

عشق

هرگز کافی نیست

☑ چگونه زوجها می‌توانند از طریق شناخت‌درمانی
بر سوء تفاهم‌ها فایز شوند و مشکلاتشان را در
روابط زناشویی برطرف کنند.

مؤلف:

آرون تی. بک

(مدیر مرکز شناخت‌درمانی دانشگاه پنسیلوانیا)

مترجم:

پروین قائمی

نشر معیار علم

سرشناسه : بک، آرون، ۱۹۲۱ - م. Beck, Aron T.

عنوان و نام پدیدآور : عشق هرگز کافی نیست: چگونه زوجها می‌توانند از طریق شناخت درمانی بر سوء تفاهم‌ها فائق شوند و مشکلاتشان را در روابط زناشویی برطرف کنند. / آرون تی. بک / مترجم: پروین قائمی.

مشخصات نشر : تهران: معیار علم، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری : ۴۱۶ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۶۱-۳۶-۷

وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا

یادداشت: عنوان اصلی : Love is never enough: how couples can overcome misunderstandings, resolve conflicts, and solve relationship problems through cognitive therapy.

موضوع : زناشویی -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع : زناشویی -- روابط

موضوع : اختلاف‌بین اشخاص

موضوع : شناخت درمانی

شناسه افزوده : قائمی، پروین، ۱۳۲۱ - مترجم

رده بندی کنگره : HQ۷۳۲۱۰۸ع۵ ۱۳۸۹

رده بندی دیویی : ۶۴۶/۷۸

شماره کتابشناسی ملی : ۲۲۲۲۷-۷

۶۶۴۰۹۵۸۸ - ۶۶۴۰۹۵۷۹۷

نشر معیار علم

نام کتاب : عشق هرگز کافی نیست

مؤلف : آرون تی. بک

مترجم : پروین قائمی

صفحه‌آرایی : جهان‌فارس

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۰

تیراژ : ۳۰۰۰ نسخه

قیمت : ۸۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۶۱-۳۶-۷

« کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است. »

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۵
فصل (۱) قدرت تفکر منفی.....	۱۹
فصل (۲) تاریکی و روشنایی.....	۴۳
فصل (۳) برخورد دیدگاه‌ها.....	۶۷
فصل (۴) شکستن قواعد و مقررات.....	۸۳
فصل (۵) ایستایی در روابط.....	۱۰۷
فصل (۶) از بین رفتن مشارکت.....	۱۳۳
فصل (۷) افکار خاموش: چشم توفان.....	۱۶۱
فصل (۸) حقه‌های ذهن.....	۱۷۷
فصل (۹) در نبرد مرگبار.....	۱۹۵
فصل (۱۰) آیا رابطه شما می‌تواند بهبود یابد؟.....	۲۲۳
فصل (۱۱) تقویت بنیادها.....	۲۴۵
فصل (۱۲) تنظیم روابط زناشویی.....	۲۶۱
فصل (۱۳) تغییر خطاهای شناختی خود.....	۲۸۱
فصل (۱۴) هنر گفتگو.....	۳۰۳
فصل (۱۵) هنر همکاری با یکدیگر/ توضیح تفاوت‌ها.....	۳۲۳

عنوان.....	صفحه.....
فصل ۱۶) برطرف کردن مشکلات/ تبیین تفاوت ها.....	۳۴۳
فصل ۱۷) مهار کردن خشم.....	۳۶۳
فصل ۱۸) مسائل و برزخ.....	۳۸۹

www.ketab.ir

پیشگفتار

من بخش اعظم زندگی حرفه‌ای خود را صرف مطالعه درباره مشکلات فکری منجر به اضطراب و افسردگی و در سال‌های اخیر اختلالات هراسی کرده‌ام. در طی چندین دهه، این فرصت برایم فراهم بوده که تعداد زیادی از زوج‌هایی را که ازدواج‌های آشفته‌ای داشته‌اند، درمان کنم. در بسیاری از این موارد، روابط مشکل‌دار زوج‌ها به افسردگی و اضطراب در یکی از آنها منجر شده و در بعضی از موارد هم افسردگی و اضطراب، مشکلاتی را در رابطه بین آنها پیشاپیش وجود داشته را بدتر کرده است.

هنگامی که به مسائل زوج‌ها توجه کردم، دریافتم که آنها هم دچار انحرافات در تفکر خود هستند و مثل بیماران افسرده و مضطرب، اختلال شناختی دارند، هر چند شدت افسردگی در این زوج‌ها آن‌قدر نبود که به درمان خاصی نیاز داشته باشند. آنها مشخصاً در این شرایط ناراضی، تحت فشار عصبی و خشمگین بودند و همان کاری را انجام می‌دادند که بیماران من می‌کردند، یعنی فقط به نکات منفی ازدواج خود پناه می‌کردند و خوب‌ها را یا نمی‌دیدند یا آنها را نادیده می‌گرفتند.

انقلاب شناختی در روان‌شناسی

خوشبختانه در دو دهه گذشته شاهد انباشت سریع دانش و اطلاعات درباره مشکلات ذهنی مرتبط با مشکلات موجود در روابط زوج‌ها بوده‌ایم. این درک جدید از مشکلات روانی همچنین در مورد طیف گسترده‌ای از اختلالات، از جمله افسردگی، اضطراب، اختلالات هراسی، اختلال روان‌رنجوری، وسواس فکری - عملی و حتی اختلالات خوردن از قبیل بی‌اشتهایی و پرخوری عصبی، کمک کرده است. این رویکرد که شناخت درمانی نامیده می‌شود، در محدوده جنبش جدید عظیمی در روان‌شناسی و روان‌درمانی به نام «انقلاب شناختی» قرار دارد.

واژه شناخت از کلمه‌ای که در لاتین برای «فکر کردن» به کار می‌رود، گرفته شده و به شیوه‌هایی اشاره دارد که افراد به وسیله آنها قضاوت می‌کنند، تصمیم می‌گیرند و درباره اعمال یکدیگر تعبیر درست یا سوءتعبیر دارند. این انقلاب روی این نکته که انسان‌ها چگونه برای حل مسائل از ذهن خود استفاده می‌کنند، مسائل جدیدی را به وجود می‌آورند و یا آنها را تشدید می‌کنند، متمرکز شده و امکان تازه‌ای را فراهم آورده است. نحوه تفکر ما تا حدود زیادی موفقیت، رضایت خاطر و حتی بقای ما را تعیین می‌کند. اگر اندیشه ما درست و شفاف و صریح باشد، برای دستیابی به اهداف خود مجهزتر خواهیم بود. ولی اگر ذهن ما انباشته از معانی نمادین انحرافی، استدلال‌های غیرمنطقی و تعبیر و تفسیرهای پر از اشتباه باشد، در برابر واقعیت‌های موجود به کلی کر و کور می‌شویم. هنگامی که تصویر روشنی از اینکه به کجا می‌رویم و می‌خواهیم چه کنیم، در ذهن نداریم. هنگامی که قضاوت نادرست می‌کنیم و ارتباط عاطفی را با شریک زندگی خود برقرار می‌سازیم، هم او و هم خودمان را زجر می‌دهیم و ناچاریم فشار روابط دردناکمان را تحمل کنیم.

می‌توان با به کارگیری یک نظم برتر استدلالی و تعقلی، گره از این نوع تفکر کج و معوج گشود. هنگامی که متوجه اشتباه خود می‌شویم و آن را تصحیح می‌کنیم، غالباً از این نظم برتر تفکر بهره می‌گیریم؛ اما ظاهراً در روابط نزدیک، یعنی جایی که تفکر

۷ پیشگفتار

روشن و تصحیح اشتباهات از اهمیت خاصی برخوردار است، متأسفانه در تشخیص و اصلاح قضاوت‌های نادرستی که در مورد جفت زندگی خود داریم، حالت دفاعی به خود می‌گیریم. علاوه بر این، با اینکه زن و شوهرها ممکن است بر این باور باشند که به زبان واحدی با هم سخن می‌گویند، اما آنچه آنها می‌گویند یا همسرشان می‌شنود، اغلب کاملاً با هم فرق دارند، از این‌رو مشکلات ارتباطی غالباً منجر به دلخوری و یأسی می‌شوند که بسیاری از زوجها تجربه آن را از سر می‌گذرانند.

این مورد را ملاحظه کنید: کن و مارجوری که هر دو سرشان شلوغ بود (کن بیمه‌نامه می‌فروخت و مارجوری در یک شرکت روابط عمومی، منشی بود)، تصمیم گرفتند وقت بیشتری را با یکدیگر بگذرانند. در یک روز تعطیل آخر هفته، مارجوری به کن گفت که بعداً نظیر قصد دارد و قتش را صرف خرید کند. کن که می‌خواست رابطه نزدیک‌تری با او برقرار سازد، بلافاصله تصمیم گرفت او را همراهی کند. مارجوری که روز بسیار پرتنش را پشت سر گذاشته و دفاتر یک کمپانی بزرگ و پیچیده را بررسی کرده بود، این کار کن را فضولی تلقی کرد (او فکر کرد: «هرگز اجازه نمی‌دهد به کار خودم برسیم»). با این همه، چیزی به کن نگفت و در تمام طول مدتی که خرید می‌کرد، کاملاً سکوت کرد. کن سکوت او را این‌گونه تفسیر کرد که مارجوری اهمیتی به حضور او نمی‌دهد و از دستش عصبانی شد. مارجوری با کم‌توجهی و کناره‌گیری بیشتری نسبت به خشم او واکنش نشان داد. واقعیت امر این بود که (۱) مارجوری واقعاً دلش می‌خواست وقت بیشتری را با کن صرف کند، ولی آن روز می‌خواست تنها برای خرید برود (۲) او نتوانست منظورش را درست به کن تفهیم کند (۳) و در مورد رفتار کن دچار سوء تفاهم شد و آن را تجاویز به آزادی خود تلقی کرد و (۴) کن سکوت و کناره‌گیری مارجوری را سوء تعبیر کرد و آن را نشانه‌ای بر بی‌علاقگی مارجوری به همراهی خود دانست.

سوء تفاهم‌های بی‌شمار و مکرر، شبیه آنچه که بین مارجوری و کن پیش آمد و خشم و بیزاری دو طرفه ناشی از آن، بنیان هر رابطه‌ای را تخریب می‌کند. من بارها شاهد بوده‌ام که چنین سوء تفاهم‌هایی به نقطه‌ای می‌رسند که دیگر راهی برای بازگشت باقی نمی‌ماند؛ اما نکته مهم این است که طرفین متوجه سوء تفاهم بشوند و قبل از آنکه

کار به جاهای باریک بکشد. آن را تصحیح کنند، چون در چنین حالتی است که می‌توانند توفان را مهار کنند. شناخت‌درمانی برای این طراحی شده تا به زوج‌ها کمک کند که دقیقاً همین کار را انجام بدهند، یعنی تفکر و رابطه خود را از شائبه‌ها پاک و از سوء تفاهم‌هایی که در بدو امر بروز می‌کنند، جلوگیری نمایند.

فروپاشی پیوندهای زناشویی

اغلب زوج‌ها از این نکته آگاهند که در ازدواج، یک بحران دائمی وجود دارد و بین ۴۰ تا ۵۵ درصد ازدواج‌ها در معرض طلاق قرار دارند. آنها ازدواج‌های ناخوشایند و طلاق‌های روزافزون را می‌بینند و از آن بیم دارند که نکند این اتفاق برای آنها هم پیش بیاید.

تازه عروسی کرده‌ها که بر امواج عشق و رؤیا سوار هستند، آرزوئی جز ازدواج موفق ندارند. اغلب آنها - دست کم در آغاز - بر این باورند که رابطه آنها با دیگران «فرق» دارد و عشق و خوش‌بینی آنها، ضامن بقای رابطه‌شان خواهد بود. اما دیر یا زود، بسیاری از زوج‌ها متوجه می‌شوند برای حل مسائل و تعارضاتی که به تدریج در هر ازدواجی پیش می‌آیند، آمادگی لازم را ندارند. آنان به تدریج دچار بی‌قراری، دلخوری و رنجش فزاینده‌ای می‌شوند و اغلب هم دقیقاً نمی‌دانند سرچشمه مشکلاتشان کجاست.

هنگامی که کشتی رابطه، در میان امواج توهم، ارتباط ضعیف و سوء تفاهم‌ها، بالا و پائین می‌رود، زوج مسکن است کم‌کم به این نکته بیندیشند که ازدواج آنها از اساس اشتباه بوده است. در اینجا است که یک درمانگر از حلقوم آن گروه از مراجعینش که ازدواج سعادتمندانه‌شان را در حال فروپاشی می‌بینند، «فریاد گزنده استمداد» را می‌شنود. حتی زوج‌هایی که سی یا چهل سال قبل ازدواج کرده‌اند، ممکن است به این نتیجه برسند که به رابطه‌شان که در حال حاضر مجموعه بی‌پایانی از اشتباهات و بدبختی‌های بی‌پایان بوده، خاتمه بدهند.

از یک نظر فروپاشی این همه زندگی زناشویی عجیب است. به همه نیروهائی که انتظار دارید یک زوج را در کنار هم نگه دارند، توجه کنید. دوست داشتن و دوست

داشته شدن بی‌تردید در زمره غنی‌ترین تجربه‌های بشری هستند. به اینها دیگر فرآورده‌های یک رابطه یعنی صمیمیت، همراهی، پذیرش و حمایت را که فقط چند مورد از آن موارد بسیار هستند، بیفزایید. حالا شما کسی را دارید که هنگام غمزدگی، به شما تسلی می‌دهد، وقتی ناامید و مأیوس هستید، به شما روحیه می‌دهد و زمانی که اتفاقات خوبی برای شما پیش می‌آیند، در شور و شوق و هیجان شما سهیم می‌شود. دیگر اینکه نعمت ارضای جنسی که طبیعت به عنوان یک موهبت خاص برای زن و شوهرها تدارک دیده است، در اختیار شماست. فرزندان و خشنودی حاصل از خانواده و خانه و کاشانه داشتن هم که جای خود را دارد.

آرزوها و دلگرمی دادن‌های پدر و مادر و سایر خویشاوندان و نیز انتظاراتی که جامعه از شما دارد تا در کنار هم بمانید، فشارهایی را از خارج به شما وارد می‌سازد تا این پیوند را حفظ کنید. با توجه به این همه نیروهای که برای تقویت این رابطه وجود دارند، کجای کار اشکال دارد؟ اگر همه مشوق‌های دیگر را هم در نظر بگیریم، چرا عشق آن قدرها قوی نیست که بتواند روح‌ها را در کنار یکدیگر نگه دارد؟

متأسفانه نیروهای گریز از مرکزی چون توهمات تضعیف‌کننده روحیه، سوءتفاهم‌های پیچیده و ارتباط نداشتن‌های شکنجه‌دهنده می‌توانند یک رابطه را از هم بپاشند. عشق به خودی خود، به‌ندرت می‌تواند در برابر این نیروهای جداکننده و پیامدهای آنها، یعنی بیزاری و خشم و کینه تاب بیاورد. برای تحکیم یک رابطه خوب و جلوگیری از فروپاشی آن، عوامل دیگری غیر از عشق هم ضرورت دارند.

تصاویر ایده‌آلی که رسانه‌های گروهی از ازدواج ارائه می‌دهند، روح‌ها را برای مقابله با ناامیدی‌ها، رنجش‌ها و اصطکاک‌ها آماده نمی‌کند. هنگامی که سوءتفاهم‌ها و تضادها با هم ترکیب می‌شوند، شعله خشم و بیزاری را روشن می‌سازند و کسی که قبلاً معشوق، یار و یاور انسان بوده، به صورت دشمن سازش‌ناپذیر او درمی‌آید.

آنچه که برای حفظ یک رابطه ضرورت دارد

هر چند عشق محرک قدرتمندی برای زن و شوهرهاست تا به یکدیگر کمک و از هم حمایت کنند؛ سعادت و شادی را برای هم فراهم آورند و با کمک یکدیگر

خانواده‌ای را تشکیل دهند، اما به خودی خود نمی‌تواند دستمایه کافی، یعنی شایستگی‌ها و مهارت‌های ضروری برای حفظ و تقویت رابطه را ایجاد کند. برای یک رابطه سعادتمندانه، شایستگی‌های فردی خاصی چون تعهد، حساسیت، سخاوت، ملاحظه، وفاداری، مسئولیت و قابل اعتماد بودن ضرورت دارند. زن و شوهر به همکاری، تفاهم و پیگیری تصمیمات مشترک نیاز دارند. آنها باید انعطاف‌پذیر، پذیرنده و اهل گذشت باشند، از اشتباهات و خطاهای یکدیگر چشم‌پوشند و به خصوصیات مثبت یکدیگر بها بدهند. اگر بدر این «خصوصیات ارزشمند» در دوره مناسبی کاشته شود، نهال ازدواج رشد می‌کند و به میوه می‌نشیند.

زوج‌ها غالباً در مواجهه با دیگران مشکلی ندارند، اما کسانی که با درک مبانی لازم یا داشتن مهارت‌هایی نمی‌توانند (که موجب شکوفایی رابطه می‌شوند)، رابطه‌ای را شروع می‌کنند، بسیار کم هستند افراد غالباً از دانش لازم برای اتخاذ تصمیمات مشترک با همسرانشان بی‌بهره‌اند و نمی‌دانند چگونه رمزهای رابطه با شریک زندگیشان را کشف کنند. هنگامی که شیر آب منزل چکه می‌کند، همه، ابزار و وسایل لازم برای تعمیر را در اختیار دارند، اما هنگامی که عشق آنها و همسرشان قطره قطره از بین می‌رود و خشک می‌شود، هیچ راهی برای جلوگیری از این وضعیت به ذهنشان خطور نمی‌کند. ازدواج و زندگی با یکدیگر با سایر رابطه‌ها تفاوت دارد. هنگامی که یک زوج با هم زندگی می‌کنند و متعهد می‌شوند رابطه پایداری داشته باشند، به مرور زمان از یکدیگر توقعات بیشتری پیدا می‌کنند. شدت و قوت این رابطه، شعله‌های عشق بلاشرط، وفاداری و حمایت از سوی شریک زندگی را برمی‌افروزد. زن و شوهر، در قالب کلام و به صورت مستقیم و غیرمستقیم خود را موظف به ارضای این نیازهای ریشه‌دار و عمیق می‌دانند. هرکاری که زن و شوهر انجام می‌دهند، ریشه در این آرزوها و انتظارات دارد.

به خاطر قوت این احساسات و انتظارات، وابستگی عمیق زن و شوهر به هم و معانی نمادین و حیاتی و غالباً دلخواهی که زن و شوهر از اعمال یکدیگر استنباط می‌کنند، احتمال سوء برداشت و تعبیر و تفسیرهای نادرست زیاد می‌شود. هنگامی که تضادی پیش می‌آید - که غالباً به خاطر سوء تفاهم است - زن و شوهر به جای آنکه

درباره این تضاد به عنوان مسئله‌ای که باید حل شود، بیندیشند، یکدیگر را سرزنش می‌کنند. هنگامی که مشکلات بروز پیدا می‌کنند و خصومت‌ها و سوء تفاهم‌ها بالا می‌گیرند، زن و شوهر جنبه‌های مثبت یکدیگر، یعنی حضور کسی را که از آنها حمایت و تجربه‌های آنها را تقویت و به آنها برای تشکیل خانواده کمک می‌کند، به کلی از یاد می‌برند و نهایتاً ممکن است کار به جایی برسد که آنها در اصل رابطه هم تردید کنند و مترصد فرستی باشند که گره‌های پیوند و تفاهم با یکدیگر را بگسلند.

گشودن گره‌ها

در دورانی که در دانشگاه پنسیلوانیا با دانشجویانم (شامل روان‌پزشک‌ها، روان‌شناس‌ها و مددکاران)، کار می‌کردم، متوجه شدم که اگر ما بتوانیم برداشت‌های غلطی را که زوج‌های گرفتار ازدواج‌های آشفته از یکدیگر دارند، اصلاح کنیم و گره‌هائی را که روابط آنها را تیره می‌کند، بگشاییم و شرایطی را فراهم کنیم که آنها بتوانند منظور هم را درست و شفاف بفهمند و دچار سوء تفاهم نشوند، می‌توانیم به آنها کمک بزرگی کنیم. همچنین متوجه شدیم که اگر جوان پویایی ازدواج را به آنان آموخت و از این طریق به آنها یاد داد که حساسیت‌ها و نیازهای شریک زندگی خود را درک کنند و تصمیمات همگونی بگیرند و از وجود یکدیگر لذت ببرند، هر دو از این وضعیت سود و فایده بیشتری خواهند برد.

این برنامه می‌تواند برای ازدواج‌هائی هم که مشکلی ندارند، مفید باشد. این موضوع ثابت شده است که این برنامه، هم برای کسانی که قصد ازدواج دارند و هم برای آنهایی که در حال حاضر با هم زندگی می‌کنند، مفید خواهد بود. در واقع بعضی از برجسته‌ترین موفقیت‌ها شامل حال زن و شوهرهائی شده است که با وجود برخورداری از یک زندگی سعادت‌مندانه، به دنبال سعادت بیشتر و رابطه بهتری بوده‌اند. در دهه گذشته، با استفاده از رویکردهای شناختی، عده بی‌شماری از متخصصان سراسر دنیا، استفاده از این برنامه‌ها را شروع کرده‌اند. بر اساس گزارش‌های دقیق ثبت شده و پژوهش‌هائی که در مرکز ما و سایر مراکز صورت گرفته‌اند، کاملاً واضح است که این رویکرد، به زوج‌های مسئله‌دار زیادی کمک کرده است.

اینک که شناخت درمانی به موفقیت دست یافته و توسط روان‌درمانگرها و مشاوران مسائل زناشویی به کار گرفته شده است، زمان آن فرا رسیده که نقطه نظرات خود را با عموم مردم در میان بگذارم. این کتاب برای انواع و اقسام زوج‌ها مفید خواهد بود. کسانی که در روابط خود دچار مشکل هستند، می‌توانند از این کتاب برای درک بهتر روابط خود استفاده و راه‌حلی‌هایی را پیدا کنند. زوج‌هایی که مشکلاتشان به نحوی است که باید با یک فرد متخصص مشورت کنند، برای آمادگی مراجعه به روان‌شناس می‌توانند از این کتاب کمک بگیرند و امیدوارم که مطالعه این کتاب انگیزه برای دریافت مشاوره را در آنها بیشتر کند. مطالب این کتاب برای زوج‌هایی هم که قبلاً مشاوره گرفته‌اند مفید بوده است.

هدف از نگارش این کتاب این نبوده است که «آسب‌شناسی زناشویی» را تعریف کنیم، بلکه می‌خواهیم ماهیت مشکلات عادی زناشویی و ازدواج را به شکلی دقیق مطرح سازیم و علل ابتدائی و اولیه ایجاد آنها را بیان کنیم. هنگامی که اجزای تشکیل‌دهنده یک مشکل شناخته و بیان شوند، می‌توان راه حلی هم برای آن ارائه داد. من در آغاز این کتاب، روی مسائل تکیه کرده‌ام چون این شیوه‌ای است که می‌توان از آن طریق، مشکلات را نشان داد. بعداً زمانی که نسبت به مسائل شناخت پیدا کردید، می‌توانید نسبت به حل آنها اقدام کنید.

برنامه این کتاب

با تأکید بر مسائل و سپس حل آنها، فصل‌های این کتاب را شبیه به شیوه‌ای که جلسات درمانی را اداره می‌کردم، تنظیم کرده‌ام.

نه فصل نخست کتاب به مسائل گوناگون ارتباط دارند. تقریباً همه زوج‌هایی که در زندگی زناشویی دچار مشکل می‌شوند، در این فصل‌ها به مسائلی شبیه به آنچه که در روابط خودشان وجود دارد، برخورد خواهند خورد. گاهی تشخیص مسئله آسان است، اما گاهی هم در زیر لایه ظاهری و آنچه که چشم می‌تواند ببیند، افکار و احساسات انسان‌ها و چگونگی عملکرد آنها در قبال یکدیگر نهفته است که نمی‌توان مسائل را به آسانی تشخیص داد. هنگامی که با بیمارانم کار می‌کردم، گاهی ناچار بودم چندین

پوسته را باز کنم تا به عمق موضوع و مسئله برسیم. گاهی اوقات، ریشه مسئله در جاهای دیگر و از دیده‌ها پنهان است.

رویکرد شناختی به جای آنکه آسیب‌های دوران‌های اولیه زندگی فرد را مرور کند، با تمرکز روی مسائل پنهانی و نیز مشکلات آشکار کنونی او، به ریشه‌های مشکلات زناشویی می‌پردازد.

برای آنکه به خوانندگان کتاب کمک کنم تا ماهیت اصلی مسائل زناشویی خود را بفهمند، در پایان یا در متن بسیاری از فصل‌های کتاب سؤالاتی را مطرح کرده‌ام. خوانندگان می‌توانند با دقت به این سؤالات، ریشه مسائل دردرساز رابطه زناشویی خود، از جمله توقعات نابجا، ارتباط نامناسب و سوء تفاهم‌های متعصبانه خود را درک کنند و در مرحله درمان، با مرور پاسخ‌هایی که به این سؤالات داده‌اند، مسائل خود را درک کنند و برای حل آنها اقدامات ضروری را انجام دهند.

من در شیوه بالینی خود، ابتدا سعی می‌کنم با تحلیل کردن توصیف و تعریف‌های زوج‌ها درباره مسائلشان و سپس با بررسی جواب‌هایی که به پرسشنامه‌ها داده‌اند، علت اصلی مشکل آنها را بفهمم. سپس برای هر زوجی یک «پرونده شناختی» تشکیل می‌دهم که در آن زمینه خاص، مشکل آنها مشخص شده است. همان‌گونه که یک پزشک با معاینه فرد، نتیجه آزمایش‌ها و پرتونگاری سعی می‌کند بیماری افراد را تشخیص بدهد، من هم از همه اطلاعاتی که در دست دارم استفاده می‌کنم تا نوعی «تشخیص مشکلات زناشویی» را انجام بدهم.

خوانندگان کتاب هم می‌توانند از همان روش استفاده کنند، یعنی ابتدا ماهیت اصلی مسائل زناشویی خود را بفهمند و سپس راهکارهای مناسبی را برای مواجهه با آنها انتخاب کنند. پس از آنکه تصویر روشنی از برخوردهای ناشی از شکست و انحرافات که در طرز تفکر و نوع ارتباط زوج وجود دارد، به دست آمد، ماهیت مسائلشان را برایشان توضیح می‌دهم. من در این کتاب هم همین کار را کرده‌ام و نه فصل اول را به مسائلی که در اغلب ازدواج‌ها جنبه عمومی دارند، اختصاص داده‌ام. این مسائل عبارتند از: (۱) قدرت تفکر منفی؛ چگونه برداشت‌های منفی می‌توانند بر جنبه‌های مثبت یک ازدواج غلبه کنند. (۲) حرکت از آرمان‌گرایی به سرخوردگی؛ چرا تصویر شریک

زندگی از خیلی خوب به خیلی بد تغییر می‌کند. (۳) برخورد برداشت‌های متفاوت با یکدیگر: چگونه ممکن است یک زن و شوهر به یک رویداد واحد - و یکدیگر - به شیوه‌های کاملاً متفاوتی بنگرند. (۴) تحمیل انتظارات و قوانین سختگیرانه: اینکه چگونه معیارهای ثابت به خشم و رنجش می‌انجامد. (۵) ایستایی در ارتباط: چگونه زن و شوهرها آنچه را که گفته می‌شود، نمی‌شنوند و اغلب چیزهایی را می‌شنوند که گفته نشده است. (۶) تعارض و زمینه تصمیم‌گیری‌های مهم و از هم پاشیدن زندگی مشترک: چگونه تعصبات شخصی و نداشتن مهارت، همه کارها را خراب می‌کند. (۷) نقش «افکار خودبه‌خود» که مقدم بر خشم و رفتار حاکی از پذیرش شکست است: اینکه چگونه تفکر منفی منجر به تهمین و خشم می‌شود. (۸) اختلالات و تعصبات فکری که محور مسئله هستند: انحرافات شناختی چگونه عمل می‌کنند. (۹) دشمنی و خصومتی که زوجها را از هم دور می‌کند.

در فصل‌های ۱۰ تا ۱۸، انواع رویکردهای شناخت‌درمانی را ارائه کرده‌ام که زن و شوهرها می‌توانند آنها را با نیازهای خاص خود تطبیق دهند و به هدف‌هایی که از رابطه خود انتظار دارند، برسند. فصل‌های «کمک» با طرح این سؤال شروع می‌شوند که زوجها چگونه می‌توانند به موانع و دلسردی‌هایی که مانع از بهبود روابط آنها می‌شود، غلبه کنند. این نکته بسیار حیاتی است که مردم این نکته را تشخیص دهند که هر چند ممکن است روابط آنها مایوس‌کننده به نظر برسد، ولی آنها صرفاً درمانی نیستند و حق انتخاب دارند. آنها می‌توانند مسئولیت روابطشان را به عهده بگیرند و باید هم این کار را بکنند. در این فصل‌ها نشان داده شده است که چگونه می‌توانند این کار را بکنند.

سپس ارزش‌های اساسی ازدواج از جمله تعهد، وفاداری و اعتماد را بیان کرده و درباره روش‌هایی که نیروهای تضعیف‌کننده این مبانی را خنثی می‌کنند، توضیح داده‌ام. برای استحکام بخشیدن به مصالحی که ساختمان رابطه را مستحکم می‌کنند و یا آن را دوباره می‌سازند، توجه به این ارزش‌ها و تقویت آنها ضرورت دارد (فصل ۱۱). قصد دارم به شما نشان بدهم که چگونه می‌توانید بر بخش‌های شیرین و دوست‌داشتنی رابطه‌تان بیفزایید و بخش‌های آزاردهنده و تلخ آن را کم کنید و چه کارهایی را