکرده بودند.

اکنون من وقتی از مردان زیادی که چندین سال از آغاز زندگی مشترکشان می‌گذرد، می‌شنوم که گاهی می‌گویند به انتخاب‌شان شک کرده‌اند، امیدوار می‌شوم و می‌فهمم چنین افکاری نشان دهنده این نیست که آنها ازدواج و زندگی مشترک بدی دارند، بلکه این مسأله نشان دهنده‌ی پیچیدگی‌ها و فراز و نشیب زندگی مشترک زن و شوهرهای متعهد نسبت به یکدیگر است. من برای اینکه نسبت به این مسأله یک نوع تحقیق غیر رسمی انجام داده باشم تا ببینم آیا می‌توانم به همین نتیجه برسم یا نه، از افراد زیادی که احساس می‌کردم زندگی خوبی دارند، این سؤال را پرسیدم و تقریباً همه‌ی آنها پاسخ‌های یکسانی به من دادند. تقریباً همه‌ی آنها اقرار کردند که گاهی به انتخاب خودشان شک کرده و فکر کرده‌اند که با شخص مناسبی ازدواج نکرده‌اند. از طرفی دیگر اغلب آنها در عین حال فکر می‌کردند که اگر این مسأله را با همسرشان در میان بگذارند، این کارشان نشان دهنده‌ی بی‌وفایی‌شان نسبت به همسرشان خواهد بود. اگر واقعاً بپذیریم که این مسأله کاملاً طبیعی است و همه‌ی ما گاهی به ازدواجمان شک می‌کنیم، نه تنها پایه‌های زندگی مشترکمان سست نخواهد شد، بلکه محکم‌تر نیز می‌شود.

نکته‌ی اصلی در این شرایط این است که بفهمیم آیا این شک و تردیدهای ما به‌خاطر معایب و مشکلاتی واقعی و ریشه‌دار در زندگی مشترکمان است، یا به دلیل شرایط موقت خاصی است که در آن قرار



گرفته ایم و از آن رنج می‌بریم. من شخصاً برای اینکه به این موضوع پی ببرم، سعی می‌کنم به احساسات درونی و ابراز نشده‌ی خودم فکر کنم و یا سعی می‌کنم چیزی را که مدت‌ها سعی داشتم به همسرم بگویم و نگفته‌ام، برای او اقرار کنم و یا اینکه اگر نمی‌توانم شرایط را تغییر دهم، به سادگی از کنار مشکلی که مرا رنج می‌دهد، بگذرم و آن را فراموش کنم. گاهی اوقات نیز که نمی‌توانم هیچ یک از این کارها را انجام دهم، حداقل کار ممکن را انجام دهم و از این افکار فاصله می‌گیرم و دریچه‌های قلبم را باز می‌کنم تا دوباره بتوانم قدر همسری را که در کنارم زندگی می‌کند، بیشتر بدانم.

همسران نمی‌توانند شما را از بدبختی نجات دهد؛ او فقط می‌تواند به شما در رسیدن به این هدف کمک کند و خودتان هستید که باید دست به کار شوید

وقتی دوران کودکی‌ام را به‌خاطر می‌آورم، مثلاً زمانی که هشت ساله بودم، می‌بینم دختر بچه‌ی یکی یک دانه و لوسی بودم که آمال و آرزوهای زیادی داشتم. در آن زمان دوست داشتم با دختران هم سن و سال خودم بازی کنم. در خواب و خیال خود می‌دیدم که بزرگ شده‌ام و ازدواج کرده‌ام. هیچ وقت در رویاهای خودم احساس نمی‌کردم که ممکن است تنها بمانم و از چیزی بترسم. وقتی به این فکر می‌کنم که آمال و آرزوهای دوران کودکی‌ام و خواب و خیالهای آن دوران چقدر بر من تأثیر گذاشته‌اند، نگران می‌شوم. من در واقع منتظر بودم شاهزاده‌ای با اسب سفیدش سراغ من بیاید و مرا خوشبخت کند. در حقیقت من به این ترتیب این رویاهای بچه‌گانه و غیر واقعی را با خودم به زندگی واقعی زن‌اشویی‌ام وارد کردم.

بعد از ازدواجمان تقریباً سه هفته همه چیز برای من خوب پیش می‌رفت - البته برای بعضی‌ها این مدت کمی طولانی‌تر است؛ چون ماه عسل



طولانی‌تری را تجربه می‌کنند - اما کمی بعد اوضاع تغییر کرد. من مدتی بعد احساس کردم که اگر می‌خواهم خوشبخت شوم، خودم نیز باید تلاش کنم و نباید فقط از همسرم انتظار داشته باشم.

بیشتر ما فکر می‌کنیم همسرمان باید ما را خوشبخت کند. در واقع بسیاری از افراد با همین انگیزه ازدواج می‌کنند. اگر چنین انتظاری از زندگی مشترکمان داشته باشیم و توقعات خودمان را تغییر ندهیم، ممکن است یک رابطه و زندگی خوب را خراب کرده و همیشه از دست همسرمان ناراحت و دلخور باشیم.

همه‌ی ما وقتی ازدواج می‌کنیم، آمال و آرزوها و نیازهای برآورده نشده و کارهای ناتمام خاصی داریم و آرزو داریم همسرمان دردهای ما را تسکین داده و آمال و آرزوهایمان را برآورده کند. بدون شک اینکه در زندگی‌مان همسرمان حامی و مشوق خوبی برای ما باشد، بسیار خوب است. او اگرچه نمی‌تواند همه‌ی مشکلات ما را حل کند و همه‌ی آرزوها و خواسته‌های ما را برطرف کند، ولی تا حد زیادی می‌تواند در این زمینه به ما کمک کند. همسرمان می‌تواند عامل اصلی موفقیت‌های ما باشد. حمایت‌های او، نگرانی‌هایش و اینکه خوب به حرف‌های ما گوش دهد، همه و همه باعث می‌شود ما شهامت بیشتری پیدا کنیم و راحت‌تر به اهدافمان برسیم.

تاوان دروغ‌گویی بسیار سنگین‌تر از سودی است که ممکن است از آن ببرید

اگر راستش را بخواهید من زیاد انسان صادقی نیستم و بعضی وقت‌ها دروغ می‌گویم. گاهی اوقات من برای تحت تأثیر قرار دادن دیگران و یا اینکه انسان خوبی به نظر برسم، دربارهِ بعضی از موفقیت‌هایم اغراق می‌کنم. حتی از آن زمانی که تصمیم گرفتم انسان راستگویی باشم، باز



نتوانستم این عادت زشت را کنار بگذارم؛ البته این موضوع همیشگی نیست و من عمداً این کار را انجام نمی‌دهم و فقط گاهی اوقات این عمل زشت از من سر می‌زند. چند وقت پیش همسرم به من گفت که باید حیوان خانگی‌مان را به دامپزشکی ببرم. من به او گفتم سرم خیلی شلوغ است و نمی‌توانم این کار را بکنم. من دروغ نگفته بودم و واقعاً سرم شلوغ بود، ولی اگر کمی برنامه‌های کاری‌ام را تغییر می‌دادم، به راحتی می‌توانستم این کار را انجام دهم، اما به جای اینکه حقیقت را به همسرم بگویم و یا اینکه به حرف‌های همسرم گوش کنم، حقیقت را از او پنهان کردم. با این عمل آن روز عصر حال چندان خوبی نداشتم. مدتی بعد با خودم تصمیم گرفتم حقیقت را به همسرم بگویم. بعد از گفتن حقیقت، او به من گفت می‌دانسته یک جای کارم ایراد دارد، چون آن روز بعد از ظهر دست پاچه به نظر می‌رسیدم.

فرد دروغ‌گو خواه دروغ‌اش برزگ و یا کوچک باشد، باید تاوان سنگینی بدهد و این تاوان، سلب اعتماد، حسن نیت و احترام دیگران است. جای تأسف دارد که بسیاری از ما در طول زندگی‌مان به خاطر مسائل مختلفی دروغ می‌گوییم، اما خوشبختانه وقتی وجدانمان بیدار می‌شود و سعی می‌کنیم دست از این کار برداریم، دیگر نمی‌توانیم به راحتی دروغ بگوییم. بهتر از همه اینکه وقتی سعی می‌کنیم دست از این کار زشت برداریم، دیگران را نیز امر به معروف می‌کنیم و با این کار به آنها نیز یاد می‌دهیم که نباید دروغ بگویند.

دروغ، دروغ است خواه از آن دروغ به عنوان دروغ مصلحتی یاد کند. یا اغراق و یا سعی کنید برای دروغ‌گویی خودتان دلیل و برهان منطقی بیاورید. در واقع هر وقت سعی کنیم برای سوء استفاده از دیگران، آنها را فریب دهیم و حقیقت را کتمان کنیم، دروغ گفته‌ایم. من خودم گاهی با دروغ گفتن به



همسرم سعی می‌کنم برای رسیدن به هدفم از او استفاده کنم؛ مثلاً با دروغ گفتن سعی می‌کنم از دعوا و مشاجره پرهیز کنم، او را تحت تأثیر چیزی بگذارم، بر او تسلط پیدا کنم، به او ثابت کنم فردی قابل اعتماد، باهوش، لایق، موفق و مهربانی هستم و یا اینکه سعی می‌کنم به طور همزمان به همه‌ی اهداف فوق برسم. هدف اصلی من از انجام تمام این کارها این است که همسرم مرا بیشتر قبول داشته باشد و من بتوانم بر او تسلط بیشتری داشته باشم. من همچنین برای اینکه بتوانم به دروغ گفتن‌های خودم ادامه دهم، سعی می‌کنم برای خودم بهانه تراشی کنم و برای این کار بد دلیل منطقی بیاورم.

نتیجه‌ی دروغ‌گویی در هر شرایطی یکسان است؛ انسان دروغ‌گو در هر شرایطی احساس عذاب وجدان می‌کند و همیشه نگران است. او همچنین نه می‌تواند به خودش اعتماد کند و نه به دیگران. ما به‌خاطر اینکه نمی‌توانیم عواقب راست‌گویی را تحمل کنیم، دروغ می‌گوییم. هر بار که به این کار زشت دست می‌زنیم، در درونمان بیشتر احساس ضعف و ناتوانی می‌کنیم و به‌خاطر ضعف درونی‌مان باز بیشتر دروغ می‌گوییم.

دروغ گفتن بیشتر از هر کار دیگری پایه‌های یک زندگی مشترک را سست می‌کند. اگر شهامت داشته باشیم و خودمان را کنترل کرده و دروغ نگوییم، زندگی مشترک بهتری خواهیم داشت. اگرچه کنار گذاشتن این عادت کار مشکلی است، اما اگر همت کنید، این کار دست‌یافتنی است. ترک این کار حتی برای کسانی که فقط دروغ‌های مصلحتی و کوچکی می‌گویند نیز، کار سختی است، ولی اگر سعی کنید، حتماً به نتیجه می‌رسید. ببینید اگر دروغ را کنار بگذارید و راستگو باشید، به چه چیزهایی می‌رسید؛ با همین کار می‌توانید انگیزه‌ی لازم را به‌دست آورید و دروغ را کنار بگذارید. قدم گذاشتن در راه صداقت و راست‌گویی، سعادت و خوشبختی ما را در



زندگی تضمین خواهد کرد.

فاسی و گیب زن و شوهری هستند که باهم تفاوت‌های بسیاری دارند و اگر آنها را ببینید باورتان نمی‌شود که چگونه می‌توانند باهم زیر یک سقف زندگی کنند. فاسی زنی بسیار پرتوان و فعال است و همیشه چندین کار را باهم انجام می‌دهد. او به ندرت شب‌ها بیشتر از چهار ساعت می‌خوابد. صبح‌ها هم وقتی از خواب بیدار می‌شود، ظرف چند ثانیه مشغول انجام دادن کارهای مختلف می‌شود. او یک جمهوری خواه است که امیدوار بود یک روز بتواند در انتخابات محلی برنده شود. او در یک شرکت کار می‌کند و درباره‌ی تربیت کردن فرزندانش نیز معتقد است اگر به بچه‌ها آزادی زیادی بدهید، آنها احساس ناامنی و بی‌توجهی می‌کنند. او اطلاعات زیادی دارد و اگر بخواهد می‌تواند چندین ساعت درباره‌ی روابط انسانی، روان‌شناسی و مذهب حرف بزند، اما وقتی سخن از پول به میان می‌آید، او صرفه‌جویی را شعار خود می‌سازد و می‌گوید نباید اسراف کرد و بیهوده پول خرج کرد. او به ورزش و کار علاقه‌ی زیادی دارد و ظرف چند ثانیه می‌تواند به‌شدت به هردو این حوزه‌ها مسلط شود.

برخلاف فاسی که همیشه مشغول انجام دادن کاری است، شوهرش، گیب دوست دارد همیشه بعد از خوردن شام جلوی تلویزیون لم بدهد و استراحت کند. او به خواب علاقه‌ی زیادی دارد و نمی‌تواند شب‌ها کمتر از نه ساعت بخوابد. از لحاظ نگرش سیاسی او یک دمکرات محسوب می‌شود و معتقد است نباید در تربیت بچه‌ها زیاد به آنها سخت گرفت. والدین او نیز در دوران کودکی‌اش به او زیاد سخت‌گیری نمی‌کردند و او را به حال خودش می‌گذاشتند. او معتقد است اگر کودک را به حال خودش رها کنید، مسئولیت پذیرتر خواهد شد و اگر او را زیاد کنترل کنید، کودک بیش‌ازحد به والدینش مت‌کی خواهد شد. گیب علاقه‌ی چندانی به روان‌شناسی و



روابط انسانی ندارد. او زیاد صرفه جویی نمی‌کند و معتقد است همانطور که پول در می‌آورد، باید آن را خرج کند. او به ورزش نیز علاقه‌ی چندانی ندارد و فقط در حد یک تماشاگر است و از میان ورزش‌های مختلف، فقط به تنیس علاقه دارد و هفته‌ای یک یا دو بار تنیس بازی می‌کند.

شاید فکر کنید این دو نفر با وجود این همه تفاوتی که در شخصیت و علایق‌شان دارند، اصلاً نتوانند باهم کنار بیایند و همیشه باهم جنگ و دعوا داشته باشند، اما تقریباً تمام دوستان و آشنایان آنها می‌گویند که آنها خوشبخت‌ترین زن و شوهری هستند که تا به حال دیده‌اند. اما راز موفقیت آنها در زندگی مشترکشان چه چیزی می‌تواند باشد؟ در واقع برای آنها زندگی مشترکشان بسیار مهم‌تر از علایق و تفاوت‌های فردی است. پایه‌های زندگی مشترک آنها براساس احترام و عشق به یکدیگر بنا شده است. اگرچه آنها نیز مثل سایر زن و شوهرها گاهی باهم بحث و مشاجره می‌کنند، ولی این بحث‌ها زندگی مشترکشان را خراب نمی‌کند؛ چون از نظر آنها زندگی مشترکشان بسیار مهم‌تر از تفاوت‌ها، نگرش‌ها و علایق فردی‌شان است. آنها با وجود همه‌ی تفاوت‌هایی که با یکدیگر دارند، ارزش‌ها و تعهدات یکسانی نیز دارند. آنها گاهی باهم کارهایی انجام می‌دهند که شور و شوق و هیجان را به زندگی مشترکشان بازگرداند؛ مثلاً هر دو به دخترشان علاقه‌ی زیادی دارند و عاشق هنر و موسیقی هستند. آنها سعی می‌کنند باعث خوشبختی و خوشحالی یکدیگر شوند و این کار را نه فقط به‌خاطر یکدیگر، بلکه معتقدند خوشبختی و خوشحالی طرف مقابلشان باعث بهبود زندگی‌شان می‌شود.

ما معمولاً در اوایل ازدواج و زندگی مشترکمان سعی می‌کنیم همسرمان را تغییر دهیم تا او نیز شبیه خودمان شود. چندین سال طول می‌کشد تا بالاخره متوجه شویم که اگر به تفاوت‌های یکدیگر احترام بگذاریم، بیشتر



می‌توانیم از پتانسیل‌های یکدیگر استفاده کنیم و زندگی بهتری داشته باشیم. اگر کمی عاقلانه‌تر رفتار کنیم، می‌توانیم از انرژی خودمان در جهت درستی استفاده کنیم و دیگر نیازی نخواهد بود که وقت و انرژی خودمان را صرف تغییر دادن طرف مقابلمان کنیم؛ ما می‌توانیم به مرور زمان نگرش خودمان را تغییر دهیم در حقیقت نمی‌توان گفت زن و شوهرهایی که بتوانند با مرور زمان بیشتر شبیه هم شوند، زوج‌های موفقی خواهند بود. آن دسته از زوج‌هایی زندگی مشترک موفق و خوبی خواهند داشت که بتوانند یکدیگر را همانطور که هستند، قبول داشته باشند. نیازی نیست که زن و شوهرها شبیه هم باشند و سعی کنند اختلافات و نگرش‌های متفاوتشان را کنار بگذارند. ما باید یاد بگیریم با وجود تمام تفاوت‌هایی که باهم داریم، در کنار هم زندگی کنیم. یکی از رموز داشتن یک زندگی موفق این است که به تفاوت‌های یکدیگر احترام بگذاریم و به‌جای اینکه سعی کنیم این تفاوت‌ها را از بین ببریم، آنها را پذیرفته و باعث رشد و تعالی همسرمان شویم. اگرچه گفتن این مسأله بسیار ساده‌تر از عمل کردن به آن است، ولی اگر کمی صبر و تحمل و شکیبایی داشته باشید و بیشتر همسرتان را درک کنید، می‌توانید زندگی خوب و سعادت‌مندی را تجربه کنید.

شاید همیشه حق با شما نباشد و شما به‌جای بیان واقعیات، احساسات خود را بیان کرده باشید

جورجیا و کلی یک زن و شوهر آتش‌نشان بودند. آنها به سلامتی خودشان بسیار توجه می‌کردند و هر روز بعد از ظهر ورزش می‌کردند و به باشگاه می‌رفتند و هر دو اندام‌های متناسبی داشتند. یک روز آنها برای مشاوره نزد من آمدند. در اولین جلسه‌ی مشاوره، جورجیا به من گفت که در زندگی مشترکشان احساس امنیت نمی‌کند و شوهرش همیشه از او انتقاد می‌کند. او قبل از اینکه بتواند حرفش را کامل کند، شوهرش حرف‌هایش را



قطع کرد و گفت که همسرش دروغ می‌گوید و اصلاً این طور نیست. کلی گفت وقتی همسرش با مشکلی روبه‌رو می‌شود، چیزی از آن مشکل به من نمی‌گوید و به من اعتماد ندارد و همین مسأله باعث عصبانیت من می‌شود. در تمام طول آن جلسه آن‌ها باهم بحث و جدل می‌کردند تا ثابت کنند حق با خودشان است نه طرف مقابل.

این رفتار آنها نشان می‌داد که آنها در زندگی مشترکشان در دور باطلی قرار گرفته‌اند و مدام یکدیگر را سرزنش می‌کنند. سرانجام من به آنها گفتم که نباید فقط به تناسب اندام و ظاهر فیزیکی خودشان و سلامت جسمی‌شان توجه داشته باشند، بلکه باید به سلامت روحی و روانی خودشان نیز توجه کنند. بعد از کمی توضیح و تفسیر هر دوی آنها حرف‌های مرا پذیرفتند؛ هرچند هنوز منظور مرا به‌خوبی درک نکرده بودند.

آنها نیز مثل بسیاری از زوج‌های جوان فکر می‌کردند تنها وقتی یک زن و شوهر عاشق یکدیگر باشند، می‌توانند زندگی خوبی در کنار یکدیگر تجربه کنند. من وقتی با آنها درباره‌ی این موضوع بحث برانگیز صحبت می‌کردم تا نظرم را بپذیرند، ایده‌هایی به آنها می‌دادم تا بتوانند به وسیله‌ی آن به سلامتی روحی و روانی خودشان نیز توجه کنند. من به آنها گفتم احساسات خودشان را ابراز کنند، ولی از عقاید و افکار خودشان چیزی نگویند و درباره‌ی رفتارها و عقاید طرف مقابل قضاوت نکنند. من به آنها گفتم خواسته‌هایشان را مطرح کنند و درون‌گرا نباشند و حتی زمانی که نگرانند و می‌ترسند، با همسرشان حرف بزنند.

کلی با حرف زدن و درددل کردن مشکلی نداشت، مشکل او کنترل کردن رفتار خودش بود و اینکه آیا می‌تواند شنونده‌ی خوبی برای حرف‌های همسرش باشد؟ او برای این منظور باید صبر و بردباری را تمرین می‌کرد و



در مواقعی که احساس می‌کرد باید همسرش را نصیحت کند و یا درباره‌ی حرف‌های او قضاوت کند، خودش را کنترل می‌کرد و چیزی نمی‌گفت و در عوض بیشتر از همسرش سؤال می‌پرسید و برای نظر دادن در مورد رفتار همسرش منتظر اجازه‌ی او می‌ماند. آنها آنقدر به اظهار نظر کردن و متهم کردن یکدیگر عادت کرده بودند که حتی خودشان نیز متوجه این کار نادرستشان نمی‌شدند. کلی همیشه به همسرش می‌گفت او شبیه مادرش است و به او توجه ندارد و به حرف‌هایش گوش نمی‌کند و او را عصبانی می‌کند. جورجیا نیز شوهرش را متهم می‌کرد که به او علاقه ندارد و به حرف‌هایش گوش نمی‌کند و با این کارها باعث عصبانیت او می‌شود. آنها مدام مشغول انتقاد کردن از یکدیگر بودند و با همین کار روز به روز عشقشان تبدیل به تنفر می‌شد.

اما جورجیا و کلی پس از اینکه در جلسات مشاوره شرکت کردند، به افرادی تبدیل شدند که بیشتر به فکر زندگی مشترکشان و بهبود آن بودند و دیگر مشکل آنها این نبود که ثابت کنم حق با چه کسی است. آنها به مشکلات زندگی مشترکشان درست مثل تمرین‌های ورزشی‌شان توجه داشتند و اهمیت می‌دادند. ظرف چند ماه مشاوره، زندگی مشترک آنها دچار تحولات بسیاری شد. کلی و جورجیا به هم قول دادند که دست از قضاوت‌های نادرست، نصیحت کردن و اظهار نظرهای ناخواسته بردارند. آنها به جای اینکه از یکدیگر انتقاد کنند، خیلی صمیمانه و صادقانه از احساسات و علایق خودشان برای یکدیگر حرف می‌زدند. به زودی همین کار در ظاهر ساده، باعث شد آنها بهتر از قبل بتوانند به یکدیگر اعتماد کنند.

بسیاری از زن و شوهرها نیز این چنین، فکر می‌کنند که همیشه حق با آنهاست و آنها واقعیت را بیان می‌کنند؛ در صورتی که اصلاً این گونه نیست



و آنها در بیشتر موارد افکار و نظرات و احساسات شخصی خودشان را ابراز می‌کنند. واقعیت و حقیقت چیزی غیر قابل انکار نیست، اما افکار و نظرات شخصی ما همیشه با واقعیت یکسان نیستند و ممکن است ما اشتباه کرده باشیم. واقعیت نیازی به توجیه و توضیح ندارد و هر کسی می‌تواند به راحتی آن را قبول کند. اگر بتوانیم به تفاوت واقعیت‌ها و آنچه که دوست داریم و نیز عقاید و احساسات خودمان پی ببریم، می‌توانیم نظرات همسرمان را محترمانه و بدون اینکه درباره‌ی او قضاوت نادرستی داشته باشیم، بپذیریم؛ در این صورت روابطمان با او بسیار صادقانه و بهتر خواهد شد.

من وقتی کودک بودم، پدر و مادرم ما را چندان به سفر یا برای گذراندن تعطیلات جایی نمی‌بردند؛ بنابراین من فکر می‌کردم گذراندن تعطیلات و به سفر رفتن برای ما مهم نیست و دیگران باید این کار را انجام دهند، نه ما. وقتی ازدواج کردم، با گذشت زمان و کمک‌های همسرم متوجه شدم طرز تفکر من درست نیست. من متوجه شدم ضرورتی ندارد برای گذراندن تعطیلات به مکان‌های دور و عجیب و غریب و پر هزینه‌ای که تا به حال نرفته ایم، سفر کنیم. ما می‌توانیم در هر جا که دوست داریم و هر وقت که برایمان امکان داشته باشد، از کار و مسئولیت روزانه فاصله بگیریم و تعطیلات خودمان را سپری کنیم؛ فقط کافی است اراده کنید و بار سفر ببندید و از خانه دور شده و مدتی در آرامش به سر ببرید.

وقتی از زندگی پر مشغله‌ی روزانه‌ی خودتان فاصله می‌گیرید، می‌توانند شور و عشقی را که در اوایل ازدواجتان داشتید، دوباره تجربه کنید و بیشتر در کنار همسرتان باشید. تغییر آب و هوا و مناظر اطراف، باعث انرژی بخشیدن به زندگی مشترکتان خواهد شد. در نتیجه راحت‌تر می‌توانید زیبایی‌ها و نقاط قوت همسرتان را ببینید و قدردان او باشید. علاوه بر این، فاصله گرفتن از مشغله‌های روزمره، باعث می‌شود که بتوانیم دید جدیدی



نسبت به فرصت‌هایی که در آینده پیش رویمان قرار می‌گیرند، پیدا کنیم.

از آنجا که نمی‌توان یک شبه نظر افراد را تغییر داد، من هم سال‌های اول زندگی مشترکمان نمی‌توانستم به راحتی نظر همسرم را قبول کنم و با او به سفر بروم. همیشه به او می‌گفتم بهتر است وقت دیگری به سفر برویم و یا پول‌هایمان را پس انداز کرده و صرف چیزهایی بهتری کنیم و بهانه‌هایی از این قبیل می‌آوردم. من به او می‌گفتم با وجود بچه‌ها و دعوای آنها سفر برایمان به جهنمی تبدیل می‌شود و بهتر است به سفر نرویم، ولی امروز به خاطر اصرارهای همسرم از او تشکر می‌کنم. اکنون من معتقدم که خواه تعطیلات ما کوتاه و خواه بلند باشد، بهتر است بار سفر ببندیم و از خانه بیرون برویم. حال این ماجرا را از زبان همسرم بشنوید و ببینید چقدر این مدت به او سخت می‌گذشت:

یک سال بود که مادر شده بودم، فرزند اولم پسری بسیار پر انرژی و فعال بود و خیلی گریه می‌کرد. یک سال تمام بود که شب‌ها خواب به چشم نداشتم. کم‌کم احساس می‌کردم که دیگر خودم نیستم و مجبورم همیشه شیشه به دست دنبال پسر باشم. احساس می‌کردم به یک سفر و تغییر آب و هوا نیاز دارم، ولی پول کافی برای این کار نداشتم؛ چون من سر کار نمی‌رفتم و شوهرم نیز هنوز دانشجو بود و به دانشگاه می‌رفت. با دوستم درباره‌ی این مسأله حرف زدم. او یک ویلای لب دریا داشت و به من پیشنهاد کرد آنجا را یک هفته در اختیار ما قرار دهد و خودش به جای دیگری برود.

پیشنهاد بسیار خوبی بود. پسر آب بازی را خیلی دوست داشت و رفتن به آن ویلا باعث می‌شد حال و هوای من نیز کمی تغییر کند. سفر بسیار خوبی بود؛ اگرچه کارهای روزمره‌ی من در این سفر تغییر نکرده بود و من



هنوز به خرید می‌رفتم و در آشپزخانه غذا درست می‌کردم. من و شوهرم از این سفر بسیار لذت بردیم. آن چند روز به ما خیلی خوش گذشت و من دیگر احساس پوچی نمی‌کردم. آن سال تابستان، من درس خوبی گرفتم و یاد گرفتم چگونه باید مراقب خودم و خانواده‌ام باشم. من فهمیدم که چقدر مهم است گاهی به سفر بروم. نیازی نیست برای گذارندن تعطیلات پول زیادی خرج کنید و یا به جاهای دور و شیک بروید؛ فقط کافی است بار سفر ببندید و از خانه بیرون بروید. با کنار گذاشتن کار و مشغله‌ی روزمره در طول سفر نه تنها خستگی از تنتان به در می‌رود، بلکه می‌توانید انرژی دوباره‌ای برای شروع کارهایتان پیدا کنید. مهم نیست که چقدر پول دارید و اینکه چقدر وقت برای گذرانندن تعطیلات دارید، هر قدر هم که پول و فرصتتان کم باشد، باز باید گاهی بار سفر ببندید.

سال‌ها طول می‌کشد تا زن و شوهرها به هم اعتماد پیدا کنند، ولی ممکن است در یک لحظه این اعتماد از بین برود

نمی‌توان انتظار داشت زن و شوهرها یک شبه نسبت به یکدیگر اعتماد پیدا کنند. زن و شوهرها می‌توانند به مرور زمان و با گفتار و کردارشان اعتماد همسرشان را نسبت به خودشان جلب کنند. زن و شوهرها می‌توانند با گفتگو با یکدیگر، محبت کردن به هم، در نظر گرفتن خواسته‌ها و نیازهای یکدیگر و بخشنده بودن نسبت به هم، اعتماد یکدیگر را بیشتر جلب کنند.

وقتی خشمگین و عصبانی می‌شویم و یا می‌ترسیم، اعتمادی را که برای جلب آن به شدت تلاش کرده بودیم، از دست می‌دهیم. البته اینگونه مسائل کاملاً طبیعی هستند و ما نمی‌توانیم از آنها اجتناب کنیم، اما می‌توانیم اعتماد از دست رفته را دوباره به دست آوریم؛ به شرط اینکه



همسرمان نیز در این راه به ما کمک کند. هر قدر بیشتر به جلب اعتماد همسرمان و اعتماد کردن به او توجه کنیم، بیشتر برای به دست آوردن آن و حفظ کردن آن تلاش خواهیم کرد.

اگرچه در سیستم قضایی گفته می‌شود تا وقتی جرم و جنایت یک نفر ثابت نشده است، آن فرد مجرم محسوب نمی‌شود، ولی این قاعده در زندگی مشترک کاربردی ندارد. البته منظورم این نیست که ما باید نسبت به همه بدگمان باشیم، ولی متأسفانه همه‌ی ما در زندگی‌مان به افراد زیادی اعتماد کرده، ولی از آنها ضربه خورده‌ایم. چنین ضربه‌هایی باعث می‌شود که ما بیشتر دقت کنیم و مراقب باشیم. از طرفی دوست داریم فرض را بر آن بگذاریم که همه قابل اعتماد هستند، ولی از طرفی دیگر شواهد خلاف آن را ثابت می‌کند.

اوایل ازدواجمان، من مطمئن بودم که همسرم زن خوبی است و هیچ‌گاه عمداً کاری انجام نمی‌دهد که مرا آزار دهد و زن راست‌گو و پاک دامن‌ی است و سر قول و قرارهایی که با من بسته، می‌ایستد. البته بعد از مدتی متوجه شدم نمی‌توانم به بعضی از ویژگی‌های او اعتماد کنم، با وجود این نه تنها این مسأله را با همسرم در میان نگذاشتم، بلکه خودم نیز به آنها چندان توجه نکردم. مثلاً من مطمئن نبودم که اگر نتوانم به خوبی مخارج خانواده‌ام را تأمین کنم، آیا همسرم از من جدا می‌شود یا خیر؟ یا اینکه مطمئن نبودم که در آینده همسرم به من چیزی نمی‌گوید که احساساتم را جریحه دار کند؟ من همچنین نمی‌دانستم اگر در مورد احساسات و نقاط ضعفم با همسرم صحبت کنم، آیا او سوء استفاده خواهد کرد یا خیر؟ من می‌ترسیدم که مبادا همسرم پشت سر من بدگویی کرده و حتی فرزندانم را علیه من تحریک کند.



اما این احساسات و نگرانی‌هایی که من داشتم، اصلاً ربطی به همسر من نداشتم و بیشتر به خاطر نگرانی‌هایی بود که من در دوران کودکی‌ام تجربه کرده بودم. من هم مثل بسیاری از افراد وقتی ازدواج کردم، مشکلات عاطفی خاص خودم را داشتم. مدتی طول کشید تا بالاخره بفهمم که همسر من، *لیندا* نیز مثل بسیاری از افراد در زندگی‌ام، فردی قابل اعتمادی است. تا کمی پیش از این سعی می‌کردم همسر را محک بزنم تا بفهمم آیا او واقعاً به من توجه دارد و می‌توانم به او اعتماد کنم یا نه. خوشبختانه همسر من مقاومت کرد تا بالاخره من فهمیدم که باید خودم را محکم بزنم و باید به خودم اعتماد کنم نه به او. من به خودم اطمینان نداشتم و نمی‌دانستم آیا می‌توانم نیازها و خواسته‌های درونی‌ام را برآورده کنم. چون در طول مدت زندگی‌ام این مسئولیت را به دوش دیگران گذاشته بودم، این مسأله بر روی اعتماد من نسبت به همسر من تأثیر زیادی گذاشته بود و باعث شده بود تلاش‌های *لیندا* را برای جلب اعتماد نادیده بگیرم.

وقتی متوجه شدم که خودم باید نیازهای درونی خودم را برآورده کنم نه همسر من، کم‌کم اعتماد من نسبت به او بیشتر شد. وقتی بیشتر به خودم و نیازهایم توجه کردم و بیشتر به خودم اتکا کردم، اعتماد به نفسم بیشتر شد. من قبول کردم که در گذشته شکست‌هایی داشته‌ام و اکنون باید با خودم مهربان‌تر باشم و زیاد از خودم انتقاد نکنم و بیشتر به سلامتی جسمی و روحی خودم توجه کنم.

از آن به بعد بیشتر با خودم مهربان بودم تا اینکه سرانجام نتیجه‌ی کار این شد که همسر من فشار کمتری تحمل می‌کرد و دیگر مجبور نبود همیشه نگران و مراقب من باشد. او زنی مهربان‌تر و خوش‌روتر شده بود و این مسأله به نفع هر دوی ما بود و باعث شده بود کیفیت زندگی ما بهتر شود. با این کار من، اعتماد هر دوی ما نسبت به یکدیگر بیشتر شده بود و ما



توانستیم بر این اساس پایه‌های زندگی مشترکمان را محکم‌تر کنیم.

اکنون نیز گاهی اوقات نسبت به یکدیگر شک و تردید داریم، ولی این‌گونه شک و تردیدها بسیار موقتی و زود گذر هستند و خیلی زود از بین می‌روند. اکنون بزرگترین لذتی که من و همسرم در زندگی مشترکمان داریم، این است که زندگی‌مان براساس اعتماد به یکدیگر پیش می‌رود و مطمئناً هیچ چیز در زندگی مشترکمان بهتر از این نخواهد بود.

تهدید کردن و اولتیماتوم دادن مشکلی را حل نمی‌کند

تهدید کردن و اولتیماتوم دادن، رفتارهای خشنونت آمیزی هستند که از جبهه‌گیری و ترس زن و شوهرها ناشی می‌شود. ما باید این‌گونه احساسات منفی خودمان را کنترل کنیم. بدون شک کسی که مورد تهدید است و زیر فشار اولتیماتوم‌های ما قرار می‌گیرد، نمی‌تواند به راحتی و با حسن نیت با ما ارتباط برقرار کند. روش‌های زورگویانه فقط باعث می‌شود طرف مقابلمان از روی ترس کاری انجام دهد. حتی یک شخص قلدر هم برای رسیدن به خواسته‌هایش باید تاوان سنگینی بپردازد.

مک و فیلیس به خاطر مشکلات فراوانی که در زندگی مشترکشان داشتند، به مشاور مراجعه کرده بودند. آنها هرماه چندین بار بر سر مسائل مختلف، از مسائل مالی و خرید وسایل خانه و اتومبیل گرفته تا روابط زناشویی و تزئینات خانه باهم دعوای مفصلی می‌کردند. یک روز که آنها مشغول دعوا کردن با یکدیگر بودند، فیلیس که به شدت عصبانی بود، گفت می‌خواهد خانه را بفروشد و تقاضای طلاق کند. او گفت دیگر نمی‌تواند چنین شرایطی را تحمل کند. مک که مرد صبوری بود، به همسرش گوشزد کرد که در زندگی مشترک آنها نقاط مثبت بسیاری وجود دارد و آنها نباید به خاطر این مسائل زندگی مشترکشان را خراب کنند. به این ترتیب، اوضاع



کمی آرام گرفت تا اینکه آنها ببینند بالاخره چه موقع دوباره باهم دعوا خواهند کرد.

هر وقت فیلیس عصبانی می‌شد، مک با خونسردی او را آرام می‌کرد. این کار باعث می‌شد که هردوی آنها به اشتباه، احساس آرامش کنند. هردوی آنها فکر می‌کردند که این وظیفه‌ی مک است که همسرش را آرام کند و از این رو او همیشه این کار را انجام می‌داد. با این کار، فیلیس هیچ وقت فکر نکرده بود که باید یاد بگیرد احساسات خودش را کنترل کند. هیچ کدام از آنها فکر نمی‌کردند که مک باید از این کار دست بردارد. آنها نمی‌دانستند این کار مک چه عواقب بدی برای زندگی مشترکشان دارد. یک روز فیلیس طبق معمول شوهرش را تهدید کرد که اگر به خواسته‌های او گوش نکند، تقاضای طلاق خواهد کرد. در طول این دعوا و مشاجره‌ی سخت، بالاخره مک تصمیم خودش را گرفت و به همسرش گفت به حرف‌های او اهمیتی نمی‌دهد و او هر کاری دلش بخواهد، می‌تواند انجام دهد. او گفت دیگر نمی‌تواند چنین شرایطی را تحمل کند. فیلیس فکر نمی‌کرد شوهرش روی حرف‌های خودش بایستد، ولی این اتفاق واقعاً رخ داد؛ آنها ظرف دو هفته از هم طلاق گرفتند و مک از همسرش جدا شد و به خانه‌ی دیگری رفت.

فیلیس خیلی تعجب کرده بود. او می‌دانست تصمیم شوهرش واقعی است و تظاهر نمی‌کند. او فکر می‌کرد می‌تواند با تهدید رفتار شوهرش را تغییر دهد، غافل از اینکه هر کس تاب و توانی دارد و تاب و توان شوهر فیلیس هم به سر آمده بود. او دیگر نمی‌توانست به این شرایط ادامه دهد یا حتی سعی کند مانع از هم پاشیدگی زندگی مشترکشان شود. در جلسات مشاوره فیلیس از اینکه چقدر در حق شوهرش نا عدالتی کرده و با او صادق نبوده، احساس ندامت می‌کرد. او می‌گفت که خانه و زندگی و شوهرش را دوست داشته و اصلاً دلش نمی‌خواست زندگی مشترکشان خراب شود. او



اقرار کرد تهدیداتش غیر واقعی بوده و هدفش چیز دیگری بوده است، اما خیلی دیر شده بود و مک دیگر علاقه‌ای به بازگشت به زندگی مشترکش با فیلیس نداشت. این طلاق درس سختی به فیلیس داد، ولی او بالاخره یاد گرفت چگونه احساسات خودش را ابراز کند. فکر نمی‌کنم فیلیس هرگز این درس را فراموش کند!

اگر باعث احساس گناه و عذاب وجدان در دیگران شوید، نمی‌توانید به خواسته‌های خودتان برسید

اجداد و نیاکان ما معتقد بودند اگر با رفتارشان باعث شوید فردی احساس گناه و عذاب وجدان کند، او آن کار بد را دیگر انجام نخواهد داد. من نیز سال‌ها در زندگی مشترکم همین رویه را در پیش گرفته بودم، اما پس از مدتی متوجه شدم هر قدر در این زمینه بیشتر تلاش می‌کنم، همسرم بیشتر برخلاف میل من رفتار می‌کند. با این کار، من و همسرم همیشه احساس بدی داشتیم. هر وقت بهانه‌گیری می‌کردم و از همسرم ایراد می‌گرفتم، حس و حال بدی داشتم و به شدت احساس تنهایی می‌کردم. اما یک نفر چگونه می‌تواند رفتارهای بدی را که سالیان متوالی در خانواده‌اش مرسوم بوده، کنار بگذارد؟ من وقتی به اشتباه خودم پی بردم، سعی کردم رسم و رسوم غلط خانوادگی‌ام را کنار بگذارم و دیگر باعث شرمندگی همسرم نشوم. من از آن به بعد سعی کردم به جای ایراد گرفتن از همسرم، به رفتارهای بد خودم بیشتر توجه کنم. از آن به بعد من به جای اینکه از همسرم ایراد بگیرم که چرا اوقات بیشتری در کنار من سپری نمی‌کند، سعی کردم به او بگویم دوست دارم بیشتر در کنار همسرم باشم و یا اینکه از او بپرسم که آیا فرصت دارد مدت بیشتری را در کنار خانواده‌اش باشد. من تصمیم گرفتم به جای اینکه از او ایراد بگیرم چرا همیشه به جاهای تکراری می‌رویم، به او بگویم بهتر است به مکان جدید؛ مثلاً به ساحل دریا برویم. اگرچه با این



روش نیز باز نمی‌توانستم به همه‌ی خواسته‌های خودم برسم، اما دیگر مثل گذشته احساس یأس و ناامیدی نمی‌کردم.

با دیگران همان‌گونه رفتار کنیم که دوست داریم آنها با ما رفتار کنند

لوسی زن بلندقد و قوی هیکلی بود و از شوهرش، دنیس کمی بلندتر بود. شوهر لوسی مردی مهربان و حساس بود اما برعکس، لوسی زنی رک بود و در موقعیت‌های مختلف اعتماد به نفس زیادی از خودش نشان می‌داد؛ اعتماد به نفسی که البته با احساسات درونی او در تضاد بود. او بیشتر اوقات احساس ناامنی می‌کرد و سعی می‌کرد با حضور فیزیکی خود، روی این احساس و شک و تردیدهایش سرپوش بگذارد. لوسی بیشتر اوقات سعی می‌کرد همسرش را به این وادار کند که به جذابیت‌های او اقرار کند. اگرچه دنیس سعی می‌کرد به همسرش ثابت کند که او را دوست دارد، ولی این کارش فایده‌ای نداشت و لوسی همیشه از دست شوهرش ناراحت و عصبانی بود.

یک روز یکی از دوستان لوسی به‌خاطر بیماری مغزی از دنیا رفت. وقتی لوسی برای دوستش عزاداری می‌کرد، از نقاط ضعف خودش نیز گفت. او می‌گفت که پشت این ظاهر قوی و با اعتماد به نفسش، فردی به‌شدت احساسی و ناتوانی قرار دارد. لوسی ناگهان شروع کرده بود به صحبت کردن از ترس و تنهایی‌هایش و احساس ناامیدی‌اش و اینکه چقدر شوهرش را دوست دارد. آن روز دنیس بعد از شنیدن این حرف‌ها، متوجه شد که چقدر راحت می‌تواند به نیازهای همسرش پاسخ دهد. پس از اینکه لوسی برای شوهرش درددل کرده بود، شوهرش راحت‌تر به احساسات او پی برده بود و می‌توانست به نیازهای او پاسخ دهد. وقتی لوسی متوجه شد



شوهرش او را درک می‌کند، از او تعریف و تمجید کرد. شوهرش نیز باز هم با محبت پاسخ او را داد.

بیشتر ما به خوبی می‌دانیم که چقدر زشت‌وبد است که یک نفر را به زور وادار کنیم چیزی را که می‌خواهیم، به ما بدهد یا کاری را که ما می‌خواهیم برایمان انجام دهد؛ با وجود این بسیاری از ما همچنان به زور گفتن و فشار آوردن بر دیگران ادامه می‌دهیم. دلیل این کار ما بسیار ساده است؛ وقتی ما راه حل دیگری پیش روی خودمان نداریم، دست به این کار می‌زنیم.

به جای اینکه مدام بر روی خواسته‌های خودتان تأکید کنید، سعی کنید خودتان را جای دیگران بگذارید و به خواسته‌های آنها احترام بگذارید. اگر کمی صبور باشید و به طرف مقابلتان اعتماد کنید، حتماً به نتایج خوبی خواهید رسید. مثلاً به جای اینکه همیشه اصرار کنید چرا همسرتان شما را درک نمی‌کند، بهتر است سعی کنید خودتان او را کمی بیشتر درک کنید. سعی کنید نه تنها به حرف‌ها، بلکه به احساسات همسرتان نیز توجه کنید. به جای اینکه به همسرتان زیاد سخت بگیرید، سعی کنید به او اجازه دهید حرف‌هایش را بزند و با خونسردی به حرف‌های او گوش کنید و حرف‌هایش را قطع نکنید. تا زمانی که حرف‌های همسرتان تمام نشده یا از شما راهنمایی نخواست، چیزی نگویید. به جای اینکه همیشه منتظر باشید همسرتان به شما توجه کند و عشق و علاقه‌ی خودش را نشان دهد، خیلی صادقانه عشق و محبت خودتان را نسبت به همسرتان ابراز کنید. اگر به این کار توجه کافی داشته باشید، راحت‌تر می‌توانید به دیگران محبت کنید و در عوض آنها نیز بیشتر به شما محبت خواهند کرد. وقتی دیگران قدر ما را بدانند، ما نیز برای محبت کردن به آنها بیشتر تشویق می‌شویم و بیشتر از محبت کردن به آنها لذت می‌بریم تا اینکه به آنها فشار بیاوریم به ما محبت کرده و طبق خواسته‌ی ما رفتار کنند.



وقتی ازدواج می‌کنید، دوستان دوران مجردی‌تان را فراموش نکنید

نانسی و اسلی سال‌ها بود که باهم دوست صمیمی بودند. آنها تعطیلات را در کنار هم می‌گذرانند و باهم درد دل می‌کردند. وقتی نانسی ازدواج کرد، اسلی بسیار خوشحال بود که دوستش ازدواج کرده است و فرد مورد علاقه‌ی خودش را پیدا کرده است، اما وقتی زندگی مشترک نانسی شروع شد، ارتباط آنها به تدریج کمتر شد. بیشتر اوقاتی که اسلی به دوستش تلفن می‌زد، تلفن او روی پیغام گیر بود و آنها یکدیگر را کمتر می‌دیدند و ارتباطشان هر روز ضعیف‌تر می‌شد. اسلی خیلی دلش برای دوستش تنگ شده بود و از وقتی نانسی ازدواج کرده بود، او فقط یک بار توانسته بود دوستش را از نزدیک ببیند. اسلی به دوستش گفته بود که خیلی احساس تنهایی و ناامیدی می‌کند، اما نانسی می‌گفت سرش به کارش گرم است و علاوه بر این، باید قدر شوهرش را بداند و مراقب او نیز باشد. اما اسلی همچنان روی حرف‌های خودش پافشاری می‌کرد و می‌گفت چون نانسی را خیلی دوست دارد، باید با او حرف بزند و او نباید همه‌ی دوستان خودش را کنار بگذارد. او به نانسی گفت که از بعد از ازدواجش، چرا هیچ یک از دوستانش او را ندیده‌اند و چرا به دوستانش توجه ندارد.

چند روزی نانسی به حرف‌های دوستش، اسلی فکر می‌کرد و فهمیده بود که بسیاری از دوستانش را از دست داده است. اسلی تنها دوستی بود که نمی‌توانست به این راحتی‌ها نانسی را فراموش کند. او از نانسی تشکر کرد و قول داد بیشتر به فکر دوستی قدیمی‌شان باشد. دو هفته از این ماجرا گذشته بود که نانسی از روی اسب به زمین افتاد و یکی از پاهایش دچار شکستگی شد. در مدتی که او در بستر استراحت می‌کرد، به شدت کمبود یک دوست را احساس می‌کرد. اگرچه در طول مدتی که نانسی در بستر



بیماری بود، شوهرش به قدر کافی به او توجه می‌کرد، ولی او به‌شدت احساس تنهایی می‌کرد. سرانجام پس از اینکه /سلی سرپرستی یک کودک را به عهده گرفت، زندگی‌اش خیلی تغییر کرد. اکنون /سلی و نانسی خیلی بیشتر از قبل نسبت به یکدیگر وابسته شده بودند و از اینکه توانسته بودند مثل قبل باز در کنار یکدیگر باشند، احساس خوشحالی می‌کردند.

وقتی عاشق کسی می‌شویم و زندگی مشترکمان را در کنار او شروع می‌کنیم، شاید طبیعی به نظر برسد که دوستان قدیمی و رابطه‌ای را که با آنها داشتیم، فراموش کنیم. اگر مدتی نسبت به دوستانمان بی‌توجهی کنیم، حتی صمیمی‌ترین دوستانمان نیز نمی‌توانند چنین وضعیتی را تحمل کنند و آنها نیز پس از مدتی نسبت به ما بی‌توجهی خواهند کرد. ما انسان‌ها نیازهای متفاوتی داریم و نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم همسرمان همه‌ی نیازهای ما را برآورده کند. هر قدر هم که زندگی مشترک خوبی داشته باشیم، اگر با دوستانمان ارتباط نداشته باشیم، نه تنها زندگی خصوصی‌مان، بلکه زندگی مشترکمان نیز تحت تأثیر این مسأله قرار می‌گیرد و نمی‌توانیم در زندگی احساس خوشبختی کنیم.

اگر فکر می‌کنید همسرتان همان فردی نیست که دوست داشتید با او ازدواج کنید، شاید حق با شما باشد، شاید هم نه

روزی دوستم، سونی به من می‌گفت که یک روز شوهرش را دید که روی تخت دراز کشیده و پاهای استخوانی و کوچکش از زیر لباس خوابش بیرون زده است. او با خودش فکر می‌کرد چرا شوهرش باید این‌گونه باشد و اینکه چرا او نتوانسته بود در زندگی‌اش به خواسته‌های خودش برسد. شوهر سونی مردی بلندقد و لاغر بود. او با اینکه شصت سال سن داشت، اما همانطور مثل روزهای اول ازدواجشان لاغر و نحیف بود؛ با این تفاوت که



موهایش سفید و کم پشت شده بودند. او در طول مدت عمرش خوب ورزش نکرده بود و به همین دلیل، به نظر سونی به‌خوبی وارد دوران پیری نشده بود. اما سونی در این دوران همچنان مشغول کار کردن بود و در طول روز با مردان و زنان خلاق و موفقی برخورد داشت. موفقیت‌های شغلی سونی زیاد بود؛ به همین دلیل او به خودش افتخار می‌کرد. وقتی او به شوهرش نگاه می‌کرد، مردی شکسته و فرسوده‌ی را می‌دید و او را به یک کفش قدیمی و فرسوده تشبیه می‌کرد.

شوهر سونی در طول دوران جوانی‌اش سخت تلاش می‌کرد فرد موفقی باشد. او تا به این سن کارش را به‌خوبی انجام داده بود، ولی دیگر مثل قبل عاشق رسیدن به قدرت و موفقیت نبود. او فکر می‌کرد اکنون زمان آن رسیده که استراحت کند و از زندگی‌اش لذت ببرد. او اکنون سعی می‌کرد با بودن در خانه و کنار خانواده‌اش از زندگی‌اش لذت ببرد. او با کمک همسرش، نانسی نان و کلوچه درست می‌کرد، باغبانی می‌کرد و از انجام این کارها لذت می‌برد.

اما سونی از وقتی فرزندانش بزرگ شده بودند و سراغ زندگی خودشان رفته بودند، بیشتر به فکر کارهای خودش بود تا اینکه کم‌کم متوجه شد اشتباه فکر می‌کرده و نباید اینقدر زندگی را به کام همسرش تلخ می‌کرد. شوهر سونی امیدوار بود در دروان بازنشستگی‌اش بیشتر بتواند کنار همسرش باشد و از این کار لذت ببرد، ولی سونی به کارش متعهد بود و مدام به این گوشه و آن گوشه‌ی جهان سفر می‌کرد. سونی بالاخره متوجه شد که خودش نیز همسر چندان ایده‌آلی برای شوهرش نیست و چندان بر شوهرش برتری ندارد و هر کدام از آنها ویژگی‌های خاص خودشان را دارند. او از آن به بعد شوهرش را همان‌گونه که بود؛ با همان قdblند و پاهای



استخوانی‌اش دوست داشت و به او عشق می‌ورزید. سونی از آن به بعد خوبی‌ها و بدی‌های خودش و شوهرش را خوب می‌توانست ببیند.

همه‌ی ما وقتی ازدواج می‌کنیم، انتظارات خاصی از هم داریم. قبل از ازدواج معمولاً ما شناخت چندان زیادی نسبت به یکدیگر نداریم. به مرور زمان که شناختمان نسبت به همسرمان بیشتر می‌شود و تغییراتی را در او و خودمان مشاهده می‌کنیم، راحت‌تر می‌توانیم همسرمان را همان‌گونه که هست، دوست داشته باشیم.

دست از اثبات درستی کارهایتان بردارید تا آنچه را که عایدتان می‌شود، مشاهده کنید

من سال‌ها بود که سعی می‌کردم همسرم و دیگران را تحت تأثیر خودم و هوش و استعدادم قرار دهم و به آنها ثابت کنم که حق با من است که همین مسأله هم باعث به‌وجود آمدن بحث و جدل‌های بسیاری در خانه می‌شد. این مسأله آنقدر برای من اهمیت داشت که در بیشتر موارد فراموش می‌کردم این کار من چه عواقبی در دارد.

من اغلب آنقدر بر روی عقاید و نظرات خودم پا فشاری می‌کردم تا اینکه بتوانم درستی آنها را ثابت کنم و به ندرت اتفاق می‌افتاد قبول کنم که حق با من نبوده است و بیشتر سعی می‌کردم حرف اول و آخر را خودم بزنم. البته خوشحالی این برد معمولاً با طعم تلخ تنهایی، جدایی، عدم جلب اعتماد دیگران همراه بود. من کمی در یادگیری کند ذهن هستم و به همین دلیل مدت زیادی طول می‌کشید تا بفهمم اشتباه می‌کنم و این برد ارزش خوشحالی زودگذر و البته تلخی پس از آن را ندارد. اگرچه من در بحث و مشاجره‌ها برنده محسوب می‌شدم، ولی در واقع بازنده‌ای بیش نبودم.



این روزها من دیگر مثل گذشته احساس نمی‌کنم که حق، همیشه باید با من باشد؛ در واقع دیگر به این کار علاقه‌ی چندانی ندارم. وقتی ما به عادت‌های بد خودمان پی ببریم، می‌توانیم کم‌کم آنها را کنار گذاشته و فراموش کنیم. نتیجه‌ی این کار برای من افزایش حسن نیت در زندگی مشترک و چشیدن طعم شیرین زندگی مشترک در کنار همسر بود و به نظر من ارزش آن را داشت که خودم را تغییر دهم. البته در ابتدا ترک این عادت برایم سخت بود، ولی بعد از مدتی که انگیزه‌ی کافی برای این کار پیدا کردم، راحت‌تر توانستم دست از انتظارات خودم برداشته و همیشه حق به جانب نباشم. من معمولاً وقتی سعی می‌کردم درستی حرف‌های خودم را ثابت کنم، خودم را سرزنش می‌کردم و احساس می‌کردم اشتباه می‌کنم. وقتی خودم دیگران را سرزنش می‌کردم و از آنها انتقاد می‌کردم، کمتر در مقابل حملات و انتظارات دیگران حساسیت نشان می‌دادم. وقتی سعی می‌کردم دست از این عادت بدم بردارم، احساس می‌کردم در مقابل انتقادات دیگران مصون نیستم و نمی‌توانم از خودم دفاع کنم؛ تا اینکه بالاخره یاد گرفتم بهترین دفاعی که می‌توانم از خودم داشته باشم، استفاده از تجاربم است. این کار مانع از این می‌شد که دیگران حالت تدافعی و حمله به خودشان بگیرند و سعی در انتقام‌جویی داشته باشند.

البته فهمیدن اینکه چطور در مقابل دیگران جبهه‌گیری نکنم و اینکه چطور شهامت آن را داشته باشم که خودم را تسلیم کنم، یکی از سخت‌ترین و در عین حال بهترین کارهایی بود که من در زندگی‌ام انجام می‌دادم. از وقتی احساس کردم مجبور نیستم ثابت کنم همیشه حق با من است، بیشتر به همسر و افراد دیگری که حتی تصور آن را نداشتم بتوانم با آنها ارتباط خوبی داشته باشم، نزدیک‌تر و صمیمی‌تر شدم و اعتماد من به آنها و آنها به من بیشتر شد. با این کار بار سنگینی از روی دوش من برداشته



شده بود و من احساس سبکی و آرامش بیشتری می‌کردم. علاوه بر این، بر خلاف تصور قبلی من، با این کار دنیا جای بهتر و امن‌تری برای زندگی شده بود و من مثل همیشه ترسی به دل نداشتم.

قضاوت‌های نادرست شما درباره‌ی همسران ناشی از قضاوت‌های نادرست شما درباره‌ی خودتان است

وقتی دانشگاه می‌رفتم از اینکه می‌دیدم شوهرم، چارلی اینقدر بی‌خیال است، به شدت از دست او عصبانی می‌شدم. او اگرچه زیاد درس نمی‌خواند، ولی نمره‌های خیلی خوبی می‌گرفت. بعدها نیز وقتی هردوی ما سرکار رفتیم و شاغل شدیم، او همیشه فرصتی برای تفریح و استراحت پیدا می‌کرد. به نظر من او انگیزه، رویا و آرزوهای زیادی نداشت. و در واقع از نظر من شوهرم مرد تنبلی بود. این افکار آنقدر در اعماق وجود من رسوخ کرده بودند که هر وقت شوهرم کار نمی‌کرد و مشغول استراحت بود، بسیار از دست او آزرده و رنجیده خاطر می‌شدم؛ تا اینکه سرانجام بعد از گذشت چند سال از زندگی مشترکمان، فهمیدم چون شوهرم به سلامتی خودش توجه زیادی دارد، به او حسادت می‌کنم.

وقتی بالاخره متوجه اشتباه خودم شدم، به جای اینکه درباره‌ی رفتارهای شوهرم قضاوت نادرستی کنم، سعی کردم از او الگو بگیرم. من سعی کردم بیشتر به زندگی مشترکمان و روابطم با شوهرم توجه کنم تا بفهمم چگونه نسبت به خودم بی‌توجهی می‌کردم. اگرچه ابتدا این کار برایم واقعاً سخت و دشوار بود، ولی بالاخره نتایج مثبت آن را دیدم. من متوجه شدم که می‌ترسیدم اگر کمی تنبل باشم، نتوانم کارهایم را به‌خوبی انجام دهم و به فردی بی‌نظم تبدیل شوم و بدتر از آن می‌ترسیدم که دیگران احساس کنند من فرد بی‌لیاقت و بی‌مصرفی هستم، اما با وجود این سعی کردم کم‌کم



معایب خودم را قبول کنم و با دیدی بهتر به معایب و نقاط ضعف خودم نگاه کنم. من سعی کردم این نقاط ضعف درونی را به نوعی مقابل احساسات و ویژگی‌های ذاتی خودم بدانم. در واقع چنین تمایلاتی ضرورتاً نشان دهنده‌ی جنبه‌های مثبت و منفی شخصیت من نبودند و من توانستم با این کار خودم را همان‌گونه که هستم، قبول داشته باشم و کمتر در مقابل انتظارات دیگران حساس باشم. من وقتی به معایب خودم پی بردم، سعی کردم آنها را با دید بازتری در زندگی‌ام قبول کنم.

در زندگی مشترکمان، وقتی سرمان به کار خودمان باشد، همسرمان نیز بیشتر احساس خوشبختی خواهد کرد. وقتی بتوانیم همه‌ی جنبه‌های شخصیتی خودمان، چه نقاط مثبت و چه نقاط منفی را بپذیریم، هم خودمان بیشتر احساس خوشبختی خواهیم کرد و هم همسرمان چنین احساسی را تجربه خواهد کرد. وقتی خودمان را همان‌گونه که هستیم، قبول داشته باشیم، کمتر از دیگران انتقاد خواهیم کرد و در این صورت، می‌توانیم افراد بیشتری را به سمت خودمان جذب کنیم. شاید برایمان عجیب باشد که چگونه با این کار می‌توانیم اینقدر احساس خوشبختی کنیم و چیزی را که روزی مایه‌ی عذاب ما بود، امروز باعث احساس خوشبختی خودمان بدانیم. آیا این طور نیست که بهترین چیزهای زندگی‌مان از سخت‌ترین تجربمان به دست می‌آید؟

شما هم می‌توانید از همسران درس بگیرید و هم به او درس بدهید

یکی از قوانین جالب زندگی مشترک این است که ما معمولاً جذب کسی نمی‌شویم که دقیقاً شبیه خودمان باشد. در واقع ما جذب افرادی می‌شویم که تا حد زیادی با خودمان تفاوت دارند و یا اصلاً به ما شباهتی



ندارند و با این کار سعی می‌کنیم مکمل یکدیگر شویم. دلیل این کار بسیار ساده است؛ درون همه‌ی ما انسان‌ها حس کمال‌گرایی وجود دارد و این حس باعث می‌شود ما به سمت افرادی که از بعضی جهات کامل‌تر از خودمان هستند، جذب شویم. اما متأسفانه همان ویژگی‌هایی که ممکن است در اوایل باعث جلب توجه ما نسبت به همسرمان شود، بعد از مدتی ممکن است کم‌اهمیت جلوه کنند و ما را تا مرز جنون پیش ببرند. در نهایت همان ویژگی‌ها و نقاط قوتی که باعث شده بود ما چنین فردی را برای ازدواج انتخاب کنیم، باعث می‌شود ما بیشتر از او فاصله بگیریم. در این شرایط به‌جای اینکه بتوانیم از نقاط قوت، ولی متفاوت همسرمان استفاده کرده و درس بگیریم و رشد کنیم و حتی بیشتر به خودشناسی برسیم، بیشتر نسبت به تفاوت‌های همسرمان حساس می‌شویم و از وجود آنها رنج می‌بریم و سعی می‌کنیم همسرمان را تغییر دهیم تا او بیشتر شبیه ما شود. این کار تنها از سوی ما انجام نمی‌شود و البته همسرمان نیز همین کار را انجام می‌دهد. بنابراین جای تعجبی باقی نمی‌ماند که چرا بسیاری از زن و شوهرها دائم در حال بحث و مشاجره و اثبات نظرات خودشان هستند.

تونی مردی قابل اعتماد، با وجدان و مسئولیت‌پذیر بود. هر وقت تونی و همسر و دوستانش باهم بیرون می‌رفتند، او خیلی خوب و با دقت رانندگی می‌کرد. همسر تونی یک نوازنده‌ی موسیقی بود و وقتی در استودیوی ضبط مشغول کار می‌شد، با هنرمندان و افراد خلاق بسیاری معاشرت می‌کرد. هنگامی که همسر تونی، ابل در سرکارش بود، شب‌ها و حتی روزهای تعطیل تا دیر وقت کار می‌کرد. تونی سعی می‌کرد به کارهای خانه رسیدگی کند و چراغ خانه‌شان را روشن نگه دارد. او از ماهیت کار همسرش و اینکه کار او اصلاً قابل پیش‌بینی و برنامه‌ریزی نبود، رنج می‌برد و از اینکه می‌دید



آنها به درآمد همسرش نیاز دارند، ناراحت می‌شد.

هرگاه تونی سعی می‌کرد همسرش را تغییر دهد، /بل از این کار او ناراحت می‌شد. تونی توقع داشت همسرش از فشار کاری‌اش کم کند و زندگی را راحت‌تر بگیرد و در مقابل او سرکشی نکند، ولی /بل فکر می‌کرد شوهرش می‌خواهد بر او تسلط یابد و نگذارد او استعدادهایش را شکوفا کند. هردوی آنها مدام سعی می‌کردند بر دیگری تسلط داشته باشند و همین کار زندگی مشترک آنها را خراب کرده بود. اما بالاخره آنها به اشتباه خودشان پی بردند و فهمیدند که بحث و جدل‌هایشان چه خطراتی برای زندگی مشترکشان می‌توانست داشته باشد. آنها بالاخره متوجه شدند اینکه آنها سعی می‌کردند بر یکدیگر تسلط داشته باشند، از ترس‌های درونی‌شان ناشی می‌شد. آنها فهمیدند که هر یک از آنها برای دیگری موهبتی از جانب خداوند هستند و مزیت‌هایی دارند؛ هر چند ممکن است طرف مقابلشان به این نکته توجه نداشته باشد.

آنها از آن به بعد سعی می‌کردند زندگی بهتر و روابط صمیمی‌تری با یکدیگر داشته باشند. /بل به تدریج توانست بیشتر به نظرات شوهرش توجه کند و تونی نیز سعی کرد بیشتر به زندگی مشترکش توجه داشته باشد و منظم‌تر باشد. تونی سعی می‌کرد وقتی عصبانی است، به جای اینکه عصبانیت و نارضایتی خودش را سر همسرش خالی کند، کمی منطقی‌تر و محترمانه‌تر رفتار کند. تونی سعی می‌کرد خودش را بیشتر کنترل کند و از دست کار فرمایانش ناراحت نشود و به این ترتیب و به مرور زمان، کار و کاسبیش بهتر شد. او از همسرش یاد گرفت که کمی در زندگی ریسک کرده و ماجراجویی کند. او از شغل قبلی‌اش که درآمد خوبی نیز داشت، دست کشید تا بتواند دنبال کارهایی برود که مدتها آرزوی آن را در سر می‌پرورانید. او به دانشگاه رفت و در رشته‌ی مورد علاقه‌اش مشغول



تحصیل شد. او به درس خواندن علاقه‌ی زیادی داشت و همیشه نمرات خوبی می‌گرفت. او از همسرش، /بل یاد گرفت که به‌دنبال تمایلات و آرزوهای قلبی خودش باشد و مطمئن باشد که همه چیز خوب پیش خواهد رفت.

خواسته یا ناخواسته ما می‌توانیم چیزهای زیادی از همسرمان یاد بگیریم و چیزهای زیادی نیز به او یاد بدهیم. بعضی از ما بیشتر می‌توانیم به دیگران درس بدهیم و نقش یک معلم را بازی کنیم و بعضی از ما نیز می‌توانیم شاگردان خوبی برای آموختن و درس گرفتن باشیم. آن دسته از افرادی که استعداد و زمینه‌ی یادگیری بهتری دارند، می‌توانند چیزهای بیشتری از همسرشان یاد بگیرند، اما ممکن است نتوانند خودشان مسئولیت یاد دادن به دیگران را به‌خوبی به عهده بگیرند و اطلاعات زیادی به دیگران بدهند.

آن دسته از افرادی که راحت‌تر می‌توانند آموزگار دیگران باشند، باید بیشتر مت‌واضع باشند. ما باید در زندگی‌مان گاهی از دیگران درس بگیریم و گاهی به آنها درس بدهیم. خوب است که در یک زندگی مشترک زن و شوهر آنقدر عاقل باشند که بفهمند چه موقع بهتر است نقش یک معلم و چه موقع نقش یک دانش آموز را ایفا کنند. به مرور زمان پذیرش این نقش‌ها آنقدر برای زن و شوهرها راحت و ساده می‌شود که مشخص نمی‌شود کدام یک از آنها نقش معلم را ایفا می‌کنند و کدام یک نقش دانش آموز را؛ آنها فقط سعی می‌کنند از یکدیگر درس بگیرند و در خدمت هم باشند. بالاخره روزی فرا می‌رسد که زن و شوهرها می‌فهمند چیز خاصی وجود دارد که باعث می‌شود آنها به یکدیگر نزدیک شده و بتوانند زیر یک سقف زندگی کنند. بهترین زندگی مشترک، زندگی‌ای است که زن و شوهرها بتوانند به‌خوبی هر دوی این نقش‌ها را ایفا کنند و بتوانند در یک



لحظه معلمی مقتدر و عاقل و در لحظه‌ای دیگر شاگردی مستعد و متواضع باشند.

پیمان ازدواج به شب ازدواج محدود نمی‌شود، شما باید بارها و بارها آن پیمان را تجدید کنید

چند وقت پیش مردی پر انرژی و خلاق را ملاقات کردم. نام او کن بود. وقتی او ازدواج می‌کرد، آنقدر خوشحال بود که در روز ازدواجش به همسرش گفت باید هر سال سالگرد ازدواجشان را جشن بگیرند و همین کار را نیز انجام دادند. آنها هفده سال تمام سالگرد ازدواجشان را به سبک‌های مختلف و در اماکن مختلف جشن می‌گرفتند. یک سال در روی عرشه‌ی کشتی، یک سال در ساحل دریا و یک سال در مرکز شهر و سال بعد در کشوری دیگر.

هر وقت آنها سالگرد ازدواجشان را جشن می‌گرفتند، افراد مختلف از اینکه می‌دیدند چقدر پایه‌های زندگی مشترک آنها محکم است، شگفت‌زده می‌شدند و از خودشان نمی‌پرسیدند که چند سال دیگر آنها کنار هم خواهند ماند و اینگونه سالگرد ازدواجشان را جشن خواهند گرفت.

هر سال آنها دوباره باهم عهد و پیمان زناشویی می‌بستند؛ سالگرد ازدواجشان را جشن می‌گرفتند و به ماه عسل می‌رفتند و عکس‌های جدیدی می‌گرفتند. عکس‌های هر ساله‌ی آنها تغییراتی را که در زندگی مشترکشان تجربه می‌کردند، نشان می‌داد. عکس‌های آنها نشان می‌داد که آنها هر سال پیرتر می‌شوند. هر سال که آنها سالگرد ازدواجشان را جشن می‌گرفتند، شناختشان به خودشان، همسر و زندگی مشترکشان بیشتر می‌شد. آنها هر سال تقریباً حدود دویست دلار برای مراسم سالگرد ازدواجشان خرج می‌کردند و خرج کردن این پول واقعاً در مقابل تجدید



پیمان و خوشحالی و شادی بی نظیری که آنها به‌خاطر عشق ورزیدن نسبت به یکدیگر احساس می‌کردند.

من از زندگی آنها یاد گرفتم که شاید بستن یک بار پیمان زناشویی با همسرمان، کافی نباشد و شاید لازم باشد هر سال این کار را تکرار کنیم. ما می‌توانیم وقتی ازدواج می‌کنیم و حتی زمانی که بچه‌دار می‌شویم، هر سال این پیمان مقدس را جشن بگیریم. با این عمل در بسیاری از شرایط دیگر نیز می‌توانیم پیمان زناشویی خودمان را محکم‌تر کنیم. گاهی اوقات در زندگی مشترکمان دچار شک و تردید یأس و ناامیدی و استرس می‌شویم و تاریکی بر روزهای زندگی‌مان سایه می‌افکند. هر زمان بتوانیم این سایه‌های شک و تردید و تاریکی را از بین ببریم و به نور و روشنایی برسیم، لذتی بسیار بزرگ و عمیق از این کار عایدمان می‌شود که هیچ جشن و سروری نمی‌تواند چنین طعمی را به ما بچشاند.

من و همسرم، چارلی نیز سال‌هاست که عهد و پیمان زناشویی خودمان را تجدید می‌کنیم. ما گاهی اوقات در مراسم سالگرد ازدوایمان، گاهی اوقات در شب عید و گاه در مراسمات دیگر، دوباره باهم عهد و پیمان می‌بندیم که در کنار یکدیگر بمانیم. در این روزها مهم نیست که ما چه کارهایی انجام می‌دهیم یا به چه مکان‌هایی می‌رویم، مهم این است که ما آگاهانه اقرار می‌کنیم که از کنار هم بودن لذت می‌بریم و به هم قول می‌دهیم و پیمان می‌بندیم که حامی یکدیگر باشیم و با تمام وجود به یکدیگر عشق بورزیم. این کارها باعث محکم‌تر شدن پایه‌های زندگی مشترکمان می‌شود و روابط ما را با یکدیگر بهبود می‌بخشد. همچنین ما به‌خاطر می‌آوریم که روز ازدوایمان چقدر عاشق هم بودیم و چرا به هم پناه بردیم.



روحیه‌ی ایثار و بخشندگی، باعث تداوم و استحکام زندگی مشترک شما می‌شود

اورسلا در آلمان به دنیا آمده بود و وقایع و بمباران جنگ جهانی دوم را خوب به‌خاطر می‌آورد. در آن دوران قحطی شدیدی وجود داشت و کودکان بسیاری به‌خاطر جنگ، بی‌سرپرست و یتیم شده بودند. اورسلا که شوهرش را از دست داده بود، با مردی ازدواج کرد که او نیز همسرش را در جنگ از دست داده بود. وقتی آنها باهم ازدواج می‌کردند، فرزندان‌شان بزرگ شده بودند. روزی که اورسلا شصت ساله و شوهرش هفتاد و پنج ساله شده بود، آن دو در کلیسا فیلمی را دیدند که درباره‌ی گروهی از بچه‌های یتیمی بود که در روسیه زندگی می‌کردند. اورسلا وقتی پسر بچه‌ی معلولی را دید که فقط می‌توانست با دست‌ان‌ش راه برود، دلش به درد آمد. آن پسر بچه‌ی چهار ساله‌ی معلول، مثل بچه‌های معمولی نبود؛ اورسلا نمی‌توانست آن پسر بچه را فراموش کند؛ بنابراین با شوهرش مشورت کرد و از او خواست که آن پسر بچه را به فرزندپذیری قبول کنند. اگرچه شوهر اورسلا از اینکه فرزندان خودش را بزرگ می‌کرد، ناراحت نبود، ولی از شنیدن اینکه اورسلا پیشنهاد می‌کرد آنها در این سن و سال از بچه‌ی یتیمی مراقبت کنند، تعجب کرده بود؛ با این حال خوب می‌دانست که این مسأله چقدر برای او اهمیت دارد. پیت از طرفی دلش می‌خواست در روزهای باقی مانده‌ی عمرش و در حالی که باز نشسته شده بود، روی صندلی خودش بنشیند و استراحت کند و از طرفی دیگر دوست داشت همسرش نیز به چیزهایی که می‌خواهد و برایش مهم هستند، برسد. پیت به‌خاطر عشق و علاقه‌ای که به همسرش داشت، بالاخره تصمیم گرفت به او اجازه دهد سرپرستی آن پسر بچه را قبول کند. قبول کردن سرپرستی کودکان خارجی کار دشواری است، ولی اورسلا تصمیم گرفت به روسیه سفر کند و آن پسر بچه را به کشور خودش بیاورد.



پس از اینکه آنها سرپرستی آن پسر بچه را قبول کردند، به سرعت عاشق او شدند. او بچه‌ای باهوش، دوست داشتنی و مهربان بود. او ظرف چند هفته انگلیسی را یاد گرفت و دیگر به زبان روسی حرف نمی‌زد. گویی زندگی سخت خودش را در یتیم خانه‌ای در روسیه، فراموش کرده بود. پزشکان، او را به دقت معاینه کردند و تصمیم گرفتند پاهای او را معالجه کنند. بالاخره او توانست به وسیله پروتزهای مخصوص و روحیه‌ی بسیار خوبی که داشت، با پاهای خودش راه برود.

آن پسر بچه کانون توجه/اورسلا و پیت قرار گرفته بود و با وجود او، این زوج احساس خوشبختی بیشتری می‌کردند. آنها بسیار خوشحال بودند که توانسته‌اند پسر بچه‌ای معلول را از کشوری بیگانه به حضانت خودشان در بیاورند. آنها می‌دانستند که اگر آن پسر بچه در یتیم خانه می‌ماند، به‌خاطر ازدحام و شلوغی آنجا مجبور می‌شد در سن چهارده سالگی یتیم خانه را ترک کند. آنها از ورود آن پسر بچه به زندگی‌شان بسیار خوشحال بودند و احساس می‌کردند آن پسرک چراغ خانه‌شان را روشن کرده است. بخشندگی آن زن و شوهر و روحیه‌ی ایثار آنها شور و شوق را به زندگی مشترکشان برگردانده بود و آنها بیشتر احساس خوشبختی می‌کردند.

شاید خودتان باعث می‌شوید همسرتان در مقابل شما جبهه‌گیری کند

من قبلاً عادت داشتم که سر همسرم داد و بیداد کنم و به او بگویم چرا در مقابل من جبهه‌گیری می‌کند؛ غافل از اینکه در به‌وجود آمدن چنین احساسی در همسرم، خودم نقشی اصلی را ایفا می‌کردم. وقتی یک نفر احساس می‌کند مورد انتقاد و حمله‌ی دیگران قرار گرفته است و در معرض خطر قرار دارد، طبیعی است که از خودش دفاع کند و در مقابل دیگران



اگر راه را از چاه شناسید، حتماً با مشکل روبه‌رو خواهید شد. متأسفانه در اوایل ازدواج ما اینگونه بود و می‌توانم بگویم من اصلاً راه را از چاه تشخیص نمی‌دادم و خوب و بدم را نمی‌دانستم و تنها چیزی که خوب می‌فهمیدم، این بود که همسرم در مقابل من جبهه‌گیری می‌کند، ولی اصلاً متوجه نمی‌شدم که خودم هم اینگونه هستم. ما معمولاً بر سر کسب قدرت بیشتر و سلطه بر طرف مقابلمان دائم در حال جنگ و نبرد باهم بودم و نمی‌فهمیدم که این کارمان چه عواقب بدی خواهد داشت. من تنها می‌دانستم که باید خودم حرف اول را بزنم، ولی هیچ وقت به این فکر نکرده بودم که وقتی این روش بی‌فایده است و ضررهای آن بیشتر از سودی است که عاید می‌شود، باید تسلیم شوم و دست از لجبازی بردارم. من همیشه همسرم را به جبهه‌گیری در مقابل خودم محکوم می‌کردم، ولی هیچ وقت سعی نمی‌کردم به او توجه کنم نه به خودم و خواسته‌هایم.

اگرچه مدت زیادی طول کشید تا به این مسأله پی ببرم، ولی خوب به‌خاطر دارم که بالاخره توانستم این درس سخت را یاد بگیرم. یاد گرفتن این درس برای من بسیار سخت بود، ولی توانستم آن را از صمیم قلب یاد بگیرم. من یاد گرفتم که هر قدر شنونده‌ی بهتری برای حرف‌های همسرم باشم، جبهه‌گیری او در مقابل من کمتر خواهد شد. شما نیز به‌جای اینکه همیشه در مقابل حرف‌های همسران جبهه‌گیری کنید، بهتر است از خودتان بپرسید چه عاملی باعث می‌شود او در مقابل شما بیشتر جبهه‌گیری کند. مطمئناً از همان لحظه که این سؤال را از خودتان بپرسید، تنش میان شما کمتر خواهد شد. شاید شما خودتان باعث می‌شوید همسران احساس ناامنی کند و به همین دلیل در مقابل شما جبهه‌گیری می‌کند؛ بنابراین بهتر است هم از خودتان و هم از همسران بپرسید آیا کاری که انجام می‌دهید



باعث احساس ناامنی در همسران می‌شود؟ با این کار همسران می‌فهمند که به او توجه کافی دارید و جو بی‌اعتمادی حاکم میان شما از بین می‌رود و می‌تواند ارتباط بهتری با شما برقرار کند.

به جای اینکه توقع داشته باشید همسران پیش‌قدم شده و تسلیم شما شود، بهتر است همت کنید و خودتان آغازگر این کار باشید. وقتی در مقابل همسران تسلیم می‌شویم و جبهه‌گیری نمی‌کنیم، نشان می‌دهیم فردی جسور و با شهامت هستیم و به زندگی مشترکمان متعهد هستیم. اگر خودمان و همسران را دوست داشته باشیم، دقیقاً همین کار را انجام خواهیم داد. اگرچه انجام این کار شاید در ابتدا سخت به نظر برسد، ولی با انرژی بسیاری که از انجام این کار به دست می‌آوریم، می‌توانیم از زندگی مشترکمان لذت ببریم.

ازدواج و زندگی مشترک یک شراکت یا هم‌خانگی نیست

هنوز مدت زیادی از ازدواج سیمون و سلسسته نگذشته بود که سلسسته از زندگی خود ابراز نارضایتی می‌کرد. اگرچه شوهرش درآمد بسیار خوبی داشت، ولی او از همان اوایل ازدواجشان شرط کرده بود که کار کند و نیمی از هزینه‌های زندگی را برعهده بگیرد. آنها همه‌ی هزینه‌های زندگی از قبیل پول آب، برق، گاز و حتی اجاره خانه را باهم می‌پرداختند و در کارهای خانه و نظافت آن به یکدیگر کمک می‌کردند. سیمون وقتی می‌دید در خانه‌ی آنها عدالت رعایت می‌شود، به خودش افتخار می‌کرد. او برای همسرش روی در یخچال یادداشتی نصب می‌کرد و منتظر بود همسرش به او پاسخ دهد.

سیمون همیشه این کار را انجام می‌داد، ولی همسرش گاهی پاسخ او را نمی‌داد و به همین دلیل سیمون احساس می‌کرد همسرش به او توجه کافی



ندارد. سلسله که به احساسات درونی خودش توجه نداشت، به همسرش می‌گفت اشتباه می‌کند. او زن با تدبیری نبود و می‌ترسید در مقابل کارهای شوهرش عکس‌العمل نشان دهد. او به‌جای اینکه با شوهرش درددل کند، احساساتش را کتمان می‌کرد و چیزی درباره‌ی ناراضایتی‌هایش نمی‌گفت. اما این کار بی‌فایده بود و بالاخره سلسله متوجه شد که دچار افسردگی شده است. مادرش وقتی از این مسأله با خبر شد، تصمیم گرفت یک هفته پیش او بماند. سلسله نیز مدتی مرخصی گرفت و با کمک شوهرش خانه را تمیز کردند و همه جا را برق انداختند؛ غافل از اینکه سرنوشت آنها قرار بود به طور کلی تغییر کند.

مادر سلسله زمانی که برای اولین بار دخترش را دید، چیز زیادی نگفت و تنها شاهد یادداشت‌هایی بود که دختر و دامادش به یکدیگر می‌نوشتند و می‌دید که چقدر آنها یادداشت‌های نوشته شده روی یخچال را نگاه می‌کنند. اما بعد از مدتی دیگر نتوانست آرام بنشیند و چیزی نگویند. او به آنها گفت که از چیزهایی که در آن خانه می‌بیند، ناراضی است. او به سیمون گفت که زندگی آنها مثل بازار کسب و کار شده است و زندگی مشترک نباید مثل محیط کار انسان باشد. او از آنها پرسید که آیا زندگی مشترکشان برای آنها با محیط کارشان هیچ فرقی ندارد و آیا واقعاً خودشان اینگونه خواسته‌اند.

سلسله که از شنیدن حرف‌های مادرش بسیار تعجب کرده بود، و شروع کرد به گریه کردن. او به مادرش گفت که چقدر در این چند ماه احساس بدبختی می‌کرده و چقدر از اینکه از شوهرش دور شده و نسبت به او بی‌تفاوت شده بود، رنج می‌برده است. مادر سلسله از او قول گرفت که این مسائل را با سیمون در میان بگذارد و از احساساتش بگوید و با وجود همه‌ی ناراحتی‌ها و ناامیدی‌هایش محکم و روراست با شوهرش حرف بزند.



زمانی که سلسله با سیمون حرف زد، سیمون به او گفت که این نوع زندگی کردن را دوست دارد و از نظر او همه چیز منصفانه است و دوست دارد به این رویه ادامه دهد، اما سلسله همچنان پافشاری می‌کرد و می‌گفت که این روش مناسب نیست و با این روش آنها مثل همکارانی هستند که در کنار هم زندگی می‌کنند. او به شوهرش گفت که اگر می‌خواهد به این رویه ادامه دهد، آنها باید از یک میانجی کمک بگیرند و به مشاوره بروند. اما سیمون اعتقادی به مشاور نداشت و می‌گفت مشاوران فقط پول می‌گیرند و در نهایت تنها چیزی که می‌گویند این است که خودتان باید مشکلاتتان را حل کنید؛ علاوه بر این بسیاری از مشاوران زن هستند و از زنان جانبداری می‌کنند و نمی‌توان از آنها انتظار قضاوت عادلانه داشت.

به این ترتیب سلسله تصمیم گرفت با همان سیاست قبلی به زندگی‌اش ادامه دهد و تظاهر کند همه چیز خوب است و از شوهرش راضی است، ولی واقعیت چیز دیگری بود؛ توجه سیمون به رعایت عدالت و تقسیم مخارج زندگی آنقدر زیاد بود که اعتماد سلسله از او سلب شده بود. بر خلاف آنچه او تظاهر می‌کرد، واقعاً عدالت‌گرا نبود و معتقد بود زنان موجودات قابل اعتمادی نیستند و از وضعیت مالی و اقتصادی و زندگی مشترکشان سوء استفاده می‌کنند؛ بنابراین وقتی سلسله به شوهرش می‌گفت دست از این کار بردارد و اینقدر حساب‌گر نباشد، سیمون تسلیم خواسته‌ی او نمی‌شد و با همسرش کنار نمی‌آمد. سرانجام سلسله وقتی دید برای جلب اعتماد شوهرش کاری از دستش بر نمی‌آید و شوهرش به هیچ وجه حاضر نیست دست از مواضع خودش بردارد، تصمیم گرفت از او جدا شود و در خانه‌ی دیگری زندگی کند. متأسفانه سیمون نیز برای حل این مشکل قدمی برنداشت و سعی نکرد حتی بعد از جدایی نیز با همسرش آشتی کند و اختلافاتشان را کنار بگذارد.



سلسله بعد از طلاق و جدایی‌اش می‌گفت که از همان اوایل ازدواجشان می‌دانست در رابطه‌ی آنها مشکلی وجود دارد، ولی باوجود این امیدوار بود شوهرش به او اعتماد کرده و آنها به هم نزدیکتر شوند. او می‌گفت از همان ابتدا باید به شوهرش می‌گفت که چه احساس بدی داشته و دوست نداشته با شوهرش مثل یک هم‌خانه باشند. به هر صورت، پس از این ماجرا او امیدوار بود در ازدواج بعدی‌اش دیگر دچار اینگونه اشتباهات نشود.

زن و شوهرها همواره می‌توانند اعتماد از دست رفته در زندگی مشترکشان را دوباره به دست آورند

وقتی کریستی و فارست باهم ازدواج کردند، کریستی آنقدر بی تجربه بود که احساس می‌کرد اعتماد آنها به هم، همیشگی و جاودانه است و به مرور زمان حتی این اعتماد شدیدتر نیز خواهد شد؛ بنابراین وقتی متوجه شده بود اعتماد زن و شوهر نسبت به یکدیگر در پستی و بلندی‌های زندگی کم و زیاد می‌شود، به شدت متعجب و سردرگم بود.

او برای نخستین بار وقتی متوجه شد شوهرش به او خیانت کرده است، خیلی سریع پایه‌های اعتماد او نسبت به شوهرش سست شد. کریستی تا آن زمان آنقدر به شوهرش اعتماد داشت که نمی‌توانست این واقعیت را بپذیرد و وقتی با این واقعیت روبه‌رو گشت، دچار یأس و ناامیدی شد و ترسید مبادا ابرهای سیاه و شوم بر زندگی مشترک آنها سایه افکنده باشند. او این اتفاق شوم را باعث ازهم‌پاشیدگی زندگی مشترکشان می‌دانست و احساس می‌کرد آنها هرگز نمی‌توانند این مسأله را فراموش کنند.

اما آن دو برای جلب اعتماد دوباره‌ی یکدیگر باید مسائل زیادی را یاد می‌گرفتند؛ اولین کاری که کریستی باید انجام می‌داد، این بود که باید درباره‌ی ناراحتی‌ها و دلخوری‌هایش با شوهرش حرف می‌زد. او نباید به



شوهرش به چشم یک گناهکار و به خودش به چشم یک قربانی نگاه می‌کرد. پس از این اشتباه هر دوی آنها باید می‌فهمیدند که همه‌ی انسان‌ها نقاط قوت و ضعف خاصی دارند و باید خودشان را ببخشند و توبه کنند.

اما چند ماه از این ماجرا می‌گذشت و آنها همچنان به‌خاطر خیانت فارست، بسیار بحث و جدل می‌کردند. در این موقعیت کریستی باید از جبهه‌گیری در مقابل شوهرش دست برمی‌داشت و به‌جای سرزنش کردن شوهرش، بیشتر با او همدردی می‌کرد. البته انجام این کار بسیار زمان‌بر بود و مدتی طول کشید تا کریستی به اشتباهات خودش پی برد و اقرار کرد در خیانت شوهرش، او نیز بی‌تقصیر نبوده است. با این عمل شوهرش نیز توانست با او حرف بزند و اعتماد از بین رفته‌ی همسرش را دوباره به خودش جلب کند. او درباره‌ی احساساتش با همسرش صحبت کرد و اقرار کرد به‌جای اینکه رک و روراست خواسته‌هایش را مطرح کند و حرف بزند، نقش بازی می‌کرده است. او گفت در مستی کنترل خودش را از دست داده بود و مثل یک انسان بی‌عقل رفتار کرده بود.

پس از این ماجرا هر دوی آنها از اشتباهات خودشان درس گرفتند و فهمیدند باید یکدیگر را ببخشند و اشتباهاتشان را جبران کنند. تا قبل از این ماجرا شاید آنها هرگز نمی‌دانستند ازدواج و زندگی مشترک می‌تواند اینقدر خوب و لذت‌بخش باشد و حتی با وجود از بین رفتن اعتماد، آنها می‌توانند دوباره اعتماد یکدیگر را جلب کنند. آنها فهمیده بودند حتی با وجود اتفاقات تلخ و ناگوار، باز می‌توانند نسبت به یکدیگر گذشت داشته باشند و انعطاف‌پذیرتر باشند. آنها یاد گرفتند با توجه بیشتر به یکدیگر، می‌توانند اعتمادشان را نسبت به هم، بیشتر کنند.



اگر نمی‌توانید کاری برای همسرتان انجام دهید، بی‌جهت به او قول ندهید

چهلمین سال تولد ماری در راه بود و او می‌خواست جشن باشکوهی برگزار کند. چند ماه قبل از سالگرد ازدواجشان، او از شوهرش پرسید که چه طرح و برنامه‌ای برای او دارد؛ چراکه تولد ماری توأم با امتحانات پایان ترم برد بود با وجود این، او چیزی در این باره به همسرش نگفت و قبول کرد جشن تولد خوبی برای او بگیرد. همین‌طور که روز تولد ماری نزدیکتر می‌شد او می‌دید که اتفاق چندان خاصی در خانواده‌اش نمی‌افتد. گویایی شوهرش مهمانی دعوت نکرده بود و غذا و کیک و میوه‌ای برای پذیرایی از مهمان‌ها سفارش نداده بود. بالاخره طاقت نیاورد و این مسأله را با شوهرش در میان گذاشت، ولی شوهرش گفت هنوز برای تولد او تدارکی ندیده است و برگزاری جشن تولد او برایش اهمیت ندارد. برد به همسرش قول داده بود جشن تولد خوبی برایش بگیرد، ولی به قول خودش عمل نکرده بود.

با این کار برد، ماری به‌شدت از دست شوهرش عصبانی شد و احساس یأس و ناامیدی کرد، ولی خیلی زود سعی کرد احساساتش را کنار گذاشته و خودش دست به کار شود. بالاخره آنها توانستند با کمک هم و دوستانشان جشنی به راه بیندازند، اما ماری تا چند هفته بعد از آن جشن، عصبانی و ناامید بود و احساس تنهایی می‌کرد. او از دست شوهرش ناراحت بود و شوهرش مجبور بود عواقب کارش را تحمل کند. شوهرش می‌ترسید درباره‌ی این مسأله با ماری حرف بزند، ولی سکوت چاره‌ی درد آنها نبود. بالاخره برد اقرار کرد از اینکه از ابتدا با او صادقانه حرف نزده و این همه دردسر درست کرده است، بسیار پشیمان است. برد از کارش پشیمان بود، ولی ماری حاضر نبود شوهرش را ببخشد. او چند ماه به این فکر می‌کرد



که چرا شوهرش اینقدر غیر قابل اعتماد است. این مسأله برای ماریسی چندان ساده نبود و شخصیت شوهرش را زیر سؤال می‌برد.

ماریسی به شوهرش گفت اگر درباره‌ی امتحانات پایان ترمش با او صحبت می‌کرد، او برای برپایی جشن تولدش از خواهر و دوستانش کمک می‌گرفت و شوهرش را بیشتر درک می‌کرد و از او توقع چندانی نداشت. ولی از آنجا که برد حقیقت را مخفی کرده بود، ماریسی احساس می‌کرد می‌تواند روی شوهرش حساب کند و به همین خاطر از دست شوهرش عصبانی بود. او می‌گفت که دیگر نمی‌داند آیا شوهرش فرد قابل اعتمادی است یا خیر.

وقتی ماریسی حرف می‌زد، برد چیزی نمی‌گفت و با او مخالفت نمی‌کرد؛ فقط به حرف‌های همسرش گوش می‌کرد. او به‌جای اینکه سعی کند از خودش دفاع کند، حق را به همسرش می‌داد و می‌گفت او حق دارد به شوهرش اعتماد نکند. برد می‌دانست که باید صادقانه با همسرش حرف می‌زد و وقتی نمی‌توانست کاری انجام دهد، به‌جای تظاهر کردن، باید به این مسأله اقرار می‌کرد. او از آن به بعد سعی کرد بیشتر به تعهدات و قول‌های خودش پایبند باشد. چند هفته‌ای طول کشید تا جو اعتماد دوباره در زندگی مشترک آنها به‌وجود آمد. پس از آن، هردوی آنها فهمیدند که گفتن حقیقت مهم است و آنها دیگر مجبور نیستند عواقب ناشی از دروغ‌گویی را تحمل کنند. از آن به بعد اعتماد آنها به یکدیگر به‌شدت افزایش یافت و بسیار بیشتر از قبل شد.



اگر همسرتان را تحقیر می‌کنید، باید تاوان سنگینی برای این کار بدهید

فی و چیپ زن و شوهری بودند که به‌خاطر برتری‌جویی بر یکدیگر همیشه مجبور بودند تاوان سنگینی در زندگی مشترکشان بپردازند. هردوی آنها می‌ترسیدند که مبادا طرف مقابل بر دیگری تسلط پیدا کند؛ به همین دلیل همیشه از کاه کوه می‌ساختند و بر سر مسائل بسیار جزئی باهم بحث و جدل می‌کردند و هر یک از آنها سعی می‌کرد بر دیگری تسلط داشته باشد. فی همیشه از همسرش انتقاد می‌کرد و با حرف‌هایش او را ناراحت می‌کرد و مثلاً به او می‌گفت: «آیا والدینت بهت یاد ندادند چطور با دیگران رفتار کنی؟ باورم نمی‌شود تو این حرف‌ها را به من بزنی. تو به‌جز خودت به احساسات هیچ کس توجه نداری. تو خیلی گستاخی تو بی‌احساس‌ترین فردی هستی که در زندگی‌م دیدم. بعضی‌ها اصلاً چیزی نمی‌فهمند و تو از آن دسته افراد هستی» و حرف‌هایی از این قبیل. چیپ نیز با همسرش تفاوت‌چندانی نداشت و به او می‌گفت: «تو هیچ وقت به حرف‌های من گوش نمی‌کنی و همیشه حرف‌های مرا قطع می‌کنی. تو هم مثل مادرت حساس هستی. نمی‌دانم چه ویژگی داشتی که من مجبور شدم با تو ازدواج کنم» و حرف‌هایی از این قبیل.

اگر شما نیز چنین جملاتی را به همسرتان می‌گویید، بدانید که حتماً او را تحقیر می‌کنید. وقتی دیگران را تحقیر می‌کنید، لذت می‌برید؛ چون موقتاً احساس برتری می‌کنید و با حمله به او احساس می‌کنید خیالتان راحت شده و احساس آرامش می‌کنید. شاید این کار برای شما خوشایند باشد، ولی باید برای آن تاوان سنگینی بدهید. در این مثال اگرچه چیپ و فی با جملات گفتن خودشان به یکدیگر، احساس آرامش می‌کردند، اما در واقع با



این کار عشق و محبتی که در زندگی مشترکشان وجود داشت، به تدریج از بین می‌رفت. سعی و تلاش آنها برای تسلط برطرف مقابل، باعث می‌شد زندگی مشترکشان از هم پاشیده شود.

وقتی آنها به مشاوره مراجعه کردند، از این کارشان بسیار احساس بدی داشتند و به شدت از دست یکدیگر عصبانی بودند. هر یک از آنها از عمل طرف مقابلش شکایت می‌کرد و عصبانی می‌شد؛ هرچند خودش می‌دانست با این کار فقط آتش بسی موقت میان آنها حاکم می‌شود و جنگ و دعوای دیگری در راه خواهد بود. و به این ترتیب، فی و چپ در هیچ‌گاه در خانه‌شان آرامش نداشتند. آنها آنقدر از دست یکدیگر عصبانی بودند که حتی قبل از رفتن نزد مشاور و کمک گرفتن از او تصمیم گرفته بودند دست از جبهه‌گیری در مقابل یکدیگر بردارند.

در جلسات مشاوره به آنها یاد داده شد که همیشه در زندگی مشترکشان باید احساس برنده‌شدن داشته باشند، اگرچه این مسأله ممکن است در دنیای خارج واقعیت نداشته باشد و ما همیشه نتوانیم برنده باشیم، ولی دانستن این نکته که در زندگی مشترک برنده و بازنده وجود ندارد، برای آنها مهم بود. آنها باید می‌دانستند که اگر یکی از زوجین بازنده شود، طرف مقابل نیز نمی‌تواند برنده باشد و حتماً این کار به زیان او نیز خواهد بود. در این حالت اگر چیزی که شما به دست می‌آورید به زیان همسرتان باشد، حتماً شما نیز بازنده محسوب می‌شوید. درست مثل اینکه دو نفر باهم سوار یک دوچرخه شوند؛ اگر یک نفر از دوچرخه بیفتد، حتماً نفر دوم نیز سقوط خواهد کرد. یا هر دوی آنها برنده می‌شوند و یا هر دوی آنها بازنده می‌شوند.

در این داستان نیز زمانی که به مرور زمان هم چپ و فی به این مسأله پی بردند، مشارکت آنها با یکدیگر بیشتر شد و باهم کمتر رقابت



کردند. وقتی آنها از این روش استفاده کردند، متوجه شدند گرچه این روش در ظاهر ساده به نظر می‌رسد، ولی در عمل چندان ساده نیست. با این حال از آنجا که هر دوی آنها زندگی مشترکشان را دوست داشتند، سعی می‌کردند با حس سلطه‌جویی خودشان مبارزه کنند. آنها فهمیده بودند سرزنش کردن و متهم کردن دیگران چه تأثیر بدی دارد و سعی می‌کردند قبل از اینکه دیر شود کار بدشان را جبران کنند. آنها به این نتیجه رسیدند که تحقیر کردن دیگران در خانواده‌شان مرسوم است و شاید خودشان تنها کسی نبودند که این کار را انجام می‌دادند و شاید حتی ممکن بود فرزندان و نوه‌هایشان نیز به این کار ادامه می‌دادند. آنها متوجه شده بودند که وظیفه دارند این عادت زشت را کنار بگذارند؛ عادت‌ی که باعث به‌وجود آمدن مشکلات بسیاری در خانواده‌شان شده بود. اینکه آنها نگذارند فرزندان‌شان نیز این عادت زشت را داشته باشند، برای آنها انگیزه‌ای شده بود تا بیشتر در ترک این عادت تلاش کنند که در نهایت بتوانند به آرامش درونی برسند و در زندگی مشترکشان طعم آرامش را بچشند. از نظر چیپ ترک کردن این عادت و کار بسیار دشواری بود و انسان باید بسیار قدرتمند باشد تا بتواند این عادت بد را ترک کند.

فی و چیپ بالاخره یاد گرفتند باهم عادلانه رفتار کنند، آنها یاد گرفتند از یکدیگر خرده‌گیری نکنند و خودشان را بیشتر کنترل کنند و باهم صادق باشند و بیشتر به یکدیگر احترام بگذارند. زمانی که آنها توانستند احساس امنیت کنند و اعتمادشان نسبت به یکدیگر بیشتر شد، دیگر نمی‌توانستند کارهای بد قبلی‌شان را تحمل کنند. آنها دیگر نمی‌توانستند باهم بد حرف بزنند و آنقدر به هم اعتماد داشتند و به هم احترام می‌گذاشتند که خودشان نیز باورشان نمی‌شد. فی در آخرین جلسه‌ی مشاوره خانواده به من گفت: «اگر آنها توانستند زندگی مشترکشان را نجات دهند و دست از



عادت‌های بدشان بردارند، حتماً دیگران نیز می‌توانند این کار را انجام دهند».

اگرچه زندگی مشترک به ایثار و از خود گذشتگی نیاز دارید، ولی چیزی که در عوض عایدتان می‌شود بسیار باارزش است

زمانی من هم مثل بسیاری از افراد فکر می‌کردم انسان وقتی ازدواج می‌کند باید هزینه‌ی سنگینی پردازد و از خودگذشتگی زیادی داشته باشد و در عوض آنچه نصیبش می‌شود چیز چندان باارزشی نیست. اگرچه این افکار مانع از ازدواج من نشد، ولی من با وجود این افکار نمی‌توانستم صمیمانه در خدمت همسر و زندگی مشترکم باشم. این افکار ذهن مرا به خودش مشغول می‌کرد، بنابراین سعی می‌کردم خواسته‌ها و نیازهای خودم را در اولویت قرار دهم و سپس به سراغ برآورده کردن نیازهای همسرم باشم؛ به خیال اینکه با این کار می‌توانم آزادی‌های از دست رفته‌ی خودم را جبران کنم. مطمئناً جای هیچ تعجب نیست اگر این راه کار بی نتیجه باشد؛ چرا که تلاش من در رسیدن به این هدف باعث آزار خودم و همسرم می‌شد.

بالاخره زمانی رسید که من فهمیدم چیزهایی که در زندگی مشترک عایدم می‌شود، بسیار بیشتر از چیزهایی است که با ازدواج کردن از دست داده‌ام و خوشبختی همسرم مثل خوشبختی خودم برایم مهم است. با این کار من بیشتر می‌توانستم از زندگی‌ام لذت ببرم و احساس خوشبختی کنم. من با از خود گذشتگی و داشتن تعهد نسبت به همسر و زندگی مشترکم، توانسته بودم هم از لحاظ روحی و روانی رشد کنم و هم از حمایت‌های همسرم برخوردار باشم و با او احساس صمیمیت بیشتری داشته باشم. نتیجه‌ی این کار برایم بسیار مثبت و سودآور بود؛ درست مثل اینکه در معامله‌ای، سودی معادل صد برابر برده باشم.



البته منظورم این نیست که از خود گذشتگی‌ها و ایثاری که ما در زندگی مشترکمان انجام می‌دهیم، بی‌ارزش‌اند. ما وقتی ازدواج می‌کنیم، نمی‌توانیم مثل دوران مجردی‌مان هرکاری را که دوست داریم، انجام دهیم. ما باید خودمان را از نظر سلیقه، برنامه‌ریزی و سبک و سیاق زندگی با فرد دیگری که شریک زندگی‌مان شده، وفق دهیم. وقتی ازدواج می‌کنیم، نمی‌توانیم فقط طبق سلیقه‌ی خودمان عمل کنیم؛ وسایل خانه یا خوراکی را طبق سلیقه‌ی خودمان بخریم و مقصدمان را در سفر خودمان تعیین کنیم؛ گاهی اوقات مجبوریم به‌خاطر همسرمان حتی به خارج از کشور سفر کنیم. تعداد کمتر یا بیشتری بچه داشته باشیم و یا حتی از مادر و پدر همسرمان مراقبت کنیم. گاهی اوقات حتی مجبوریم با مشکلات و سختی‌های غیرقابل پیش‌بینی روبه‌رو شده و مقابله کنیم. گاهی اوقات درگیر بیماری‌های خاصی می‌شویم. گاهی اوقات فشارهای زندگی به‌شدت بر روی ما تأثیر می‌گذارند و حتی دچار افسردگی می‌شویم، اما اگر طاقت بیاوریم در کنار همسرمان زندگی کنیم، روزی می‌رسد که اصلاً طاقت جدایی یا مرگ همسرمان را نخواهیم داشت و همسرمان نیز چنین احساسی نسبت به ما خواهد داشت.

اگر دست از خودخواهی برداریم، می‌توانیم رابطه‌ی بهتر و صمیمی‌تری با همسرمان داشته باشیم و بیشتر از زمانی که مجرد بودیم و دنبال خواسته‌های شخصی خودمان بودیم، از زندگی‌مان لذت ببریم. وقتی برای زندگی‌مان شریک و همسری انتخاب می‌کنیم، بیشتر احساس امنیت می‌کنیم؛ اعتماد ما به یکدیگر بیشتر می‌شود و نسبت به شریک زندگی‌مان آنچنان احساس صمیمیت و نزدیکی می‌کنیم که در هیچ رابطه‌ی دیگری نمی‌توانیم چنین احساسی را تجربه کنیم. مهمتر از همه، در چنین شراکت و زندگی است که ما تبدیل به فردی دوست‌داشتنی‌تر برای دیگران می‌شویم.



اگرچه برقراری روابط جنسی به‌تنهایی نمی‌تواند باعث احساس خوشبختی ما شود، ولی حتماً در بهبود زندگی مشترکمان نقش به‌سزایی خواهد داشت

داشتن یک رابطه‌ی جنسی خوب در زندگی زناشویی می‌تواند در بهبود روابط میان زن و شوهر نقش به‌سزایی ایفا کند و برعکس، عدم رضایت جنسی در زندگی زناشویی باعث می‌شود ارتباط میان زوجین گسسته شود.

رابطه جنسی و زناشویی به خودی خود مهم نیست، بلکه نگرش زوجین نسبت به این مسأله و توجه هر یک از آنها به خواسته‌های طرف مقابل است که از همه مهمتر است. /یان و مردیت زن و شوهری بودند که به‌خاطر اختلاف در مسائل جنسی و زناشویی برای مشاوره نزد من آمده بودند. /یان بسیار تحریک پذیر بود و فکر می‌کرد برای داشتن یک زندگی زناشویی خوب، آنها باید ارتباط بیشتری باهم داشته باشند. از طرفی مردیت چندان به مسائل جنسی توجه نداشت و فکر می‌کرد این مسائل چندان مهم نیستند. آنها آنقدر بر سر این مسأله باهم اختلاف داشتند که حتی در اتاق‌های جداگانه‌ای می‌خوابیدند و پیش هم قرار نمی‌گرفتند.

مردیت از ارتباطات جنسی لذت نمی‌برد. او خاطرات تلخی از گذشته و روابط جنسی داشت، ولی نمی‌توانست درباره‌ی آنها با کسی حرف بزند؛ از این‌رو از برقراری روابط جنسی با شوهرش چندان لذت نمی‌برد. وقتی شوهرش برای برقراری روابط جنسی به او فشار می‌آورد، او به‌شدت عصبانی می‌شد و در نتیجه اوضاع وخی‌تر می‌شد. /یان نیز صبوری می‌کرد و کمتر به همسرش نزدیک می‌شد. بالاخره مردیت تصمیم گرفت این مشکل را حل کند و در جلسات گروهی که با مشارکت زنان برگزار می‌شد، حرف زد و درد دل کرد و مشکلاتش و خاطرات بدی را که از گذشته داشت، مطرح کرد. او بالاخره توانست بر شرم و حیای چندین



ساله‌ی خودش غلبه کرده و حرف بزند.

بعد از چند ماه که /یان رابطه‌ی جنسی خاصی با همسرش برقرار نکرده بود و فقط او را نوازش کرده بود، آنها بالاخره توانستند بر این مشکل غلبه کنند. اگرچه آنها برای حل این مشکل سعی و تلاش زیادی کردند، ولی بالاخره موفق شدند و به نتیجه رسیدند. آنها فهمیدند داشتن رابطه‌ی خوب جنسی برای زندگی مشترکشان ضروری است و ابزاری است که با آن می‌توانند عشق و محبت خودشان را به طرف مقابل نشان دهند.

وقتی برای برقراری و داشتن رابطه‌ی جنسی خوب در زندگی مشترکمان تلاش می‌کنیم، عشق و محبت خودمان را به همسرمان نشان می‌دهیم، اما گاهی اوقات لازم است صبور باشیم و بیشتر خودمان را کنترل کنیم تا همسرمان متحمل فشار نشود. گاهی اوقات نیز لازم است برای ورود به دنیای همسرمان و همگام شدن با او، بیشتر به تمایلات و نیازهای جنسی او توجه کنیم. این کار به معنی تسلیم شدن و یا مطیع بودن در برابر خواسته‌ی همسرمان نیست، بلکه باید برای احساس خوشبختی بیشتر و لذت بردن در زندگی‌مان حتماً این کار را انجام دهیم. وقتی بتوانیم مشکلات مربوط به مسائل جنسی را در زندگی مشترکمان حل کنیم، نه تنها بیشتر احساس خوشبختی می‌کنیم، بلکه همسرمان نیز بیشتر قدر ما را می‌داند و به ما عشق می‌ورزد.

اگر کینه جویی می‌کنید و نمی‌توانید به راحتی دیگران را ببخشید، نگران نباشید؛ چون ترک این عادت کمی زمان‌بر است

بعضی از افراد به راحتی می‌توانند دیگران را ببخشند، با وجود این وقتی پای زندگی مشترک و تعهدات آن پیش می‌آید و آنها با مشکل روبه‌رو



می‌شوند، باید تجربیات بیشتری در این باره به دست آورند و چیزهای بیشتری درباره‌ی عشق یاد بگیرند. اما عده‌ای دیگر نمی‌توانند به راحتی گذشت کنند و حتی زمانی که واقعاً لازم است گذشت کنند، به خاطر خودخواهی‌هایشان این کار را انجام نمی‌دهند. من نیز در اوایل ازدوایم همین گونه بودم؛ روزها، هفته‌ها و گاهی ماه‌ها از چیزی رنج می‌بردم و ناراحت بودم و ناراحتی خودم را سر همسرم خالی می‌کردم. من مدام از همسرم شکایت می‌کردم که چرا اذیتم می‌کند و چرا به من احترام نمی‌گذارد و به من توجه ندارد، ولی همسرم، چارلی هم خیلی زود ناراحت می‌شد و هم خیلی زود همه چیز را فراموش می‌کرد؛ او مثل من کینه‌ای نبود.

وقتی از دست شوهرم عصبانی می‌شدم، جزئی از وجودم به من می‌گفت نباید او را ببخشم و به این زودی مسأله را فراموش کنم. من دلم نمی‌خواست خشم و عصبانیت را کنار بگذارم. با این کار احساس قدرت می‌کردم و فکر می‌کردم حق با من است، اما به مرور زمان متوجه اشتباه خودم شدم و فهمیدم این کار به زیان خودم است. وقتی شوهرم سر کار بود و کمتر به خانه می‌آمد، همیشه از دست او دلخور و ناراحت بودم و همین مسأله به شدت مرا آزار می‌داد؛ حتی وقتی که به خودم قول دادم بیشتر همسرم را ببخشم و کینه توزی را کنار بگذارم، باز از شوهرم کینه به دل داشتم و نمی‌توانستم به راحتی او را ببخشم.

حس انتقام‌جویی در بعضی از ما بسیار ریشه‌دار است و وقتی احساس می‌کنیم کسی در حقمان بدی کرده یا به ما خیانت کرده است، سعی می‌کنیم انتقام بگیریم. گاهی اوقات وقتی درگیر چنین احساساتی می‌شویم، نمی‌توانیم به راحتی از شر آنها خلاص شویم و دست از کینه‌جویی برداریم. ما در این شرایط نمی‌توانیم برای رهایی خودمان هم که شده و اینکه کمتر عذاب بکشیم، دست از لجاجت برداریم. اما چیزی که بالاخره به من انگیزه



داد تا بتوانم دست از کینه‌جویی و انتقام بردارم، این بود که احساس کردم با این کار، خودم را خیلی عذاب می‌دهم؛ من باعث بدبختی و درماندگی خودم شده بودم.

با این نگرش، متوجه شدم که خودم بیشتر از هر کس دیگری به بخشش نیاز دارم. من باید به‌خاطر اشتباهاتی که در گذشته مرتکب شده بودم، می‌بخشیدم. خودم را من در گذشته نتوانسته بودم همسر خوبی برای شوهرم و مادر خوبی برای فرزندم باشم. من باید خودم را به‌خاطر نقاط ضعفی که باعث می‌شد حتی خودم را قبول هم داشته باشم و قدر و ارزش خودم را بدانم، می‌بخشیدم. من نقاط ضعف زیادی داشتم؛ یکی از آنها این بود که خیلی زود رنج بودم و در رفتار با خانواده‌ام صبور و شکیبا نبودم. من باید به‌خاطر اینکه نمی‌توانستم دیگران را ببخشم، خودم را می‌بخشیدم. من باید می‌فهمیدم که این عادت را از دیگران یاد گرفته‌ام و خودم عمداً تصمیم نگرفته بودم این‌گونه باشم و شاید مقصر این کار بد من نبوده‌ام. بالاخره من فهمیدم که می‌توانم این عادت را که در اعماق وجودم نهاده‌ام شده بود، را ترک کنم.

من فهمیدم که کنار گذاشتن و ترک این عادت بد، زمان بر است و باید صبور باشیم و نهایت سعی خودم را انجام دهیم. من باید خودم را می‌بخشیدم که چرا زودتر دست به این کار نزده بودم. ترک این عادت بد و بخشیدن دیگران درست مثل یک زخم است که مدتی طول می‌کشد تا خوب شده و بهبود پیدا کند. من باید می‌فهمیدم تا زمانی که واقعاً و از صمیم قلب دست از کینه‌جویی برندارم، نمی‌توانم این کار را انجام دهیم. من باید با کمال خونسردی این کار را انجام می‌دادم و عجله نمی‌کردم، اما از طرفی نیز باید انجام این کار را پشت گوش نمی‌انداختم و دیگر معطل نمی‌کردم. من یاد گرفتم که با برداشتن گام‌های کوچک و منسجم، حتی



می‌توانیم سخت‌ترین کارهای زندگی‌مان را نیز انجام دهیم.

حتی کوچکترین بارقه‌ی امید هم می‌تواند آتش عشق را به زندگی مشترکتان برگرداند و زندگی مشترکتان را از فرو پاشی نجات دهد.

زمانی که ریمون و ماریون برای مشاوره نزد من آمدند، تقریباً در آستانه‌ی طلاق و جدایی بودند. دو ماه بود که آنها از هم جداً زندگی می‌کردند، ولی این مدت جدایی نیز نتوانسته بود خشمی را که آنها چهار سال روی هم انباشته بودند، فروکش کند. ریمون در یک شرکت حقوقی معتبر کار می‌کرد و در آن شرکت همه‌ی کارمندان باید مسائل شغلی‌شان را محرمانه نگه می‌داشتند و نسبت به شرکت وفادار می‌بودند. کارمندان آن شرکت پول وفاداری و صداقت خودشان را می‌خوردند و درآمد زیادی نیز عایدشان می‌شد، ولی این کار، زندگی شخصی آنها را نیز به خطر می‌انداخت. بسیاری از کارکنان آن شرکت یا مجرد بودند یا طلاق گرفته بودند. به قول خود ریمون، شرکت آنها مثل دود سیگار که برای ریه‌های انسان‌ها ضرر دارد، برای ازدواج و زندگی زناشویی مضر بود. در طول شش سالی که ریمون در آن شرکت کار می‌کرد، به ندرت ازدواج فردی از کارکنان آنجا را مشاهده کرده بود.

کار آنها در آن شرکت نه تنها بسیار سخت و حساس بود، بلکه چون بیشتر موکلان در شهرهای مختلف زندگی می‌کردند، کارمندان شرکت مجبور بودند دائم به سفر بروند. ریمون برخلاف سایر همکارانش وقتی در جاده بود و به مسافرت می‌رفت، وقت‌کشی نمی‌کرد و از تمام وقتش به نحو احسن استفاده می‌کرد، اما وقتی به خانه بر می‌گشت، به نحوی خسته بود که دیگر توان و انرژی برای رسیدگی به دو فرزند و همسرش نداشت. ریمون از لحاظ عاطفی ارتباط خوبی با همسرش نداشت و همیشه نسبت



به او غفلت و کوتاهی می‌کرد.

بعد از دو ماه جدایی از یکدیگر آنها بالاخره تصمیم گرفته بودند از هم طلاق بگیرند. زمانی که به جلسات مشاوره من آمدند، من به ماریون گفتم چون او در زندگی مشترکش بیشتر از شوهرش رنج می‌برد، وظیفه دارد نقش مهمی در بهبود زندگی مشترکشان ایفا کند. پیشنهاد من به این دلیل نبود که ماریون برای بهبود زندگی مشترکشان مسئول بود، من چون می‌دانستم او انگیزه‌ی زیادی برای این کار دارد، این پیشنهاد را به او دادم. او بسیار ناراحت و غمگین بود و سعی در بهبود زندگی مشترکشان داشت، اما ریمون به کار زیاد اعتیاد پیدا کرده بود و به همین دلیل از همسرش زیاد فاصله گرفته بود و نمی‌توانست درد و اندوه همسرش و حتی خودش را درک کند. اگرچه ماریون احساس می‌کرد عادلانه نیست که مجبور باشد همیشه او گام اول را در بهبود زندگی مشترکشان بردارد، ولی خوب می‌دانست تا وقتی که ریمون نفهمد که بیش‌ازحد به شغلش توجه دارد، وضعیت زندگی مشترک آنها تغییر نخواهد کرد. ماریون خوب می‌دانست که اگر قرار است زندگی مشترک آنها بهبود پیدا کند، او باید گام اول را بردارد؛ هرچند اگر او این کار را انجام می‌داد هم، تضمینی وجود نداشت که زندگی مشترک آنها بهبود پیدا کند.

وقتی او جلسه‌ی مشاوره را ترک می‌کرد، به خودش قول داد نهایت سعی خودش را انجام دهد تا بتواند زندگی که هردوی آنها آرزویش را داشتند، فراهم کند. او پذیرفت این کار را انجام دهد و سعی کرد ترس و شک‌های خودش را کنار بگذارد. او پذیرفت که باید به موضوعات اصلی و عمیق توجه کند و باور داشته باشد که دوران سختی دارد و مشکلات زندگی آنها بالاخره سپری خواهد شد. اگرچه ریمون خیلی نسبت به نجات زندگی مشترکشان امیدوار نبود و فکر می‌کرد بهتر است هر یک از آنها



چمدانشان را بردارند و سراغ کارهای خودشان بروند، اما ماریون احساس می‌کرد هنوز بارقه‌ی امیدی وجود دارد و با وجود این بارقه‌ی امید، او نمی‌توانست پایان زندگی مشترکش را رقم بزند و دست از آن بکشد.

به تدریج که ایمان و تصمیم ماریون راسخ‌تر شد، ریمون نیز قبول کرد که شاید آنها بتوانند مشکلاتی را که دارند، حل کنند و زندگی مشترکشان را از نابودی نجات دهند. ماریون تصمیم گرفته بود بیشتر شوهرش را دوست داشته باشد و قدر او را بداند و کمتر از شوهرش شکایت کند. ریمون نیز با این کار بیشتر به همسرش علاقه‌مند شده بود و عشق و محبت همسرش را بیشتر احساس می‌کرد. ماریون بیشتر به این توجه نداشت که چرا شوهرش باعث یأس و ناامیدی او می‌شد، بلکه بیشتر متوجه این بود که دوست دارد شوهرش چگونه با او رفتار کند. ریمون نیز با توجه این موضوع، سعی می‌کرد اوقات بیشتری را در کنار خانواده‌اش سپری کند.

آنها تصمیم گرفتند یک هفته بدون بچه‌ها باهم به تعطیلات بروند؛ کاری که سال‌ها آرزوی انجام دادن آن را داشتند. آنها برای فرزندانشان پرستار گرفتند. ریمون نیز برخلاف تصمیم رئیسش حاضر نشد به سفر شغلی خودش برود. خوشبختانه رئیس او نیز این مسأله را پذیرفت و برنامه‌ی کاری او را تغییر داد.

آنها توانستند جان دوباره‌ای به زندگی مشترکشان بدهند و زندگی‌ای را که در آستانه‌ی نابودی و ویرانی بود، از مرگ حتمی نجات دهند. آنها با مشارکت هم توانستند عشق و امید را به زندگی مشترکشان بازگردانند. ماریون می‌گفت که زندگی آنها در آستانه‌ی فروپاشی بود، اما چون آنها به این مسأله پی برده بودند، توانستند با سعی و تلاششان زندگی مشترکشان را نجات دهند. درست مثل کسی که از بستر مرگ و بیماری نجات پیدا



کرده باشد، زندگی مشترک آنها نیز از مرگ حتمی نجات پیدا کرده بود. اکنون ریمون و ماریون بسیار بیشتر از قبل قدر یکدیگر را می‌دانند. آنها مطمئن هستند که هرگز دوباره در لبه‌ی پرتگاه و سقوط قرار نخواهد گرفت.

اگر به خواسته‌های همسرتان توجه داشته باشید و به او کمک کنید به خواسته‌هایش برسد، هر دوی شما بیشتر احساس خوشبختی خواهید کرد

سینر یک مهندس و متفکر به تمام معنای بود. دنیای احساسات و عواطف برای او بیگانه بود. او نه از نیازهای واقعی خودش و نه از نیازهای واقعی همسرش مطلع نبود و درباره‌ی این مسائل اصلاً حرف نمی‌زد و سوالی نیز از همسرش نمی‌پرسید. گرچه او همسرش، لیل را واقعاً دوست داشت، ولی او را به‌خوبی نمی‌شناخت. سال‌ها بود که آنها برای زندگی خودشان نسخه‌ای پیچیده بودند و براساس همان زندگی‌شان را ادامه می‌دادند و از خودشان نمی‌پرسیدند آیا این نسخه نیازهای روحی و روانی آنها را برآورده می‌کند یا خیر. آنها بعد از بحث و مشاجره‌ی سخت و شدیدی که داشتند، فهمیدند که مانند دو غریبه هستند و نیازهای عاطفی یکدیگر را نمی‌شناسند، اما به‌جای اینکه از هم طلاق گرفته و جدا شوند، تصمیم گرفتند بفهمند با چه کسی زندگی می‌کنند و همسرشان چگونه انسانی است. آنها برای رسیدن به این هدف کارشان را از چند سؤال بسیار مهم و اساسی شروع کردند؛ مثلاً اینکه همسرشان دوست دارد اوقات فراغت‌ش را چگونه سپری کند، یا از چه چیزی بیشتر خوشش می‌آید و از چه چیزی نفرت دارد و اینکه آنها دوست دارند با همدیگر چه کارهایی انجام دهند و یا وقتی یکی از آن دو ناراحت است به چه چیزی و چه نوع حمایتی نیاز دارد و چه چیزی باعث خوشحالی و یا ناراحتی او می‌شود و از چه



چیزی بیشترین لذت را می‌برد.

بعد از مطرح شدن این سؤال‌ها هردوی آنها فهمیدند که دوست دارند روابط جنسی با هیجان‌تر و متفاوتی داشته باشند. لیلا به شوهرش گفت که دوست دارد برای خودشان خانه‌ای بخرند و در آن زندگی کنند. ظرف یک سال آنها توانستند با وامی که گرفته بودند، به این هدف برسند. سیر نیز که به درختکاری و باغبانی علاقه‌ی زیادی داشت، چندین درخت میوه در حیاط خانه‌شان کاشت. اگرچه لیلا به این کار علاقه‌ی چندانی نداشت، ولی وقتی شوهرش مشغول باغبانی و مراقبت از گیاهانش بود، او را همراهی می‌کرد؛ چون این کار برای شوهرش بسیار مهم بود. آنها فهمیدند اگر به نیازهای عاطفی یکدیگر توجه داشته باشند و نیازهای یکدیگر را برآورده کنند، در زندگی‌شان احساس خوشبختی خواهند کرد؛ بدون اینکه کسی مجبور باشد خودش را قربانی طرف مقابل کند. آنها فهمیده بودند چگونه می‌توانند از صمیم قلبشان چیزهایی را که همسرش دوست دارد، به او هدیه دهند. هردوی آنها فهمیده بودند که دوست دارند عشق و شور دوباره به زندگی مشترکشان برگردد. آنها یاد گرفتند در زندگی مشترکشان شرایطی به‌وجود بیاورند که با شور و شوق زندگی کنند و زندگی عاشقانه‌ای داشته باشند.

چند ماهی بود آنها این مهارت‌ها را تمرین می‌کردند که یک سفر شغلی برای سیر پیش آمد و او مجبور بود به خارج از کشور سفر کند. اگر او این سفر کاری را قبول می‌کرد، مجبور بود هشت هفته‌ی تمام همسرش را با سه فرزندش تنها بگذارد. لیلا که از مدت‌ها قبل احساس خستگی می‌کرد، نمی‌توانست به راحتی چنین شرایطی را قبول کند. قرار بود سیر به جایی برود که در آن امکان برقراری ارتباط تلفنی نیز وجود نداشت. این اتفاق برای لیلا مثل گذراندن امتحانات نهایی بود. او می‌دانست شوهرش چقدر دوست دارد این پیشنهاد را قبول کرده و به این سفر برود؛ بنابراین سعی



کرد به تصمیم شوهرش احترام بگذارد. اگرچه در مدتی که سیز در سفر بود، برای لایلا خیلی سخت می‌گذشت، ولی برای او خوبی‌های بسیاری نیز داشت؛ لایلا فهمیده بود که در شرایط سخت و حساس نیز می‌تواند از عهده‌ی مشکلات زندگی‌اش بر آید. او نسبت به خودش احساس خوبی داشت و به خودش افتخار می‌کرد. شوهرش نیز قدر این کار/لایلا را می‌دانست و به او بیشتر از قبل احترام می‌گذاشت.

زندگی مشترک نمی‌تواند به‌تنهایی باعث رشد و تعالی شما شود؛ بلکه برای رسیدن به این هدف باید با مشکلات زندگی مبارزه کنید

وقتی من ازدواج کردم، فردی ضعیف، بی تجربه و بی کفایت بودم. من نمی‌دانستم ازدواج یعنی چه و قرار است چه اتفاقاتی برایم بیفتد. من رؤیاهای زیادی در سرم داشتم و فکر می‌کردم ازدواج مثل یک داستان عاشقانه است. به‌مرور زمان که تجربیات بیشتری به‌دست آوردم، توانستم از این عالم خواب و خیال بیرون بیایم. البته بیرون آمدن از این عالم، کار چندان ساده‌ای نبود، ولی بالاخره من موفق شدم. اکنون حدود هفتاد سال دارم و به یک تابلوی عکس نگاه می‌کنم. زیر آن تابلو نوشته شده است که زندگی مثل موج‌های دریاست و شما نمی‌توانید مانع از جریان موج‌های دریا شوید و فقط می‌توانید از آنها درس بگیرید.

بله زندگی مشترک همین‌گونه است؛ حتی وقتی احساس می‌کنید یک موج‌سوار لایق و با تجربه هستید نیز، باز گاهی اوقات از روی موج‌ها به پایین می‌افتید. موج‌ها همیشه در حال تغییر و تحول هستند؛ زندگی نیز همیشه با پستی و بلندی‌های بسیاری همراه است. من وقتی مشغول تجربه اندوزی بودم، همین حالت را داشتم و مثل حرکت کردن روی موج، به این سو و آن سو پرتاب می‌شدم. همه‌ی ما همین‌گونه هستیم و کم‌کم این کار



برایمان ساده‌تر و راحت‌تر می‌شود. به‌خصوص زمانی که بفهمیم ازدواج و زندگی مشترک مسیری است که با عبور از آن می‌توانیم به یک انسان کامل و محکم تبدیل شویم. اما سؤال مهم و اصلی این است که چگونه می‌توانیم از زندگی مشترکمان درس بگیریم و چگونه می‌توانیم رشد کنیم و باعث رشد همسرمان شویم؟

یکی از چیزهایی که مدتی طول کشید تا آن را یاد بگیریم، این بود که نباید سعی کنم شوهرم را تغییر دهم. این کار راهکار خوبی بود برای اینکه در زندگی مشترک احساس خوشبختی کنم. وقتی سعی کردم به‌جای اینکه روی شوهرم تمرکز کنم و او را تغییر دهم، بیشتر به خودم توجه داشته باشم، در درونم بیشتر احساس انرژی می‌کردم. به‌جای اینکه توقع داشته باشم شوهرم بیشتر مراقب من باشد، خودم بیشتر از خودم مراقبت می‌کردم. درست مثل این که یک ماینجی را برداشته باشم و خودم برای خودم کاری انجام دهم. با این کار می‌توانستم بیشتر به خواسته‌های خودم برسم. همچنین با این کار اعتماد به نفس، صبر، نظم، صداقت، از خود گذشتگی و درک من بیشتر شد و توانستم به تعادل برسم. من با دستانی پر از تجربه از میدان زندگی بیرون آمده بودم.

زندگی مشترک برای من فرصت‌های بسیاری برای رشد و بالیدن به‌وجود آورده بود. من تجربیات بسیاری در زمینه‌ی مسائل مادی، تربیت فرزندان، خشم و عصبانیت به‌خاطر احساس قدرشناسی، انتظارات بی‌جا و احساس تنهایی ناشی از دوری از شوهرم و بسیاری از موارد دیگر، به‌دست آورده بودم. من دیگر از مقابله با بیماری‌های خطرناک و احساس ناامیدی از اینکه برای انجام همه‌ی کارهایم فرصت کافی ندارم، نمی‌ترسیدم. من می‌دانستم ازدواج و زندگی مشترک توانم را دوچندان کرده است و می‌توانم



فردی محکم، مقتدر، آبرومند و دوست داشتنی باشم.

سر/ادموند هیلاری فردی بود که نخستین بار قله‌ی اورست را فتح کرد. قبلاً گفته می‌شد که هیچ کس نمی‌تواند قله‌ی اورست را فتح کند و از آن سالم پایین بیاید، ولی او این کار را انجام داد و نشان داد واقعاً انسان بزرگی است. فتح کردن قله‌ی اورست به این دلیل برای او به معنی رسیدن به درجات بالاتر زندگی بود؛ چرا که او باید به درجاتی بالاتر از آنچه به فتح این قله نیاز داشت، دست می‌یافت. زندگی مشترک نیز همین‌گونه است و وقتی ما قدم در زندگی مشترک می‌گذاریم، باید آمادگی آن را داشته باشیم که با مشکلات بزرگ مقابله کنیم و به تعالی برسیم. شاید همه‌ی ما نتوانیم با همسری که در رؤیاهایمان داریم، ازدواج کنیم، اما اگر واقعاً به خواسته‌های همسرمان توجه داشته باشیم، شاید بتوانیم به یک زوج رؤیایی تبدیل شویم. همه‌ی ما زن و شوهرهایی را دیده‌ایم که سال‌ها از زندگی مشترکشان می‌گذرد، ولی هنوز معنی عشق و زندگی را به‌خوبی نفهمیده‌اند. آنها هنوز نسبت به یکدیگر احساس صمیمیت نمی‌کنند، از دست یکدیگر عصبانی می‌شوند، می‌ترسند و نسبت به یکدیگر بی‌توجه هستند. اگرچه ممکن است آنها همچنان به زندگی مشترک در کنار یکدیگر ادامه دهند، ولی نمی‌توانند از لحظه لحظه‌ی زندگی‌شان درس بگیرند. آنها فقط می‌توانند به یکدیگر بگویند چند سال کنار هم زندگی کرده و یکدیگر را تحمل کرده‌اند. اما گروهی دیگر از زن و شوهرها نیز هستند که در طول زندگی مشترکشان تجربیات و اطلاعات بسیاری به‌دست می‌آورند. مشکلات و موانع زندگی در کنار یکدیگر برای آنها فرصتی به‌وجود می‌آورد تا آنها چیزهای زیادی یاد بگیرند و رشد کنند. بنابراین هر کسی در هر شرایطی که قرار گرفته است، می‌تواند مشکلات زندگی را به چالش بکشد و رشد کند؛ بدون اینکه از مشکلات فرار کند که در این صورت عقل و خرد



و منطق ما نیز رشد می‌کند و عشق به تعالی می‌رسد.

داشتن یک زندگی مشترک خوب زمان‌بر است و به سعی و تلاش بسیار نیاز دارد

کسی که مشغول انجام کاری نباشد، زنده نیست و در آستانه‌ی مرگ قرار دارد. این قطعه شعر معروفی است که نشان می‌دهد زندگی پستی و بلندی و چالش‌های زیادی دارد. برداشت دیگری که می‌توان از این شعر کرد، این است که در زندگی مشترک نیز ما باید همواره در حرکت و تکاپو باشیم و با شور و شوق به زندگی‌مان ادامه دهیم؛ در غیر این صورت آتش شور و هیجانی که در ابتدا ما را به ازدواج و داشتن زندگی مشترک ترغیب می‌کرد خیلی زود از بین می‌رود. وقتی چنین اتفاقی رخ دهد، زندگی برایمان تکراری می‌شود و پایه‌های عشق و احساس در زندگی مشترکمان از بین می‌رود. در زندگی مشترک اگر مسائل و مشکلات کوچک و پیش پا افتاده را زود فراموش نکنیم، کم‌کم مشکلات روی هم انباشته می‌شوند و روزی متوجه می‌شویم درونمان پر از نفرت و کینه شده است. یک روز به خودمان می‌آییم و می‌بینیم از یأس و ناامیدی توانمان بریده است و طاقتان به سر آمده است. اگر مراقب نباشیم و عمرمان در غفلت و ناآگاهی سپری شود، یک روز متوجه می‌شویم که خودمان تیشه بر ریشه‌ی خودمان زده‌ایم.

نباید انتظار داشته باشید زندگی مشترکتان یک شبه متحول شود. برای داشتن یک زندگی مشترک خوب و زیبا باید تلاش کنید، وقت صرف کنید، و برای بهبود زندگی مشترکتان باید دائم در حال تلاش باشید. شاید چندین سال طول بکشد تا شما بفهمید چگونه می‌توانید در کنار همسرتان به‌خوبی و خوشی زندگی کنید. تنها آن دسته از افراد زندگی‌های مشترک خوبی دارند که دائم در حال رشد و تعالی‌اند و دائم در حال یادگیری چیزهای جدید هستند.



وودی/ن یکی دیگر از فرزانه‌گانی بود که می‌گفت: «زندگی مثل یک کوسه است؛ اگر کوسه در دریا حرکت نکند، حتماً می‌میرد.» چون ما پیچیدگی روابط انسان‌ها را نادیده می‌گیریم، انتظار داریم سریع در زندگی مشترکمان احساس خوشبختی کرده و به سعادت برسیم. اگر در زندگی‌مان چنین انتظاراتی داشته باشیم، حتماً وقتی به نتیجه نرسیم، دچار یأس و ناامیدی می‌شویم و از دست خودمان یا همسرمان رنجیده و آزرده خاطر خواهیم شد. همه‌ی ما وقتی ازدواج می‌کنیم، انتظارات و توقعات خاصی داریم و دوست داریم همسرمان قدر ما را بداند؛ با وجود این حتی تا زمانی که ازدواج می‌کنیم نیز هنوز خوب نمی‌دانیم چگونه باید یک انسان کاملی باشیم.

جنبه‌های مختلف ازدواج و زندگی زناشویی تجربه‌های بسیاری برای ما فراهم می‌کند تا بتوانیم به این هدف والا برسیم. اما باید توجه داشت که این اتفاق یک شبه رخ نمی‌دهد و در طول کل زندگی زناشویی به‌دست می‌آید. ما باید صبور باشیم و به راهی که انتخاب کرده‌ایم، ایمان داشته باشیم تا بتوانیم با موفقیت این راه را پشت سر بگذاریم. اگر زن و شوهر در این مسیر به یکدیگر کمک کنند، دیگر سختی راه و زمان طولانی نگران‌شان نمی‌کند و کم‌کم از پشت سر گذاشتن این مسیر بیشتر لذت می‌برند.

سال‌های اول زندگی مشترک به زوجین سخت می‌گذرد، ولی زندگی آنها به مرور زمان بهتر خواهد شد

زندگی مشترک درست شبیه یک سفینه‌ی فضاپیماست. این سفینه در شروع حرکت، وقتی به فضا پرتاب می‌شود، نود درصد سوخت خود را مصرف می‌کند. در سال‌های اول زندگی زناشویی نیز زن و شوهرها باید



انرژی زیادی مصرف کنند؛ البته بر خلاف سفینه‌های فضایی، در زندگی مشترک و زناشویی این مرحله ممکن است چند سال طول بکشد. معمولاً زوجین در سال‌های اول زندگی مشترکشان با چالش‌ها و مشکلات خاصی روبه‌رو می‌شوند و باید بیشتر مراقب رفتار خودشان باشند و در صورت لزوم رفتارهایشان را تغییر دهند، نیازهای شخصی خودشان را به‌خاطر زندگی مشترکشان نادیده بگیرند و در مشکلات و سختی‌ها و شرایط حساس صبور باشند و نترسند و با صداقت با یکدیگر رفتار کنند. البته نیازی نیست زن و شوهرها همه‌ی عمرشان را اینگونه سپری کنند و اینقدر نگران باشند؛ پس از گذشت سال‌های اول زندگی و وقتی پایه‌های زندگی مشترک محکم شد، دیگر نیازی نیست زن و شوهرها مثل قبل برای عادت به پابندی به این تعهدات، سخت تلاش کنند.

جای بسی تأسف است که بسیاری از زن و شوهرها در همان سال‌های اول و مراحل اول نمی‌توانند از عهده‌ی چالش‌ها و مشکلات زندگی مشترکشان برآیند. وقتی زن و شوهری با مشکلات اجتناب‌ناپذیری که ممکن است در زندگی همه رخ دهد، روبه‌رو می‌شوند، ممکن است احساس کنند تحمل این مشکلات کار آنها نیست و از عهده و توان آنها خارج است و یا اینکه آنها نمی‌توانند تا آخر عمرشان این مشکلات را تحمل کنند و به هر صورت احساس کنند توان این کار را ندارند و زندگی مشترکشان را خراب کنند.

زن و شوهرهای جوان وقتی با مشکلات زندگی روبه‌رو می‌شوند، اگر سعی و تلاش کنند و پشتکار داشته باشند و به خداوند توکل کنند، حتماً نتیجه‌ی کارشان را خواهند دید و می‌توانند بر مشکلات و یأس و ناامیدی غلبه کنند. این قبیل زن و شوهرها باید خوب بدانند که این احساسات و داشتن شک و تردید، تقریباً در زندگی همه‌ی انسان‌ها وجود دارد و نشان



دهنده‌ی ضعف و اشکال در زندگی مشترک آنها نیست. آنها باید بدانند که اگر به خداوند توکل کنند و سعی و تلاش نمایند، حتماً می‌توانند بار مشکلات و فشارهای زندگی را تحمل کنند؛ درست مثل ورزشکاری که در مقابل فشارهای تمرین می‌ایستد و میدان را خالی نمی‌کند و وقتی خسته شد، دست از تلاش برنمی‌دارد و در نهایت به موفقیت می‌رسد. نتیجه‌ی سعی و تلاش آنها فقط داشتن یک زندگی مشترک خوب و سعادت‌مند نیست، بلکه آنها از لحاظ شخصیتی نیز رشد کرده و به تعالی می‌رسند؛ چون به زندگی مشترک و تعهدات آن پایبند هستند. با این‌همه باید اقرار کنم که این کار نیز سخت و دشوار است، ولی به مرور زمان ساده‌تر و راحت‌تر می‌شود و نتیجه‌ای که به دست می‌آوریم، بسیار فراتر از آن چیزی خواهد بود که انتظارش را داشتیم.

حسادت ورزیدن گاهی کاملاً طبیعی است، ولی اگر ادامه پیدا کند و شما همواره با این حس زندگی کنید، زندگی مشترکتان به خطر می‌افتد

من در اوایل ازدوایم زن بسیار حسودی بودم و به‌خاطر همین مسأله به‌شدت احساس ناامنی می‌کردم. یک روز که دیدم شوهرم با زنی سفید رو، زیبا و بلندقد حرف می‌زند، از دست او ناراحت شدم و حس بدی پیدا کردم. آن روز وقتی به خانه برگشتیم، به خاطر حسی که پیدا کرده بودم، داشتم منفجر می‌شدم. خیلی وحشتناک بود، حتی در راه برگشت نزدیک بود تصادف کنیم. بعد از اینکه بحث و جدل میان ما فروکش کرد و به اصطلاح گرد و خاک خوابید، من و شوهرم درباره‌ی این اتفاق و عکس‌العمل من نسبت به آن باهم حرف زدیم. از آن به بعد هر وقت می‌دیدم شوهرم با زنی زیبا و جوان حرف می‌زند، بسیار از دستش عصبانی می‌شدم، ولی می‌دانستم شوهرم قصد و نیت بدی ندارد و این مسأله فقط یک اتفاق است. اکنون



دیگر وقتی زنی با شوهرم حرف می‌زند، ترسی در دل ندارم و مثل یک فرد معمولی آنها را مشاهده می‌کنم. البته باید بگویم حساسیت من به این سادگی‌ها هم رفع نشد و مدت‌ها طول کشید تا بتوانم خودم را با این شرایط وفق دهم و با شوهرم درباره‌ی این مسأله حرف بزنم و بالاخره از حساسیت خودم کم کنم. من اکنون خوب می‌دانم که هیچ یک از ما نمی‌خواستیم عمداً کاری انجام دهیم که باعث ناراحتی دیگری شود یا زندگی مشترکمان را به خطر بیندازد. اکنون حد و مرزهای ما به‌خوبی مشخص هستند و پایمان را فراتر از آنها نمی‌گذاریم.

علاوه بر این، اکنون از داشتن چنین حسی لذت می‌برم؛ چون کمی حسادت باعث می‌شود جذابیت زن و شوهر برای یکدیگر بیشتر شود. البته این بدان معنی نیست که ما همیشه برای هم جذاب هستیم و هیچ اتفاق بدی در زندگی مشترکمان رخ نمی‌دهد، هنوز هم من گاهی اوقات احساس حسادت می‌کنم، ولی اکنون دیگر می‌توانم بر این حس غلبه کنم. گاهی اوقات به زیرکی افراد، تخیلات قوی آنها و مواردی از این قبیل حسادت می‌کنم، ولی این مسائل زودگذر هستند و سریع آنها را فراموش می‌کنم. چنین افکاری به ذهن هرکسی رخنه کند، ولی اگر ما به آنها توجه نکنیم، می‌توانیم به‌راحتی آنها را فراموش کنیم. در واقع با این افکار وسوسه می‌شویم و با این وسوسه‌ها به خودمان می‌آییم و می‌فهمیم هنوز زنده هستیم و عشق و احساس داریم.

خاطرات تلخ گذشته را فراموش کنید تا بتوانید زندگی مشترک خوبی داشته باشید. اتفاقاتی که اکنون برای شما رخ می‌دهند، مهمتر از خاطرات تلخ گذشته‌اند.

شاید شما فکر کنید ما روان‌شناسان آخرین افرادی هستیم که می‌گوییم گذشته مهم نیست و باید آن را فراموش کنیم. ما چیزهای زیادی از افرادی



که برای مشاوره به ما مراجعه می‌کنند، یاد گرفته‌ایم. بسیاری از آنها ماجراهای جالبی از دوران کودکی‌شان برایمان بازگو می‌کنند. جای هیچ شکی نیست که اتفاقاتی که در طول دوران کودکی افراد رخ می‌دهد، نقش به‌سزایی در تعیین سرنوشت آنها دارد، اما عوامل دیگری نیز در این میان نقش دارند و بر زندگی افراد و روابط آنها تأثیر می‌گذارند.

ما می‌توانیم به تحلیل، بررسی و بحث درباره‌ی زندگی گذشته‌ی خودمان پردازیم؛ بسیاری از افراد این کار را انجام می‌دهند. ما گاهی اوقات با بیان حوادثی که در گذشته برایمان رخ داده است، سعی می‌کنیم ناکامی‌های زندگی کنونی خودمان را توجیه کنیم. چنین کاری تأثیر چندانی بر زندگی ما در آینده نخواهد گذاشت؛ بلکه عبرت گرفتن از گذشته و عمل کردن به این درس‌ها در زمان حال، باعث می‌شود آینده‌ی بهتری داشته باشیم. اما برای رسیدن به این هدف باید عقاید پنهان و همیشگی خودمان را زیر سؤال ببریم و بپرسیم آیا این افکار و عقاید درست هستند یا نه.

اینکه زنی همیشه پدرش یا مرد دیگری را متهم کند و با قضاوتی که از خاطرات گذشته‌اش به دست می‌آورد، بگوید مردان موجودات غیر قابل اعتمادی هستند و همیشه از زنها سوء استفاده می‌کنند و بنابراین، همیشه نسبت به مردها بی اعتماد باشد، نمی‌تواند روابطش را با شوهرش بهبود بخشد. او باید بفهمد اگرچه به‌خاطر آوردن چنین اتفاقاتی تلخ و ناگوارند، ولی او باید فقط از آنها درس بگیرد و دائم گذشته را برای خودش مرور نکند. مرور کردن گذشته تنها زمانی فایده دارد که بتوانیم از آن درس بگیریم تا آینده‌ی بهتری داشته باشیم. به عبارت دیگر با مرور گذشته می‌توانیم بفهمیم چه راه‌حل‌های دیگری پیش روی ما قرار داشته که در آن زمان به‌خاطر ترس و آشفتگی افکارمان نتوانسته بودیم به آنها پی ببریم. اگر دست از مرور خاطرات تلخ گذشته برداریم و وارد میدان عمل شویم و



اشتباهاتمان را جبران کنیم، به‌زودی متوجه می‌شویم که روابطمان با یکدیگر و در زندگی مشترک بسیار بهتر شده است. ما می‌توانیم با خودمان مهربان‌تر باشیم و بگذاریم احساسات پنهانمان بروز کنند و از شر آنها خلاص شویم و بتوانیم با قدرت و اقتدار دست به کارهایی بزنیم و زندگی شاد و سعادتمندی را تجربه کنیم.

برای اینکه عشق و محبت زن و شوهرها نسبت به یکدیگر بیشتر شود، گاهی لازم است آنها مدتی از هم جدا باشند

وقتی دختر بچه‌ی کوچکی بودم، گاهی اوقات با دوستانم بازی خاصی را انجام می‌دادیم. در این بازی بزرگترها پاهای مرا به دختر بچه‌ی دیگری می‌بستند و ما مجبور بودیم باهم بپریم و با تیم دیگری که پاهای آنها نیز به هم بسته شده بود، مسابقه بدهیم. اگرچه نمی‌توانستیم خیلی سریع راه برویم، ولی این بازی باعث می‌شد بسیار شاد باشیم و بخندیم. دو نفری که می‌توانستند زودتر از همه به خط پایان مسابقه برسند، برنده اعلام می‌شدند. من همیشه از این بازی لذت می‌بردم؛ هر چند هیچ وقت نتوانستم برنده‌ی آن بازی شوم.

زندگی بسیاری از زن و شوهرها نیز شبیه این بازی است. آنها سعی می‌کنند بسیاری از کارهایی را که حتی به‌تنهایی می‌توانند انجام دهند، باهم انجام دهند. این نوع باهم بودن نشان دهنده‌ی عشق و محبت زوجین نسبت به یکدیگر نیست و اغلب باعث رنجش و دلخوری آنها از هم می‌شود. اگرچه زن و شوهرها معمولاً در اوایل ازدواجشان این‌گونه هستند و سعی می‌کنند بیشتر اوقات در کنار هم باشند، ولی به مرور زمان این کار را کنار می‌گذارند. زن و شوهرها با این کار در اوایل ازدواجشان احساس آرامش، امنیت و صمیمیت می‌کنند، ولی به مرور زمان از این کار خسته



شده و احساس می‌کنند طرف مقابل قصد کنترل و نظارت بر کارهای او را دارد و با این کار احساس فشار و خفگی می‌کنند؛ بنابراین لازم است که گاهی زن و شوهرها مدتی از هم جدا باشند. اگر زن و شوهری همیشه باهم باشند و یا برعکس همیشه از هم جدا باشند و به هم کاری نداشته باشند، مطمئناً تعادل زندگی آنها برهم می‌خورد. برای داشتن یک زندگی مشترک خوب، زن و شوهرها نه تنها باید در زندگی خصوصی خودشان احساس آرامش و امنیت کنند، بلکه باید نسبت به طرف مقابلشان نیز مسئول باشند و با او ارتباط خوبی برقرار نمایند.

وقتی تنها هستیم، می‌توانیم با آهنگ و ریتم خودمان حرکت کنیم و احساس آرامش و منحصربه‌فرد بودن داشته باشیم. علاوه بر این، وقتی تنها هستیم، همسرمان برای ما دل تنگ می‌شود و هرگاه سراغ ما بیاید، می‌توانیم اوقات خوشی را در کنار او تجربه کنیم. بنابراین به جای اینکه همیشه به همسرمان به عنوان نیمه‌ی گم شده‌ی خودمان نگاه کنیم و سعی کنیم با اتصال به او به کمال برسیم، باید سعی کنیم استقلال خودمان را حفظ کنیم و به خودمان و همسرمان به عنوان یک فرد مستقل نگاه کنیم.

مرگ واقعیتی غیر قابل انکار است؛ پس بیایید فرصت‌هایمان را از دست ندهیم

مولی و شُفرد از دوران دبیرستان عاشق هم شده بودند و باهم نامزد بودند. ولی وقتی درس آنها تمام شد، شُفرد علاقه‌ای به ازدواج نشان نداد و نامزدی‌شان را به هم زد، اما بعد از دو ماه جدایی، هر دوی آنها احساس بدی پیدا کردند و دوباره باهم نامزد شدند و بعد باهم ازدواج کردند. شش سال زندگی آنها به‌خوبی سپری شد. آنها در طول این مدت به ندرت باهم



دعوا می‌کردند و اگر هم دعوایی صورت می‌گرفت، خیلی زود باهم آشتی می‌کردند. آنها با یکدیگر مهربان بودند، به یکدیگر احترام می‌گذاشتند و به یکدیگر دروغ نمی‌گفتند. آنها علایق مشترک بسیاری داشتند و عشق و محبت خودشان را آشکارا به هم نشان می‌دادند و مهم تر از همه، صداقت برای آنها بسیار مهم و با ارزش بود.

وقتی من از آنها دلیل موفقیت‌هایشان را پرسیدم، حولی گفت که وقتی دختر بچه‌ی کوچکی بود، دچار بیماری کلیوی شده بود. او یکی از اولین افرادی بود که پیوند کلیه بر روی او انجام شده بود و به همین دلیل مجبور بود هر روز تحت درمان و مراقبت‌های پزشکی باشد تا کلیه‌اش پیوند را بپذیرد. هیچ کس مطمئن نبود که او چقدر زنده خواهد ماند. مولی و شفرد همیشه سایه مرگ را در زندگی‌شان احساس می‌کردند. این مسأله تأثیر بسیاری بر مسائل جزئی و حتی مهم زندگی آنها می‌گذاشت. آنها وقتی مرگ را احساس می‌کردند، دیگر به مسائل جزئی زندگی توجهی نداشتند و این چیزها برایشان آنقدر مهم نبود.

مولی و شفرد چیزی را می‌دانستند که متأسفانه بیشتر ما فراموش کرده‌ایم. ما نمی‌دانیم چقدر زنده خواهیم بود و چقدر فرصتمان کم است. اگر به زندگی‌مان این‌گونه نگاه کنیم، متوجه می‌شویم که پایان همه‌ی زندگی ما مرگ است و چه بخواهیم و چه نخواهیم، روزی مرگ سراغمان خواهد آمد و بعد از آن دیگر نمی‌توانیم کنار همسرمان و افرادی که دوستشان داریم، باشیم. اگرچه افراد بسیاری اصلاً دوست ندارند درباره‌ی مرگ فکر کنند، ولی فکر کردن به مرگ باعث می‌شود بیشتر قدر زندگی‌مان و گذشت لحظات عمرمان را بدانیم. ما نباید در زندگی‌مان کارهایمان را با عجله و شتاب انجام دهیم؛ هرچند نباید وقتمان را نیز به بطالت تلف کنیم و کارهایمان را پشت گوش بیندازیم.



ما اگر بدانیم که مرگ اجتناب ناپذیر است و سراغ ما و همسرمان نیز می‌آید، دیگر احساس نمی‌کنیم برای خوب زندگی کردن همیشه فرصت خواهیم داشت. متأسفانه ما فکر می‌کنیم می‌توانیم کارهایمان را به تعویق بیندازیم و در فرصت دیگری به آنها رسیدگی کنیم. افراد بسیار کمی در پایان عمرشان احساس می‌کنند برای محبت کردن و دوست داشتن دیگران بیش از حد وقت گذاشته‌اند و ای‌کاش این کار را نمی‌کردند. اما افراد به‌خاطر تلف کردن عمر با ارزششان حسرت می‌خورند و می‌گویند ای‌کاش به دیگران محبت کرده بودند و با آنها با صمیمیت رفتار می‌کردند و قدر دیگران را می‌دانستند. وقتی شهادت آن را پیدا کنیم که بپذیریم مرگ اجتناب ناپذیر است و ما در این دنیا مدت کوتاهی مهمان هستیم، دیگر عمرمان را به غفلت و نادانی سپری نخواهیم کرد.

اگرچه افراد بسیاری به حال مولی و شُفرد افسوس می‌خوردند؛ چون مولی نمی‌توانست زندگی عادی و عمر طبیعی داشته باشد، ولی آنها احساس می‌کردند این نیز موهبت و لطف خداوند است؛ چون سرنوشت برای آنها رقم زده بود که بزرگترین واقعیت زندگی‌شان، یعنی مرگ را هرگز فراموش نکنند و یکدیگر را دوست داشته باشند. آنها قدر لحظه‌های عمرشان را می‌دانستند و می‌فهمیدند که فرصتی برای از دست دادن ندارند؛ بنابراین سعی می‌کردند عشق و محبتشان را نثار هم کنند و قدر یکدیگر را بدانند.

همیشه از همسرتان قدردانی کنید

چندبار تا به حال قصد داشته‌اید از همسرتان قدردانی کنید، ولی فراموش کرده‌اید این کار را انجام دهید؟ اگر دقت کافی نداشته باشید، به راحتی این کار را فراموش خواهید کرد. متأسفانه ما معمولاً فراموش



می‌کنیم احساسات درونی خودمان را با همسرمان در میان بگذاریم و بعد از مدتی این احساسات در ما فروکش می‌کند و روابطمان هر روز رو به سردی می‌رود. یکی از ساده‌ترین و بهترین راه‌ها برای بهبود ارتباط با همسرمان این است که احساسات درونی‌مان را با او در میان بگذاریم و بگوییم قدر او را می‌دانیم. وقتی این‌گونه، احساساتمان را به زبان می‌آوریم، هرچند ممکن است در ظاهر بی‌اهمیت به نظر برسند، ولی می‌توانیم با این کار به همسرمان نشان دهیم به او توجه داریم و این کار بیشتر از آنچه تصورش را داشته باشیم، روابطمان را بهبود می‌بخشد.

ببینید تا به حال چند بار همسرتان برای شما کاری انجام داده که دلتان می‌خواسته از او قدردانی کنید، ولی این کار را انجام نداده‌اید. شاید همسرتان برای شما غذای خوشمزه‌ای درست کرده و یا اینکه به درد دل‌ها و نگرانی‌هایی که درباره‌ی مسائل کاریتان داشته‌اید، گوش کرده، ولی شما فراموش کردید از او قدردانی کنید. شاید شما شاهد آن بودید که همسرتان با صبر و بردباری به پسرتان کمک می‌کرده تا تکالیفش را انجام دهد و یا اینکه از حیوان خانگی‌تان مراقب می‌کرده و یا وقتی نیمه‌های شب نوزادتان از خواب بیدار می‌شده، او شما را نوازش می‌کرده تا بیدار شوید و به فرزند نوزادتان رسیدگی کنید و یا اینکه در پایان یک روز کاری سخت، برایتان یک فنجان چای می‌آورده و یا شانه‌هایتان را ماساژ می‌داده یا اجازه می‌داده شما فیلم مورد علاقه‌تان را تماشا کنید. قدردانی از همسرتان، وقتی او مشغول انجام کارها و وظایفش است، احساس کند شما او را دوست دارید. شما باید هر روز این کار را انجام دهید و حتی یک روز را بدون قدردانی از همسرتان پشت سرنگذارید. هر وقت از همسرمان قدردانی می‌کنیم، هم او و هم خودمان بیشتر از زندگی‌مان لذت می‌بریم؛ چون با این کار باعث می‌شویم همسرمان نیز بیشتر قدردان ما باشد و ما نیز بیشتر احساس



اگر بتوانید به اولویت‌های زندگی‌تان توجه داشته باشید، نه تنها به نفع همسران بلکه به نفع خودتان نیز خواهد بود

یک روز من و یکی از دوستانم دور هم نشسته بودیم و درباره‌ی خودخواهی مردان با یکدیگر حرف می‌زدیم. آن روزها من نوجوانی هفده ساله بودم. ما می‌گفتیم با اینکه مردان نسبت به زنان امتیازات بیشتری دارند، باز انتظار دارند همه چیز بروفق مرادشان و آنگونه که آنها دوست دارند، باشد. ما به شدت با مردسالاری مخالف بودیم و می‌گفتیم مردان مثل بچه‌های لوس، از خود راضی و بی‌عرضه هستند. ما می‌گفتیم مردها باعث به وجود آمدن مشکلات بسیاری می‌شوند و باید برای حل این مشکل کاری انجام شود. چند روز بعد از این ماجرا یک روز با عجله می‌خواستم به دستشویی بروم که دیدم مردی دستشویی خصوصی خانم‌ها را اشغال کرده‌است. از این مسأله به شدت عصبانی شدم و با خودم گفتم این نیز یکی از نمونه‌های خودخواهی مردان است، ولی با وجود این خودم را کنترل کردم و گفتم این مسأله آنقدر ارزش ندارد که من به خاطر آن موضع‌گیری کنم.

چندین سال بعد وقتی با شوهرم، چارلی آشنا شدم و باهم نامزد شدیم، قرار گذاشتیم هفته‌ای یکبار باهم باشیم و یکدیگر را ملاقات کنیم. او معمولاً یا دیر سر قرارهایش می‌آمد و یا قرارهایش را کنسل می‌کرد و با این کار، ما نمی‌توانستیم زیاد یکدیگر را ببینیم. من می‌دانستم که این مسأله جدی است و باید موضع خودم را خوب حفظ کنم؛ بنابراین بدون اینکه شوهرم را تهدید کنم و یا سر او داد بزنم، به او فهماندم که چقدر این قرارها برایم مهم‌اند و چقدر برای دیدن او لحظه شماری می‌کنم. از آن به بعد قرارهای هفتگی ما، جزئی از زندگی‌مان شده بود و در این برنامه تغییری



ایجاد نمی‌کردیم. چند ساعتی را که در کنار هم بودیم، برایمان بهترین ساعات عمرمان محسوب می‌شد و می‌توانستیم خستگی کارهای هفته را از تن به‌در کنیم. چارلی نیز همیشه به‌خاطر اینکه به این مسأله حساسیت نشان می‌دادم از من قدردانی می‌کرد. اکنون که سال‌ها از زندگی مشترکم می‌گذرد، به‌ندرت قرارهایمان را کنسل می‌کنیم و اگر کسی هم این کار را انجام دهد، آن فرد من هستم نه شوهرم و باز برای باهم بودن برنامه‌ریزی می‌کنیم. بعضی از موضوعات در زندگی مشترک بیشتر از چیزهای دیگر مهم هستند و من همیشه سعی می‌کنم برای رسیدگی به آن مسائل انرژی و زمان کافی داشته باشم.

برای اینکه ازدواج کنید، نباید منتظر بمانید تا انسان کاملی شوید؛ شاید هرگز این فرصت را به‌دست نیاورد

وقتی من و همسرم باهم ازدواج کردیم، بیست و پنج سال بیشتر سن نداشتیم و خیلی جوان بودم. هنوز به‌خوبی نمی‌دانستم برای چه ازدواج کرده‌ام و شاید اگر کمی بیشتر تعلل کرده و فکر می‌کردم، به‌جای شرکت در مراسم ازدواجم، هنوز در ناکجا آباد به سر می‌بردم. در آن زمان بیشتر دوستان هم سن و سال من نیز مجرد بودند و من هم هنوز عاقل‌تر و بالغ‌تر از آنها نبودم و هنوز معنی زندگی مشترک و مسئولیت‌ها و مشکلات آن را به‌خوبی درک نمی‌کردم.

دو سال از زندگی مشترکمان نگذشته بود که پدر شدم و می‌بایست به تنهایی مخارج خانواده‌ام را تأمین می‌کردم. من در آن زمان دانشجو بودم و مجبور بودم در عین حال کار کنم. شک داشتم که بتوانم از عهده‌ی این مسئولیت سنگین برآیم؛ بنابراین به‌شدت احساس فشار می‌کردم. خسته



شده بودم. در دوران جوانی‌ام به خودم قول داده بودم شوهری خوب برای همسرم و پدری مهربان برای فرزندم باشم. من سعی می‌کردم تمام چیزهایی را که خودم از کمبود آنها رنج برده بودم، برای خانواده‌ام تأمین کنم. من دوست داشتم خانواده‌ای گرم و صمیمی داشته باشم و از آنها حمایت کنم و در آن خانواده امنیت و آرامش داشته باشم، اما وقتی ازدواج کردم و پدر شدم، دیدم مثل والدین خودم خشمگین، عصبانی، خسته و تنها هستم؛ همه‌ی اینها به‌خاطر شدت و سختی کار والدینم بود. من با مشاهده‌ی رفتارهای والدینم به خودم قول داده بودم مثل آنها نباشم. وقتی می‌دیدم نمی‌توانم به مهمترین وظایف و تعهدات زندگی مشترکم عمل کنم، خشمگین و ناراحت می‌شدم. چندین بار تصمیم به جدایی گرفته بودم؛ چون احساس می‌کردم هنوز مرد زندگی مشترک نیستم، اما به دلایلی هرگز این کار را انجام ندادم و در طول زندگی مشترکم، کم‌کم یاد گرفتم باید صبور باشم و با عشق، صبر و قدرت بیشتری به تعهدات خودم پایبند بمانم. اما این اتفاق یک شبه رخ نداد؛ من کم‌کم با گذشت زمان و گاهی با یأس و ناامیدی به این مرحله رسیدم. وقتی بیست و پنج ساله بودم به‌خوبی نمی‌دانستم که نباید از خودم توقع داشته باشم یک انسان کامل باشم. من نمی‌دانستم که اگر گاهی در شک و تردید بمانم و به کارم ادامه دهم، همین تجربه به خودی خود می‌تواند باعث رشد من شود.

گاهی اوقات افراد برای تشکیل زندگی مشترک آنقدر تعلل می‌کنند که فرصت‌هایشان از بین می‌رود و گاهی نیز آنقدر با عجله تصمیم می‌گیرند که پشیمان می‌شوند. همه‌ی افرادی که از ازدواج و زندگی مشترک می‌ترسند، آنقدر صبر می‌کنند تا به اصطلاح پخته شوند و توانایی تشکیل و اداره‌ی یک زندگی مشترک را داشته باشند، اما این کار مثل این است که قبل از اینکه دوچرخه سواری را یاد بگیرید، سعی کنید سوار دوچرخه شوید.



ما وقتی سوار دوچرخه می‌شویم، دوچرخه سواری یاد می‌گیریم. این بدان معنی است که نمی‌توانیم از مشکلات اجتناب نپذیری که در اوایل ازدواجمان برایمان پیش می‌آید، فرار کنیم و خواسته یا ناخواسته با آنها روبه‌رو خواهیم شد. آن دسته از افرادی که نمی‌توانند خطر افتادن از دوچرخه را به جان بخرند، هرگز دوچرخه سواری یاد نخواهند گرفت. هر قدر هم که قبل از ازدواج، درباره‌ی زندگی مشترک مشاوره گرفته باشید و اطلاعاتتان را به روش‌های مختلف اضافه کرده باشید، باز نمی‌توانید با مشکلاتی که در این راه با آن روبه‌رو می‌شوید و عشق شما را تهدید خواهد کرد، صد درصد مقابله کنید. ما نمی‌توانیم قبل از ازدواج، زن یا شوهر خوبی برای همسرمان باشیم. ما قبل از ازدواج، انسان‌های ناقص و خودخواهی هستیم که فقط در ازدواج و زندگی مشترک می‌توانیم به کمال برسیم و کامل شویم. اگر صبر می‌کنید تا برای زندگی مشترک آماده شوید، شاید هرگز این فرصت را به دست نیاورید.

پنهان کاری با داشتن حریم خصوصی تفاوت دارد؛ پس هرگز در زندگی مشترک پنهان کاری نکنید

فلو زن شاغلی بود که برای خودش کارت اعتباری نداشت. او در ازدواج قبلی‌اش شکست خورده بود و هنوز مقروض بود؛ به همین دلیل شوهرش گاهی به او اجازه می‌داد از کارت اعتباری‌اش استفاده کرده و خرید کند. چند بار فلو بدون اجازه‌ی شوهرش از کارت اعتباری او استفاده کرده و حسابی پول خرج کرده بود. او امیدوار بود به‌زودی کسب و کارش رونق پیدا کند و پول‌های شوهرش را به او برگرداند؛ بدون اینکه شوهرش از این ماجرا با خبر شود. هر ماه به روش‌های مختلف مانع از این می‌شد که گزارش صورت حساب‌های مالی شوهرش به‌دست او برسد. البته اوضاع بروفق مراد فلو پیش نرفت و بعد از چهار ماه بانک از شوهرش خواست برای بررسی



حساب‌های مالی‌اش به آنجا مراجعه کند. وقتی شوهر فلو از این مسأله با خبر شد، به شدت ناراحت شد. فلو قبلاً چندین بار این کار را انجام داده بود و حقایق را از شوهرش پنهان کرده بود. اما این بار شوهرش از دست او به شدت عصبانی شده بود و سرش داد می‌کشید که چرا دوباره دروغ گفته است و او دیگر نمی‌تواند به همسرش اعتماد کند. شوهر فلو دیگر حاضر نبود به دلایل و توجیهات او گوش کند و تصمیم خودش را گرفته بود. آنها دیگر نمی‌توانستند اعتماد از دست رفته‌ی زندگی مشترکشان را به دست آورند.

مشکل این نبود که فلو نمی‌توانست جزئیات کار و مشکلات و شکست‌های شغلی خودش را برای شوهرش توضیح دهد. او هرگز این کار را نکرده بود شوهرش نیز هرگز از او چنین انتظاراتی نداشت. او قبلاً نیز با مشکلات شغلی‌اش دست و پنجه نرم کرده بود و شوهرش نه به شنیدن مشکلات کاری و شغلی او علاقه‌ای داشت و نه مطرح کردن این مسائل در زندگی مشترکشان ضرورت داشت. شغل او به خودش مربوط بود و مشکلات شغلی او فقط به محیط کار او مربوط می‌شد و باید در همان جا حل می‌شد. مشکل این بود که او عمداً مشکلات کاری‌اش را پنهان می‌کرد تا از خودش حمایت کرده باشد. او سعی می‌کرد حقیقت را از شوهرش پنهان کند؛ به همین دلیل دست به این‌گونه کارها می‌زد.

وقتی پنهان کاری می‌کنیم، در واقع عمداً تصمیم می‌گیریم اطلاعات خاصی را از دیگران مخفی کنیم و دیگران را وادار کنیم چیزی را که نادرست است، باور داشته باشند. شاید ما با این کار مدعی باشیم به نفع دیگران عمل می‌کنیم، ولی در واقع سعی می‌کنیم در مقابل عکس‌العمل‌های دیگران از خودمان حفاظت کنیم. پنهان کردن حقیقت، درست مثل آتشی است که کم‌کم می‌سوزد و اعتماد زن و شوهر نسبت به



یکدیگر را از بین می‌برد.

پنهان کاری با داشتن حریم خصوصی در زندگی مشترک تفاوت دارد. ما باید بین این دو حدومرزی قائل شویم. داشتن حریم خصوصی در زندگی مشترک لازم است؛ چون باعث می‌شود زن و شوهر به خودشان توجه کنند و در جدایی و نبود همسرشان بیشتر به او عشق بورزند. اگر داشتن حریم خصوصی با این هدف باشد، باعث می‌شود ما بیشتر به خود واقعی‌مان نزدیک شویم و بیشتر در خدمت همسر و زندگی مشترکمان باشیم. هر قدر به حریم خصوصی خودمان بیشتر احترام بگذاریم، پنهان کاری در زندگی مشترکمان کمتر می‌شود. اگر زن و شوهر بدانند در زندگی مشترکشان هیچ چیز از چشم یکدیگر پنهان نخواهد ماند، اعتماد آنها به یکدیگر روز به روز بیشتر می‌شود و اعتماد تبدیل به پایه‌های یک زندگی مشترک خوب و بادوام خواهد شد.

احساس حسادت نسبت به همسرمان نشان دهنده‌ی عشق و علاقه‌ی ما به او نیست بلکه به‌خاطر کمبودها و ترس‌های درونی ماست

خود من در اوایل ازدواج و زندگی مشترکم به‌شدت نسبت به همسرم احساس حسادت می‌کردم. آن روزها همیشه در شک و تردید به‌سر می‌بردم و می‌ترسیدم مبدا شوهرم را از دست بدهم و شخص دیگری از او دلربایی کند. این ترس‌ها و تردیدها باعث می‌شد همیشه سعی کنم او را کنترل کنم، اما سعی و تلاش‌های من نتیجه‌ی عکس می‌داد و باعث می‌شد شوهرم از من بیشتر فراری شود. هر قدر من بیشتر تلاش می‌کردم او را به سمت خودم جذب کنم، فاصله‌ی او از من بیشتر می‌شد. من به دوستان او حسادت می‌کردم و از ارتباطی که او در محیط کار با همکارانش داشت، می‌ترسیدم. حتی به کتاب خواندن او نیز حسادت می‌کردم و از اینکه او



مدت زیادی مشغول مطالعه و یا نواختن گیتار می‌شد، ناراحت می‌شدم. من حتی به موتورسیکلت او حسادت می‌کردم. من فکر می‌کردم این چیزها باعث به‌وجود آمدن فاصله میان من و او می‌شود. او بیشتر به زندگی خودش توجه داشت و من به زندگی مشترکمان توجه داشتم. هر قدر من تلاش می‌کردم به او نزدیک‌تر شوم و باهم «ما» شویم، او بیشتر سعی می‌کرد «من» باشد و از من فاصله بگیرد.

اما کم‌کم متوجه شدم که باید برای حس حسادتم چاره‌ای بیندیشم و گرنه هم دیوانه می‌شوم و هم زندگی مشترکم از هم می‌پاشد. من می‌دانستم این حسادت به‌خاطر احساس ناامنی بود که در دوران کودکی تجربه کرده بودم. حتی اگر می‌توانستم با کمک شوهرم این احساس ناامنی را از بین ببرم، باز فایده‌ای نداشت و من هیچ وقت نمی‌توانستم احساس آرامش کنم؛ چون او این کار را با میل و اراده‌ی خودش انجام نمی‌داد. حسادت من به‌خاطر ترس از تنهایی، ناامیدی و از دست دادن شوهرم بود. من می‌ترسیدم شوهرم مرا دوست نداشته باشد و من همسر خوبی برایش نباشم. من از چیزهای زیادی می‌ترسیدم به همین دلیل حس حسادت شدیدی داشتم.

از اینکه می‌دانستم علت حسادتهایم چیست، احساس خوبی نداشتم، اما از طرفی دیگر از اینکه می‌دانستم خودم مقصرم، احساس آرامش می‌کردم. بالاخره فهمیدم نمی‌توانم شوهرم را کنترل کرده و تحت تسلط خودم در بیاورم، ولی می‌توانم ترس و احساس ناامنی خودم را تغییر داده و عکس‌العمل متفاوتی نسبت به این احساسات درونی داشته باشم. من یادگرفتم باید صبور باشم و بیشتر شوهرم را درک کنم و به‌جای اینکه برای شوهرم جلب توجه کنم، بیشتر خودم به خودم توجه داشته باشم. به خودم گفتم اگرچه در گذشته مشکلاتی داشتم و با شکست‌هایی مواجه شده‌ام،



ولی از همه‌ی آن مشکلات سربلند بیرون آمده‌ام و در صورت لزوم، باز می‌توانم از آزمایش‌های زندگی سربلند بیرون بیایم. با این نگرش کم‌کم اعتماد به نفس من بیشتر شد و توانستم چیزهایی را که در شوهرم جستجو می‌کردم و سعی در رسیدن به آنها را داشتم، در خودم پیدا کنم من همچنین احساس قدرت می‌کردم. علاوه بر این، وقتی دست از تلاش برای جلب توجه شوهرم برداشتم، توجه او نسبت به من بیشتر شد.

اکنون نیز گاهی نسبت به شوهرم احساس حسادت می‌کنم، ولی این احساسات زودگذر و موقتی‌اند. بیشتر اوقات می‌توانم حتی بدون مطرح کردن چنین احساسی نسبت به شوهرم، خودم مشکل را حل کنم و با خودم کنار بیایم. اکنون بیشتر اوقات حتی شوهرم متوجه حس حسادت من نمی‌شود. من اکنون مثل گذشته با ترس و دلهره‌هایم زندگی نمی‌کنم و همیشه به دنبال جلب توجه شوهرم نیستم. احساس می‌کنم معجزه‌ای در زندگی من رخ داده، ولی کمی که فکر می‌کنم، می‌فهمم صبر و بردباری و استقامت من در مبارزه با این احساسات باعث شده که به رشد و تعالی برسم.

روبه‌رو شدن با ترس‌های گذشته، باعث قوت شما می‌شود ولی اجتناب از آنها، شما را ضعیف می‌سازد

هر قدر بیشتر از مشکلاتمان فرار کنیم، ترسمان از آن مشکلات بیشتر می‌شود. فرار کردن از مشکلات مانع از حل شدن آنها می‌شود. اگر به ترسهایمان بها ندهیم، آنها رشد نمی‌کنند. هروقت با مشکلی روبه‌رو می‌شویم، به‌خاطر ترس، از آن مشکل می‌گریزیم و از روبه‌رو شدن با حقیقت می‌ترسیم. نتیجه‌ی این کار ما شاید کم‌اهمیت‌تر از روبه‌رو شدن با یک مشکل باشد؛ بزرگترین شکست ترس از روبه‌رو شدن با مشکل و فرار



کردن از آن است. بگذارید ماجرای را برایتان تعریف کنم:

ریتا و میمی زن و شوهری بودند که همیشه از مشکلاتشان فرار می‌کردند. هیچ یک از آنها سعی نمی‌کرد مشکلی را مطرح کند و اصلاً جرأت نمی‌کردند مسأله‌ای را که احتمال می‌رفت برایشان دردسر ساز باشد، مطرح کنند. ریتا در خانواده‌ای بزرگ شده بود که در آن مطرح کردن مشکلات باعث به‌وجود آمدن بحث و جدل‌های روحی روانی و حتی درگیرهای فیزیکی می‌شد؛ بنابراین او بیشتر اوقات سعی می‌کرد از به‌وجود آمدن بحث و جدل جلوگیری کند. ریتا سعی می‌کرد همانطوری رفتار کند که شوهرش از او انتظار داشت و هرگاه مشکلی در زندگی‌شان به‌وجود می‌آمد، ترجیح می‌داد دهانش را ببندد و چیزی نگوید. میمی نیز در خانواده‌ای بزرگ شده بود که هیچ کس صدایش را برای دیگری بلند نمی‌کرد. یک روز میمی به من گفت که پدر و مادرش هیچ‌گاه باهم دعوا نمی‌کردند و او حتی یک بار هم شاهد بحث و مشاجره‌ی والدینش نبوده است و اگر بحث و مشاجره‌ای هم میان آنها وجود داشت، فقط پشت درهای بسته انجام می‌شد. او در چنین خانواده‌ای بزرگ شده بود؛ بنابراین فکر می‌کرد بحث و جدل کردن کار اشتباه و غلطی است؛ چون پدر و مادرش اصلاً باهم دعوا نمی‌کردند و حتی برای جلوگیری از بحث و مشاجره به مواد مخدر پناه می‌بردند تا بتوانند از شر یأس و ناامیدی‌هایشان خلاص شوند.

زندگی گذشته‌ی ریتا و میمی، فقط زندگی مشترک آنها را خراب و ویران نمی‌کرد، بلکه آنها احساساتشان را نیز با یکدیگر در میان نمی‌گذاشتند و همین مسأله باعث یأس، ناامیدی و رنجش و آزار آنها شده بود. همه‌ی زن و شوهرها گاهی چنین احساساتی دارند و این مسأله کاملاً طبیعی است. هر قدر آنها بیشتر احساساتشان را از یکدیگر پنهان کنند،



ترس‌های درونی‌شان نیز بیشتر می‌شود و کم‌کم زندگی مشترکشان تبدیل به با تلاقی از رنجش و درماندگی می‌شود.

ریتا و میمی نیز وقتی به بن بست رسیدند و دیدند دیگر چیزی برای از دست دادن ندارند، نزد مشاور رفتند و از او کمک خواستند، تا شاید بتوانند زندگی مشترکشان را نجات دهند. آنها به کمک یکدیگر دست به کار سخت و مشکلی زدند و سعی کردند مشکلی را که نسل‌های متوالی در خانواده‌هایشان وجود داشت، حل کنند؛ با ترس‌هایشان روبه‌رو شوند و احساساتشان را کتمان نکنند. آنها با ترس‌هایی که از والدین و اجدادشان به دست آورده بودند، روبه‌رو شدند؛ ترس‌هایی که نسل به نسل به آنها منتقل شده بود. مطمئناً اگر ریتا و میمی برای ترک این عادت مصمم نبودند، سعی نمی‌کردند مانع از انتقال این عادت و رفتار بد به فرزندشان شوند. آنها انگیزه‌ای برای ترک این عادت ناپسند و ویران کننده نداشتند؛ علاقه‌ی آنها نسبت به دخترشان بود که باعث شد آنها بالاخره بتوانند از احساساتشان باهم حرف بزنند. وقتی شروع به گفتگو کردند، ابتدا خیلی مضطرب بودند؛ در عین حال هر دو به‌خوبی می‌دانستند که نقض این قانون خانوادگی باعث رنجش طرف مقابل خواهد شد، اما به تدریج فهمیدند که این رنجش‌ها موقتی است و به نتیجه‌ای عکس آنچه پیش بینی می‌کردند، رسیدند. وقتی باهم حرف می‌زدند، به تدریج شهامت‌شان بیشتر شد و ترس‌هایشان از بین رفت.

شهامت به معنی نترسیدن نیست؛ شهامت یعنی اینکه با وجود ترسی که داریم، بتوانیم وارد میدان عمل شویم. ریتا و میمی هر دو تصمیم گرفته بودند وارد میدان عمل شوند. اگرچه آنها در ابتدا این کار را به‌خاطر عشق و محبتی که نسبت به دخترشان داشتند، انجام داده بودند، ولی به تدریج و به‌مرور زمان این کار را به‌خاطر عشق به دخترشان و یکدیگر ادامه دادند.



آنها شهامت آن را پیدا کرده بودند تا با ترس‌هایشان مقابله کنند و این کار باعث شده بود بتوانند از شر دامی که گذشته‌شان برایشان پهن کرده بود، رهایی پیدا کنند.

سعی کنید خود واقعی تان باشید. با تکرار و تمرین باید یاد بگیرید دست از تظاهر کردن بردارید

اُشلی و دیان تازه باهم ازدواج کرده بودند که یک روز به کوه‌نوردی رفتند. در راه به یک آبشار و چشمه‌ی زیبایی که از ذوب شدن برف‌ها جاری شده بود، رسیدند. اُشلی به شوهرش گفت بهتر است آب تنی کنند. دیان بلافاصله و بدون درنگ پیشنهاد همسرش را رد کرد. هرچند اُشلی هم خودش می‌دانست که این کار دیوانگی است، ولی خیلی دوست داشت شوهرش را تحت تأثیر قرار دهد و به او بفهماند چه زن ماجرا جویی است؛ بنابراین با سر به درون آب رفت. آب سرد به شدت به بدن او فشار می‌آورد، ولی او سعی می‌کرد این مسأله را پنهان کند و در ظاهر خم به ابرو نیاورد و نشان دهد که حتی در آب سرد نیز به راحتی شنا می‌کند؛ هر چند در واقع دست و پاهایش از شدت سرما سست و کرخ شده بودند. دیان نیز که با کمال تعجب به همسرش نگاه می‌کرد، کم‌کم علاقه‌مند شد تن به آب بزند، ولی وقتی انگشت پایش را در داخل آب فرو کرد، گفت که آب خیلی سرد است و او نمی‌تواند در آن شنا کند. اُشلی که خیلی تعجب کرده بود، بلافاصله از آب بیرون آمد. او هرچند از دست شوهرش عصبانی شده بود، اما با وجود این گفت از اینکه شوهرش صادقانه حرف زده، بسیار خوشحال است. او خوشحال بود؛ چون شوهرش احساساتش را پنهان نکرده بود. صداقت شوهرش باعث شده بود او بفهمد اشتباه کرده و نباید برای جلب توجه شوهرش دست به هر کاری بزند و قهرمان بازی در بیاورد.



آن روز /ثلی درس بسیار مهمی یاد گرفت. او فهمید که در زندگی‌اش تا به آن زمان چقدر نقش بازی می‌کرده و سعی می‌کرده شخصی غیر از خود واقعی‌اش باشد. بعد از آن روز، او سعی کرد تغییر رویه دهد. او فهمید که چقدر غیر واقعی رفتار می‌کرده و برای اینکه دیگران او را قبول داشته باشند، چقدر نقش بازی می‌کرده است. او از آن به بعد تصمیم گرفت خودش باشد و تظاهر نکند. این تجربه باعث شد او بفهمد که اگر خود واقعی‌اش باشد و همیشه به دنبال ثابت کردن توانایی‌های خودش برای دیگران نباشد، بیشتر احساس امنیت خواهد کرد. توجه به این کار، برای دیگران نیز مفید است و باعث می‌شود دیگران نیز سعی کنند خود واقعی‌شان باشند و تظاهر نکنند.

پشت سر همسران از او بدگویی نکنید. اگر با او حرفی دارید، رو در روی او بگویید

جنا زنی بود که احساس می‌کرد بار مسئولیت انجام کارهای خانه به طور کلی بر دوش اوست و شوهرش، کلایتون، لوس و تنبل شده است. او از اینکه می‌دید شوهرش بیشتر وقتش را در کنار دوستانش به خوش‌گذرانی و بازی و تفریح و تماشای مسابقات می‌گذراند، ناراحت می‌شد. جنا از اینکه می‌دید شوهرش به تنهایی و بدون مشورت با او تصمیم‌گیری می‌کند، ناراحت بود، ولی می‌ترسید این مسأله را با شوهرش در میان بگذارد. جنا همیشه وقتی با دوستانش بود، از شوهرش گلایه می‌کرد. دوستانش نیز با او همدردی می‌کردند و ماجراهای زندگی خودشان را برای او تعریف می‌کردند و می‌گفتند که شوهرهای از خودراضی و بی‌احساس آنها نیز اذیت و آزارشان می‌کنند. آنها اقرار می‌کردند که مردها موجودات خودخواهی هستند و دوست دارند همه‌ی کارها را طبق نظر خودشان انجام دهند. آنها همچنین می‌گفتند مردها خیلی از خودراضی هستند و مثل



پسربچه‌ها لوس و یکدنده هستند و عقل حسابی ندارند.

اینها جملاتی بودند که معمولاً وقتی جنبا و دوستانش دور هم جمع می‌شدند، به یکدیگر می‌گفتند. در صحبت‌های دوستانه‌ی آنها هیچ وقت دیده نمی‌شد که یک نفر به جنبا بگوید که او باید با شوهرش در این باره حرف بزند و مشکلاتش را با او حل کند و همیشه این نوع - به اصطلاح - حمایت‌ها زندگی مشترک جنبا و کلایتون را تهدید می‌کرد.

یک روز که دوستان جنبا طبق معمول در مورد این مسائل با او حرف می‌زدند، خواهر شوهر جنبا نیز در جمع آنان حضور داشت. او که نگران مشکلات جنبا و برادرش بود، به شوهرش گفت که کلایتون مرد خودخواهی است. این موضوع به گوش برادر کلایتون نیز رسید و این مسأله را با کلایتون در میان گذاشت و به او گفت که از نظر همسرش او مرد خودخواهی است و به نظرات همسرش توجه ندارد. بعد از کلایتون پرسید که آیا این مسأله حقیقت دارد و اینکه آنها از چه مشکلی رنج می‌برند. کلایتون که از شنیدن این مسأله به شدت تعجب کرده بود، گفت تا به آن زمان فکر می‌کرد آنها زندگی مشترک خوبی دارند و در زندگی‌شان مشکلی وجود ندارد و او نهایت سعی و تلاش خودش را می‌کرده تا برای جنبا شوهر خوبی باشد. با وجود این او تصمیم گرفت بفهمد ریشه‌ی اصلی این مشکل کجاست.

کلایتون بلافاصله پیش همسرش رفت، ولی مثل قبل و زمانی که برای نخستین بار از این مسأله با خبر شده بود، از دست او عصبانی و ناراحت نبود. او به جنبا گفت چرا پیش دوستانش بدگویی‌اش را می‌کند و آیا واقعاً فکر می‌کند او مرد لوس و تنبل، خودخواه و ازخودراضی‌ای است. جنبا از اینکه اینقدر درباره‌ی شوهرش اغراق کرده بود، ناراحت شد و قبول کرد که



این حرف‌ها را درباره‌ی کلایتون به دوستانش گفته است. خوشبختانه جنا در مقابل شوهرش جبهه‌گیری نکرد و فهمید که او رفتارش را از خانواده‌اش الگو گرفته و همان رفتارهایی را در زندگی مشترکش انجام می‌داده که در خانواده‌اش دیده است. مادر او دائم درباره‌ی مشکلاتش و یأس و ناامیدی‌هایش با او و هر کس دیگری که حرف‌هایش را گوش می‌کرد، حرف می‌زد. جنا به‌خاطر آورد که وقتی مادرش از پدرش بدگویی می‌کرد، او چه احساس بدی پیدا می‌کرد. او به‌خاطر آورد که در آن دوران چقدر آرزو می‌کرد ای‌کاش پدر و مادرش باهم حرف می‌زدند و خودشان مشکلاتشان را باهم حل می‌کردند و درباره‌ی مشکلاتشان به او چیزی نمی‌گفتند؛ چون او فقط یک دختر بچه بود و نمی‌توانست مشکلات بزرگتر را حل کند.

او حقیقت را به شوهرش گفت. او گفت از اینکه پشت سر شوهرش حرف می‌زده و او از او بدگویی می‌کرده، احساس بسیار بدی دارد. او پذیرفت غیر منصفانه حرف می‌زده و درباره‌ی حرف‌هایش خوب فکر نمی‌کرده است. جنا به شوهرش قول داد این عادت بدش را کنار بگذارد و از او خواست تا او را ببخشد. خوشبختانه جنا واقعاً سر قول خودش ایستاد و هر وقت در جمع دوستانش و سوسه می‌شد تا پشت سر شوهرش بدگویی کند، سریع از این کار منصرف می‌شد و به خودش قول می‌داد که هر چه زودتر این موضوع را با شوهرش در میان بگذارد. او شهادت آن را پیدا کرده بود که رودرروی شوهرش حرف بزند. جنا به شوهرش گفت وقتی همه‌ی مسئولیت‌های خانه به دوش اوست، احساس می‌کند از او سوء استفاده شده است. او به شوهرش گفت باید بر سر انجام کارهای مربوط به خانه، آشپزی، خرید و نظافت باهم به توافق برسند و این کارها را با مشارکت هم انجام دهند. او دلش می‌خواست شوهرش اقرار کند که جنا نیز مثل دوستانش برایش مهم است. هر وقت جنا می‌ترسید و شهادت آن را نداشت



که با شوهرش حرف بزند، علاقه‌مند می‌شد دوباره به سمت عادت غلط گذشته‌اش کشیده شود و از شوهرش بدگویی کند، ولی خوشبختانه او دیگر دوست نداشت دوباره کارهای گذشته‌اش را تکرار کند و همان خطاهایی را که والدینش در زندگی‌شان داشتند، مرتکب شود.

چنا برای اینکه بتواند مشکلاتش را حل کند و عادات بدش را کنار بگذارد، باید بیشتر با شوهرش حرف می‌زد، ولی از زمانی که تصمیم به این کار گرفته بود، بسیاری از بحران‌های زندگی آنها برطرف شده بود و دیگر نیاز چندانی برای این کار نبود. اگرچه گاهی اوقات نیز بحث‌های آنها داغ و مشکل ساز می‌شد، ولی حداقل دیگر چنا احساس نمی‌کرد مجبور است مخفیانه از شوهرش بدگویی کند. به‌مرور زمان دیگر موضوعی نبود که چنا نتواند درباره‌ی آن با شوهرش حرف بزند. اکنون دیگر نه چنا و نه شوهرش نمی‌توانند احساسات خودشان را - چه خوب و چه بد - از یکدیگر پنهان کنند. اکنون آنها وقتی حرفی برای گفتن داشته باشند، سریع با یکدیگر حرف می‌زنند و درددل می‌کنند.

از زمانی که چنا دیگر از شوهرش نزد دوستانش شکایت نکرد، متوجه شد آنها نیز دیگر از شوهرهایشان شکایت نمی‌کنند؛ شاید آنها نیز به اشتباه خودشان پی برده بودند.

گاهی اوقات بزرگترین نقطه ضعف شما می‌تواند به بزرگترین نقطه قوت شما تبدیل شود

مدتها بود نقطه ضعفی داشتم. نقطه ضعف من این بود که احساس می‌کردم در زندگی‌ام قربانی و مظلوم واقع شده‌ام. قبل از اینکه کوچکترین پسر به مدرسه برود، خیلی دوست داشتم تغییرات بنیادین و اساسی در کارم ایجاد کنم. چند سالی بود که در کارم وقفه ایجاد شده بود و دوست



داشتم مثل اسب مسابقه‌ای که هنگام بازشدن درهای مقابلش به سرعت پیش می‌رود، سریع گام بردارم و پیشرفت کنم. در عین حال از ایجاد چنین تغییر بزرگی هراس داشتم. این تنش‌ها و نگرانی‌های درونی باعث می‌شد با شوهرم بحث و جدل داشته باشم. من احساس می‌کردم مظلوم واقع شده‌ام؛ چون شوهرم نگذاشته بود زندگی‌ای که شایستگی‌اش را داشتم، به دست بیاورم. شوهرم به شدت مشغول کارهای خودش بود و من احساس می‌کردم حداقل یکی از ما باید مراقب بچه‌ها باشد.

موضع من تا حدی منطقی به نظر می‌رسید، ولی انگار زیاده‌روی کرده بودم. از اینکه می‌دیدم شوهرم به اندازه‌ی کافی از من حمایت نمی‌کند تا گام‌های بعدی را بردارم، ناراحت بودم. وقتی کمی از موضع خودم فاصله گرفتم و دیدم چقدر از برداشتن گام‌های بعدی هراس دارم، توانستم صادقانه به این مسأله نگاه کنم. نمی‌دانستم آیا می‌توانم در کارم موفق باشم یا نه. می‌ترسیدم مبادا فرزندانم در نبود من رنج ببرند و فرصت کافی برای رسیدگی به آنها، خودم و شوهرم نداشته باشم. به تدریج متوجه شدم شوهرم دشمن من نیست؛ دشمن اصلی من شک، ترس، تردید، نگرانی و سردرگمی‌های من بود که هنوز نتوانسته بودم با آنها کنار بیایم.

این مسأله، درسی شد که من باید آن را برای شرایط دیگر نیز به‌خاطر می‌سپردم. اکنون هر وقت می‌خواهم انگشت اتهام را به سمت دیگران بگیرم، با خودم فکر می‌کنم و به‌خاطر می‌آورم که این کار چقدر برایم گران تمام شده و چقدر باعث غم و اندوه هم شده است و به‌خاطر می‌آورم چقدر برای از بین بردن این نقطه ضعف تلاش کرده‌ام. هنوز هم گاهی وسوسه می‌شوم و به خودم می‌گویم شوهرم مقصر است، ولی هر وقت این فکر به ذهنم می‌آید، خیلی زود به خودم هشدار می‌دهم که باید مراقب باشم و ببینم ریشه‌ی اصلی مشکلاتم کجاست. هر وقت این کار را انجام می‌دهم،



متوجه می‌شوم مسئولیت‌ها و وظایف خاصی بر عهده‌ی من بوده که آنها را انجام نداده‌ام؛ بنابراین به‌جای سرزنش کردن دیگران فکر می‌کنم چطور می‌توانم فرد مسئولیت پذیرتری باشم. پیش از این احساس می‌کردم به من ظلم شده است و من قربانی شده‌ام، ولی همین احساس باعث شد چشمانم به روی حقیقت باز شود و همه‌ی جنبه‌های زندگی‌ام تحت تأثیر همین مسأله قرار گیرد. اکنون دیگر احساس نمی‌کنم که قربانی شده‌ام و یا مظلوم واقع شده‌ام، بلکه ارزش خود را می‌دانم و به‌خاطر بلوغ فکری و عقلانیتی که به‌دست آورده‌ام، بیشتر به خودم افتخار می‌کنم و قدر خودم را می‌دانم.

ازدواج و زندگی مشترک مزایای زیادی دارد. مهمترین آنها این است که ما با ازدواج می‌توانیم به یک انسان کامل تبدیل شویم

به‌قول جک کارنفیلد ما باید در پایان زندگی‌مان از خودمان این سؤال‌های ساده را بپرسیم که عمرمان را چگونه سپری کرده‌ایم و آیا خوب زندگی کرده و به دیگران عشق ورزیده‌ایم. زندگی مشترک عرصه‌ی خوبی برای تربیت کردن انسان‌هاست. وقتی ما یاد می‌گیریم یک نفر را دوست داشته و به او عشق بورزیم، راحت‌تر می‌توانیم به زندگی، به دیگران و حتی به جهانی که در آن زندگی می‌کنیم، عشق بورزیم و از عشق و انرژی آنها بهره‌مند شویم.

هرقدر بیشتر به معجزه‌ی صمیمیت و زندگی مشترک پی ببریم، بیشتر می‌توانیم رشد کنیم و هوشیار باشیم. هرقدر بیشتر دریچه‌های قلب و روحمان را به سوی همسرمان باز کنیم، کمتر دچار وسوسه خواهیم شد و در واقع، در این صورت بیشتر وسوسه‌های انسانی مثل جاه طلبی، شهرت طلبی، رسیدن به امنیت و آرامش جهانی و قدرت طلبی کاهش می‌یابند. با این تفکر کم‌کم به این نتیجه می‌رسیم که برای ترک این عادات نیاز



نیست زیاد به خودمان فشار بیاوریم و تابع نظم و قوانین خاصی باشیم؛ بلکه به جای این کار باید به دنبال مسأله‌ی مهم‌تری باشیم. ما باید سعی کنیم دریچه‌های قلبمان را باز کرده و با عشق زندگی کنیم؛ در این صورت دیگر تمایلات و وسوسه‌های نفسانی ما را به سمت خودشان جلب نخواهند کرد. مثلاً وقتی ما با همسرمان دائم بر سر تسلط داشتن بر یکدیگر رقابت می‌کنیم و در این میدان برنده می‌شویم، باز احساس پیروزی نخواهیم کرد و کم‌کم انرژی کمتری برای اثبات اقتدار خودمان صرف می‌کنیم. وقتی زن و شوهری به وسیله‌ی ازدواج به هم قول می‌دهند زندگی مشترکشان باعث تحولات درونی و رسیدن آنها به کمال شود، درست مثل ماری که پوست می‌اندازد، سعی می‌کنند عادت‌های بد گذشته‌شان را کنار بگذارند و ظرفیت‌های خودشان را بالا ببرند تا بتوانند بیشتر از زندگی‌شان لذت ببرند و قدر زندگی را بدانند تا بتوانند انسانی خوب و کاملی شوند.

اگر چیزی برای همسران مهم است، او را باور کنید و سعی نکنید به او ثابت کنید این مسأله مهم نیست

شاید شما نیز این اصطلاح را شنیده باشید: «تو از کاه کوه می‌سازی»؛ این جمله تأثیرات بسیار بدی بر زندگی مشترک بسیاری از افراد و از جمله خود من گذاشته است. هر وقت همسر من چیزی می‌گفت که برای من مهم نبود، این جمله را به او می‌گفتم. من با گفتن این جمله اصرار داشتم به او ثابت کنم که باید از دریچه‌ی دیگری به مسائل و زندگی نگاه کند، ولی هرگز این اتفاق نمی‌افتاد. شاید معنی این جمله این باشد که من بهتر از تو مسائل را می‌فهمم و اگر تو حرف‌های مرا باور نمی‌کنی، می‌توانم برای توضیح دهم و تو را قانع سازم. من احساس می‌کردم با گفتن این جمله به همسر من به او کمک می‌کنم و او باید قدردان من باشد؛ غافل از اینکه اوضاع بدتر می‌شد و به مرور زمان و با گفتن این جمله هر دوی ما احساس



می‌کردیم یکدیگر را نمی‌شناسیم و قدر یکدیگر را نمی‌دانیم. این رویه چندین سال ادامه داشت و باعث یأس و ناامیدی هردوی ما شده بود. همسرم به جای اینکه احساس کند من حامی او هستم، همیشه احساس می‌کرد من با قضاوت‌هایم و با گفتن این مسأله به او، از او انتقاد می‌کنم. ولی واقعیت چیزی دیگری بود، من دوست نداشتم همسرم از دستم ناراحت باشد، اما با این نتیجه‌ای که به دست می‌آوردم، از دست خودم عصبانی و مأیوس می‌شدم. وقتی می‌دیدم نمی‌توانم حال همسرم را خوب کنم، احساس ناامیدی و بی‌لیاقتی می‌کردم. من برای رهایی از احساسات منفی درونم، خودم، سعی می‌کردم کاری کنم حال همسرم بهتر شود، اما هدف اصلی من از این کار ربطی به همسرم نداشت. من در واقع با گفتن این جمله به همسرم سعی می‌کردم خودم را به آرامش برسانم. خوشبختانه پس از تلاش‌هایی که انجام دادم، بالاخره همسرم متوجه منظور من شد و عکس‌العمل مناسبی در مقابل من نشان داد.

ما تنها زمانی توانستیم این عادت بد را کنار بگذاریم که باهم درباره‌ی آن گفتگو کردیم و فهمیدیم با گفتن و شنیدن این جمله چه احساسی به ما دست می‌دهد. وقتی همسرم از چیزی ناراحت می‌شد، فقط توقع داشت من به حرف‌های او گوش کنم و دیگر نیازی نبود من حالش را تغییر دهم.

اکنون می‌دانم نیازی نیست برای همسرم توضیح دهم چیزی که برای او مهم و نگران‌کننده است، واقعاً چندان مهم نیست. او فقط از من انتظار دارد به حرف‌ها و درددل‌هایش گوش کنم و نیازی ندارد مشکلاتش را حل کنم. اکنون که شاد کردن همسرم را جزء وظایف خودم می‌دانم، کمتر شاهد شکوه و شکایت و ناراحتی‌های همسرم هستم. وقتی می‌دانم مجبور نیستم چیزی بگویم که همسرم را شاد کنم، راحت‌تر می‌توانم پای درددل‌ها و شکوه و شکایت‌های او بنشینم. من اکنون می‌دانم اگرچه نمی‌توانم



شرایط را تغییر دهم تا همسرم احساس بهتری داشته باشد و ناراحت نباشد، اما می‌توانم با توجه کردن به حرف‌های او و شنیدن درددل‌هایش نوش داروی زخم‌هایش باشم.

من همیشه می‌ترسم مبدا سختی کارهای روزانه و زندگی روزمره‌ی ما باعث شود هدف اصلی‌مان را از ازدواج و زندگی مشترک فراموش کنیم. شکی نیست که همه‌ی ما باید سعی کنیم نیازهای مالی و مادی خانواده‌مان را برطرف کنیم، اما نکته‌ی مهم این است که توجه به این مسائل نباید به نحوی باشد که ما آنقدر درگیر مسائل مادی شویم که به نیازهای اصلی‌تر خودمان توجه نداشته باشیم. یکی از راه‌هایی که هم بتوانیم نیازهای مادی و هم معنوی خودمان را ارضاء کنیم، روشن نگه داشتن شعله‌های عشق در زندگی‌مان است. عشق ورزیدن، تنها به روشن کردن شمع و یا هدیه دادن گل خلاصه نمی‌شود؛ عشق ورزیدن یعنی توجه و احساس خودمان را به یکدیگر جلب کنیم، یکدیگر را دوست داشته باشیم و قدر هم را بدانیم. عشق ورزیدن، یعنی فراهم کردن بستری مناسب برای حمایت کردن از یکدیگر و احترام گذاشتن به علایق شخصی یکدیگر. درست مثل یک روز تعطیل که ما در آن در انجام مسئولیت‌های روزمره‌ی زندگی‌مان وقفه‌ای ایجاد می‌کنیم و به مسائل معنوی می‌پردازیم، عشق نیز مثل این روز است که باید فضای معنوی حاصل از آن را ارج نهیم. عشق یک حالت ذهنی و معنوی است که باعث می‌شود ما به یکدیگر توجه داشته باشیم و کارهای روزمره‌ای را که ممکن است شعله‌های عشق زندگی‌مان خاموش کند، کنار بگذاریم تا آتش عشق همچنان شعله‌ور باقی بماند.

ما خیلی خوب می‌توانیم نقش‌های مختلفی مثل نقش یک همکار، دوست، پدر یا مادر و یا یک هم اتاقی را ایفا کنیم، اما به راحتی فراموش می‌کنیم که باید نقش یک معشوق را نیز ایفا کنیم. ما آنقدر به این مسأله



بی‌توجه می‌شویم که آن را در لابه‌لای وظایف دیگر خودمان گم می‌کنیم. ما روزهای خوش ابتدای زندگی مشترکمان را که باهم ارتباط بسیار خوبی داشتیم و مملو از عشق و محبت بود، به راحتی فراموش می‌کنیم؛ البته عشق ما به‌طور کامل از بین نمی‌رود، ولی چون به آن توجه کافی نداریم، کم‌رنگ و ضعیف‌تر می‌شود. ما فراموش می‌کنیم که عشق نیز مثل یک موجود زنده است و به توجه و مراقبت ما نیاز دارد. روشن نگه داشتن شعله‌های عشق مثل نوش‌دارویی است برای بسیاری از مشکلات که همه‌ی زندگی‌های مشترک را تهدید می‌کند.

عشق و زندگی مشترک مهم است، اما نحوه‌ی ایجاد و پرورش آن مهم‌تر از آن است. اگر این کار را از روی اجبار انجام دهیم، عشق ورزی برای ما به یک وظیفه تبدیل می‌شود و هر کاری را که از روی اجبار انجام دهیم، از آن لذت نمی‌بریم، بلکه آن کار برایمان سخت و طاقت فرسا می‌شود. هر وقت احساس خوبی نسبت به همسرمان داریم و یا فکر می‌کنیم همسر خوبی داریم و قدر او را می‌دانیم، باید بذر عشق را آب دهیم و جوانه‌های عشق را پرورش دهیم. در این حالت وقتی به او عشق می‌ورزیم و سعی می‌کنیم او را خوشحال کنیم، نهال عشق در وجودمان رشد می‌کند. ما می‌توانیم در هر لحظه به همسرمان عشق بورزیم یا برای این کار برنامه‌ای خاصی داشته باشیم و از قبل خودمان را برای عشق ورزی آماده کنیم.

عده‌ای فکر می‌کنند داشتن این‌گونه برنامه‌ریزی‌ها در تضاد با هدف اصلی عشق ورزی است، اما به نظر می‌رسد برنامه‌ریزی برای این کار، کار درستی است. با این حال گاهی اوقات نیز می‌توانیم بدون هیچ‌گونه برنامه‌ی خاصی عشق و علاقه‌ی خودمان را به همسرمان نشان دهیم، مثلاً می‌توانیم با همسرمان بیرون برویم و به این ترتیب عشق و علاقه‌مان را



نسبت به یکدیگر بیشتر کنیم؛ البته حتماً نیازی نیست هر بار به مکان‌های جدیدی برویم. همچنین حتی می‌توانیم دکوراسیون منزل‌مان را تغییر دهیم تا احساس تازگی و نو بودن پیدا کنیم. می‌توانیم با روشن کردن شمع، دادن هدیه و کارهای هیجان‌انگیزی از این قبیل، تجربه‌های خوب و جالبی برای همسرمان به‌وجود آوریم. می‌توانیم با همسرمان آب تنی کنیم و یکدیگر را بشوییم، باهم موسیقی مورد علاقه‌مان را گوش کنیم و حتی به یکدیگر غذا بدهیم، به چشمان یکدیگر خیره شویم، نزدیک هم بنشینیم و همدیگر را در آغوش بکشیم و باهم شوخی کنیم، یکدیگر را ماساژ بدهیم و کارهای از این قبیل انجام دهیم.

نحوه‌ی حرف زدن ما با یکدیگر و اینکه درباره‌ی چه موضوعاتی باهم حرف می‌زنیم نیز، مسأله‌ی مهمی است. وقتی با همسرمان حرف می‌زنیم، باید با او صمیمی باشیم و خالص و صادقانه و از صمیم قلب با او حرف بزنیم. ما همیشه فرصت داریم که درباره‌ی مسائل مادی، شغل و مسئولیت‌های خودمان باهم حرف بزنیم، ولی بهتر است بیشتر درباره‌ی اینکه از چه چیزهایی بیشتر لذت می‌بریم و یا اینکه بیشتر از کدام ویژگی‌های یکدیگر خوشمان می‌آید، حرف بزنیم؛ این‌گونه مک‌المه‌های عاطفی منبع تغذیه‌ی عشق وجودمان است و روابط جنسی نیز می‌تواند مثل دسر برای این منبع تغذیه باشد.

برای افزایش شعله‌های عشق و شور در زندگی مشترکتان راه‌های زیادی وجود دارد. استفاده از این روش‌ها می‌تواند برای شما بسیار لذت بخش باشد. شاید در مراحل اولیه، استفاده از این روش‌ها برایتان عجیب به‌نظر آید، ولی به‌مرور زمان به آنها عادت خواهید کرد و انجام این کارها برایتان ساده‌تر خواهد شد. مطمئناً به مرور زمان شما متوجه اشتباه خودتان می‌شوید و افسوس می‌خورید که چرا در گذشته به یکدیگر عشق



نمی‌ورزیدید و به این ترتیب عشق‌ورزی برای شما تبدیل به ساده‌ترین و در عین حال جالب‌ترین و جذاب‌ترین کاری می‌شود که می‌توانید از آن لذت ببرید؛ پس عشق بورزید و از زندگی‌تان لذت ببرید.

زیبای‌ها و خوشی‌های ازدواج مجدد معمولاً موقتی و زود گذراند

جاش و جینجر یازده سال بود که ازدواج کرده بودند و ثمره‌ی ازدواج آنها دو کودک نه و هفت ساله بود. جاش احساس می‌کرد در زندگی مشترکش به او ظلم شده است و همیشه ناراحت و نگران بود. او احساس می‌کرد مجبور است فشار و بار مسئولیت‌های زندگی را تحمل کند و بسیاری از کارهایی را که قبلاً باعث خوشحالی او می‌شد و برایش لذت بخش بود، به اجبار کنار گذاشته بود. او همسرش را به‌خاطر احساس ناراحتی و ناکامی‌هایش مقصر می‌دانست، ولی این مسأله را با او در میان نمی‌گذاشت؛ بلکه فقط نسبت به همسرش سرد بود و با قضاوت‌هایش او را طرد می‌کرد.

جینجر نیز مسئولیت خانه‌داری و مراقبت از بچه‌ها را به عهده داشت و به‌طور نیمه وقت کار می‌کرد، اما او مثل شوهرش احساس یأس و درماندگی نمی‌کرد؛ چون در طول دوران ازدواج و زندگی مشترکشان به نیازها و خواسته‌های شخصی خودش توجه داشت. زندگی آنها دچار یکنواختی و رکور شده بود، اگرچه هیچ یک از آنها حاضر نبودند این مسأله را قبول کنند و ادامه دادن با این شرایط برای آنها بسیار ساده‌تر می‌نمود. اما یک روز اتفاق غیر منتظره‌ای رخ داد؛ جاش زن جوان، زیبا و مجردی را ملاقات کرد که مثل همسرش درگیر کار و مسئولیت‌هایش نبود. او پس از مدتی محذوب آن زن شد. آنها یک سال مخفیانه باهم ارتباط داشتند تا



اینکه بالاخره جاش به همسرش گفت قصد دارد از او جدا شود.

جینجر از شنیدن این حرف بسیار عصبانی و ناراحت شد؛ چرا که نمی‌خواست به این راحتی زندگی مشترکش را از دست بدهد. او از شوهرش خواست از این خواسته خود صرف نظر کند، ولی جاش تصمیم خودش را گرفته بود و می‌خواست همسرش را طلاق بدهد. روزی جاش به همسرش اقرار کرد که زندگی مشترک خوبی با او داشته و دوست ندارد کسی را که زندگی او را از تباهی نجات داده است، به راحتی کنار بگذارد. او واقعاً دوست نداشت به خاطر یک زن غریبه زندگی مشترکش را خراب کند. وقتی جینجر متوجه منظور شوهرش شد و فهمید او دوست دارد زندگی مشترکش را نجات دهد ولی نمی‌تواند، بسیار غمگین شد. اما باوجود این به کمک یک مشاور خوب و با تجربه توانست این شکست را بپذیرد و زندگی جدیدی برای خودش شروع کند. بالاخره آنها بعد از ده ماه از هم جدا شدند و جاش و همسر جدیدش، ریون نیز باهم زندگی جدیدشان را آغاز کردند، ولی بعد از مدت کوتاهی در زندگی مشترک آنها نیز مشکلاتی به وجود آمد و روابط عاشقانه‌ی آنها را تهدید کرد. زندگی مشترک آنها با روابط مخفیانه‌ای که آنها قبلاً باهم تجربه کرده بودند، بسیار متفاوت بود. جاش در زندگی جدیدش تقریباً همان احساساتی را داشت که در زندگی قبلی‌اش با جینجر تجربه کرده بود.

این بار ریون حاضر نبود خودش را تغییر دهد. از نظر جاش، دیگر ریون آن زن زیبا و جوانی نبود که زندگی او را از یک نواختی نجات داده بود. برعکس، ریون کاملاً شبیه جینجر بود. خیلی زود ریون دیگر حاضر نبود در کنار جاش زندگی کند و آنها از هم جدا شدند. به قول جاش آنها یک لحظه در کنار هم زندگی می‌کردند و لحظه‌ای بعد نمی‌توانستند یکدیگر را تحمل کنند و همین باعث شد از هم جدا شوند.



در واقع هیچ یک از این افراد تغییر نکرده بودند؛ فقط با تغییر شرایط، ابعاد مختلف شخصیتی خودشان را نشان داده بودند. جاش در طول دو سال جدایی از ریون درس‌های خوبی فرا گرفته بود و تجربه‌های سختی را پشت سر گذاشته بود. در طول این مدت، او با هیچ زن دیگری رابطه برقرار نکرد، اما به تدریج توانست جراحات‌های خودش را ترمیم کند و خودش را به‌خاطر اشتباهاتش ببخشد. او فهمید که اعتماد کردن به خودش مدتی طول خواهد کشید و همین‌طور نیز شد.

استفاده از سکوت به عنوان یک سلاح بسیار مخرب خواهد بود

درست همان‌طور که زبان ما می‌تواند مثل شمشیر برنده و تیز باشد، سکوت‌مان نیز می‌تواند به این خطرناکی باشد. سکوت انواع مختلفی دارد و هر یک از آنها نیز ماهیت و معنی‌های متفاوتی دارند. گاهی اوقات سکوت به‌نشانه‌ی تفکر است. گاهی سکوت نشانه‌ی خستگی و یا احساس پوچی است. گاهی سکوت در واقع همان مک‌ثی است که مابین مک‌الماتمان با دیگران داریم تا بتوانیم افکارمان را خوب مت‌مرکز کنیم. گاهی نیز سکوت یک فضای خالی ناشی از ترس و نگرانی است. معنی سکوت بسته به شرایط و شخصی که سکوت می‌کند، تفاوت دارد. گاهی برای نشان دادن عشقمان، تفکر کردن، گوش کردن به حرف‌های دیگران یا انتقاد کردن از آنها، استقبال کردن از پیشنهاداتشان یا رد کردن آنها، یاد گرفتن یا تنبیه کردن دیگران و یا ناراحت آنها سکوت می‌کنیم.

کارل زنی بود که همیشه وقتی با شوهرش احساس صمیمیت و نزدیکی می‌کرد، بسیار شاد و خوشحال بود، اما شوهرش اغلب چنین احساسی نداشت؛ مثلاً او دوست نداشت همیشه همسرش را بغل کند؛ در صورتی که



همسرش به این کار علاقه‌ی زیادی داشت. متأسفانه شوهر کارل به راحتی نمی‌توانست به همسرش بگوید به این کارها علاقه‌ی چندانی ندارد و به همین دلیل، کارل بیشتر اوقات احساس یأس و ناامیدی می‌کرد و شوهرش، ال نیز از دست او ناراحت و دلخور بود، ولی سکوت می‌کرد. سکوت ال به خاطر خواست‌های ریز و درشت همسرش، به نوعی انتقام‌گیری از او بود. ال در درونش همسرش را سرزنش می‌کرد چون احساس می‌کرد هیچ وقت نمی‌تواند همسرش را راضی نگه دارد و او همیشه مدعی است.

وقتی ال عصبانی می‌شد، سکوت می‌کرد، و چیزی نمی‌گفت و همین سکوت باعث خشم و عصبانیت بیشتر کارل می‌شد؛ گویی ال کارهای خشونت‌آمیز انجام داده باشد یا به همسرش فحاشی کرده باشد. ال نیز از اینکه می‌دید همسرش ناراحت است و دچار یأس و ناامیدی شده، ولی باز نمی‌تواند با او ارتباط برقرار کند، لذت می‌برد.

بالاخره ال مجبور شد برای اینکه نمی‌توانست صادقانه با احساسات خودش کنار بیاید، تاوان سنگینی بدهد. یأس و ناامیدی و نگرانی‌هایی که در زندگی مشترک آنها به وجود آمده بود، بالاخره باعث شد زندگی‌شان از هم بپاشد.

کارل باید یاد می‌گرفت و می‌فهمید راهی که او برای نزدیکی و احساس صمیمیت با شوهرش انتخاب کرده است، درست نیست. کارل باید می‌فهمید به جای اینکه دیگران را مجبور کند با او صمیمی باشند، باید خودش ارتباط خوب و محترمانه‌ای با آنها برقرار می‌کرد و خودش پیش قدم می‌شد. او باید احساس ترس، نگرانی، ناراحتی و تنهایی خودش را با دیگران در میان می‌گذاشت و به جای اینکه دیگران را مجبور کند رفتارشان



را تغییر دهند، سعی می‌کرد خودش احساسات آنها را درک کند. هرچند انجام این کارها چندان ساده نبود، ولی سرانجام وقتی کارل فهمید با این کار می‌تواند به شوهرش نزدیک‌تر شود، انجام این کار را پذیرفت.

سکوت می‌تواند مثل رفتارهای خشونت آمیز یا کلمات توهین آمیز، آزار دهنده و مخرب باشد. وقتی سکوت کننده، سکوت را برای تنبیه کردن استفاده می‌کند، این سکوت می‌تواند باعث ترس و احساس طرد شدگی در او شود و او از این مسأله رنج بسیاری خواهد بود. ما می‌توانیم با سکوتمان فکر کنیم و پاسخ طرف مقابلمان را ماهرانه‌تر جواب دهیم و در مقابل او عکس‌العمل نشان دهیم. پس باید بدانیم که ما خودمان مشخص می‌کنیم که هدفمان از سکوت چیست و آیا سکوتمان مفید است یا مخرب.

بین برقراری ارتباط جنسی و داشتن روابط صمیمی و نزدیک، تفاوت وجود دارد؛ این دو لزوماً به یک معنی نیستند

بین داشتن یک رابطه‌ی خوب و صمیمی و برقراری روابط جنسی تفاوت وجود دارد که معمولاً افراد تفاوت میان این دو مسأله را به‌خوبی درک نمی‌کنند. اگر در زندگی مشترک یک نفر به‌دنبال روابط صمیمی و دیگری به‌دنبال داشتن روابط جنسی خوب با همسرش باشد، سوء تفاهم‌های بسیاری برای آنها به‌وجود می‌آید. اگر زن و شوهر باهم در یک راستا حرکت نکنند، حتماً یکی از آنها احساس نارضایتی و استثمار خواهد کرد. به این ماجرا توجه کنید:

چه مردی بود که هروقت دوست داشت به همسرش، لورا/ نزدیک شود و به او محبت کند، این کار را از طریق روابط جنسی انجام می‌داد و در نهایت نیز احساس رضایت نمی‌کرد. با این کار اگرچه نیازهای جسمی او برطرف می‌شد، ولی احساس خوب او موقتی بود و زود از بین می‌رفت.



گاهی اوقات نیز تنها بعد از گذشت چند ساعت، لو دوباره از لحاظ غریزی احساس نیاز می‌کرد و چون او به نیازهای اصلی خودش واقف نبود و به آنها توجه نداشت، از لحاظ غریزی سریع تحریک می‌شد و احساس نیاز می‌کرد. افرادی که دچار چنین عارضه‌ای می‌شوند، اگر سریع دست از این عادت برندارند، غریزه‌ی جنسی برایشان اعتیاد آور خواهد شد. به قول معروف شما هرگز از چیزی که به آن واقعاً رغبت ندارید، سیر نخواهید شد. چه نیز دچار چنین حالتی شده بود؛ او واقعاً از لحاظ غریزی نیازی به برقراری رابطه‌ی جنسی نداشت، بلکه نیاز داشت یک رابطه‌ی صمیمی و عمیق با همسرش برقرار کند.

برای داشتن یک رابطه‌ی خوب و صمیمی زن و شوهر باید آنقدر با یکدیگر خالصانه رفتار کنند که بتوانند خود واقعی‌شان را نشان داده و دیده شوند. اما این کار برای افرادی که از لحاظ عاطفی حساس و آسیب‌پذیر هستند، چندان ساده نیست.

در مورد رابطه‌ی جنسی باید گفت حتی افراد حساس و آسیب‌پذیر نیز می‌توانند به راحتی ارتباط جنسی برقرار کنند. ارتباط جنسی باعث نزدیکی فیزیکی زن و شوهرها به هم می‌شود، ولی ضرورتاً باعث نزدیکی عاطفی و احساسی آنها نمی‌شود. هر قدر غرایز جنسی یک نفر بیشتر تحریک شود، او بیشتر حریص می‌شود و به این کار اعتیاد پیدا می‌کند. درست مثل مصرف مواد مخدر و الکل که باعث اعتیاد و خمودگی بیشتر می‌شود، این کار نیز اعتیاد آور است.

در این ماجرا دوستان /لور/ به او می‌گفتند او قربانی هوس بازی و غریزه‌ی جنسی شوهرش شده است. /لور/ می‌گفت که شوهرش هیچ وقت ارضا نمی‌شود. او از اینکه شوهرش هر روز و هر شب با او ارتباط داشت و



یک روز او را به حال خودش نمی‌گذاشت، احساس ناراحتی می‌کرد. او مجبور بود تن به خواسته‌ی شوهرش بدهد و حد و حدودی برای این کار در نظر نگیرد. غریزه‌ی جنسی چه گویی هیچ‌گاه فروکش نمی‌کرد؛ چون او هیچ‌گاه ارضاء نمی‌شد. او دوست داشت همسرش نیاز جنسی‌اش را ارضاء کند، ولی گویی هیچ وقت این اتفاق نمی‌افتاد؛ چرا که نیاز واقعی چه چیز دیگری بود. با اینکه چه واقعاً می‌خواست ارتباط خوب، صمیمی و نزدیکی با همسرش داشته باشد، اما از نظر دوستان لورا، او یک قربانی محسوب می‌شد. در حالی که لورا در واقع در جایگاه قدرت قرار داشت و او بود که می‌توانست تعیین کند که آیا چه می‌تواند به خواسته و نیازهایش برسد یا نه. چه و لورا تنها زمانی توانستند این مشکل را با کمک یکدیگر حل کنند که با یکدیگر حرف زدند و درباره‌ی ترس‌ها و نگرانی‌ها و آرزوهایشان درد دل کردند.

بیان کردن خواسته‌ها و نیازهای واقعی زن و شوهرها به یکدیگر، باعث می‌شود آنها بتوانند ارتباط جنسی خوبی باهم داشته باشند و نه تنها نیازهای جسمی و غریزی خودشان را برآورده کنند، بلکه به نیازهای روحی و قلبی خودشان نیز پاسخ دهند. و این چنین، تمام زن و شوهرهایی که برقراری ارتباط صمیمی و خوب را جزء اولویت‌های زندگی مشترکشان می‌دانند، می‌توانند به چنین هدفی دست یابند.

به جای اینکه به دنبال یافتن اشتباهات همسرتان باشید، ببینید چگونه می‌توانید در حل مشکل به وجود آمده به همسرتان کمک کنید.

همه‌ی ما به راحتی می‌توانیم اشتباهات و تقصیرات دیگران را به خوبی تشخیص دهیم، در حالی که نمی‌توانیم به همان راحتی این کار را درباره‌ی خودمان انجام دهیم. وقتی در زندگی مشترک با مشکلی روبه‌رو می‌شویم،



احساس می‌کنیم به ما ظلم شده است و همسرمان را فردی ظالم، خودخواه، بی‌احساس و حقیر می‌بینیم و گاهی اوقات آنقدر درگیر احساسات منفی می‌شویم که فکرمان اصلاً کار نمی‌کند. اما وقتی کمی منطقی‌تر فکر می‌کنیم، متوجه می‌شویم که ما نیز مقصر بوده‌ایم و سعی می‌کنیم اشتباهات خودمان را جبران کنیم، به ماجرای زندگی *جان*ت و *مارتی* توجه کنید تا این مسأله را بهتر متوجه شوید.

مارتی و *جان*ت زن و شوهری بودند که باهم قرار گذاشته بودند هرروز یک نفر شام درست کند. *مارتی* دوست نداشت به تنهایی آشپزی کند و ترجیح می‌داد با کمک همسرش این کار را انجام دهد و وقتی در آشپزخانه است، تنها نباشد، اما هر وقت *مارتی* غذا درست می‌پخت و *جان*ت به او کمک می‌کرد، دستور می‌داد و باعث ناراحتی *جان*ت می‌شد. *جان*ت نیز در تلافی این کار به *مارتی* می‌گفت که آشپز خوبی نیست و نمی‌تواند به تنهایی کارش را انجام دهد و بهتر است خودش به تنهایی آشپزی کند. بحث و جدل میان آنها گاهی آنقدر شدید می‌شد که طعم خوشمزه‌ی غذا برایشان مثل زهر مار تلخ می‌شد، *جان*ت که از این کار خسته شده بود، سعی می‌کرد وقتی نوبت *مارتی* است، در آشپزخانه نباشد و به او کمک نکند.

*جان*ت در بسیاری از موارد حق داشت، چون *مارتی* باعث به وجود آمدن مشکلات خاصی می‌شد. هر وقت *جان*ت سعی می‌کرد احساساتش با *مارتی* در میان بگذارد، او از کوره به در می‌رفت و حاضر نبود به حرف‌های همسرش گوش کند. *جان*ت یک زن آرمان‌گرا بود و *مارتی* نیز بیشتر سلطه‌جو بود. حق با *جان*ت بود؛ او بهتر می‌دانست شوهرش باید چگونه آشپزی کند، اما با وجود این او نمی‌توانست این مشکل را حل کند. هر قدر *جان*ت بیشتر مشکلات و معایب *مارتی* را به او گوشزد می‌کرد، اوضاع بدتر می‌شد و او بیشتر جبهه‌گیری می‌کرد. *جان*ت حق را به خودش می‌داد و



مارتی نیز مثل همیشه در مقابل حرف‌های او جبهه‌گیری می‌کرد.

گره این مشکل تنها زمانی باز شد که جانت به اشتباهات خودش پی برد و فهمید او نیز در به‌وجود آمدن این شرایط مقصر است. اگرچه جانت می‌دانست شوهرش کمی غیر منطقی است و ایراد می‌گیرد، ولی او بیشتر اوقات درباره‌ی خوبی‌های خودش حرف می‌زد و همین کار باعث می‌شد او بیشتر به انجام کارهای بد خودش وسوسه شود. از آن به بعد، جانت سعی کرد حق به‌جانب نباشد. جانت به شوهرش گفت وقتی در دوران کودکی‌اش پدرش او را سرزنش می‌کرد و از کارهایش ایراد می‌گرفت، به‌شدت احساس بدی پیدا می‌کرد و فکر می‌کرد دختر بدی است. جانت به‌جای اینکه سعی کند شوهرش را تغییر دهد، به شوهرش گفت که رفتارهایش باعث می‌شود او چه احساس بدی پیدا کند.

صداقت جانت در بیان احساساتش باعث شد شوهرش در مقابل او تسلیم شود. مارتی نیز وقتی دست از جبهه‌گیری در مقابل همسرش برداشت، سفره‌ی دلش را باز کرد، اما این بار به‌جای اینکه خشمگین و عصبانی شود، با همسرش احساس صمیمیت و نزدیکی می‌کرد و لحن کلام و صدای او آرام شده بود. او همچنین قول داد از آن به بعد بیشتر مراقب کارهای مربوط به آشپزی و آشپزخانه باشد.

یک شخص جسور و با شهامت می‌تواند بن‌بستی را که به‌خاطر سرزنش و قضاوت نادرست به‌وجود آمده، از بین ببرد. اما اینکه چه کسی گام اول را بردارد و برای این کار پیش‌قدم شود و منتظر طرف مقابل و همسرش نباشد، بسیار مهم است و باعث می‌شود زن و شوهرها به‌جای اینکه مدام از دست یکدیگر ناراحت باشند و در زندگی مشترکشان رنج ببرند، به آرامش برسند. گاهی اوقات یا باید حق را به خودتان بدهید و یا تسلیم شوید و به



زندگی مشترک خوب و سعادتمندی فکر کنید.

شور و شوق عشق‌های جوانی باید فروکش کند تا زن و شوهرها بتوانند عشق پایدار و واقعی را تجربه کنند.

فرزند اولم سه ساله شده بود که مجبور شدم به‌خاطر کاری که برایم پیش آمده بود، یک هفته او را با شوهرم، چارلی تنها بگذارم که البته این کار را انجام ندادم. من بیش‌ازحد مراقب و نگران پسرم بودم و می‌ترسیدم او را تنها بگذارم، از طرفی تنها اشخاصی که به آنها اعتماد داشتم و می‌توانستم فرزندم را نزدشان بگذارم، والدینم بودند که فرسنگ‌ها با من فاصله داشتند. به همین دلیل او و شوهرم را نیز با خود همراه کردم.

مقصد ما به سمت مامارتا وین بارد بود. شب اول در هتلی اقامت کردیم. در حمام اتاقی که در آن هتل گرفته بودیم، وان بسیار خوبی وجود داشت. من وان را پراز آب داغ کردم و داخل آن رفتم. مدتی در وان بودم و از خلوت خودم لذت می‌بردم که شوهرم، چارلی وارد حمام شد و صورت مرا با لیف نرم و صابون خوش عطری شست. برای یک لحظه گریه‌ام گرفت. احساس می‌کردم مثل کودکی هستم که در آغوش مادرش نوازش می‌شود. چقدر زود هر دوی ما بزرگ شده و برای خودمان کسی شده بودیم و کسب و کاری به راه انداخته بودیم و اکنون، برای خودمان فرزندی داشتیم که مسئولیت بزرگ کردنش بسیار بزرگتر از چیزی بود که تصورش را داشتیم. من با اینکه خیلی خسته بودم، اما خوب می‌دانستم که چندین سال است از ماه عسلمان گذشته و در طول این چند سال ما عاقل‌تر شده‌ایم و ظرفیتمان و تحملمان نیز بیشتر شده است.

شاید حمام در وان آب داغ بسیار عادی به‌نظر آید، ولی آن لحظه برای من تبدیل به لحظه‌ی بسیار مهم و سرنوشت‌سازی شده بود و باعث شده



بود من و شوهرم بیشتر یکدیگر را درک کنیم و نشان دهیم قدر هم را می‌دانیم. آن روز من و همسرم بسیار عادی و طبیعی به یکدیگر عشق ورزیدیم و محبت‌مان را به هم نشان دادیم و من به‌خاطر اینکه به‌شدت نسبت به همسرم احساس صمیمیت می‌کردم، گریه‌ام گرفت. قبل از آن روز موقعیت‌های بسیاری پیش آمده بود که نمی‌دانستم آیا واقعاً زندگی مشترکمان دوام خواهد آورد و اگر این طور شود، آیا ما مجبوریم با جروب‌بحث و مشاجره یکدیگر را تحمل کرده و زندگی مشترکمان را حفظ کنیم یا نه زندگی مشترک خوبی خواهیم داشت. ما موفق شده بودیم و اکنون می‌توانستیم با خیال راحت از زندگی مشترکمان لذت ببریم. واقعاً زندگی مشترک چقدر لذت بخش است!

اما این عشق تنها زمانی به‌وجود آمد که ما به خودمان توجه کردیم و با سختی‌ها و مشکلاتی که در مراحل مختلف زندگی‌مان به‌وجود می‌آمد، مبارزه کردیم. اکنون عشق ما مثل عشق جوانان خام و ناپخته نیست که انتظاراتی غیر واقعی از یکدیگر دارند؛ اکنون ما هم خودمان و هم طرف مقابلمان را همان‌گونه که هست، قبول داریم. من هرگز نمی‌توانم آن روز را فراموش کنم و حتی اکنون نیز باور دارم که آن روز یکی از مهمترین لحظه‌های عمر من بود.

هیچ چیز مثل اختلافات حل نشده‌ی میان زوج‌ها نمی‌تواند تمایلات جنسی آنها را سرکوب کند

یکی از مهمترین عواملی که تعیین می‌کند آیا غریزه جنسی زن و شوهرها بعد از مدتی به سردی و ناتوانی جنسی کشیده خواهد شد یا خیر، میزان اطلاعات و مهارت‌های آنها در این زمینه نیست، بلکه توانایی آنها در برقراری ارتباطی مؤثر و سازنده و کنار گذاشتن و فراموش کردن رنجش‌ها



و دلخوری‌ها و مشکلات حل نشده‌شان است. وقتی احساسات منفی مثل خشم، عصبانیت، رنجش و ناراحتی زن و شوهرها حل نشود و با صداقت مورد بررسی و تحلیل قرار نگیرد و زن و شوهر یکدیگر را درک نکنند، پایه‌های زندگی مشترک آنها سست می‌شود و هر دو یا یکی از آنها تمایلی به برقراری ارتباط جنسی نخواهد داشت.

اگر زن و شوهر به مشکلات و مسائل عاطفی‌شان توجه نکنند، نسبت به یکدیگر سرد می‌شوند، ولی ممکن است این سردی در مسائل جنسی و زناشویی دیده نشود و یا حداقل در یکی از زوجین مشاهده شود. اما خطری که این‌گونه زندگی‌های مشترک را تهدید می‌کند، این است که ممکن است یکی از زوجین به انحراف و مسائل خارج از چهارچوب خانواده کشیده شوند و با این کار، سعی کنند حتی به طور موقت، مشکلات مربوط به مسائل جنسی را حل کنند. این کار مشکل دیگری را به وجود می‌آورد که به مراتب بزرگتر از مشکل قبلی است. اگر زوجین اجازه دهند که زندگی مشترکشان تا این حد خراب شود، باید فاتحه آن را بخوانند؛ چون خطری بزرگ زندگی مشترکشان را تهدید می‌کند.

بیایید باهم صادق باشیم. اگر زوجین نتوانند احساساتشان را باهم در میان بگذارند، عشق و محبت در زندگی‌شان از بین می‌رود. شاید برای بعضی‌ها بسیار ساده باشد که در کنار فردی جذاب عمرشان را سپری کنند تا در کنار کسی که روزها، ماه‌ها و حتی سال‌ها زندگی کرده‌اند، ولی هنوز نتوانسته‌اند مشکلاتشان را با او حل کنند و احساساتش را درک نمایند. این افکار و احساسات آزار دهنده، مثل باری بر دوش این قبیل زن و شوهرها سنگینی می‌کند و نمی‌گذارد آنها بلند شوند، رشد کنند و در زندگی‌شان به اوج لذت برسند.



بزرگترین خطری که می‌تواند زندگی مشترکتان را تهدید کند این است که نتوانید ریسک کنید

در مذهب بودا گفته می‌شود که چهارنوع طبع یا شخصیت وجود دارد که عبارتند از: خشم، طمع، وهم و ترس. من خودم همیشه جزء افراد ترسو بوده‌ام. شاید از همان دوران کودکی ترسو بودم و یا این گونه تربیت شده‌ام؛ به‌هرترتیب هنوز هم دلیل ترسو بودنم را نمی‌دانم. صادقانه بگویم اکنون که به این سن و سال رسیده‌ام، دیگر برایم مهم نیست که چرا ترسو هستم. این روزها دیگر این قبیل سؤال‌ها برایم مهم نیستند و من بیشتر به دنبال سؤالاتی هستم که چگونگی چیزهای مختلف را بررسی می‌کنند؛ مثلاً دیگر به این فکر نمی‌کنم که چرا ترسو هستم، بلکه به این فکر می‌کنم که وقتی از برقراری ارتباط با دیگران می‌ترسم، چگونه می‌توانم با این موضوع کنار بیایم تا ترسم مانع از رسیدن من به خواسته‌هایم و زندگی که لیاقتش را دارم، نشود. در واقع من اکنون از خودم می‌پرسم چگونه می‌توانم با این موضوع کنار بیایم تا ترسم مانع از رسیدن من به خواسته‌هایم و زندگی که لیاقتش را دارم، نشود و چگونه می‌توانم با وجود ترسم، ریسک کنم. وقتی چنین سؤالاتی را از خودم می‌پرسم، بسیاری از مسائل برایم روشن می‌شود. من فردی خجالتی و کمی بی‌عرضه و کند هستم. وقتی من و شوهرم، چارلی باهم آشنا شدیم، به‌خاطر خجالتی بودن، حتی نتوانستم به او بگویم چه انتظاری از او و زندگی مشترکمان دارم. وقتی به این فکر می‌کنم که در آن سال‌ها چرا برای رفع مشکلاتمان تلاش نمی‌کردم، وحشت می‌کنم و می‌ترسم. من دیدگاه بسیار محدودی داشتم؛ اگرچه از صمیم قلب دوست داشتم رابطه‌ی خوبی با همسرم داشته باشم و زندگی مشترک خوبی با او داشته باشم، ولی می‌ترسیدم قدم اول را بردارم و حرکت کنم. من از به‌وجود آمدن ترس و مشاجره در زندگی مشترکم می‌ترسیدم؛ بنابراین سعی



می‌کردم با شرایط با ثباتی که در آن قرار داشتم، کنار بیایم؛ در حالی که واقعاً آرزو داشتم یک ارتباط خوب و صمیمی با همسرم داشته باشم. بالاخره فهمیدم که باید ریسک کنم و رنج و ناراحتی صحبت کردن با همسرم را بپذیرم تا بتوانم شرایط زندگی‌ام را بهبود بخشم. این کار برای یک فرد خجالتی که سعی داشت رفتارش را بهبود بخشد، گام بسیار بزرگی بود.

در طول دورانی که من از زندگی مشترک غفلت کرده بودم، باید به همسرم گوشزد می‌کردم چه خطراتی زندگی مشترکمان را تهدید می‌کند؛ بنابراین به همسرم گفتم که چه شرایطی را دیگر نمی‌توانم تحمل کنم. البته از این مسأله برای تهدید او استفاده کردم، بلکه فقط می‌خواستم همسرم بداند چه چیزهایی برایم درست و مهم هستند.

گاهی اوقات احساس می‌کردم که انگار می‌خواهم از یک هواپیما سقوط کنم، ولی هنوز مطمئن نبودم آیا چتر نجاتم باز خواهد شد یا نه. می‌دانستم اگر این مسائل را با همسرم در میان بگذارم، ممکن است او از من دور شود. از طرفی اگر این مسائل را با او در میان نمی‌گذاشتم، احساس می‌کردم به او دروغ می‌گویم و تظاهر می‌کنم.

تا به حال چندین بار زندگی مشترک‌ام، در آستانه‌ی سقوط و تباهی قرار گرفته و هر بار من احساس ترس و وحشت داشته‌ام، ولی هر بار شهامت نشان‌دادم و وارد عرصه شدم و زندگی مشترکمان بهتر از قبل شد. امروز به‌خاطر همه‌ی خطراتی که زندگی مشترکمان را تهدید می‌کرد و اقداماتی که برای نجات آن انجام دادم، خداوند را شکر می‌کنم؛ چون نتیجه‌ی کار، بسیار بهتر از آنی شد که من حتی تصورش را داشتم.



اگر فکر می‌کنید هزینه‌های مراجعه به مشاور زیاد است، بهتر است به مشاور مراجعه نکنید و طلاق بگیرید

این مسأله در مورد کسانی صدق می‌کند که آنقدر صبر می‌کنند که اوضاع زندگی‌شان وخیم می‌شود و بعد به مشاور مراجعه می‌کنند. این کار اصلاً درست نیست و این قبیل افراد بهتر است هرچه زودتر به مشاور مراجعه کنند. زن و شوهرها هر قدر زودتر برای حل مشکلاتشان به مشاور مراجعه کنند، به همان میزان هم هزینه‌هایشان کمتر خواهد شد و هم بیشتر از مشاور استفاده خواهند کرد. به قول جورج گاتمن، نویسنده‌ی کتاب *دلایل موفقیت و شکست افراد در زندگی مشترکشان*، می‌گوید: «زن و شوهرها معمولاً شش سال بعد از تحمل مشکلات زندگی مشترکشان، با یک مشاور تماس می‌گیرند.» متأسفانه در این حالت برای بسیاری از آنها دیگر این فرصت باقی نمی‌ماند که بتوانند براساس حسن نیت و عشقی که در سالهای اول زندگی مشترکشان وجود داشت، مشکلاتشان را حل کنند. تنها کاری که از دست این قبیل زن و شوهرها برمی‌آید، این است که شاهد مرگ و از بین رفتن زندگی مشترکشان باشند. وقتی از این قبیل زن و شوهرها می‌پرسیم که چرا اینقدر برای مراجعه به مشاور صبر کرده‌اند، بسیاری از آنها ادعا می‌کنند که از تأمین هزینه‌های این کار بر نمی‌آیند و یا اینکه امیدوار بودند مشکلاتشان به خودی خود حل شود. کار این زن و شوهرها درست مثل تصور کودکان است که فکر می‌کنند اگر چشمانشان را ببندند، کسی آنها را نخواهد دید. اگر مشکلاتمان را نادیده بگیریم، نه تنها حل نمی‌شوند، بلکه اوضاع و شرایطمان بدتر نیز خواهد شد. هر قدر در این زمینه زودتر از یک مشاور کمک بگیریم، مشکلاتمان سریع‌تر رفع خواهند شد. اگر هزینه‌های طلاق و از هم پاشیدن یک زندگی مشترک و هزینه‌های جلسات و مشاوره را باهم مقایسه کنیم، حتماً متوجه می‌شویم



که آنها باهم قابل مقایسه نیستند.

هرقدر زودتر وارد عمل شوید، سریع‌تر می‌توانید شرایط را تغییر دهید، ولی هرقدر بیشتر در همان شرایط باقی بمانید، بیشتر در منجلاب مشکلاتتان غرق می‌شوید و رهایی از آن برایتان دشوارتر می‌شود. اگر سعی نکنید مشکلاتتان را حل کنید، مجبور می‌شوید هر روز از مشکلات حل نشده‌تان رنج ببرید. بهترین کاری که شما برای رفع مشکلات زندگی مشترکتان می‌توانید انجام دهید، برداشتن گام اول است که متأسفانه معمولاً این کار آخرین اقدامی است که زن و شوهر انجام می‌دهند. البته باید بدانید که این کار شما نیز به‌تنهایی کافی نیست و شاید شما بارها و بارها به چنین مرحله‌ای رسیده باشید، ولی با وجود این، نتوانسته باشید مشکلاتتان را حل کنید و هر روز در زندگی با رنجش و دلخوری بیشتری مواجه شده باشید. اگر متوجه شدید با اینکه تلاش می‌کنید باز به نتیجه‌ای نمی‌رسید، باید هرچه سریع‌تر به یک مشاور مراجعه کنید.

البته هیچ تضمینی وجود ندارد که وقتی به مشاور مراجعه کردید، او بتواند همه‌ی مشکلات زندگی مشترکتان را به‌سرعت حل کند، ولی اگر شما به‌خصوص در مراحل اولیه‌ی شکل‌گیری مشکلات به مشاور مراجعه کنید، او حتماً می‌تواند مشکلات شما را تا حدی حل کند و اوضاع را بهبود بخشد. برای رهایی از بن بست‌هایی که گاهی همه در زندگی مشترکشان با آن روبه‌رو می‌شوند، هر قدر هم که هزینه کنیم، در مقایسه با هزینه‌هایی که طلاق و جدایی به‌همراه دارد، چیز زیادی از دست نداده‌ایم. بنابراین هروقت احساس کردید به کمک کسی نیاز دارید، سریع وارد عمل شوید؛ این بهترین کاری است که می‌توانید در زندگی مشترکتان انجام دهید.



کینه‌ای نباشید؛ توانایی بخشش دیگران به خودی خود برای شما یک موهبت محسوب می‌شود

من در یک خانواده‌ای کینه‌ای بزرگ شده‌ام. در خانواده‌ی ما شنیدن اینکه مثلاً کسی بگوید به جشن فارغ التحصیلی دختر فلانی نمی‌رود؛ چون پدرش چند سال پیش مقداری پول از او قرض گرفته و پس نداده، کاملاً طبیعی است. یا اینکه مثلاً فلانی در فلان تعطیلات رفتاری با من کرده که هرگز نمی‌توانم او را فراموش کنم. در خانواده‌ی ما هر کس به‌خاطر فلان اتفاقی که در یک مهمانی، جشن تولد، عروسی، مراسم خاکسپاری و غیره رخ داده، به‌خاطر بحث و جدل‌های بسیار معمولی و پیش پا افتاده، در مراسم‌های مختلف شرکت نمی‌کنند. من در دوران کودکی‌ام شاهد ماجراهای بسیاری از این قبیل بوده‌ام.

ما کینه‌ای بودن را از دیگران یاد می‌گیریم. اگر شما به رفتار بچه‌های کوچک دقت کنید، خواهید دید آنها باهم زیاد بحث و جدل می‌کنند که در آن، هر قدر سن و سالشان کمتر باشد، راحت‌تر باهم آشتی می‌کنند. برای اینکه شخصی کینه‌ای شود، باید چندین سال این عادت بد را تکرار کند و انسان بدون تکرار این عادت کینه‌ای نخواهد شد. من نیز وقتی ازدواج کردم همین خصلت را در زندگی مشترکم داشتم و نمی‌دانستم چه توان سنگینی باید برای آن بدهم. من عادت کرده بودم به‌دنبال مسائل جزئی باشم و همین موضوع وقت و انرژی زیادی از من می‌گرفت. نمی‌دانستم که می‌توانم به‌جای این کار دیگران را ببخشم یا نه.

همسرم، چارلی کاملاً با من تفاوت داشت؛ البته منظورم این نیست که من هیچ وقت روی او را زمین نزدم و یا خطا و اشتباهی از من سر نزده بود. من نیز در زندگی مشترکم خطا و اشتباهات زیادی مرتکب شده بودم، ولی



عکس‌العمل او در این شرایط با من متفاوت بود. او در این شرایط احساسات خودش را مطرح می‌کرد و همه چیز تمام می‌شد، ولی من نمی‌توانستم این کار را انجام دهم و بنابراین مدت زیادی از مسائل مختلف رنج می‌بردم. این مسأله ادامه داشت تا جایی که آنقدر احساس رنجش، دلخوری و ناراحتی کردم که نزدیک بود مثل کوره‌ای از آتش منفجر شوم. چارلی حاضر نبود دست از موضع خودش بردارد؛ بنابراین وظیفه‌ی من بود که برای بحرانی که در آن قرار داشتیم، راه حلی مناسب پیدا کنم.

از دو مربی خاص مک‌اشفه یاد گرفتم که چگونه می‌توانم با مک‌اشفه کردن، دیگران را ببخشم. کم‌کم تمرین می‌کردم دیگران را ببخشم. اگرچه این کار برایم سخت بود، ولی باید مرحله به مرحله پیش می‌رفتم. من نمی‌توانستم یکباره دیگران را ببخشم و همه چیز را فراموش کنم. به‌تدریج که پیش رفتم و طعم شیرین موفقیت را چشیدم، احساس سبکی و راحتی کردم و تصمیم گرفتم گام‌های بلندی در این زمینه بردارم. وقتی کینه و بغض را از خودم دور می‌کردم و دریچه‌های قلبم باز می‌شد، از همان مدت کوتاهی که در کنار شوهرم بودم، بیشتر لذت می‌بردم و دیگر از اینکه نمی‌توانستم زیاد در کنار یکدیگر باشیم، ناراحت نبودم و غر نمی‌زدم. بخشش مؤثرترین ابزاری بود که تا به آن زمان برای دفع سموم زندگی‌ام یافته بودم. شاید این ابزار برای بسیاری از ما کارآمد باشد و مهمترین مهارتی باشد که باید آن را در زندگی مشترکمان یاد بگیریم.

انتقام‌جویی را کنار بگذارید؛ این کار به خودی خود برای شما یک موهبت محسوب می‌شود

شاید از شنیدن هیچ چیز به‌اندازه‌ی اینکه به شما بگویند فردی انتقام‌جو هستید، ناراحت نشوید. همه‌ی ما از شنیدن اینکه فردی انتقام‌جو هستیم،



ناراحت می‌شویم؛ تا حدی که اگر به ما بگویند خودخواه، مغرور یا تنبل هستیم، اینقدر ناراحت نشویم. انتقام‌جویی، یعنی اینکه عمداً سعی کنیم به کسی که کار نادرست و بدی در حق ما انجام داده، صدمه بزنیم یا او را ناراحت کنیم. وقتی احساس می‌کنیم دیگران ما را آزار می‌دهند و سعی داریم تلافی کنیم، در واقع از او انتقام می‌گیریم؛ هر چند شاید نتوانیم اقرار کنیم دست به چه کار بدی زده‌ایم. من فکر می‌کردم چون تا به حال دستم به روی همسرم بلند نشده است، فردی کینه‌ای و انتقام‌جو نستیم و تا به حال سعی نکرده‌ام از همسرم انتقام بگیرم. من روی این عقیده پافشاری می‌کردم و در این زمینه نسبت به همسرم احساس برتری می‌کردم تا اینکه فهمیدم سخنان و جملاتی که به همسرم می‌گویم، تأثیری بسیار بدتر و مخرب‌تر از رفتاری دارد که به خاطر کنترل کردن آن، به خودم افتخار می‌کنم. من بالاخره متوجه شدم که مایلم برای اینکه همسرم را قانع کنم که حق با من است و یا حرف‌های مرا بفهمد، بسیار بدتر از کتک زدن اوست.

من از پی بردن به این مسأله شرمنده شدم و خجالت کشیدم. ولی خوشبختانه بعد از پی بردن به این مسأله نه تنها تصمیم گرفتم با واقعیت و این خصلت بد روبه‌رو شوم، این مسأله بلکه باعث شد بفهمم چه تاوان سنگینی به خاطر این خصلت می‌پردازم و اینکه هر وقت می‌ترسم و احساس می‌کنم دیگران با حرف‌ها و عقایدشان به من هجوم آورده‌اند، چه احساسی به من دست می‌دهد و چگونه به آنها حمله می‌کنم. وقتی از روی عصبانیت حرف می‌زدم و عمل می‌کردم و تصمیم می‌گرفتم، احساس تنهایی، غم و اندوه و بی‌اعتمادی به من دست می‌داد. رفتارهای همسرم باعث به‌وجود آمدن چنین احساساتی در من نمی‌شد، بلکه عکس‌العمل‌ها و جبهه‌گیری‌های خودم چنین احساساتی در من به‌وجود می‌آورد. هر قدر بیشتر به خودم افتخار می‌کردم، بیشتر انتقام‌جویی‌های خودم را توجیه می‌کردم.



وقتی به خودم آمدم و فهمیدم خودم باعث به‌وجود آمدن چنین احساسات بدی شده‌ام، حس انتقام‌جویی در من فروکش کرد. اگرچه با وجود این گاهی وسوسه می‌شوم و خشم و عصبانیت خودم را در گفتارم نشان می‌دهم، ولی اکنون می‌توانم اقرار کنم این عادت بد را کنار گذاشته‌ام، اما نه به‌خاطر اینکه باور دارم این خصلت بد است، بلکه چون دیگر دوست ندارم باعث رنجش و ناراحتی خودم شوم. من تنها زمانی توانستم بفهمم خودم باعث به‌وجود آمدن این شرایط و احساسات بد بودم نه همسرم، که خودم را از جهنم انتقام‌جویی به بهشت خوشبختی‌ها سوق دادم.

وقتی قلب‌هایمان با یکدیگر پیوند می‌خورند، حتی بزرگ‌ترین مشکلات هم نمی‌توانند ما را از پا در بیاورند، ولی وقتی اینگونه نباشد، حتی جزئی‌ترین مشکلات برایمان حل نشدنی به نظر می‌رسند

ما نمی‌دانیم که هر لحظه خطری در کمینمان است و ظرف یک چشم به هم زدن ممکن است همه چیز تغییر کند. ممکن است خیلی عادی مشغول زندگی کردنمان باشیم، اما یک‌دفعه یک تصادف و یا یک تلفن همه چیز را خراب کند و بشنویم که عزیزترین فرد زندگی‌مان را از دست داده‌ایم. ممکن است یک‌دفعه بیمار شویم و یا به رازی پی ببریم که از ما مخفی نگه داشته شده بود و از آن لحظه به بعد سرنوشتمان تغییر کند.

این همان اتفاقی است که در سال ۱۹۹۱ برای من رخ داد و متوجه شدم به سرطان سینه مبتلا هستم. ظرف چند روز بعد از تشخیص بیماری، در بیمارستان تحت عمل جراحی سینه قرار گرفتم و سپس برای شیمی درمانی و اشعه درمانی اقدام کردم. به‌خاطر شیمی درمانی، همه‌ی موهایم ریخت و به‌خاطر تغییرات هورمونی شیمی درمانی دچار نوسانات روحی



همه‌ی زندگی من زیر و رو شده بود. اولین باری بود که در زندگی‌ام مرگ را با چشمان خودم می‌دیدم. کاملاً مطمئن بودم که این مشکل نیز چالشی است که باید با آن روبه‌رو شوم.

اما این مسأله بزرگترین مشکلی نبود که در زندگی‌ام با آن روبه‌رو می‌شدم. شاید باورتان نشود که مقابله کردن با سرطان ساده‌تر از بسیاری از مشکلات دیگری بود که در زندگی با آنها روبه‌رو شده بودم؛ چون این بار احساس تنهایی نمی‌کردم. من زمانی دچار سرطان شدم که با شوهرم رابطه‌ی بسیار خوبی داشتم و آن دوران یکی از بهترین سال‌ها و به اصطلاح، دوران طلایی زندگی ما محسوب می‌شد. تا چندی قبل از آن در زندگی مشترکمان مشکلات زیادی وجود داشت و ما حتی تا آستانه‌ی طلاق و جدایی نیز پیش رفته بودیم. اکنون که به گذشته نگاه می‌کنم و می‌بینم به‌خاطر چه مسائلی با یکدیگر جنگ و دعوا داشتیم، نمی‌توانم تصور کنم چرا به‌خاطر آن مسائل جزئی و پیش پا افتاده آنقدر باهم دعوا می‌کردیم. ما بر سر اینکه چه کسی ظرف‌ها را بشوید، پرستار بچه را خبر کند، فیلم ویدئویی را انتخاب کرده و قرض بگیرد، لباس‌ها را بشوید و یا اینکه چه کسی باید اول معذرت‌خواهی کند و به‌خاطر بسیاری مسائل جزئی و پیش پا افتاده دیگری از این قبیل، باهم بحث و دعوا می‌کردیم. اکنون می‌دانم که بحث و جدل‌های همیشگی که در بین ما وجود داشت، به این خاطر بود که واقعاً یکدیگر را دوست نداشتیم و قلب‌هایمان به یکدیگر پیوند نخورده بودند.

وقتی به سرطان مبتلا شده بودم، من و همسرم با یکدیگر بسیار راحت بودیم و یکدیگر را قبول داشتیم. این مسأله حال من را بسیار تغییر می‌داد. اما با این حال به‌خاطر شیمی درمانی بسیار ضعیف شده بودم و از مرگ نیز به‌شدت می‌ترسیدم. چارلی می‌ترسید که مبادا مرا از دست بدهد. هر دوی



ما آماده بودیم که بعد از این شرایط سخت از هم جدا شویم. در طول چند ماهی که من را مداوا می‌کردند، شوهرم همیشه در کنارم بود و به هر روشی نشان می‌داد که دوستم دارد. او دست‌های مرا در دستانش می‌گرفت، مرا نوازش می‌کرد و ساعت‌ها به حرف‌ها و احساساتم گوش می‌کرد و از صمیم قلب با من حرف می‌زد. آن روزها حتی درباره‌ی جزئی‌ترین مسائل باهم حرف می‌زدیم؛ اگرچه آنها چندان مهم به نظر نمی‌رسیدند.

وقتی پای مرگ و زندگی در میان است، فقط عشق و محبت است که برایمان مهم می‌شوند. احساس می‌کردم که اگر چند سال قبل و یا زمانی که هنوز پایه‌های زندگی مشترکمان محکم نشده بود، دچار سرطان می‌شدم، حتماً این بیماری و شوک همراه آن، زندگی مشترکمان را خراب می‌کرد و من برای نجات زندگی خودم، زندگی مشترکم را از دست می‌دادم. خدا را شکر، من زمانی به سرطان مبتلا شدم که ما در زندگی مشترکمان به اندازه‌ای رشد کرده بودیم که بتوانیم با آن مبارزه کنیم. ظرف این چند سال ما در زندگی مشترکمان مشکلات زیادی را تجربه کرده بودیم و وقتی فهمیده بودیم چه چیزی در زندگی‌مان مهم است و باید به دنبال چه هدفی باشیم، توانستیم با این مشکلات مبارزه کنیم. از آن به بعد رابطه‌ی ما با یکدیگر و حتی با خودمان بسیار بهبود پیدا کرده بود.

معمولاً انتقادات و اظهار نظرهایی که فکر می‌کنیم سازنده و مفیدند، اصلاً سازنده نبوده و باعث دلخوری دیگران می‌شوند

اگر همسرتان به شما بگوید می‌خواهد درباره‌ی چیزی نظر بدهد، باید بسیاری مراقب باشید؛ همین کار ساده که در ظاهر ممکن است نشان دهنده‌ی حسن نیت شما باشد، می‌تواند باعث به‌وجود آمدن مشکلات بسیاری شود که ممکن است همه چیز باشد به جز حسن نیت. در این حالت



هدف از این کار نصیحت، انتقاد، پیشنهاد، قضاوت و یا کنترل کردن دیگران است. ما با این کار سعی می‌کنیم نظر خودمان را بدهیم تا به دیگران ثابت کنیم نسبت به آنها برتری داریم. من خودم هر وقت درباره‌ی کارهای همسرم اظهار نظر می‌کردم، با نصیحت‌هایم فقط باعث رنجش و دلخوری او می‌شدم. اگرچه اصرار می‌کردم با گفتن این حرف‌ها به همسرم کمک می‌کنم، ولی حرف‌هایم به‌ندرت چنین تأثیری برروی همسرم می‌گذاشت. بیشتر اوقات وقتی همسرم را نصیحت می‌کردم و به اصطلاح خودم، به او کمک می‌کردم، او از دستم عصبانی می‌شد. تا اینکه بالاخره همسرم به من گفت تا زمانی که از من نخواستی، بهتر است نظری درباره‌ی کارهایش ندهم و چیزی نگویم.

گاهی اوقات به همسرم می‌گفتم نباید این قدر احساس یأس و ناامیدی کند. اما گفتن این مطلب نیز مثل انتقاد کردن، برای همسرم سخت و گزنده بود و باعث می‌شد ما باهم بحث و جدل دائمی داشته باشیم و در نهایت هردومان احساس یأس و ناامیدی کنیم و فکر کنیم طرف مقابلمان ما را درک نمی‌کند. مشکل به‌خاطر انگیزه‌ای بود که من در پشت گفتار خودم داشتم، نه به‌خاطر چیزهایی که به همسرم می‌گفتم. من با اظهار نظرهایم در واقع نشان می‌دادم افکار و احساسات همسرم منفی و اشتباه هستند. من سعی می‌کردم حق را به خودم بدهم و باور داشتم اگر همسرم این مسأله را بفهمد و درک و شعوری داشته باشد، حرف‌هایم را جدی‌تر خواهد گرفت. جای تعجبی نبود که همسرم از اظهار نظرهای من اصلاً خوشحال نشود. حرف‌های من پر از سرزنش، قضاوت‌های نادرست و نصیحت‌های ناخواسته بود. او حق داشت به خودش اعتماد کند و دوست نداشته باشد اظهار نظرهای مرا بشنود. او فهمیده بود که من برخلاف حرف‌هایی که می‌زنم، واقعاً حسن نیت ندارم.



اما اکنون هر وقت می‌خواهم هسمرم و یا شخص دیگری را نصیحت کنم و درباره‌ی او اظهار نظر کنم، به حسن نیت خودم شک می‌کنم و به جای اینکه سریع عکس‌العمل نشان دهم، از خودم می‌پرسم با این کار می‌خواهم به چه هدفی برسم. آیا با این کار به طرف مقابلم فکر می‌کنم یا سعی در اثبات نیت خودم دارم؟ اگر احساس کنم که واقعاً نگران طرف مقابل هستم و برایم ثابت شود که او نیز به شنیدن نظرات من علاقه دارد - بدون اینکه قضاوت خاصی داشته باشم - نظرم را بیان می‌کنم، اما اگر به حسن نیت خودم شک کنم، سعی می‌کنم دهانم را ببندم و چیزی نگویم. گاهی اوقات بهترین کاری که می‌توانیم برای دیگران انجام دهیم، این است که جلوی خودمان را بگیریم و درباره‌ی آنها قضاوت نکنیم و نظری ندهیم. ما باید بدانیم که اظهار نظرها و انتقادهای ما گاهی اصلاً برای دیگران سودمند نیست و به جای آن، بهتر است فقط عشق و محبتمان را به آنها نشان دهیم.

با مواجه شدن با مشکلات زندگی و تجربه‌ی آنها ظرفیت درک ما از حوادث خوب و لذت بردن از زندگی بیشتر می‌شود

دوست جودی همیشه به دنبال چیزهایی است که بتواند در زندگی‌اش به وسیله‌ی آن، احساس شادی کند و از زندگی‌اش بیشتر لذت ببرد و همیشه از چیزهایی که ممکن است موجب غم و اندوه و ناراحتی‌اش شود، گریزان است. شعار همیشگی او شاد بودن و لذت بردن از زندگی است و ترس برایش فقط یک کلمه‌ی چهار حرفی است و معنی و مفهوم دیگری ندارد. جودی کسی بود که در زندگی به دنبال شاد بودن و لذت بردن بود، اما در واقع در زندگی‌اش واقعاً خوشبخت نبود. او از هر چیزی یا هر کسی که باعث می‌شد احساس بدی پیدا کند و ناراحت شود، اجتناب می‌کرد. او



هروقت در کنار نامزدش یا دوستانش با مشکلی روبه‌رو می‌شد، آنها را ترک می‌کرد و البته گاهی نیز آنها او را ترک می‌کردند. او همیشه سعی می‌کرد دیگران را خوشحال کند؛ چون اصلاً صبر و تحمل بحث کردن با آنها را نداشت. هروقت در شغلش با مشکلی روبه‌رو می‌شد، به‌جای مقابله با آن مشکل، شغلش را رها می‌کرد. اشکال اصلی این روش این بود که او تجربه‌ای از روبه‌رو شدن با مشکلات زندگی‌اش به‌دست نمی‌آورد؛ بنابراین ظرفیت درک شادی و خوشبختی در او واقعاً پایین بود.

زندگی ما عرصه‌ای از فراز و نشیب‌ها و پستی و بلندی‌های مختلفی است؛ گاهی اوقات روزهای زندگی‌مان آفتابی و گاهی ابری و بارانی‌اند. اگر سعی کنیم از چیزهایی که باعث ناراحتی و ناکامی ما می‌شوند، اجتناب کنیم؛ ظرفیت درک شادی و خوشبختی در ما پایین می‌آید. احساسات بد و خوب ما باعث می‌شود درکمان بیشتر شود و بتوانیم به‌خوبی زندگی کنیم، طعم خوشبختی را بچشیم و درعین‌حال، ارتباط بهتری نیز با همسرمان داشته باشیم. درست مثل ماهیچه‌های بدنمان که با تمرین‌های فیزیکی ابتدا به‌شدت آسیب می‌بینند اما به‌تدریج محکم‌تر و قوی‌تر می‌شوند و انعطاف‌پذیری بیشتری پیدا می‌کنند، وقتی ما احساسات متنوعی را تجربه می‌کنیم، ظرفیت درونی‌مان نیز افزایش می‌یابد. با این کار به‌جای اینکه از تجربیات احساسی خودمان گریزان باشیم، آنها را بیشتر درک می‌کنیم و لذت می‌بریم. همچنین با این کار یاد می‌گیریم راحت‌تر احساسات مثبت و منفی خودمان را کنترل کنیم. وقتی توانمان در درک احساسات بالاتر می‌رود، حمایت دوستان و آشنایان را در زمانی که با مشکلی روبه‌رو می‌شویم، بیشتر درک می‌کنیم. این ویژگی درونی باعث می‌شود که حتی در سخت‌ترین شرایط زندگی نیز بتوانیم دریچه‌های قلبمان را باز نگه داریم. فرار جودی از احساسات درونی و واقعی‌اش نشان دهنده‌ی ترسی بود



که او از آنها داشت. فرار از مشکلات و احساسات دردآور باعث شده بود او توانایی رفع آنها را نداشته باشد. ما وقتی ریسک و شهادت روبه‌رو شدن با مشکلات را داریم و بدون ترس و واهمه‌ای در میدان مبارزه با مشکلات قرار می‌گیریم، اعتماد به نفس و شهادت‌مان بیشتر می‌شود و می‌توانیم احساسات مختلفی را تجربه کنیم. در این شرایط دریاچه‌های قلبمان باز می‌شوند و می‌توانیم بیشتر از قبل احساس شادی و خوشبختی کنیم؛ خوشبختی‌ای که شاید در غیراین صورت، هرگز آن را تجربه نمی‌کردیم.

گاهی هیچ چیز بهتر از سکوت و یک شنونده‌ی خوب بودن، نیست

من هم مثل بسیاری از مردان معتقد بودم وظیفه‌ی من است که مادرم را شاد نگه دارم. بنابراین وقتی ناراحت به نظر می‌رسید و یا وقتی مشکلی داشت، سعی می‌کردم بفهمم از چه چیزی رنج می‌برد. من سعی می‌کردم مثلاً لامپ سوخته را عوض کنم، همه چیز را برایش توضیح دهم، سر فروشنده‌ای که مادرم را اذیت کرده بود، دادبزnm، او را نصیحت کنم، پنچری ماشین را بگیرم و هر کاری انجام دهم تا او احساس بهتری داشته باشد. وقتی ازدواج کردم، در زندگی مشترکم نیز از همین راهکار استفاده کردم. گاهی اوقات با این کارها حال همسرم بهتر می‌شد و گاهی این اتفاق نمی‌افتاد و من از دست او ناراحت می‌شدم و احساس می‌کردم همسرم قدر مرا نمی‌داند. از خودم می‌پرسیدم آیا این همان چیزی نبود که همسرم از من توقع داشت؟ اگر همسرم نمی‌خواهد من به او کمک کنم، پس چرا مشکلاتش را با من در میان می‌گذارد؟

یک روز که خیلی مأیوس شده بودم، این سؤال را برای همسرم مطرح کردم. از مهمانی بر می‌گشتیم که در آن یکی از مهمان‌ها به همسرم کم



محلی کرده بود. وقتی همسرم *لیندا* از احساساتش حرف می‌زد، من با خودم مرور می‌کردم که باید چه جوابی به او بدهم. من مشغول رانندگی بودم و در عین حال به رادیو و به حرف‌های همسرم گوش می‌کردم و در ذهنم مرور می‌کردم بهتر است چه پاسخی به همسرم بدهم تا او احساس بهتری پیدا کند. در آن لحظات احساس می‌کردم مرد لایق و توانایی هستم. قبل از اینکه همسرم بتواند حرف‌هایش را تمام کند و به من بگوید چه احساسی دارد، من شروع کردم به اظهار نظر و نصیحت کردن او. من سعی کردم به او ثابت کنم که نباید از این چیزها ناراحت شود و به روی خودش بیاورد. به او گفتم فردی که در آن مهمانی به همسرم بی توجهی کرده، یک انسان معمولی و حقیر بوده و همسرم نباید از دست او عصبانی شود. به همسرم گفتم بهتر است به حرف‌های من گوش کند و این مسأله را فراموش نماید. شاید دقیقاً همین جملات را به همسرم نگفته باشم، ولی مضمون آنها دقیقاً همین بود. به هر حال، همسرم در پاسخ به من گفت که اصلاً دوست نداشته چنین جملاتی را از من بشنود و حالش بهتر نشده است. اصلاً انتظار نداشتم چنین چیزی را از همسرم بشنوم. به همسرم گفتم اگر واقعاً نمی‌خواهد به او کمک کنم احساس بهتری داشته باشد، پس چرا قبل از هر شخص دیگری این مسأله را با من در میان می‌گذارد؟

پرسش من در واقع یک سؤال معمولی نبود و من با لحنی حرف نمی‌زدم که همسرم احساس کند با او همدردی می‌کنم. معنی و مفهوم واقعی سؤال من این بود که چرا وقتی سعی می‌کنم به تو کمک کنم، به من می‌گویی راه حلی که ارائه می‌کنم، کافی و درست نیست. چه بلایی سرت آمده؟ چرا حرف‌های مرا درک نمی‌کنی؟ از من چه توقعی داری؟ وقتی همسرم به من گفت بهتر است باهم بحث نکنیم و وقتی به خانه رسیدیم درباره‌ی این موضوع حرف بزنیم، از دستش عصبانی شدم. وقتی *لیندا* به من گفت بهتر است درباره‌ی این



موضوع حرف نزنم، مشغول رانندگی شدم و کمی آرام گرفتم.

وقتی به خانه رسیدیم، من هنوز ناراحت بودم. ظرف بیست دقیقه‌ای که مشغول رانندگی بودم، به احساس واقعی خودم پی بردم. احساس می‌کردم طرد شده‌ام، به همین دلیل از دست همسرم ناراحت بودم. اما به اندازه‌ای آرام شده بودم که بتوانم بدون جبهه‌گیری به حرف‌های همسرم، لیندا/ گوش کنم. باهم به اتاق خوابمان در طبقه‌ی پایین رفتیم و آنجا نشستیم و همسرم شروع کرد به حرف زدن و گفت:

خیلی متأسفم که با حرف‌هایم تو را ناراحت کردم، ولی برایم بسیار اهمیت دارد که بدانی واقعاً اکنون به چه چیزی نیاز دارم. من نمی‌خواهم چیزی به من بگویی که احساساتم را تغییر دهی و حالم بهتر شود؛ من فقط از تو انتظار دارم به حرف‌هایم گوش کنی و بفهمی چه احساسی دارم. من دوست دارم احساس کنم تنها نیستم و تو حالم را درک می‌کنی. وقتی در اتومبیل بودیم، مسائل مختلفی در جریان بود که من احساس کردم تو به من توجه کافی نداری. می‌خواستم کاملاً به من توجه کنی. شاید من مقصر بودم و باید صبر می‌کردم به خانه برسیم تا درباره‌ی این موضوع باهم حرف بزنیم. من بسیار مشتاق بودم که هرچه زودتر این مسأله را با تو در میان بگذارم، ولی انتظار نداشتم مشکلم را حل کنی. من دوست داشتم تو به حرف‌هایم گوش کنی و من با تو احساس صمیمیت و نزدیکی کنم. من فقط به همین نیاز داشتم و تو این‌گونه می‌توانستی به من کمک کنی.

من به او گفتم که پس هیچ وقت نیاز ندارد من به او کمک کنم تا احساسش بهتر شود یا از زاویه‌ی دیگری به مشکلم نگاه کند، اما گویی این بار نیز در مقابل او جبهه‌گیری کرده بودم و هنوز از دستش عصبانی بودم.

همسرم، لیندا/ به من گفت که منظورش این نبوده و گاهی اوقات به



کمک و راهنمایی من نیاز دارد و وقتی من او را راهنمایی می‌کنم، کمک بزرگی در حقش می‌کنم، اما این بار فقط دوست دارد من به حرف‌هایش گوش کنم تا او به آرامش برسد.

همسرم به من گفت وقتی من مشغول یافتن راه حل برای مشکلاتش هستم، او با من احساس صمیمیت و نزدیکی نمی‌کند. او به من گفت هر وقت به نصیحت یا نظر من نیاز داشته باشد، خودش این مسأله را با من در میان خواهد گذاشت و اگر چیزی نگفت، بهتر است من فرض را بر این بگذارم که او به نصیحت‌های من نیازی ندارد و من فقط باید به حرف‌هایش گوش کنم.

تازه منظور همسرم را فهمیده بودم. بعد از آن، سکوتی مملو از عشق و محبت میان ما حاکم شد. /لیند/ دست‌های مرا در دستانش گرفت و من احساس کردم همسرم قدردان من می‌داند. همسرم نمی‌خواست من مشکلاتش را حل کنم یا به غم و اندوه او پایان بخشم؛ او فقط دلش می‌خواست با من احساس صمیمیت کند و احساسات و درددل‌هایش را به من بگوید. من نیز دست‌هایم را به سمت همسرم دراز کردم و سعی کردم عشق و محبت‌م را به او نشان دهم. البته این اولین و آخرین باری نبود که همسرم باید به من تذکر می‌داد که نیازی به پند و اندرزهایم ندارد. ما انسان‌ها نمی‌توانیم یک شبه رفتارمان را تغییر دهیم، ولی آن روز آخرین دفعه‌ای بود که وقتی شنیدم همسرم به کم‌کم نیازی ندارد و فقط باید به حرف‌ها و درددل‌هایش گوش کنم، از دستش ناراحت و عصبانی شدم. اکنون وقتی همسرم این نکته را به من یادآوری می‌کند، نه تنها از دستش عصبانی نمی‌شوم، بلکه احساس آرامش می‌کنم. هردوی ما توافق کرده‌ایم که من در این شرایط سعی کنم بهترین شنونده‌ی دنیا باشم.



گاهی اوقات بحث و مشاجره‌های میان زن و شوهرها به‌خاطر مشکلات درونی است که باعث رنج و ناراحتی آنها می‌شود

من و شوهرم، چارلی نیز مثل بسیاری از زن و شوهرها که تا به حال دیده‌ایم، چند سالی بود به‌خاطر بزرگ کردن و تربیت بچه‌ها مشکلات زیادی باهم داشتیم. نحوه‌ی تربیت و آموزش نظم به بچه‌ها از سوی ما دو نفر کاملاً تفاوت داشت؛ مثلاً شوهرم بیش‌ازحد به بچه‌ها آزادی می‌داد و معتقد بود باید کمی نرم‌تر و با آرامش بیشتر با بچه‌ها رفتار کرد. به نظر من او خیلی به بچه‌ها آسان می‌گرفت، ولی روش تربیتی من بسیار سخت‌گیرانه بود و من خیلی مقرراتی بودم. من به نظر خودم خیلی در تربیت بچه‌ها احساس مسئولیت می‌کردم، ولی شوهرم می‌گفت من دیکتاتور هستم و به بچه‌ها زور می‌گویم.

بالاخره ما متوجه شدیم که نگرش‌های متفاوتمان می‌تواند به ما کمک کند تا خانواده‌ی مت‌عادلی داشته باشیم. ما کم‌کم متوجه شدیم که تفاوت‌هایمان به نفع خودمان است و به‌جای اینکه آنها را از بین ببریم، باید بیشتر به این تفاوت‌ها توجه داشته باشیم. اما تا قبل از اینکه به این نتیجه برسیم، یکی از عوارض برجسته‌ی تفاوت در روش‌های تربیتی ما، این بود که نمی‌توانستیم فرزندانمان را وادار کنیم در انجام کارهای خانه همکاری بیشتری داشته باشند. من وقتی از بچه‌ها می‌خواستم به من کمک کنند، شوهرم مخالفت نمی‌کرد، اما با وجود این موضعی نمی‌گرفت که من توقعش را داشتم؛ در نتیجه نه تنها بچه‌ها از کنترل من خارج می‌شدند، بلکه من نیز بیشتر اوقات احساس خستگی و ناتوانی می‌کردم و ناراحت بودم. بیشتر اوقات شکایت می‌کردم و می‌گفتم آیا کسی نیست که در کارهای خانه به من کمک کند. من بیشتر اوقات مشغول آشپزی، شست و شوی ظرف و لباس‌ها و نظافت خانه بودم. البته شوهرم با من موافق بود،



ولی کمک چندانی به من نمی‌کرد. احساس می‌کردم کوله‌ای پر از بار روی دوشم قرار دارد و من به شدت احساس فشار و خستگی می‌کردم.

یک روز ناگهان چیزی در درون خودم احساس کردم و یکدفعه به خودم آمدم. مشغول بحث کردن با شوهرم بودم تا دخترم، جسی را وادار کند ظرف‌ها را بشوید که یکدفعه فهمیدم مشکل اصلی از کجاست؛ مشکل اصلی خودم بودم. من احساس می‌کردم که باید صبح تا شب مشغول آشپزی و شست و شو باشم و مثل مادرم یک زن خانه‌دار تمام عیار باشم و حتی بهتر از او برای فرزندانم مادری کنم. من زن خانه‌داری بودم که تمام شیفت کار می‌کردم. احساس می‌کردم درونم جنگی برپاست و دو جبهه از شخصیت من باهم در تضاد و تنش‌اند. اعضای خانواده‌ام را دور هم جمع کردم و لیستی از کارهایی را که هر یک از آنها باید انجام می‌دادند تهیه کردم و آن را بر روی در یخچال نصب کردم. به آنها گفتم قرار نیست هر شب من شام درست کنم و قرار نیست هر شب من ظرف‌ها را بشویم و فقط مواقعی که نوبتم باشد، این کارا را انجام خواهم داد. لحن کلامم نشان می‌داد قاطعانه تصمیم گرفته‌ام و همه منظور مرا خوب فهمیده بودند. البته این یک آزمایش بود. بعضی از شب‌ها ما دور میز غذا منتظر می‌نشستیم و چیزی برای خوردن نداشتیم تا اینکه یک نفر غذایی را سنبل می‌کرد و آخر شب به ما می‌داد. اما بعد از مدتی همه به این برنامه عادت کردند و غذا درست کردن و شستن ظرف‌ها به موقع انجام می‌شد تا اینکه یک روز شوهرم، چارلی با مهربانی به من گفت که به ظرف‌ها دست نزنم چون نوبت دخترمان سارا است که آنها را بشوید. در این هنگام خیلی خوشحال شدم و خیالم راحت شد.

**بهترین سؤالی که می‌توانید از همسرتان پرسید این است
که چگونه باید به او محبت کنید**

وقتی می‌بینیم زن و شوهرها پشتشان را به هم کرده و کنار هم



نشسته‌اند، می‌فهمیم که باهم اختلاف دارند؛ چون به روش‌های کاملاً متفاوتی عشق و محبت یکدیگر را احساس می‌کنند. کُمر و مت یکی از این زوجها بودند.

کُمر گریه‌کنان می‌گفت شوهرش او را دوست ندارد و مت درحالی که از شدت تعجب و ناامیدی. حیرت زده بود، می‌گفت نمی‌داند چرا همسرش درباره‌ی او چنین احساسی دارد. کُمر بعد از مدتی گریه‌کردن، به شوهرش گفت چرا هرگز به او نمی‌گویند دوستش دارد. مت فکر می‌کرد با حمایت از خانواده‌اش و فراهم کردن یک زندگی خوب و بسیاری از کارهای دیگری که او انجام می‌داد، نشان داده که همسرش را دوست دارد. او خودش خوب می‌دانست چقدر همسرش را دوست دارد و انتظار داشت همسرش نیز این مطالب را بفهمد.

مت مردی درون‌گرا و خجالتی بود و عادت نداشت به راحتی درباره‌ی احساساتش حرف بزند، اما در طول یک جلسه‌ی مشاوره بالاخره توانست به زور به همسرش بگوید دوستش دارد. این جمله برای کُمر موسیقی دلنوازی بود و پس از آن او با جان و دل به حرف‌های شوهرش گوش می‌داد. او سال‌ها بود که چنین جملاتی از شوهرش نشنیده بود.

زوج بعدی که برای مشاوره آمده بودند نیز همین مشکل را داشتند. جانت به من گفت احساس می‌کند شوهرش او را دوست ندارد. او به شوهرش، پاتریک گفت که بارها از زبان او شنیده است که می‌گویند دوستش دارد، ولی ای‌کاش این مطلب را در عمل نشان می‌داد. او به شوهرش گفت متنفر است دنبالش راه برود و همه جا را مرتب کند. او گفت آرزوی می‌کند ای‌کاش شوهرش جوارپهانش را روی زمین نمی‌انداخت و ظرف‌های کثیفش را در ظرف‌شویی می‌گذاشت و حوله‌ی خیسش را روی تخت خواب نمی‌انداخت. جانت به شوهرش گفت با اینکه می‌گویند دوستش دارد، ولی او گوشش بدهکار نیست و



گویی حرف‌هایش را نمی‌شنود. او می‌خواست شوهرش در عمل ثابت کند که دوستش دارد و دوستش گفتن پاتریک دارد برایش کافی نبود.

همه ما به روش خاصی عشق و محبت دیگران را درک و تجربه می‌کنیم. ما همان‌گونه که دوست داریم دیگران محبتشان را به ما نشان دهند، به آنها محبت می‌کنیم و توجه نداریم آنها چه انتظاراتی از ما دارند. اما بیشتر زن و شوهرهای موفق و عاشق می‌دانند که باید این مسأله را از یکدیگر بپرسند و به یکدیگر توجه کافی داشته باشند و با توجه به نظر همسرشان به او محبت کنند.

اگر بتوانید به جای اینکه همسرتان را مجبور کنید شما را درک کند، خودتان پیش قدم شوید و دنیای همسرتان را درک کنید، بیشتر احساس خوشبختی خواهید کرد.

یک بار وقتی من و شوهرم تازه مشغول بحث و جدل با یکدیگر شده بودیم، یکدفعه شوهرم، چارلی به چشمان من خیره شد و از من پرسید واقعاً از او چه چیزی می‌خواهم. پرسیدن این سؤال باعث شد من از موضع خودم عقب بکشم؛ چون واقعاً توجهم به او جلب شده بود. خشم و عصبانیت و پیش‌داوری در لحن کلامش دیده نمی‌شد و من احساس کردم او واقعاً دوست دارد آن لحظه مرا بیشتر بشناسد. خیلی احساساتی شده بودم و نزدیک بود گریه کنم. به او گفتم لطفاً مرا بغل کن. او نیز به آرامی و با مهربانی مرا بغل کرد. وقتی مرا بغل کرد، یکدفعه رنجش و ناراحتی‌هایم را فراموش کردم. این کار شوهرم انگار مرهمی بود بر روی زخم‌های من. ظرف یک چشم به هم زدن حالم بهتر شده بود. چیزهایی که او به من گفته بود باعث تغییر حالم نشده بود، بلکه لحن کلامش و نوع عکس‌العمل‌اش باعث بهبودی حال من شده بود. شوهرم وقتی دیده بود احساس خوبی ندارم، بیشتر به من توجه کرده بود و با صداقت و کنجکاوی وارد دنیای درونی من شده بود. شوهرم می‌خواست مرا بیشتر بشناسد و هدفش از این



کار فقط آرام کردن من بود. من نیز این مسأله را درک کردم و حالم شبیه کسی بود که از فرط تشنگی رو به مرگ است و به او آب می‌دهند.

ما قبلاً به اندازه‌ی کافی از هم فاصله گرفته بودیم و زندگی مشترکمان به جایی که نمی‌خواستیم، رسیده بود، ولی اکنون قلب‌هایمان باهم پیوند خورده بودند. از اینکه می‌دیدم مهمترین شخص زندگی‌ام به من توجه دارد، بسیار خوشحال بودم و احساس می‌کردم نیازهایم برطرف شده است. احساس می‌کردم شوهرم به اندازه‌ی کافی عاقل، بالغ، فهمیده و دوست داشتنی است که بتواند نیازهای مرا برطرف کند. من دیگر احساس تنهایی نمی‌کردم.

در یک زندگی مشترک خوب، زن و شوهرها می‌توانند به‌مرور زمان مشکلات عاطفی خودشان را درست مثل یک روان‌شناس و حتی بهتر از او حل کنند

روان‌شناسان می‌توانند گرمی زندگی مشترک را دوباره به آن بازگردانند و به زن و شوهرها اجازه دهند صادقانه احساساتشان را بیان کرد، و مشکلات زندگی مشترکشان را حل کنند، و یکدیگر را آنطور که هستند، بپذیرند. حضور یک روان‌شناس و کارهای اوست که باعث می‌شود این روند جریان پیدا کند نه فلسفه و میزان تحصیلات او. بهترین روان‌شناسان کسانی هستند که با صبر و صداقت، توانایی و مهارت خودشان را به کار می‌گیرند و فقط به‌خاطر مدرک علمی و صلاحیت‌های علمی‌شان افرادی برجسته و مشهور نیستند. ما نمی‌توانیم تجربیات را در دانشگاه یاد بگیریم، بلکه آنها را زندگی روزمره‌ی خودمان به‌دست می‌آوریم.

اگرچه ضرورت ندارد در زندگی مشترکتان یک روان‌شناس باشید، ولی بهتر است هم خودتان و هم همسرتان سعی کنید ویژگی‌های یک روان‌شناس خوب را داشته باشید. اگرچه عده‌ی محدودی از افراد، وقتی وارد



زندگی مشترکشان می‌شوند، به اندازه‌ی کافی تجربه دارند، ولی آنها نیز وقتی زندگی مشترکشان را شروع می‌کنند، می‌توانند از آن درس بگیرند و تجربیات بسیاری به‌دست آورند.

همسر من نیز به من بسیار کمک کرد تا خودم را همانطور که هستم، قبول داشته باشم و لایق محبت‌های او باشم. وقتی او مرا درک می‌کرد و مرا قبول داشت، کم‌کم احساسات منفی و قضاوت‌های منفی را که درباره‌ی خودم داشتم، کنار می‌گذاشتم. اگرچه او همیشه این‌گونه نبود، ولی با وجود این من به مرور زمان توانستم خودم را از زاویه‌ی دید او ببینم و معایب و نقطه ضعف‌های خودم را بپذیرم. به این ترتیب توانستم برای اولین بار در زندگی خودم واقعاً از صمیم قلب به خودم عشق بورزم.

توانایی *لیند* در محبت و عشق‌ورزی، با صبر و بردباری و به‌مرور زمان بیشتر و بیشتر می‌شد. با این کار او، من نیز بیشتر می‌توانستم پاسخ محبت‌هایش را بدهم و به او کمک کنم تا مثل من خودش را بیشتر بشناسد. اگرچه زندگی مشترک به‌خودی‌خود نمی‌تواند جای مشاوره را پر کند، ولی ما دو نفر ثابت کردیم می‌توانیم در زندگی مشترکمان رشد کنیم و خودمان مثل یک روان‌شناس باشیم.

شما می‌توانید باهم حرف بزنید تا سوء تفاهم‌ها برطرف شوند

روزی در سفری هوایی به *لیتل‌راک*؛ در هواپیما در کنار زن مسنی نشسته بودم. او چشمان با نفوذ و مهربانی داشت. وقتی فهمید برای مهیا کردن کارگاه آموزش زن و شوهرهای جوان به این سفر می‌روم، بسیار خوشحال شد و بحث و محبت میان ما گرم گرفت. او نیز قرار بود در سمیناری درباره‌ی عفو و بخشش سخنرانی کند. وقتی دیدم خیلی به هم



نزدیک هستیم و مشترکات زیادی داریم، گفت‌وگوی میانمان صمیمی‌تر شد. وقتی به او گفتم کارگاه آموزشی را اغلب با شوهرم برقرار می‌کنم، حال او یکدفعه تغییر کرد و بسیار ناراحت به‌نظر رسید. او به من گفت چهار سال قبل شوهرش فوت کرده است و هنوز دلتنگ اوست. وقتی با من حرف می‌زد، اشک در چشمانش حلقه زده بود. من با دیدن این صحنه که چقدر آن زن تحت تأثیر زیبایی‌های زندگی مشترکش بود و چقدر خوب آنها را می‌دید، تحت تأثیر قرار گرفتم. با مهربانی از آن زن پرسیدم که راز ازدواج و زندگی موفق آنها در چه بوده است. او کمی مکث کرد و بعد به من گفت به حرف‌هایم ادامه دهم. از او پرسیدم منظورش را نمی‌فهمم؛ منتظر توضیحات بیشتری بودم. او دوباره همان جمله را تکرار کرد و به من گفت: «مهم نیست که چقدر برای این کار دیر شده باشد یا اینکه چقدر از دست همسرت ناراحت هستی یا چقدر خسته‌ای یا دوست داری چه اتفاقی برایت رخ دهد؛ اگر نسبت به همسرت حس خوبی نداری، با او حرف بزن تا حالت بهتر شود.» بعد از گفتن این جملات هردوی ما خندیدیم و من به او قول دادم این مطالب را در کلاس آموزشی‌ام بیان کنم.

معمولاً زن و شوهرها وقتی احساس می‌کنند طرف مقابلشان آنها را درک نمی‌کند، تسلیم می‌شوند. آنها زیاد دچار سوء تفاهم می‌شوند، زیاد حساسند و فرصت‌هایشان را زیاد از دست می‌دهند. گاهی اوقات لازم است قبل از رسیدن به تفاهم صدها بار راجع به یک موضوع باهم حرف بزنیم و آن موضوع را از زوایای مختلف بررسی کنیم تا بالاخره بتوانیم باهم کنار بیاییم. راز موفقیت زن و شوهرها در ادامه دادن این مسیر است؛ بنابراین بهتر است باهم حرف بزنند و دست از این کار برند. این جمله بسیار ساده و در عین حال بسیار حکمت‌آمیز است.



زندگی مشترک‌تان را براساس فرض و گمان‌های خودتان شروع نکنید. قبل از ازدواج خواسته‌هایتان را با همسر‌تان در میان بگذارید

سه سال از ازدواج سندی و بی می‌گذشت و آنها در طول این مدت بیشتر اوقات زندگی خوب و خوشی داشتند. این زن و شوهر سازگاری بسیار زیادی باهم داشتند. آنها راحت باهم کنار می‌آمدند و علایق و سلیقه مشترکی داشتند. یکدیگر را خوب درک می‌کردند، باهم مهربان بودند و روابط جنسی خوبی نیز باهم داشتند. آنها صادقانه و با خوشحالی درباره‌ی آینده‌ی زندگی مشترکشان باهم حرف می‌زدند. با وجود این آنها یک مشکل اساسی در زندگی مشترکشان داشتند که هرگز درباره‌ی آن باهم حرف نزده بودند. سندی احساس می‌کرد چون همه چیز در زندگی مشترکشان به‌خوبی پیش می‌رود، وقتی زمان بچه‌دار شدنش فرا رسد، شوهرش با این مسأله نیز به‌راحتی کنار خواهد آمد و آنها مشکل دیگری نخواهند داشت، ولی وقتی شوهرش، جی به او گفت که علاقه‌ای ندارد آنها بچه‌دار شوند، سندی بسیار تعجب کرده بود و زبانش بند آمده بود. او چون درباره‌ی بچه‌دار شدنش با شوهرش حرف نزده بود، احساس می‌کرد، نظر شوهرش در این‌باره مثبت است. او به شوهرش گفت منطقی نیست که آنها از بچه‌دار شدن صرف نظر کنند. سندی به شوهرش گفت اگر بچه‌دار نشود، او را ترک خواهد کرد، ولی شوهرش چندان با او مخالفت نکرد. این تجربه‌ی بسیار تلخی برای آنها بود.

البته شاید چنین مشکلاتی در زندگی همه رخ ندهند، ولی مسائل جزئی و چیزهایی که در حد فرض و گمان باقی می‌مانند و ما هرگز با همسرمان در میان نمی‌گذاریم، می‌توانند باعث به‌وجود آمدن مشکلات زیادی در زندگی مشترکمان شوند. بهتر است سوال‌های واضح و مشخصی از



همسرتان بپرسید و جواب‌های درست و منطقی به او بدهید تا بهتر بتوانید یکدیگر را بشناسید و دچار سوء تفاهم نشوید.

شما می‌توانید حتی پس از گذشت چندین سال، باز در زندگی مشترکتان تازگی و نو بودن را تجربه کنید و دچار روزمرگی نشوید

چندین سال پیش زن و شوهری به نام /ستیو و مادلین در یکی از کارگاه‌های آموزشی ما شرکت کرده بودند. مادلین لباس‌های ساده‌ای پوشیده بود و اصلاً آرایش نکرده بود. شوهرش یک حساب‌دار بود و بیست و دو سال از زندگی مشترک آنها می‌گذشت. اگرچه در ظاهر چیز خاص و جالب توجهی در آن زن و شوهر وجود نداشت، ولی در زندگی آنها شور و انرژی خاصی دیده می‌شد که هیچ‌کس نمی‌توانست آن را انکار کند. یک روز در وقفه‌ی کوتاهی که در برگزاری کارگاه آموزشی رخ داد، آنها ماجرای بسیار جالبی برای من تعریف کردند که لازم دیدم آن را برای تمام افرادی که در کلاس آموزشی شرکت کرده بودند، بازگو کنم. به ماجرای زندگی آنها توجه کنید:

زمانی که /ستیو به یک مأموریت دو هفته‌ای خارج شهر رفته بود، همسرش، مادلین فرصت آن را پیدا کرده بود که کمی درباره‌ی زندگی مشترکشان فکر کند تا آنها دچار روزمرگی نشوند و زندگی مشترکشان تکراری نباشد. او خوب می‌دانست زمان آن رسیده که کاری کند تا در زندگی مشترکشان تغییر و تحولی ایجاد شود. مادلین به خانه‌ی یکی از دوستانشان رفت و لباسی از او قرض گرفت که اصلاً برازنده‌اش نبود. مادلین پاهای دراز و زشتی داشت و به همین دلیل حتی یک بار هم پیراهن کوتاه نپوشیده بود. دوستش به او یک دامن کوتاه، لباس زیر تنگ، یک بلوز کوتاه، جوراب شلواری و یک جفت کفش پاشنه بلند داد. او یک گلاهی بلند نیز کرایه کرد و ناخن‌های بلند لاک زده‌ای نیز روی ناخن‌های خودش چسباند.



طبق معمول همیشه قرار بود استیو، شوهر مادلین بعد از مأموریتش با تاکسی‌های هواپیمایی به خانه برگردد، ولی قبل از آن، او مادلین را با قیافه و آرایشی عجیب در فرودگاه دید. ماجرا از این قرار بود که وقتی او از هواپیما پیاده می‌شد، دید همسرش به سراغش رفته و به او می‌گوید/استیو آیا نمی‌خواهی امروز در کنار یک زن زیبا باشی؟

/استیو قسم می‌خورد که همسرش را نشناخته بود. /استیو احساس می‌کرد آن زن برایش آشناست و او را قبلاً جایی دیده است. به همین دلیل سرش را تکان داد و بدون توجه کردن به آن زن به راه خودش ادامه داد تا چمدان‌هایش را بردارد. اما مادلین پافشاری می‌کرد و با لهجۀ عجیبی با/استیو حرف می‌زد تا اینکه بالاخره/استیو او را شناخت. بعد از این ماجرا آنها به خانه رفتند، بلکه در یک هتل اتاقی گرفتند و آن روز را در کنار هم معاشقه کردند.

از ماجرای که برای/استیو و مادلین اتفاق افتاد، می‌توانیم درس‌های زیادی بگیریم. ما باید به زندگی مشترکمان توجه کافی داشته باشیم و نگذاریم زندگی مشترکمان دچار روزمرگی و تکرار شود. برای اینکه زندگی مشترکمان همیشه برایمان جذاب باشد، باید گاهی نقش بازی کنیم و در زندگی مان تازگی و نوبودن را تجربه کنیم.

تصمیم‌گیری برای داشتن ارتباطی خوب با همسرتان شاید تنها هدف شما در زندگی مشترکتان نباشد، ولی مسلماً مهمترین هدف است

بسیاری از اوقات به شدت احساس خستگی و درماندگی می‌کنم؛ چون نمی‌توانم مشکلاتی را که میان من و همسرم به وجود آمده، برطرف کنم. در چنین شرایطی به شدت خشمگین، عصبانی و ناراحت شده و درگیر احساسات گوناگونی می‌شوم.



وقتی دچار چنین احساساتی می‌شوم، نمی‌توانم خوب فکر کنم. در این شرایط احساس می‌کنم در یک روز طوفانی روی قایقی کوچک با امواج طوفان بالا و پایین می‌روم و سعی می‌کنم خودم را نجات دهم و سالم به خانه برگردم. خانه مفهوم زیادی برای من دارد: شاید یکی از معانی آن احساس امنیت و آرامش درونی باشد و شاید به معنی رهایی از شک و تردید، غم و اندوه و برقراری ارتباطی مجدد و خوب با همسر باشد. گاهی اوقات فقط تصمیم می‌گرفتم و عمل نمی‌کردم. هدف اصلی من این بود که رابطه‌ی خوبی با همسر داشته باشم و به او نزدیک باشم، ولی باوجود این درگیر کارهای خودم بودم. اوایل ازدوایمان چیز زیادی درباره‌ی همسر نمی‌دانستم، ولی مصمم بودم او را بهتر بشناسم و سعی خودم را نیز می‌کردم.

هنوز خوب به‌خاطر دارم که درباره‌ی یکی از موضوعاتی که بر سر آن باهم مشکل داشتیم، بحث می‌کردیم. من دوست داشتم تعطیلات آخر هفته را با همسر باشم و بچه‌ها را با خودمان ببریم، ولی چارلی می‌خواست بچه‌ها نیز همراه ما باشند. من احساس می‌کردم وظیفه دارم به خواسته‌ی شوهرم، چارلی احترام بگذارم و به حرف‌های او گوش کنم؛ بنابراین تصمیم گرفتیم از خواسته‌ی خودم بگذرم و نگذارم طوفان پر تلاطم، کشتی زندگی ما را به دریای سیاهی و نابودی بکشاند. سعی کردم بدون اینکه بخواهم در بحث و جدل با همسر برنده‌ی میدان باشم، با شوهرم کنار بیایم؛ بنابراین قرار شد یک هفته با شوهرم به‌تنهایی به تعطیلات برویم و هفته‌ی بعد، بچه‌ها را نیز با خودمان ببریم. ما بر سر اینکه اول بچه‌ها را با خودمان ببریم یا اینکه اول خودمان به‌تنهایی به تعطیلات برویم نیز باهم بحث و جدل نکردیم و اوضاع ختم به‌خیر شد.

همه‌ی ما در طوفان‌های شدید، گاهی لازم است حتی خودمان را به دکل بچسبانیم تا غرق نشویم. همه‌ی ما به‌خوبی می‌دانیم که مشکلات



زندگی مشترک گاهی می‌تواند ما را در دریای زندگی غرق کند. اگر در این میان از مهارت‌های ارتباطی خوبی برخوردار نباشیم و نتوانیم واقعیت را آنگونه که هست، بیان کنیم، حتماً در این دریا غرق خواهیم شد. اگر نتوانیم با همسرمان حرف بزنیم و خواسته‌هایش را برطرف کنیم، حتماً سقوط خواهیم کرد. وقتی با مسائل پیش‌بینی شده روبه‌رو می‌شویم، اگر نتوانیم با شهادت و اقتدار با آنها روبه‌رو شویم، حتماً سقوط خواهیم کرد. اگر نتوانیم همسرمان را ببخشیم و انعطاف‌پذیر باشیم، اگر سرسختی را کنار نگذاریم، حتماً با شکست روبه‌رو خواهیم شد. ما باید مهارت‌های زیادی را یاد بگیریم تا وقتی آنها را یاد گرفتیم، بتوانیم زندگی شاد و سعادت‌مندی داشته باشیم.

عبور از دریای متلاطم و طوفانی زندگی پستی و بلندی‌های بسیاری دارد. من خودم برای عبور از این دریای متلاطم تصمیم گرفتم با همسر صادق و صمیمی باشم و روی حرف خودم بایستم. گام اول حرکت‌های بعدی ماست و بسیار مهم است، با وجود این بسیاری از ما از اهمیت آن غافل هستیم. ما با برداشتن همین گام اصلی می‌توانستیم از دریای پرتلاطم زندگی و طوفان‌های آن به سلامتی عبور کنیم و شاید بدون آن در این دریا غرق شده بودیم و هرگز نجات پیدا نمی‌کردیم.

میزان احساس سعادت و خوشبختی در زندگی‌های مشترک موفق، بسیار بیشتر از آن است که شما تصورش را دارید

آبراهام مازلو روان‌شناسی بود که در زمینه‌ی تکامل انسان تحقیق می‌کرد. او معتقد بود که نه تنها افرادی که از مشکلات ذهنی رنج می‌برند باید مورد بررسی قرار بگیرند، بلکه افرادی را که به دستاوردهای بزرگ انسانی رسیده‌اند نیز باید مورد تحقیق قرار داد. او از واژه‌ی «خودآرمانی» استفاده کرد تا به بالاترین سطحی که انسان‌ها می‌توانند به آن برسند،



اشاره کند. او معتقد بود اگر شرایط مناسب برای یک فرد مهیا شود و او انگیزه‌ی کافی داشته باشد، می‌تواند تمام استعدادهایش را شکوفا سازد.

برای اینکه بتوانیم استعدادهایمان را شکوفا کنیم، باید هم خودمان و هم دیگران ما را باور داشته باشند. اطرافیانمان باید بتوانند استعدادها و توانایی‌هایی را که ما نمی‌توانیم در خودمان ببینیم، در ما کشف کنند. آنها می‌توانند استعدادهای ما را کشف کرده و کمتر به دنبال نقاط ضعفمان باشند. ما برای شکوفا کردن استعدادهایمان به بستر مناسبی نیاز داریم. به قول دوستم، می‌مور هر یک از ما انسان‌ها مثل یک الماس گران‌قیمت هستیم که روی سطح آن با گرد و غبار پوشیده شده است. بحث و مشاجره‌ها، تندی و تلخی‌های زندگی باعث صیقلی شدن سطح الماس وجودمان می‌شود.

البته لزومی ندارد در تحولات زندگی، خودمان را تغییر دهیم و نقش فرد دیگری را بازی کنیم؛ ما باید ماهیت و ذات خودمان را حفظ کنیم. در این صورت نه تنها همسرمان ما را تنها نخواهد گذاشت، بلکه بیشتر به ما کمک می‌کند تا خودمان را بهتر بشناسیم. من خودم ده سال پیش تصور نمی‌کردم که در زندگی اینقدر احساس آرامش، امنیت و شادی کنم. من هرگز تصور داشتم و رسیدن به این چیزها را در ذهنم نداشتم. اکنون وظیفه‌ی من این است که این تجرب را در اختیار دیگران بگذارم تا هم خودم مطالب جدیدی بیاموزم و هم آنها را به افراد بیشتری آموزش دهم. اکنون می‌توانم ببینم که هر کس می‌تواند این سفر را شروع کرده و چشمانش را به روی حقایق باز کند.

نه تنها افرادی که در خانواده‌های شاد و موفق زندگی می‌کنند، بلکه همه‌ی کسانی که دوست دارند خودشان و دیگران را بهتر بشناسند و درباره‌ی ارتباطشان با آنها اطلاعات بیشتری به‌دست آورند، می‌توانند در این راه قدم بگذارند.



افراد بسیاری از من می‌پرسند که چرا در سال‌های اول ازدواج و زندگی مشترک این همه رنج و مشقت را تحمل کردم و دوام آوردم. من همه‌ی رنج و سختی‌ها را تحمل کردم چون می‌دانستم زندگی‌ام ارزش آن را دارد. من خوب می‌دانم که اگر زن و شوهرهای جوان به دنبال زندگی مشترک خوب می‌رفتند، حتماً آمار طلاق بسیار پایین می‌آمد. مشکل بسیاری از ما این نیست که از همسر و زندگی مشترکمان بیش از حد توقع داریم، بلکه برعکس مشکل‌مان این است که از آنها توقع کمی داریم.

بیشتر اوقات ما در زندگی مشترکمان به دنبال عشق، آزادی و تکاملی که زن و شوهرها می‌توانند در کنار یکدیگر به آن برسند، نیستیم. ما نمی‌دانیم که زن و شوهرها می‌توانند با یکدیگر و با کمک همه‌ی اطرافیان‌شان به این اهداف برسند؛ بنابراین نباید از خودتان بپرسید که چقدر در زندگی مشترکتان صبر و تحمل دارید، بلکه باید از خودتان بپرسید چقدر و چگونه می‌توانید به این اهداف برسید و از زندگی مشترکتان لذت ببرید.