

۲۰۲۷/۸ ۳۷

بسم الله

۲۰۱ سؤال در رابطه زناشویی

راهنمای زوجین در ایجاد اعتماد و صمیمیت احساسی

**201 Relationship Questions: The Couple's Guide to Building
Trust and Emotional Intimacy**
Barrie Davenport

نویسنده:

باری داونپورت

مترجمین:

زهرا مددی طائمه

نازنین بنکدار مازندرانی

سرشناسه	:	داونپورت، بری
عنوان و نام پدیدآور	:	۲۰۱ سوال در رابطه زناشویی: راهنمای زوجین در ایجاد اعتماد و صمیمیت احساسی/ نویسنده بری داونپورت؛ مترجمین زهرا مددی طائمه، نازنین بنکدارمازندرانی.
مشخصات نشر	:	تهران: ندای کارآفرین، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهر	:	۱۱۲ ص.
شابک	:	978-600-482-236-7
وضعیت فهرست نویسی	:	فیفا
یادداشت	:	عنوان اصلی:
عنوان دیگر	:	201 relationship questions : the couple's guide to building trust and emotional intimacy.
عنوان گسترده	:	راهنمای زوجین در ایجاد اعتماد و صمیمیت احساسی.
موضوع	:	دویست و یک سوال در رابطه زناشویی: راهنمای زوجین در ایجاد اعتماد و صمیمیت احساسی.
موضوع	:	زوج‌ها-- پرسش‌ها و پاسخ‌ها
موضوع	:	Couples-- Questions and answers
موضوع	:	روابط زن و مرد
موضوع	:	Man-woman relationships
موضوع	:	اعتماد
موضوع	:	Trust
شناسه افزوده	:	مددی طائمه، زهرا، ۱۳۵۲ - مترجم
شناسه افزوده	:	بنکدارمازندرانی، نازنین، ۱۳۵۲ - مترجم
شناسه افزوده	:	Bonakdar Mazandarani, Nazanin
رده بندی کنگره	:	HQ۸۰۱/۵۲۵۹ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	:	۷/۳۰۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۵۰۱۶۹۰



نام کتاب :	۲۰۱ سؤال در رابطه زناشویی
مترجمین :	راهنمای زوجین در ایجاد اعتماد و صمیمیت احساسی
صفحه آرا :	اکرم ملک نژاد
طراح جلد :	آرش جهانگیر
تیراژ :	۱۰۰۰ نسخ
نوبت چاپ :	۱۳۹۷ اول
قیمت :	۱۶۰۰۰ تومان
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۴۸۲-۲۳۶-۷

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، نبش کمپه انوری، پلاک ۲۹
تلفن تماس: ۶۶۴۰۲۷۲۲

www.NedayeKarafarin.ir

فهرست مطالب

۷	درباره نویسنده.....
۹	مقدمه.....
۱۵	چگونه از این سؤالات استفاده کنیم؟.....
۱۹	بخش ۱: احساس دوست داشتن.....
۲۳	بخش ۲: احترام و مهربانی.....
۲۷	بخش ۳: ارتباط.....
۳۱	بخش ۴: نیازهای عاطفی.....
۳۷	بخش ۵: مرزهای شخصی.....
۴۳	بخش ۶: رابطه جنسی و عاطفی.....
۴۷	بخش ۷: هیمی بودن احساسی.....
۵۱	بخش ۸: عادات شخصی.....
۵۵	بخش ۹: اختلاف نظرهای تفاوتها.....
۵۹	بخش ۱۰: زخمهای قدیمی.....
۶۳	بخش ۱۱: زمان باهم بودن شما.....
۶۷	بخش ۱۲: دوستان.....
۷۱	بخش ۱۳: خانواده بزرگ.....
۷۵	بخش ۱۴: زندگی معنوی و ارزشها.....
۷۹	بخش ۱۵: سلامت و تناسب اندام.....
۸۳	بخش ۱۶: کار.....
۸۷	بخش ۱۷: فرزندپروری.....
۹۱	بخش ۱۸: پول.....
۹۵	بخش ۱۹: بحران زندگی.....
۹۹	بخش ۲۰: اهداف و رویاها.....
۱۰۳	نتیجه گیری: قدرت آسیب شناسی.....
۱۰۹	۵۰ سؤال بیشتر برای سرگرمی.....

مقدمه

اولین شرط عشق این است که به کسانی که دوستشان داریم اجازه دهیم خودشان باشند و آنها را مجبور به تطبیق با تصویر ذهنی خود نکنیم. در غیر این صورت تنها بازتابی از خودمان را که در آنها می بینیم، دوست خواهیم داشت.

توماس مرتون

لحظ ای به این نکته توجه کنید: چرا درگیر رابطه عاشقانه شدید؟ آیا، همان طور که مرتون گفته به منظور کشف بازتابی از خودتان بوده است؟

آیا امیدوار به پیدا کردن فردی را پیدا کنید که شما را کامل نموده و نیازهای شما را برآورده کند؟ شاید به دنبال کسی هستید که در نهایت شما را خوشحال کند. انتظارات شما از عشق و این شخص که مقابل شما بسته چه روزه است؟

در وهله اول رابطه‌ی عاشقانه فرد را به این دلیل ادامه می دهیم که عاشق شده ایم. ما طرف مقابل را انسانی فوق العاده می بینیم که هیچ کار اشتباهی انجام نمی دهد و تنها حضور وی باعث دلگرمی ما می شود. تمایل نداریم به «چرای» آن فکر کنیم. هنگامی که عشق را پیدا می کنیم، به قدری خوشحالیم که به دنبال دلیل نیستیم. «این دل، ماورای این احساسات قدرتمند مبتنی بر عشق و جاذبه، آرزوهای عملی بیشتری برای همذات پنداری است احساسی و احساس تعلق و امنیت وجود دارد».

در زمان های نه چندان دور، ما انتظار داشتیم که یک همکار از عشق به ناچار منجر به ازدواج شود، قراردادی که ثبات مالی، احترام و امیدوار بودن فرزندان را تضمین کند. امروزه بسیاری از افراد ازدواج را به عنوان یک پیوند برابر با عقیده و احترام متقابل در نظر می گیرند. به جای اینکه منعکس کننده نقش منحصر به فرد جنسیتی بدانند، بیشتر ازدواج های امروز بر اساس انعطاف پذیری در تقسیم کار، همراهی و جذب جنسی است. این دیدگاه های تکاملی در مورد ازدواج راه را برای ازدواج هم جنس گرا، هم خانگی پذیرفته شده و انتخاب انواع شیوه زندگی برای همه روابط دوستانه باز کرده است.

درواقع، ازدواج به طور فزاینده اختیاری در نظر گرفته می‌شود. بنابراین بیشتر مردم تصمیم می‌گیرند تا آن را به تأخیر بیندازند یا از آن اجتناب ورزند. طبق گزارش مرکز تحقیقات^۱، سن متوسط برای ازدواج در اوایل دهه ۱۹۸۰ برای مردان ۲۵ و برای زنان ۲۲ بود. با این حال در سال ۲۰۱۱، متوسط سن برای ازدواج‌های اول به ۲۹ سال برای مردان و ۲۷ سال برای زنان رسیده است. گزارش Pew نشان داد که زوجها دیگر احساس نیاز به ازدواج ندارند تا والدین شوند و انتخاب‌هایی از شیوه زندگی دیگر، مانند زندگی تنها و یا زندگی با همکاران، در به تأخیر افتادن ازدواج کمک کرده است. بیشتر افراد مطلقه از ازدواج مجدد پرهیز می‌کنند. فقط ۲۹ درصد از افرادی که از قبل ازدواج کرده‌اند می‌گویند که ترجیح می‌دادند شیوه‌ی دیگری را برای زندگی انتخاب می‌کردند.

پس این آمار و معیار دانه‌ها در مورد عشق و ازدواج با رابطه متعهدانه شما چه ارتباطی می‌تواند داشته باشد؟ در اینجا مهم است که بدانیم روابط دوستانه با توجه به نقش‌های سنتی تعریف نشده است. این که آیا شما ازدواج کرده‌اید، با کسی زندگی می‌کنید و یا به او علاقه‌مندید، حق دارید که بر اساس عشق، جذابیت، نسیم، دوستی، صمیمیت و احترام متقابل بین همدیگر پی ببرید. داشتن یک رابطه متعهدانه و صمیمی، منجر به یک زندگی رضایت‌بخش‌تر می‌شود. بر اساس یک مطالعه از دانشگاه کرنل^۲، افرادی که در یک رابطه متعهدانه زندگی می‌کنند به طور کلی دارای طول عمر طولانی‌تر و شادتر هستند و به مال به ثروت اندوزی بیشتری دارند. قوی‌ترین تعهدات، بیشترین رضایت را ایجاد می‌کند.

اما اگر چنین است، چرا روابط اغلب بسیار دشوار و دردناک است؟ چرا کسی را که ادعای عشق نسبت به او را داریم تحقیر می‌کنیم، مجادله می‌کنیم و در فید و بند قرار می‌دهیم؟ ما آزادی بیشتری نسبت به گذشته داریم تا بتوانیم از یک رابطه سالم و دوست‌داشتنی به لذت برسیم، اما به نظر نمی‌رسد که ما بتوانیم اختلافات و استرس را با فرد مورد علاقه‌مان مدیریت کنیم. همان فردی که در ابتدا عاشق چشم بسته شما بود، در حال حاضر یکی از معضلات زندگی شما است و شما را دیوانه می‌کند.

^۱ Pew Research Center

^۲ Cornell University study

بسیار شگفت‌انگیز است که ما آموزش‌های گسترده و سخت‌گیرانه‌ای برای راندگی ماشین پشت سر می‌گذاریم و سال‌های متمادی از عمر خود را در مدرسه برای آماده شدن حرفه‌ای در آینده صرف می‌نماییم، اما در مورد حیاتی‌ترین بخشی زندگی خود - رابطه عاشقانه هیچ دانش مورد انتظار و یا مورد نیاز نداریم. هیچ‌کس به ما نمی‌آموزد که چگونه در زندگی مشترک یک شریک خوب باشیم، چگونه سلامت روابط را بهبود ببخشیم و چگونه تفاوت‌ها را به‌صورت یک شخص عاقل و بالغ حل کنیم. ما مانند احمق‌ها کور می‌شویم و فکر می‌کنیم مطمئناً عشق همه مشکلات را حل خواهد کرد.

در بهترین حالت ما یک الگوی خوب از والدینمان می‌شدیم. اما حتی رابطه‌ی ما در مدل روابط والدینمان نیز دارای تفاوت‌های ظریف، مسائل و ناراحتی‌های ناخوشایند است. هنگامی که عزت‌نفس اولیه خامه‌ش می‌شود، ما مهارت‌های کمی برای حرکت در مسیر این مشکلات و حفظ حیات و لذت ارتباط را دارا هستیم. باگذشت زمان، بسیاری از زوجها در گوشه‌ای جداگانه در تنهایی خود، از یکدیگر جدا می‌گیرند. این قطعاً همان چیزی نبوده است که ما وقتی در ابتدا با نگاه کردن به عشقمان و خوب شدن در آن حس زیبا تصور می‌کردیم در آینده برای روابطمان پیش بیاید.

تمام مشکلات روابط از یک چیز منشاء می‌گیرد: کمبود ارتباط همدلی.

این‌که آیا نگرانی ما مربوط به پول، جنس، بچه، عشق، شغل یا هرکدام از دلایل مختلفی است که ما با آن می‌جنگیم و یا عصبانی می‌شویم، دینی ما نیازهایمان را مطرح نکنیم و در مورد تفاوت‌هایمان در معنای عشق صحبت نکنیم، همه‌چیز منجر به شکست می‌شود. ما می‌خواهیم از آنچه ما را از لحاظ احساسی، روان‌شناختی و جسمی حمایت می‌کند، محافظت کنیم - که اغلب همان گنجینه‌های ارزشمندی هستند که بیشترین عشق را به خود اختصاص می‌دهند. روابط سالم و صمیمی نیاز به رها کردن برخی از این چالش‌ها و شناخت نیازها و احساسات دیگری از سوی خود ماست.

به‌سادگی در فضای زندگی با یک فرد دیگر، زمینه‌های زیادی برای ناامیدی و درگیری فراهم می‌کند. هنگامی که شما برای اولین بار در یک رابطه‌ی عاشقانه درگیر می‌شوید، باید بدانید آنطور که از دور به نظر می‌رسد آسان نیست. اما ممکن هست چالش برانگیز باشد. در ادامه‌ی یک زندگی عاشقانه نیز، آشنایی با اعضای خانواده، حتی اگر تحقیر نباشد، مقدار زیادی

تحریک‌کننده و آزاردهنده است. افزون بر آن مسائل دیگری چون استرس کودکان، امور مالی و حرفه‌ای همراه با تفاوت‌های واقعی در راه درک متفاوت جهان از دید مردان و زنان نیز در ادامه‌ی مسیر پیش می‌آید - و این تعجب‌آور است که انتظار داشته باشیم هر یک از ما تنها در مدت چند سال اول یک رابطه موفق و سعادتمندانه را ایجاد کنیم.

یک رابطه صمیمی، همانند یک موجود زنده است که در حال تنفس است و باید روزانه، آن را پرورش داده و از نیازهای فردی و یا ناامیدی‌ها مراقبت‌های لازم را داشته باشد. هر دو شما باید با این رابطه کار کنید و آن را بهبود ببخشید این مراقبت و پرورش نمی‌تواند یک‌طرفه باشد و نمی‌توان آن را هیچ زمانی از زندگی نادیده گرفت. ما باید درباره مواردی که نابودکننده است، نیازهای یکدیگر، رؤیاهای ناامیدی‌هایمان، باهم صحبت کنیم؛ و باید به صحبت‌های طرف مقابلمان گوش کنیم. واقعاً آنچه عزیزانمان می‌گویند گوش فرا دهیم تا احساس متقابل شنیده شدن و درک شدن را ایجاد کنیم.

شکی نیست، ازدواج یا شراکت با مهم‌ترین بخش ارزشمند زندگی شما است. اگر هم این‌طور نیست، باید باشد. این ارتباط باید قبل از کار شما، سرگرمی‌ها، اعضای خانواده‌های قبلی و حتی قبل از فرزندان‌تان باشد. به عنوان یک زن و شوهر، شما بنیاد خانواده خود هستید و اگر زوجها قوی نباشند، خانواده قوی نخواهد بود. هر دو شریک باید به یکدیگر متعهد شوند که این رابطه را به عنوان اولویت زندگی خود در موقعیت برتر قرار دهند. این تعهد نمی‌تواند فقط کلامی باشد. این باید بین هر دو نفر شما صدق کند و در انتخاب‌های روزانه و حتی لحظات زندگی نشان داده شود تا رابطه سالم و پررونق باقی بماند.

برای اینکه بتوانیم رابطه خوبی داشته باشیم، باید از نیازهای شخصی به اندازه کافی بگذریم تا بتوانیم قبل از اینکه هرگونه اختلافات ما را از هم جدا کنند رابطه را بهبود دهیم. ما نمی‌توانیم هم ارتباط برقرار کنیم و هم با اعمال فشار، تحقیر کردن، یا به پافشاری روی حقوق شخصی خود بپردازیم. با استفاده از یک واکنش خودکنترلی حتی زمانی که احساس قوی، ما را وادار به بیان گفتن برخی مطالب ناگفتنی می‌کند ما زمینه را برای ایجاد یک فضای امن برای ارتباطات باز، درک و ارتباط عمیق‌تر فراهم می‌نماییم.