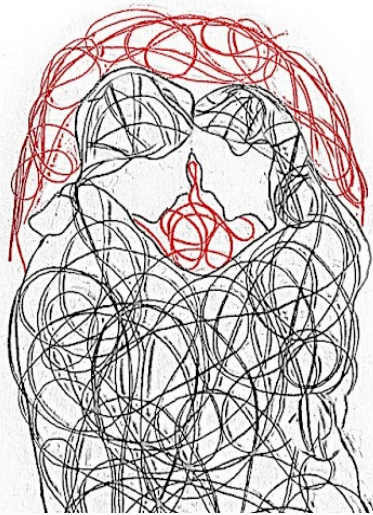
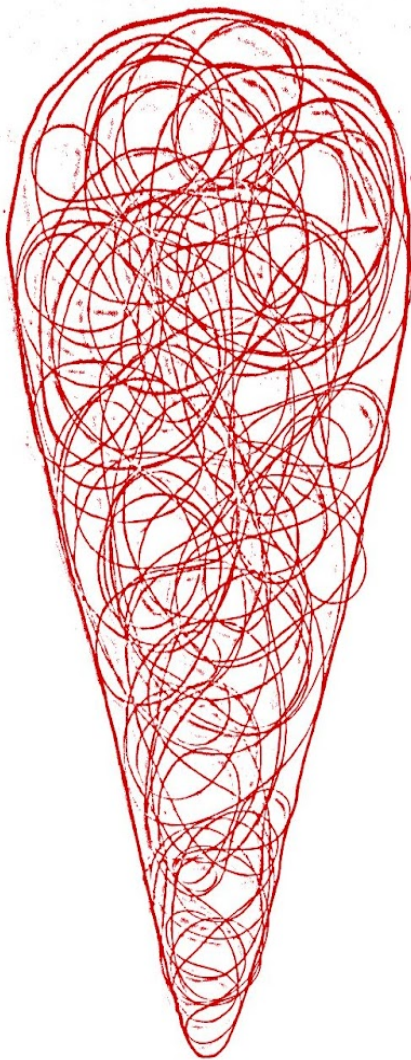


تازه عروس‌ها و تازه دامادها!



نویسنده: دکتر سام آر. هامبورگ

ترجمنده: فرهاد سپیدفکر

تازه عروس‌ها و تازه دامادها !

۱۰ پندِ سودمند برای زناشوییِ خوشنودتان

نویسنده: دکتر سام آر. هامبورگ

ترجمنده: فرهاد سپیدفکر

Original Text: © Sam R. Hamburg 2012

Translation: © Farhad Rahimi (Sepidfekr) 2023

محتوای این ترجمه بر اساس گواهی حقوقی Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License انتشار یافته است. برای دیدن یک نسخه از این گواهی می‌توانید به این نشانی سری بزنید:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

This translated work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License. To view a copy of the license, visit:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Cover: Hediye Borooqani

پیش کش به: لوبا، سو، آنا

فهرستِ محتوا

۵	فهرستِ محتوا
۸	یادداشتِ ترجمنده
۹	چرا این کتاب را ترجمیدم؟
۱۲	چرا این گونه ترجمیده ام؟
۱۵	با چه روش‌شناسی‌ای ترجمیده ام؟
	پیش‌گفتار
۲۱	آگاهی از چه‌گونه زناشوئیده بودن
	پندر سودمند ۱
۲۴	زنده‌گی سکسی‌تان را به دستِ بخت و شانس نسپارید
	پندر سودمند ۲
۳۲	پرورش‌گر و مدیرِ هم‌دیگر باشید
	پندر سودمند ۳
۳۹	به هم‌دم‌تان اجازه دهید تا زنده‌گی‌تان را پرمایه‌تر سازد
	پندر سودمند ۴
۴۴	همه‌ی پول‌ها را پولِ «ما» بدانید
	پندر سودمند ۵
۵۱	دیوارِ حریمِ شخصی‌تان را نگه‌دارید
	پندر سودمند ۶
۷۲	هم‌دیگر را بسیتایید
	پندر سودمند ۷
۷۶	رابطه‌ی سکسی‌تان را کودک‌ایمن سازید
	پندر سودمند ۸
۹۷	بجنگید و دعوا کنید!
	پندر سودمند ۹
۱۰۰	دعواهای‌تان را نافرجام نگذارید!
	پندر سودمند ۱۰
۱۱۴	رحمانیت داشته باشید

۱۱۹

۱۲۱

۱۲۴

ته‌نویس‌ها

در باره‌ی دکتر سام آر. هامبورگ

در باره‌ی فرهاد سپیدفکر

یادداشتِ ترجمنده

این کتابِ دومی است که از دکتر هامبورگ می‌ترجمم و از آن جا که از سوی من حرفِ چندانی نسبت به کتابِ پیشین نیست که بی‌افزایم عینِ همان یادداشتی را که برای کتابِ نخست نوشتم همین جا می‌آورم.

فقط همین نکته را بی‌افزایم که حتماً اگر دیگر زناشویده اید و کار از کار گذشته است، چه از زنده‌گیِ کنونی‌تان خشنود باشید و چه ناخشنود، خوب می‌شود اگر کتابِ نخست را هم بخوانید. اگر ناخشنود باشید که می‌فهمید پس آن همه عشق که پیش از زناشویی به هم‌دیگر داشتید کجا رفت و چه شد. می‌فهمید که آیا با هم‌دم‌تان سازگار نبودید و به اشتباه با هم زناشویدید یا سازگار بودید و مشکلِ دیگری در میان است. اگر هم هنوز خشنود باشید می‌فهمید که آیا عشقِ شما پای‌دار خواهد بود یا نه.

در صورتی که سازگاریِ بسنده‌ای با هم‌دم‌تان داشته باشید، پندهای آمده در این کتاب هم می‌توانند زنده‌گی‌بخش باشند البته اگر آن‌ها را در زنده‌گی‌تان پیاده سازید و فقط نخوانید. شرط می‌بندم خشنودیِ زنده‌گی‌تان چند برابر خواهد شد. تا زنده‌گی به شما وقت داده است و هنوز آن رویِ دیگر-اش را نشان نداده است بجنید و با تمرین این چند کارِ ساده در روزهایِ خوش، خودتان را آماده‌ی پیکار در روزهایِ ناخوش و آن رویِ تاریکِ زنده‌گی سازید. زنده‌گی کمی بی‌رحم است و خیلی چشم به راهِ آماده شدنِ شما نمی‌ماند. هرچند برخی از این چیزها را شاید جز در روزهایِ ناخوش نمی‌توان یاد گرفت.

بنابراین، لطفاً حواس‌تان باشد که یادداشتِ زیر را برای ترجمه‌ی کتابِ پیشینِ دکتر هامبورگ نوشته بودم، کتابی با نامِ «آیا با این دوست‌دختر/دوست‌پسر-ام بزناشویم؟».

چرا این کتاب را ترجمیدم؟

عشق، رابطه، زناشویی و از این دست واژه‌ها همیشه از چیزهایی بودند که هستی‌ام، ذهن‌ام و تن‌ام با آن‌ها درگیر بوده‌اند. همیشه از آن‌ها می‌خواندم و به آن‌ها می‌اندیشیدم و از آن‌ها می‌سرودم. از کتاب «زناشویی و اخلاق» برتراند راسل گرفته تا دیدگاه‌های مصطفی ملکیان، از حافظ و سعدی و وحشی بافقی گرفته تا نصرت رحمانی و شاملو و حسین منزوی، از آموزه‌های محمد مصطفی (ص) گرفته تا حکمت‌های اکهارت تله و روشن‌بینی‌های سادگورو، از کتاب‌های جان گاتمن گرفته تا دیدگاه‌های لازاروس، و... و... و...

ولی طلاق بود که چون جنگنده‌ای بمب‌ها را یکی پس از دیگری بر سر باورهای من فرو ریخت و رفت. و هیچ چیز به‌تر از شکست و ویرانی نمی‌تواند آدمی را به بازاندیشی در باورها و آموخته‌های‌اش برساند. کم‌کم پرسشی در من شکل گرفت: چه‌گونه می‌توان آینده‌ی بلندمدت یک رابطه را پیش‌بینید؟ پژوهش‌های آماری کسانی چون جان گاتمن پاسخ‌گوی پرسش من نبودند. آن پژوهش‌ها شاید بیشتر به درد کسانی می‌خورند که ماه‌ها و سال‌ها است زناشوییده‌اند یا در کنار هم و در یک خانه به نزدیکی زیسته‌اند و آن چهار سوار تباهی را به چشم خود دیده‌اند. از این گذشته، آن پژوهش‌ها تنها به شما خواهند گفت که احتمالاً از هم طلاق خواهید گرفت یا نه و چیزی در این باره نخواهند گفت که تازه اگر نگرفتید تا چه اندازه زنده‌گی‌ی خشنودی خواهید داشت. ولی من می‌خواستم بدانم چه‌گونه می‌توان بی آن که با کسی ماه‌ها و سال‌ها در یک خانه زیست فهمید آیا هر دو از زنده‌گی با هم خشنود خواهیم بود؟

بالاخر از همه، من در جست‌وجوی راه‌نمایی کاربردی و گام‌به‌گام بودم که نه در میان انبوهی از پژوهش‌های نظری، بلکه در زنده‌گی واقعی، به من بگوید که چرا اصلاً دو هم‌دم به طلاق می‌رسند؟ و چه‌گونه کسی

را بی‌یابیم که نه تنها به طلاق نرسیم بلکه از این که با هم ایم چنان خشنود و شادمان باشیم که دیگر از هیچ جوانی ناباورانه نپرسیم: «چرا می‌خواهی بزناشویی و خوش‌بختی و آزادی‌ات را به دست خود-ات نابود گردانی؟» چیزی که خود-ام بارها و بارها از آدم‌های پیرامون‌ام شنیده بودم و می‌شنوم؛ آدم‌های بی‌چاره‌ای که به راستی خوش‌بختی و آزادی‌شان از دست رفته بود.

پس از جدایی از هم‌سر نخست‌ام، به تهران رفته بودم. یک روز در یکی از کتاب‌فروشی‌ها می‌چرخیدم که ناگهان یکی از کتاب‌های لازاروس را دیدم. کتاب نازکی بود که همان جا سرگرم خواندنش شدم: افسانه‌های زناشویی¹. جایی از این کتاب دیدم که به کتاب دیگری اشاره شده است: «آیا عشق ما پای‌دار خواهد بود؟». همان جا فهمیدم که سرانجام چیزی را یافته‌ام که در جست‌وجوی‌اش بودم. از آن جا بود که با این کتاب و نویسنده‌اش، دکتر هامبورگ، آشنا شدم.

آوریل ۲۰۱۹ بود که به دکتر هامبورگ ایمیل زدم. به او گفتم که به دلیل تحریم‌های امریکا بر ایران - تحریم‌هایی که کشور او بر دوش کشور من گذارده بود، من و او بی که هیچ تقصیری در آن نداشتیم - نمی‌توانم کتاب‌اش را از آمازون بخرم و پرسیدم آیا می‌تواند نسخه پی.دی.اف آن را به من بفرستد و من به جای‌اش پول کتاب را به خیریه‌ای در ایران بدهم؟ بخش‌های نخست این کتاب را به رایگان از آمازون خوانده بودم. هر چه بیشتر می‌خواندم بیشتر شگفت‌زده می‌شدم که چرا چنین کتاب ارزش‌مندی نه در ایران و نه در جهان آن‌چنان شناخته نیست.

پاسخ این پرسش‌ام را زمانی فهمیدم که پاسخ دکتر هامبورگ به ایمیل‌ام را دریافت‌م. او که اکنون پیرمردی هفتاد و چند ساله بود با لطف و مهربانی و حوصله پاسخ داده بود که دیگر هیچ فایل پی.دی.اف‌ی از

¹ Marital Myths

این کتاب ندارد و اگر بخواهم می‌تواند خود-اش یک نسخه‌ی چاپی برای‌ام بفرستد و من هم هزینه‌ی آن را به خیریه بدهم. با خود چنین اندیشیده بودم که فرستادن نسخه‌ی پی.دی.اف زیان مالی به او نمی‌رساند و تنها از سود مالی آن بی‌بهره می‌ماند و شاید به خاطر تحریم‌ها از این سود بگذرد. چه خیال خامی! -البته راست‌اش دوست داشتم به این بهانه با خود او هم ارتباط بگیرم و گرنه از پیش می‌دانستم ما ایرانی‌ها هم راه‌های زیادی برای دور زدن تحریم‌ها فراگرفته ایم و وبسایت‌های بسیاری از این راه کار و کاسبی‌های خوبی برای خود راه انداخته اند. با پاسخی که داد دانستم نه تنها آماده است از این سود بگذرد که حاضر است زبانی هم با خرید کتاب خود-اش به دوش کشد. دوست نداشتم چنین زحمتی به او دهم. پس با کمک یکی از دوستان‌ام در بیرون از ایران نسخه‌ی الکترونیک آن را در آمازون خریدم.

با کمک این کتاب، سرانجام آن کسی را که در جست‌جوی‌اش بودم یافتم. هم‌دمی که با هم آشنا شدیم، با هم تکلیف‌های این کتاب را انجام دادیم، با هم گفتیم و شنیدیم، با هم نشستیم و برخاستیم، با هم گشتیم و خندیدیم و گریستیم، گاه به هم پریدیم و جنگیدیم، هر جا که نیاز بود از مشاور کمک گرفتیم، با هم زناشویدیم و تاکنون با خشنودی در کنار هم زیسته ایم.

این ترجمه را می‌پیش‌کشم

به تو، هدیه‌ی عزیز-ام!

به تو که گردآورنده‌ی عشق و سکس و دوستی و هم‌زیستی،

زناشویی و خشنودی هستی.

بارها نکته‌های این کتاب را برای دوستان و آشنایان گوناگون بازگویده‌ام. چه آنان که در جست‌وجوی هم‌دم اند و چه آنان که ناخشنود از زناشویی‌شان. و هر بار آرزو داشتم کاش این کتاب را کسی ترجمیده بود تا من هر بار ناچار به بازگویی نباشم و تنها نام و نشان کتاب ترجمیده را می‌دادم. ولی افسوس! بارها به دوستان بسیاری پیشنهاد داده بودم که این کتاب را بترجمند چرا که من خود-ام چندان زمانی برای این کار ندارم و این کتاب حیف است. تا سرانجام پس از چندین سال، گروهی از دوستان پذیرفتند و قرار بر این شد که من تنها هم‌آهنگی‌های این کار را با دکتر هامبورگ و نیز ویراستاری کتاب را انجام دهم و باقی با آن‌ها باشد. هم‌آهنگی‌ها انجام شد ولی شوربختانه به دلیل برخی گرفتاری‌های زمانی و برخی چند-و-چون‌های دوستان و سخت‌گیری‌های من در ویراستاری و سبک ترجمه این کار چندان پیش نرفت. به دلیل هم‌آهنگی‌های انجام‌شده با دکتر هامبورگ خود را در کار انجام‌شده یافتم و ناچار تصمیم گرفتم خود در زمان‌های آزاد-ام ترجمه‌ی آن را بی‌آغازم.

می‌خواهم همین جا قدردان همه‌ی انگیزه‌بخشی‌ها و همراهی‌های دوست خوب و همیشه‌پشتیبان‌ام، فرید احمدیان، چه پیش از ترجمه و چه هنگام ترجمه‌ی این کتاب، باشم؛ بدون کمک‌ها و هم‌دلی‌های او این کار چندان پیش نمی‌رفت.

چرا این گونه ترجمیده‌ام؟

همان گونه که شاید تا این جا فهمیده باشید و با آغاز بخش‌های اصلی کتاب حتماً بیش‌تر خواهید فهمید این ترجمه کمی «عجیب و غریب» است. شاید تا همین جا هم بارها با خودتان گفته باشید:

- «بزناشویم» دیگر یعنی چه؟ یا «ترجمنده»؟ یا «ترجمیدم»؟

- چرا عینِ بچه‌ی آدم نمی‌گویی «زن‌اشوبی کنم» یا حتّاً آدم‌تر از آن چرا نمی‌گویی «ازدواج کنم»؟ یا «ترجمه‌کننده» یا آدم‌تر از آن «مترجم»؟ یا «ترجمه کردم»؟

- «پای‌دار» دیگر چه صیغه‌ای است؟ چرا عینِ آدم نمی‌نویسی «پایدار»؟ یا واژه‌های «هم‌سر» و «هم‌دم» دیگر چی‌ست؟

- یا خدا-وکیلی باز جدانویسیِ «هم‌سر» و «هم‌دم» یک چیزی، «هم‌آیش» دیگر چه جان‌وری است؟

- همین خطِّ بالا، منظور-ات از «جان‌ور» همان جانور است؟ مریض هستی مگر که این گونه می‌نویسی؟

- «بی‌آغازم» همان «آغاز بکنم» است؟ آخر چرا؟

- باز خدا را شکر که «عشق» و «رابطه» و «ذهن» و «حکمت» و «کتاب» و «طلاق» و «احتمالاً» و هزار کوفت و زهرِ مارِ دیگر را همان گونه نوشته‌ای که ما هم بلد ایم. ولی خدا-وکیلی می‌خواستی سواد-ات را به رخ بکشی یا بی‌سوادی‌ات را که «چه‌گونه» و «زنده‌گی» را این گونه نوشته‌ای؟ پس چرا به جای «تئوری» «نظریه» نوشته‌ای و به جای آن «نگره» نوشته‌ای؟ اصلاً همین «ننوشته‌ای» را با فاصله می‌نویسی به جای «ننوشته‌ای»؟ خسته شدم دیگر، بگو چرا تا بی‌خیال خواندن این کتاب نشدم.

شاید برای پاسخ‌گویی به چنین پرسش‌های سنگینی به راستی باید در پایان کتاب، فصلِ جداگانه‌ای بی‌آورم و این چرایی و اهمّیتِ آن را برای آنان که علاقه‌مند به شنیدنِ آن اند بازگویم. ولی می‌دانم که این کتاب قرار است در باره‌ی روان‌شناسی و زن‌اشوبی باشد نه در باره‌ی زبانِ فارسی و ساختارِ آن. پس، بگذارید دست‌کم اکنون از پاسخِ بلند-دامنِ چراییِ آن‌ها بگذرم و تنها به این چند نکته بپسندم ^{بسندم} ^{کنم}:

- از همان سال ۱۳۸۴ که در فراآغاز² استارت‌آپ - الکترونیوز، در ترجمه‌ی مقاله‌های علمی - برق و الکترونیک به فارسی به مشکل جدی برخوردیم به کاستی‌های زبان فارسی کنونی در ترجمه‌ی علم روز و ناتوانی در رشد و بالاندن آن با ساختار و عادت‌های کنونی فارسی‌زبانان پی بردیم. عادت‌ها و سنت‌هایی که گاه حتماً مردم کوچه و بازار آن را می‌شکنند و نشان از چنین گرایشی در زبان طبیعی هم هست ولی گویا گاه دانش‌گاه‌ها و فرهنگستان‌ها هستند که تن نمی‌دهند. از همان زمان هم‌واره یکی از دل‌واپسی‌های من این بود که یا باید زبان فارسی را به عنوان زبان علم و فرهنگ روز به کناری بگذاریم و به سوی مثلاً انگلیسی برویم - که به ده‌ها دلیل نه درست است، نه شدنی - یا باید برخی از عادت‌های خود را کم‌کم به کناری بگذاریم و بگذاریم این زبان پر و بال بگیرد و بال‌های‌اش را نجینیم. مقاله‌ها و کتاب‌های بسیاری برای پاسخ به پرسش‌های‌ام می‌خواندم و می‌خوانم. موردهایی که در ادامه نام می‌برم بر شکل‌گیری رویکردهای‌ام در این سال‌ها بسیار اثرگذار بوده‌اند.
- برای آگاهی از فلسفه و چرایی چنین روی‌کردی می‌توانید سراغ کتاب‌های «بازاندیشی زبان فارسی» و «زبان باز»، هر دو نوشته‌ی داریوش آشوری، بروید. گرچه با همه‌ی دیدگاه‌های گفته‌شده در این کتاب‌ها هم‌دل نی‌ستم، با این همه بخشی از دل‌واپسی‌های مرا می‌بازنمایند.
- سال‌ها پیش، از این مقاله بسیار بهره بردم: بازدیدی زبان پارسی، نوشته‌ی علی پارسا. اصل این مقاله را می‌توانستید از [این سایت](#) ببینید ولی شوربختانه این سایت دیگر در دسترس نیست. اکنون، رونوشتی از آن در [این پی‌وند](#) یافت می‌شود.

² Startup برابرنهاده‌ی پیش‌نهاده از سوی ترجمنده Startup²

- هم‌چنین، می‌توانید به نوشته‌هایِ سایتِ انجمنِ پارسی به نشانی <http://parsianjoman.org> نگاهی بی‌اندازید.

با چه روش‌شناسی‌ای ترجمیده ام؟

در این ترجمه کوشیده ام به سه چیز هم‌زمان وفادار باشم و هرگز به هیچ بهانه‌ای یکی را بر دیگری برتری ندهم. هم‌چون پدر و مادری که همیشه می‌کوشند هر سه فرزندشان هر سه خوش‌بخت و خوشنود باشند و با هم به خوبی کنار آیند. هر گاه هم که جنگ و دعوایی بین این سه فرزند رخ دهد - که چیزی طبیعی است - در کنار یکی از آن‌ها نمی‌ایستند بلکه در میان آن‌ها قرار می‌گیرند و می‌کوشند راهی بی‌یابند که هر سه خرسند شوند. بی‌شک هیچ یک نمی‌توانند به همه‌ی آن چیزی که می‌خواهند برسند - هم‌چون کسی که تک‌فرزند است - ولی فراگیری هم‌زیستی و سازگاری سرمایه‌ای است که هر سه را به خوشنودی خواهد رساند. این سه چیز این‌ها هستند:

- وفاداری به متن و بافتار³ کتابِ اصلی در زبانِ انگلیسی
- وفاداری به خواننده‌هایِ فارسی‌زبانِ امروز و کمک به آن‌ها برایِ گرفتنِ همان معنایی که نویسنده می‌خواسته است و نزدیکی به ساختارِ زبانِ گفتاریِ خواننده تا جایی که شدنی باشد
- وفاداری به زبانِ فارسی و ساختار و بافتارِ آن در برابرِ زبان‌هایِ دیگر از جمله انگلیسی و عربی

در واقع، تنها جامعه‌ای می‌تواند راحت باشد که هر یک از عضوهایِ آن به اندک-اندازه‌ای از ناراحتی تن دهند تا همه‌ی ناراحتی بر چند عضو بار نشود. به عنوانِ ترجمنده‌ی این کتاب بخشی از ناراحتی را بر خود روا داشتم تا این سه عضوِ بالا ناراحتیِ کم‌تری بکشند. گاه برایِ

³ Context

ساده‌ترین واژه‌ها هم ساعت‌ها زمان می‌گذاشتم و ریشه‌ی آن واژه و بالا و پایین و جای‌گزین‌های‌اش را در این کتاب و آن فرهنگ و آن سایت می‌جستم تا بتوان بیش‌ترین وفاداری را به هر سه موردِ بالا داشت. بسیاری از واژه‌ها و جمله‌ها و فصل‌ها بارها و بارها بازخوانی و بازنویسی شدند. تا آن جا که اگر می‌خواستم از چنین کارهایی بگذرم و تنها به روند معمول ترجمه تن دهم شاید ترجمه‌ی چندین کتاب دیگر را هم به پایان رسانده بودم. گاه پیش می‌آمد که از خود می‌پرسیدم «آیا ارزش‌اش را دارد؟ اگر می‌خواستی تا این اندازه به هر واژه اهمیت دهی به‌تر نبود دست‌کم در ترجمه‌ی کتابی در زمینه‌ی فلسفه - یا دیگر زمینه‌های پایه‌ای‌تر که به آن علاقه‌مند هستی - چنین چیزی را می‌کوشیدی که ماندگارتر و اثرگذارتر می‌بود؟»، به ویژه که بخشی از دوستان و عزیزان دل‌سوزانه چنین می‌پنداشتند و می‌هشداریدند که از میان آدم‌های کف جامعه هیچ کس نمی‌خواهد و نمی‌تواند یک کتاب روان‌شناسی همه‌گانی مانند این را با چنین سبک ترجمه‌ای بخواند و دارم زمان خود-ام را هدر می‌دهم. با این همه، من امید دارم که چنین چیزی رخ ندهد و آن دوستان دست‌کم در باره‌ی برخی از لایه‌های جامعه اشتباه اندیشیده باشند. ولی اگر هم چنین باشد، به گمان‌ام همیشه باید کسانی باشند که دل به دریا بزنند و هرگز برنگردند - گرچه از پیش تا جایی که می‌شد همه چیز را برنامه‌ریزی‌ده بودند - و این دل به دریا زدن‌ها بارها و بارها از سوی بسیاری انجام شوند تا سرانجام کسی با خبر کشف جزیره یا قاره یا چه بسا سیاره‌ای جدید بازگردد و سرزمین تازه‌ای برای مردمان تازه‌ای پدید آید.

در هر حال، در زبان‌نگاره و واژه‌گزینی و ترجمه تا جایی که می‌شد از اصل‌های زیر پی‌رویده‌ام:

۱. نوشتنِ فعل‌ها به صورتِ بسیط و بدونِ «کردن» و «گشتن» و «گردیدن» و ...

(مگر در جاهایی که ناچار واژه‌های بی‌گانه‌ای را به کار می‌گیریم که در فارسی پذیرفته نشده اند یا گمان می‌بریم که پذیرفته نشده اند و نخواهند شد و باید جای‌گزین شوند ولی هنوز جای‌گزینِ مناسبی برای آن نمی‌شناسیم و ساختِ فعلِ بسیط از این واژه از دیدِ آوایی ناآشنا به گوش می‌رسد. در چنین جاهایی مثلاً به جایِ «ادّعا» می‌نویسیم «ادّعا کرد»؛ که این گونه جاها نوشتنِ فعلِ «کرد» اتفاقاً پای‌فشاری بر بی‌گانه بودنِ این واژه و ترکیب است و فراخوانی بر تلاش برای جای‌گزینی آن در زمانِ مناسب)

۲. نگه‌داشتِ شکلِ فعلِ بسیط و به هم نریختنِ شکلِ بسیطِ آن مثلاً در افزودنِ می، نی، ... و از این دست

۳. نگه‌داشتِ شکلِ اسم تا جایی که شدنی باشد مثلاً «زنده‌گی»

۴. تا جایی که شدنی است، جدا نوشتنِ واژه‌ها با نیم‌فاصله برای بازشناسیِ پیش‌وندها و پس‌وندها و از این دست

۵. نوشتنِ کسره‌ی اضافه در همه جا ولی با فاصله از واژه‌ی پیشین و پسین

(در صورتِ نیاز به ی، ی به واژه‌ی پیشین می‌چسبد و کسره‌ی اضافه با فاصله از ی نوشته می‌شود)

۶. جدا نوشتنِ (با فاصله‌ی) ام/ای/است/ایم/اید/اند در جمله حتّاً در صورتِ فعلِ گذشته‌ی نقلی

۷. جدا نوشتنِ (با نیم‌فاصله‌ی) ام/ات/اش/مان/تان/شان

۸. جای‌گزینیِ واژه‌های بی‌گانه با واژه‌های فارسی تا جایی که واژه‌ی جای‌گزین (دست‌کم) برایِ خودِ من آشنا باشد یا معنایِ آن در خود باشد (واژه خودبسنده باشد) و پرهیز از واژه‌های سراسر-ناآشنا

۹. ترتیب بهره‌گیری از جای‌گزین:

- واژه‌های فرهنگستان
- فرهنگ علوم انسانی
- فرهنگ‌های برخط^{آنلاین} دیگر (سایت «به‌پارسی»، واژه‌یاب، و از این دست)

• فرهنگ اخترشناسی حیدری ملایری

اگر جای‌گزین پیش‌نهاد-داده در هر یک از این موردها را به دلیلی چندان درست یا رسا نبینم به سراغ مورد بعدی می‌رویم

۱۰. پذیرش واژه بی‌گانه‌ای که هنوز جای‌گزین به‌تری ندارد و افزون بر آن، خود واژه در فارسی جاافتاده است.

سنجهی جاافتاده‌گی: وجود دست‌کم یک واژهی دیگر که از روی وام‌واژهی بی‌گانه ساخته شده است و به ذهن من می‌آید.

۱۱. پذیرش موقت واژه بی‌گانه اگر هنوز جای‌گزین آشنا یا خودبسند یا جاافتاده‌ای نداشته باشد، ولی به کارگیری آن بر پایه ساختار فارسی مثلاً «موردها» به جای «موارد»

۱۲. ساخت جای‌گزین برای واژه‌ای که در هیچ کدام از موردهای بالا جای نمی‌گیرد و با این همه، باید به فارسی برگردانده شود.

سنجه: واژه یا عبارتی که از مفهوم‌های کلیدی کتابی است که ترجمه می‌شود یا از واژه‌های مادر در انگلیسی شده است که سیل ترکیب‌ها از آن ساخته شده است.

۱۳. بازخوانی متن ترجمیده از سوی یک نفر دیگر و در صورت سنگین و ناهم‌پذیر بودن متن به شکلی که سنگین بودن آن به کنار گذاشتن خواندن کتاب بی‌انجامد، می‌توان از اصل‌های بالا سرپیچید.

پای‌بندی به مورد ۱۳ سرچشمه‌ی تغییرهای گسترده‌ای در این کتاب شد تا جایی که وزن کار از وفاداری به زبان فارسی بیشتر به سوی وفاداری به فهم خواننده‌ی فارسی‌زبان سنگین شد. من البته تناقضی میان این دو نمی‌بینم و به گمان‌ام هر چه بیشتر به زبان فارسی وفادار باشیم در بلند-مدت به خواننده‌ی فارسی‌زبان هم وفادار خواهیم بود ولی باید پذیرفت که نمی‌شود همه‌ی عقب‌مانده‌گی‌های چند صد ساله را در چند شب و چند کتاب جبران ساخت. البته وکیل‌های خواننده‌ها که در بند بعدی با آن‌ها آشنا می‌شوید باور داشتند که با وجود همه‌ی این تغییرها هنوز متن سنگین است ولی من با دلآوری سربازان‌ام بیش از این اجازه‌ی پیش‌روی به آن‌ها و نابودی همه‌ی ساخت‌مان‌هایی را که ساخته بودم ندادم و توانستیم در برخی از سنگرها از خود ایستاده‌گی نشان دهیم، ایستاده‌گی کوچکی که اگر هر یک از نویسندگان و ترجمنده‌های فارسی در این چند صد سال انجام می‌دادند، ایستاده‌گی کوچک ما امروز به چشم خواننده‌ها چنین بزرگ و سنگین نمی‌آمدند.

از هدیه بروغنی و دکتر زهرا نریمانی برای بازخوانی بخش‌هایی از این کتاب و دادن پیش‌نهادهای سازنده‌ی شان بسیار سپاس‌گزار ام. آن‌ها وکیل خواننده‌ها بودند و بدون حضور این وکیل‌ها خواندن این کتاب برای خواننده‌ها بسیار سخت‌تر از نسخه‌ی کنونی می‌شد، هرچند بسیاری از نوآوری‌های مرا در ترجمه‌ی این کتاب با خاک یک‌سان ساختند و البته بی‌شک من هم همانند خواننده‌ها از ته دل سپاس‌گزار این ویران‌گری‌ها هستم.

هم‌چنین، از هدیه بروغنی به خاطر طرح جلد بسیار زیبا و نوآورانه‌اش برای این کتاب بسیار سپاس‌گزار ام. این طرح به راستی چکیده‌نگاری است از کل حرف و فلسفه و روش این کتاب در زمینه‌ی زناشویی.

نکته‌ی پایانی: روزهای هفته‌ی میلادی را در مثال‌هایی که ارزش تاریخی نداشتند و به عنوان مثال برای فهم خواننده آورده شده بودند با هدف فهم آسان‌تر بافتار فرهنگی آن مثال از سوی خواننده به روزهای هفته‌ی ایرانی تغییر داده ام مثلاً روز شنبه و یک‌شنبه را به پنج‌شنبه و جمعه ترجمیده ام تا خواننده راحت‌تر بداند که چرا فلان جای تفریحی آن روز شلوغ‌تر بوده است. ولی به دیگر سازه‌های فرهنگی مانند نام ماه یا نام آدم‌ها یا جاها دست نزده ام تا اتفاقاً این جا و آن جا به خواننده گوش‌زد شود که در خیلی از چیزها از جمله موضوع‌های روان‌شناختی بافتار فرهنگی می‌تواند اثرگذار باشد، هرچند در باره‌ی اندازه‌ی این اثر نباید تند رفت و باید مورد به مورد به بررسی موضوع پرداخت.

پیش‌گفتار

آگاهی از چه‌گونه زناشوئیده بودن

دوست من، پدر روحانی تام آلدورث⁴، یک بار داشت به من می‌گفت که وقتی آیین زناشوئی‌ای را انجام می‌دهد دوست ندارد پند و اندرزی درباره‌ی زناشوئی به آن تازه‌عروس‌داماد⁵ بدهد چرا که، روی هم رفته، نمی‌تواند از روی تجربه سخنی بگوید. بنابراین به جای آن از دوستان و آشنایانی که آن جا گرد آمده اند می‌خواهد که بی‌ایستند و پندهای خردمندانه‌ی خود را بدهند. به گفته‌ی تام، آن‌ها چیزهایی می‌گویند مثل این: «زناشوئی یعنی سخت‌کوشی».

وقتی این حرف را شنیدم با خود-ام گفتم، «چه ایده‌ی خوبی، چه پند مزخرفی». (هم‌چنان که می‌دانید اگر کتاب من درباره‌ی سازگاری⁶ در زناشوئی را خوانده باشید - *آیا با این دوست‌دختر / دوست‌پسر-ام بزناشوئیم؟* - می‌دانید که زناشوئی‌های خشنود از جنس سخت‌کوشی نیستند. فقط زناشوئی‌های ناخشنود هستند که چنین اند.) با خود-ام گفتم که اگر من در میان آن گردهم‌آیی بودم، پندی به تازه‌عروس‌دامادها می‌دادم که بسیار با این چیزها فرق داشت.

خیلی وقت‌ها، زوج‌هایی را که در زناشودرمانی⁷ می‌بینم نه به دلیل ناسازگاری بلکه به این دلیل مشکل دارند که چیزهایی هست که در باره‌ی چه‌گونه زناشوئیده بودن نمی‌دانند. پندهای ساده‌ای به آن‌ها می‌دهم که پیش از آن هرگز نشنیده اند، با همین نکته مشکل‌شان حل

⁴ Tom Aldworth

⁵ Newlywed

⁶ Compatibility

⁷ Marital Therapy

می‌شود و من به فکر فرو می‌روم که، «چرا چنین چیزی را پیش از آن کسی به آن‌ها نگفته بود؟». به همین دلیل این کتاب را نوشتم: تا به شما نکته‌های بااهمیتی را که می‌دانم بگویم تا همین حالا در آغاز زناشویی‌تان بدانید که چه‌گونه باید زناشویده باشید، و نیازی نباشد که از راه دشوار تجربه آن‌ها را به دست آورید. به بیان دیگر، این کتاب هم مانند «آیا با این دوست‌دختر/دوست‌پسر-ام بزناشویم؟» برای **پیش‌گیری** از مشکل‌های زناشویی نوشته شده است.

این چیزهایی را که درباره‌ی زناشویی می‌دانم در این جا به عنوان گردآیه‌ای ^{مجموعه‌ای} از پندهای سودمند آورده‌ام، ولی خود-ام در واقع آن‌ها را به عنوان **قانون** می‌بینم. این‌ها فقط مشتی اطلاعات نیستند؛ بلکه راه‌نمایی برای رفتارشان هستند. اگر زنده‌گی زناشویی‌تان را بر پایه‌ی آن‌ها پیش برید، احتمال کم‌تری دارد که روی یکی از پوست‌موزه‌های بسیاری که زنده‌گی زیر پای زوج‌های زناشویده می‌گذارد، لیز بخورید. من منطق پشت هر کدام از این قانون‌ها را توضیح خواهم داد؛ و نمونه‌هایی خواهم آورد از سال‌های زیادی که به عنوان زناشودرمان‌گر کار کرده‌ام، به شما خواهم گفت که در صورت پی‌روی یا نا-پی‌روی آدم‌ها از آن‌ها آخر-اش چه می‌شود.

فرض من بر این است که شما و هم‌سر تازه‌ی‌تان به خوبی با هم جفت-و-جور هستید. شما در هر سه سویه‌ی سازگاری به هم نزدیک اید، همان سویه‌هایی که در کتاب «آیا با این دوست‌دختر/دوست‌پسر-ام بزناشویم؟» به توصیف آن‌ها پرداخته‌ام - یعنی، سویه‌ی کرداری⁸، سویه‌ی سکسی⁹، و سویه‌ی پنداری¹⁰. یا، دست‌کم در سویه‌ی سکسی و یکی از دو سویه‌ی دیگر سازگار هستید، و با چشم باز وارد

⁸ Practical Dimension

⁹ Sexual Dimension

¹⁰ Wavelength Dimension

زناشویی‌تان شده اید، یعنی با انتظارهایِ واقع‌بینانه‌ای از منبع‌هایِ عاطفی‌ای که می‌توانید به هم‌دیگر بدهید.

این روزها خشنود اید. در ماه‌عسل‌تان هستید، یا به تازه‌گی از آن برگشته اید. عروسی‌تان همان چیزی بوده که در رویایِ خود داشتید، و ماه‌عسلِ خوشی گذراندید. تنش‌ها و گرفتاری‌هایِ برنامه‌ریزی برایِ عروسی را پشتِ سر گذاشته اید، و سرانجام وقت دارید نفسی بکشید و، از همه بااهمّیت‌تر، با هم تنها باشید. انسانِ مهربان و اندیش‌مندی این کتاب را به عنوانِ هدیه‌یِ عروسی به شما داده است (البته به همراهِ چیزی که شما می‌خواستید، مثلِ پیش‌پرداخت برایِ خانه). خلاصه همین حالا، در وقتِ بی‌کاری، آن را برداشته اید و گشوده اید...

پندِ سودمند ۱

زنده‌گیِ سکسی‌تان را به دستِ بخت و شانس نسیارید

می‌خواهم پیش از هر چیزی بروم به سراغِ سکس چرا که سکس دقیقاً همان چیزی است که هیچ کسی در جشنِ عروسی‌تان روبه‌روی‌تان نمی‌ایستد تا در باره‌ی آن با شما حرف بزند. آن‌ها خصوصی هم شما را پس از جشن کنار نمی‌کشند تا پندی درباره‌ی آن به شما بدهند. با این همه، حتّاً اگر تجربه و کارکنشته‌گیِ سکسیِ زیادی هم داشته باشید باز هم شاید نیازمند این پندِ ویژه باشید.

منظورِ من از «بخت و شانس» خود-جوشی¹¹ است، پس می‌توانستم این جور هم بگویم که: «برایِ روان نگاه داشتنِ زنده‌گیِ سکسی‌تان پشت‌تان به خود-جوشی گرم نباشد».

خیلی از ما دچار این باور شده ایم که به‌ترین حالتِ سکس وقتی است که خود-جوش باشد، و پس از زناشویدن هم باید خود-جوش باشد. ولی سکس در به‌ترین حالت‌اش هم بسیار کم پیش می‌آید که خود-جوش باشد. شاید گویی این جور باشد ولی نیست. حتّاً بختکی‌ترین سکس هم این جور نیست: شما غریبه‌یِ دل‌ربایی را در می‌کده‌ای می‌بینید، تصمیم می‌گیرید با هم به خانه بروید، و با هم سکس خواهید داشت. چنین چیزی اصلاً خود-جوش نبود. تازه‌گی داشت ولی خود-جوش نبود. پیش از این که از می‌کده بیرون بروید - و احتمالاً خیلی پیش از آن حتّاً - دقیقاً می‌دانستید که می‌خواهید در پایانِ عصرِ آن روز به چه کاری

¹¹ Spontaneity

بپردازید. شما از پیش چنین چیزی را می‌دیدید، داشتید برای‌اش برنامه می‌ریختید. حتماً شاید اصلاً به همین دلیل به می‌کده رفتید. سکس آن شب‌تان با آن غریبه‌ی شگفت‌انگیز شاید شورمندانه و وحشی بوده باشد - و شاید حتماً چیزهای ناپیش‌بینانه‌ای در سکس با این هم‌دم سرپا-تازه پیش آمده باشند - ولی خود-جوش نبوده است. پس چه چیزی خود-جوش است؟ مثلاً، اگر در راه خانه یکی از شما ناگهان پیش‌نهاد می‌داد که در راه بی‌ایستید تا غذای بیرون‌بر چینی بخرید، چنین چیزی می‌توانست خود-جوش باشد - بدون برنامه‌ریزی، ناپیش‌بینانه، و انجام‌یافته در لحظه.

حالا به قرار عشقولانه¹² بی‌اندیشید. (منظور من قرار عشقولانه در نقطه‌ای از رابطه است که شما و هم‌دم‌تان سطحی از تماس سکسی را از پیش آغازیده‌اید.) وظیفه‌ی قرار عشقولانه چیست؟ قرار واقع برای چیست؟ آیا در واقع برای رفتن به سینما، یا قدم زدن در موزه، یا بازی تنیس، یا خوردن غذا است؟ با هم خوش گذراندن و هم‌دیگر را به‌تر شناختن حتماً بخشی از کارکردهای بااهمیت یک قرار هستند، ولی همه‌ی این‌ها تا اندازه‌ی زیادی زمینه‌ساز داشتن تماس سکسی در پایان قرار هستند. به بیان دیگر، قرار یک جور «آیین خواست‌گاری»¹³ است. بسیاری از گونه‌های جان‌وری آیین خواست‌گاری دارند - یعنی، زنجیره‌ای از رفتارها که نر و ماده به عنوان پیش‌درآمدی بر تماس سکسی با هم می‌کنند¹⁴ انجام می‌دهند تا آماده‌ی آن کار شوند. اگر آن زنجیره در هر نقطه‌ای بریده شود، سکس در پایان رخ نخواهد داد. آیین خواست‌گاری می‌تواند دربرگیرنده‌ی گستره‌ای از

¹² Romantic - برابر نهاده‌ی پیش‌نهاده از سوی ترجمنده: از واژه‌هایی که در گفت‌گوهای مردم کوچه و بازار دیده می‌شود ولی ندیده ام کسی در نوشته‌های رسمی تا کنون به کار گرفته باشد. من «عشقولانه» را در نقش فرم شکسته‌ی واژه‌ی «عشقالانه: عشق+ال+انه» پذیرفته‌ام.

¹³ Courtship Ritual

¹⁴ Enact

کارها باشد، از حرکت‌های قالب‌گونه درست پیش از هم‌قفل¹⁵ - یا همان «رقص‌های جفت‌گیری» - گرفته تا کنش‌مندی‌هایی که در سراسر روزهای پیش از تماس سکسی رخ می‌دهند - مثلاً، ساخت آشیانه در برخی از گونه‌های پرنده‌ها. همه‌ی سکس‌های هم‌رایانه¹⁶ رضایت‌مندانه¹⁶ میان مردان و زنان نیز با یک جور آیین خواست‌گاری، حتماً شده بسیار اندک، آغاز می‌شوند.

ویژه‌گی تعریف‌گرانه‌ی یک قرار همین است که زمان بسیار زیادی از پیش برای آن گذاشته شده است. به همین دلیل هم نام آن را قرار گذاشته اند، چیزی که در مخزنی کافه‌ای و خیابانی نیست. ولی، با این همه، هر دوی این‌ها پارمیه‌ی جزء-اساسی همه‌ی آیین‌های خواست‌گاری انسانی را دارند: توجه. توجه نیرومندترین شهوت‌افزا¹⁷ است. و وقتی که شما و کسی دیگر دارید کم‌کم خودتان را آماده‌ی تماس سکسی می‌سازید، دُر بالایی از آن را به هم‌دیگر می‌دهید. به هم‌دیگر چشم و گوش می‌سپارید. حتماً شاید هم‌دیگر را لمس کنید - مثلاً، در آغوش کشیدن، دست دور کمر هم انداختن، یا فقط گرفتن دست هم‌دیگر - و توجه زیادی به آن نشان دهید. و این کار را تا ساعت‌ها انجام دهید! طبیعی است که آماده‌گی و خواست بسیار بیش‌تری برای داشتن سکس در پایان آن آیین خواست‌گاری خواهید داشت، چیزی که ما آن را قرار می‌نامیم.

در مورد سکس هیچ چیز خود-جوشی نیست که در پایان قرار رخ دهد. این موضوع خودانگیخته و بی-آماده‌گی نیست؛ شما از پیش برای آن برنامه ریخته‌اید. شاید حتماً از چند روز پیش از آن قرار نتوانسته‌اید به چیزی جز آن سکس بی‌اندیشید، همان سکس‌ای که در پایان آن قرار از پیش انتظار-اش را می‌کشیدید. (و کاملاً یقین دارید که هم‌دم‌تان هم

¹⁵ Copulation

¹⁶ Consensual

¹⁷ Aphrodisiac

از پیش انتظار آن را می‌کشیده و برای آن برنامه می‌ریخته است.)
زمان زیادی را برای آن کنار گذاشته‌اید، شاید حتی یک روز تمام، تا
آیین خواستگاری جوری انجام شود که این یقین به دست آید که
سکس در پایان کار انجام خواهد شد. خود-جوش، ها؟؟

حالا به زناشویی بی‌اندیشید. از ماه عسل، بلندترین قرار زنده‌گی‌تان،
برگشته‌اید، و به سراغ کارهای روزانه‌تان رفته‌اید. اگر پیش از این با
هم نزیسته باشید، حواس‌تان به آن است، و دارید توجه و انرژی
فراوانی می‌گذارید تا به هم‌زیستی و روش زنده‌گی¹⁸ مشترکی دست
یابید. افزون بر این، شغل‌تان توجه و انرژی و به ویژه زمان زیادی از
شما خواهد گرفت.

اگر مانند بیشتر مردم باشید، انتظارتان این است که زنده‌گی
سکسی‌تان خود-جوش پیش رود. شاید چند وقتی چنین پیش رود، ولی
فقط چند وقتی. اگر مانند بیشتر زوج‌هایی که من می‌شناسم باشید،
دیر یا زود خواهید فهمید که کم‌تر از انتظارتان در حس و حال سکسی
کنار هم می‌خواهید، البته با این فرض که شما دو نفر هر شب در یک
تخت با هم بخوابید. معمولاً هر دو خسته و گرسنه پس از یک روز کاری
دراز و پر از فشار روانی به خانه می‌آید. تا شام بخورید و همه چیز را
تمیز کنید، دیگر دیر شده است و خسته‌تر هم شده‌اید. از بین گزینه‌های
گوناگونی که شاید حال انجام آن‌ها را داشته باشید، می‌توان تماشای
تلویزیون یا ورق زدن یک کاتالوگ را نام برد. (سکس، مانند ورزش،
نیازمند تلاش فیزیکی و تمرکز ذهنی است. شما آماده‌گی انجام یک
دست تنیس را هم نخواهید داشت.)

البته روزهایی هستند (و من آرزوی شمار زیادی از این روزها را برای
شما دارم) که هر دوی شما کل روز را با اندیشیدن به سکس گذرانده
اید - در کل حواس‌تان تنها به سکس بوده و به فکر حال و حولی هستید

¹⁸ Modus Vivendi

که شما و همدمتان همین که به خانه برسید می‌توانید داشته باشید. آخ جان! خود-جوش بودن در این جا در خدمت شما خواهد بود و اهمیتی ندارد که دیر-وقت است و شما هر دو خسته‌اید. ولی حتماً اگر هر دوی شما رانش سکسی¹⁹ تن‌درستی داشته باشید - یعنی، هر دو بخواهید هر چه زودتر روی دیگری بپرید - فقط گاهی وقت‌ها هم‌گام خواهید بود. مثلاً، اگر هر یک از شما کم-و-بیش نیمی از وقت‌ها روز سکسی‌اش باشد، پس هر دوی شما تنها در یک روز از هر چهار روز هم‌گام خواهید بود. و اگر برای هر یک از شما روزهای سکسی میان‌گین از هر سه روز یک بار رخ دهد، از هر ۹ روز یک بار هم‌گام خواهید بود. در روزهای دیگر، یکی از شما که چندان علاقه‌ای به این کار ندارد در واقع ورزش خوبی انجام خواهد داد و خود را با دیگری می‌هم‌آهنگد - شاید هم نه.

(این عددها وابسته به پیش‌فرض واقعاً-بحث‌پذیری هستند، این که سکس درخواستی شما و سکس درخواستی همدمتان به گفته‌ی آماردان‌ها روی داده‌ی ناوابسته باشند - یعنی سکس درخواستی شما اثری روی سکس درخواستی همدمتان و وارون آن نداشته باشد. روشن است که این‌ها روی داده‌ی به‌کل ناوابسته نیستند، ولی روی داده‌ی به‌کل وابسته هم نیستند. و شاید برخی از دوستان‌تان از پیش به شما گفته باشند که بی‌شک گویا خواست آن‌ها و همدمشان برای سکس روی داده‌ی ناوابسته هستند. در هر حال، اگر دو روی داد (سکس درخواستی شما در یک روز فرضی و سکس درخواستی همدمتان) از دید آماری ناوابسته باشند، پس احتمال این که آن دو روی داد در روز یکسانی رخ دهند برابر با احتمال درخواست شما ضرب در احتمال همدم شما است. بنابراین اگر هر کدام از شما میان‌گین هر یک روز در میان نیاز به سکس داشته باشد احتمال آن می‌شود ۵۰ درصد یا ۰.۵، و ۰.۵ ضرب در ۰.۵ می‌شود ۰.۲۵ یا ۲۵ درصد

¹⁹ Sex Drive

- که به معنای یک روز از هر چهار روز است. اگر احتمال فردی هر کدام از شما ۰.۳۳ باشد، پس احتمال مشترک شما می‌شود ۰.۱۱ که به معنای هر ۹ روز یک بار است.)

ولی بسامد تعداد تکرار سکس فقط بسته‌گی به چیره شدن رانش. سکسی²⁰ بر خسته‌گی و کوفته‌گی ندارد. بلکه به زنجیره‌ی خواست‌گاری که پیش از این گفتم هم وابسته است. به یاد آورید که در آن روزهایی که حواس‌تان فقط به سکس بوده است در باره‌ی آن فقط نی‌اندیشیده اید بلکه آن را پیش‌بینیده اید، و برنامه ریخته اید که می‌خواهید چه کارهایی انجام دهید تا در پایان روز چنین چیزی رخ دهد. و در آن روزهای خوش‌شانس که هر دوی شما درباره‌ی سکس می‌اندیشیدید، هر دو آن را می‌پیش‌بینیدید و برای آن برنامه می‌ریختید - داشتید هم‌چون آهن‌گری بر آن حلقه‌های آغازین در زنجیره‌ی رفتارهای خواست‌گاری می‌کوبیدید، همان طور که وقتی قرار می‌گذاشتید این کارها را انجام می‌دادید. پس حتماً همین حالا پس از زناشویی هم، سکس‌ای که گویا خود-جوش است نیز برنامه‌ریزی شده است. فقط این برنامه‌ریزی به روشنی زمانی نیست که داشتید قرار می‌گذاشتید.

پند اخلاقی داستان روشن است: نسپردن زنده‌گی سکسی‌تان به دست بخت و شانسی یعنی افزایش احتمال این که روزهای سکسی شما و هم‌دم‌تان یکی از آب درآیند - که این یعنی تئیت‌مند بودن درباره‌ی زنده‌گی سکسی‌تان و برنامه‌مند بودن در باره‌ی آن. ساده‌ترین راه برای یقین داشتن از هم‌آیندی یکی بودن حال و هوای شما دو نفر این است که از پیش به هم خبر دهید که در چنین حال و هوایی هستید. یک تماس تلفنی در بعد از ظهر شاید کل آن چیزی باشد که برای راه انداختن این حس نیاز است: هم‌دم‌تان می‌شنود که شما ام‌شب علاقه‌ی

²⁰ Sex Drive

ویژه‌ای به سکس دارید و، با احساسِ خواستنی بودن، او هم کم‌کم علاقه‌مند می‌شود و کوبیدنِ آن حلقه‌ی پیش‌بینی و برنامه‌ریزی را می‌آغازد. شاید شما دو نفر تصمیم بگیرید که، مثلاً، آن روز عصر به جای خوردنِ شام در خانه برای شام بیرون بروید.

رامِ دیگر برای یقین یافتن از این که شما و هم‌دم‌تان در زمانِ یک‌سانی حسّ سکسی خواهید داشت، قرار گذاشتن است. یعنی، هر هفته یک یا دو بازه‌ی زمانی را کنار خواهید گذاشت تا با هم کاری را انجام دهید که به شما امکان می‌دهد تا به هم‌دیگر توجه نشان دهید، البته با آگاهی از این که این کنش‌مندی پیش‌درآمدی بر سکس خواهد بود. این روش پیش از زناشویی جواب می‌داد. بنابراین حالا هم جواب خواهد داد، و هم‌چنان در آینده هم جواب خواهد داد. (و هنگامی که بچه‌دار شوید، اگر برنامه‌مند نباشید و قرار عشقولانه نگذارید می‌توانید بوسه‌ی وداع را بر زنده‌گیِ سکسیِ خود بزنید. در ادامه بیشتر بر سرِ آن حرف خواهیم زد.)

هستند افرادی - البته بسیار کم‌تر از دهه‌ها پیش - که در نیت‌مند و برنامه‌مند بودن در بازه‌ی زنده‌گیِ سکسی‌شان مشکل دارند چرا که پرورش‌های دورانِ آغازینِ کودکی به آن‌ها آموخته اند که سکس تا اندازه‌ای بد یا آلوده است. بنابراین، آن‌ها سبکِ سکسی‌ای را در خود پرورده اند که در آن باید کاملاً غرقِ شورِ سکسی شوند تا دیگر ناچار به این‌نی‌اندیشند که تصمیمِ کنش‌گرانه‌ای برای انجامِ آن گرفته اند. اگر شما از این دست آدم‌ها هستید، پس تماسِ تلفنی با هم‌دم‌تان برای گفتنِ این که در چنین حسّ و حالی هستید، اگر بتوانید به زور هم شده این کار را انجام دهید، نه تنها شانسِ رسیدن به آن چه می‌خواهید را افزایش می‌دهد بلکه تجربه‌ی سرخوشانه‌ای هم خواهد بود - نخستین گام برای آزادسازیِ سکسیِ خودتان. بنابراین اگر حسّ و حالِ شوخ-و-شنگولی دارید، رویِ آن زغال‌هایِ داغ گام بگذارید و آن تماسِ

تلفنی را بگیرید. زنده‌گی سکسی‌تان بااهمّیت‌تر از آن است که به دستِ
بخت و شانس سپرده شود.

پندِ سودمندِ ۲

پرورش‌گر و مدیرِ هم‌دیگر باشید

«ما پرورش‌گر و مدیرِ هم‌دیگر هستیم». این جمله‌ای است که یک زوج در باره‌ی سرشتِ درگیریِ عمیقِ خود با زنده‌گیِ کاریِ هم‌دیگر می‌گفتند: این که خودشان را از آن چه در کارِ هم‌دیگر می‌گذشت باخبر نگاه می‌داشتند، و این که پشتیبان، آری‌گوی ^{تاییدکننده}، و گاه یاری‌گرِ تلاش‌هایِ هم‌دیگر برایِ کنار آمدن با مشکل‌هایِ کاری و دست‌یابی به هدف‌هایِ شغلی‌شان بودند.

صمیمانه درگیرِ زنده‌گیِ کاریِ هم‌سرتان بودن اهمیتِ سرنوشت‌ساز دارد و اهمیتِ آن در حفظِ سطحِ بالایی از آری‌گوییِ دو-سره²¹ است، آری‌گویی‌ای که برایِ زنده نگاه داشتنِ عشقتان به آن نیاز دارید.

حالا به این داستان گوش دهید، داستانی که من بارها و بارها شنیده‌ام، و شاید شما هم شنیده باشید: کورینا و کونراد با هم می‌زناشویند. هر یک شغلی دارند که برای‌شان بااهمیت و رضایت‌بخش است. آن‌ها هر یک چنان غرقِ شغلِ خود می‌شوند که تماس‌شان را با آن چه در شغلِ دیگری می‌گذرد از دست می‌دهند. در باره‌ی زنده‌گیِ کاری‌شان چندان حرفی با هم نمی‌زنند. هیچ یک به روشنی نمی‌داند که دیگری چه احساسی در باره‌ی زنده‌گیِ کاری‌اش دارد، و چرا. آن‌ها شاید حتّاً خیلی برای‌شان روشن نباشد که هم‌دم‌شان در همه‌ی آن ساعت‌ها سرِ کار در حالِ انجامِ چه چیزی است. سپس، ناگهان یکی از آن‌ها عاشقِ یکی از هم‌کاران‌اش می‌شود، و کورینا و کونراد از هم طلاق می‌گیرند.

²¹ Mutual Affirmation

همه‌ی ما می‌دانیم که شغلِ خودمان تا چه اندازه برایمان اهمیت دارد - چه به این دلیل که بخشِ بزرگی از کی‌ستی‌مان هویت‌مان را با آن می‌شناسیم، چه فقط به این دلیل ساده که زمانِ زیادی بر سرِ آن می‌گذرانیم و این شغلِ راهِ گذرانِ زنده‌گیِ ما است. به هر اندازه که در واقع ارزشِ خودمان را با شغل‌مان بسنجیم، و نیز به اندازه‌ای که آن کار را خوب انجام دهیم، شغل‌مان حتماً با اهمیت‌تر هم می‌شود. کارِ ما به ما فرصتِ خود-آری‌گویی می‌دهد: «نشستِ سختی بود، ولی من خوب از پس‌اش برآمدم. من واقعاً به آن مردان نشان دادم که دیگر به این فکر نکنند که یک دختر از پسِ این کار بر نمی‌آید». ولی گفتنِ چنین چیزهایی به خودمان هر اندازه هم که خوش‌آیند باشد، سرآخر ولی موضوع همان آری‌گویی‌ای است که ما از دیگران می‌گیریم. و اگر بدانیم آن شخصی که هم‌اکنون آری‌گویِ ما است واقعاً بزرگیِ آن چه را ما انجام داده ایم می‌فهمد، آری‌گویی‌اش گویی بزرگ‌تر هم به چشم می‌آید. فرض کنیم که کونراد چنان آری‌گویی‌ای را از هم‌کار-اش دایان - یا کورینا، از همکار-اش دنی - می‌گرفته است و این را بسنجیم با باورداشت‌های تصدیق‌های سراسری که آن‌ها از هم‌دیگر می‌گرفته اند (مثلاً، «وای، خیلی خوب ئه عزیز-ام»). و نیز در ذهن‌تان به حسّ مراقبتِ دو-سره‌ای بی‌اندیشید که هر یک با هم‌کار-اش دارد - چیزی که پی‌آمدِ بسیاری از گفت‌وگوهای هم‌دلانه در باره‌ی مشکل‌های کاری است - و آن را بگذارید در برابرِ این حرفی که آن‌ها در خانه می‌شنوند، «من آرزو داشتم که می‌توانستم به کمک‌ات بی‌آیم عزیز-ام، ولی می‌دانی من کارِ تو را نمی‌فهمم». و کششِ فیزیکی را هم به این‌ها بی‌افزاید تا همه چیز برای یک عشقِ برون‌زناشویی فراهم باشد. من آدم‌هایی را می‌شناسم که، با این که هرگز نمی‌خواستند، دچارِ چنین عشقی شدند. حتماً چنین چیزی نباید برای شما هم رخ دهد. اجازه‌ی این کار را ندهید.

کلی کار که باید انجام دهید این است که پیرو دستورهای ساده زیر باشید:

۱. تصمیم جدی بگیرید که کنش‌گرانه علاقه‌تان را به زنده‌گی کاری هم‌سرتان نگه‌دارید.

۲. پیش‌فرض‌تان این باشد که هم‌سرتان کنش‌گرانه به زنده‌گی کاری‌تان علاقه دارد.

۳. پیش‌فرض‌تان این باشد که هم‌سرتان توانایی فهمیدن هر چیزی را که نیاز است بفهمد دارد، جوری که شما می‌توانید بحث معناداری در باره‌ی کارتان با آنها داشته باشید.

به گمان‌تان کارتان بیش از آن فنی است که هم‌سرتان سر در آورد؟ دوباره بی‌اندیشید. زنده‌گی کاری‌تان از دو چیز ساخته شده است: الف) جنس موضوع‌های کاری، که شاید فراتر از سطح معینی فهم آنها برای هم‌سرتان دشوار باشد، و؛ ب) هر چیز دیگری در باره‌ی شغل‌تان، که هم‌سرتان کاملاً توانایی فهم آنها را دارد. مثلاً، ماکس عصب‌شناسی است که کار‌اش پژوهش بر روی سلول‌های مغزی و چه‌گونه‌گی سیگنال‌دهی آنها به هم‌دیگر است. ساندرها هنرمند است. او کارشناس شیمی مغز نیست که فهم ژرفی از ریز فنی کار ماکس داشته باشد. ولی وقتی ماکس در باره‌ی مشکل ابزارها تجهیزات در آزمایش‌گاه‌اش حرف می‌زند، یا در باره‌ی سختی‌های میان‌فردی و اداری انجام پروژه‌ی پژوهشی بزرگی حرف می‌زند، ساندرها برای فهم ماکس در این چیزها نیازی به عصب‌شناس بودن ندارد. اگر ماکس و ساندرها می‌توانند این کار را انجام دهند، شما هم می‌توانید - ولی نه همین جوری و بدون هیچ آماده‌گی‌ای؛ بنابراین این موضوع پیش می‌آید:

۴. هر پیشنهادی که نیاز است همسران بدانند تا بتواند با شما هوشمندانه در باره‌ی کارتان حرف بزند، به او بی‌آموزید.

بتی حساب‌دار است. او به عنوان حساب‌دار تولید در استودیوی فیلم‌برداری بزرگی می‌کار کند و حساب‌کتاب چندین «فیلم بزرگ» را انجام داده است. شوهر-اش، استان، وکیل طلاق است که به تنهایی در دفتر خصوصی خود-اش می‌کار کند. بتی بسیاری از چیزهای ریز-فتی قانون طلاق را نمی‌داند؛ استان هم در باره‌ی حساب‌داری همین جور است. و از برخی جنبه‌های بااهمیت، جهان‌های کاری آنها دیگر بیش از این نمی‌توانستند ناهم‌سان باشند. بتی باید با درهم‌تنیده‌گی‌های یک محیط شرکتی پایگانی سلسله‌مراتبی سر-و-کله بزند. استان باید به درخواست‌های (گاه بی‌منطق) کارسپارهایی مراجع‌هایی برسد که در آشفته‌گی عاطفی هستند، و نیز به دریافت دست‌مزدها و هزاران نگرانی و دردسر دیگر برای اداره‌ی یک کسب‌وکار کوچک برسد. با این همه بتی و استان می‌توانند گفت‌وگوی ژرف، و سودمندی، در باره‌ی زنده‌گی‌های کاری خود با هم داشته باشند چرا که به ریز به توصیف آنها برای هم پرداخته اند. بتی نه تنها پیشنهادی در باره‌ی حساب‌داری تولید به استان داده است، بلکه به توصیف ساختار شرکتی که در آن می‌کار کند و سیاست‌های‌اش هم پرداخته است. و استان را با بسیاری از هم‌کاران کلیدی‌اش آشناییده است، بنابراین استان نه تنها می‌تواند ارزیابی خود-اش از آنها را داشته باشد، بلکه می‌تواند چهره‌ها را هم به نام‌ها ربط دهد. هنگامی که بتی می‌خواهد با استان در باره‌ی مشکلی کاری حرف بزند نیازی نیست توضیح چندانی بدهد. او چکیده و کوتاه مشکل را می‌گوید و استان می‌تواند باقی‌تصویر را به آسانی پُر کند و گفت‌وگوی آگاهانه‌ای با او در باره‌ی آن داشته باشد.

برای این که همسرتان به راستی با زنده‌گی کاری‌تان آشنا شود، نه تنها باید بوده‌ها ^{فکت‌ها} را به او بدهید بلکه باید حسی بدهید از این که کارتان در کل چه‌گونه است، تا او بتواند تصویر روشنی از آن در ذهن‌اش بسازد. هر چه تجربه‌ی درست‌تری از کارتان بتوانید به همسرتان بدهید - از آن چه دقیقاً انجام می‌دهید، از جایی که می‌کارکنید، و از بازی‌گران دیگر در سر کار - به‌تر است. سنجه‌ی نهایی موفقیت‌تان در دادن پیشنهادی بسنده در باره‌ی کارتان به همسرتان این است که وقتی آن‌ها شما را در باره‌ی کارتان می‌آری‌گویند شما آن آری‌گویی ^{تایید} را به همان اندازه جدی بگیرید که گویا از سوی منبع آگاه و بنابراین بااعتباری به شما گفته شده است.

۵. هر روز کاری با هم در باره‌ی کارتان حرف بزنید.

نیازی نیست که حتماً بلند و دراز باشد - فقط چند دقیقه‌ای تا دیگری بداند که چه کارهایی انجام دادید و آن روز سر کار تا چه اندازه برای‌تان خوب یا بد بوده است. البته، اگر روزتان بسیار خوب، یا بسیار بد، بوده باشد بیش از چند دقیقه در باره‌ی کار حرف خواهید زد.

۶. از هم‌دیگر به عنوان منبع اصلی مشاوره بر سر موضوع‌های کاری اصلی بهره ببرید.

این همان جایی است که شما واقعاً پرورش‌گر و مدیر هم‌دیگر هستید. سالی رئیس دانش‌گاه و پیت وکیلی است که از حقوق کرایه‌نشین‌ها و کارگران می‌دفاع ^{دفاع می‌کند}. پیت یک بار به من گفت، «کار منبع اصلی میان‌کنش ما است». «یاری رساندن به هم‌دیگر در حل مشکلات‌های کاری روشی است که ما خیلی از زمان‌هایمان را آن‌طور می‌گذرانیم». اگر آن‌ها هر دو روز دشواری را پشت سر گذاشته باشند و بخواهند از

کارشان با هم حرف بزنند، «گاهی شکل خوبی ندارد. ولی آن را می‌فهمیم. این بخشی از کار است.» سالی در برخی از چیزهای معین به پیت یاری رسانده است، از برگزیدن یک میز گرفته، تا نقش بازیس را برای پیت انجام دادن در موردی که کارشناس بودن او به عنوان رئیس دانش‌گاه به او یاری رساند اطلاعات سرنوشت‌سازی را گردآورد که پیت خود-اش نمی‌توانست به دست آورد. همین جور، پیت هم به سالی یاری رسانده است که تصمیم بگیرد چه‌گونه موضوع‌های فوت‌وفن‌دار مربوط به کارکنان را در دانش‌گاه‌اش سر-و-سامان دهد.

شاید سر کار شخص راه‌بلدی²² در دست‌رسان‌تان باشد که بتوانید به سراغ او بروید تا پندهای‌اش را در باره‌ی موضوع‌های کاری اصلی بشنوید، موضوع‌هایی مانند چه‌گونه‌گی سر-و-کله زدن با سرپرستی سخت‌گیر یا تغییر دادن یا ندادن شغل، ولی شما باید به سراغ هم‌سرتان هم بروید. هم‌سرتان هر چه در دانش ریز و فنی در باره‌ی شغل‌تان کم‌بود داشته باشد به جای آن در میزان مراقبت و دل‌واپسی‌ای که برای شما دارد بالاتر است. راه‌بلدتان هر اندازه هم که دوست خوبی باشد، سرنوشت‌اش به سرنوشت شما گره نخورده است. ولی سرنوشت هم‌سرتان چرا. دیگر برتری بسیار خوب هم‌سرتان به عنوان منبع مشاوره این است که، خیلی وقت‌ها، بخشی از محل کار شما نیست. شما می‌توانید چیزهایی در باره‌ی احساس‌های‌تان در مورد شغل‌تان به او بگویید که حتا به راه‌بلدتان نمی‌گویید، و یقین داشته باشید که هیچ یک از آن حرف‌ها به گوش کسی در سر کارتان نخواهد رسید. خلاصه این که، شما با هم‌سرتان ظرفیت صمیمیت بیشتر در باره‌ی زنده‌گی کاری‌تان دارید تا هر کس دیگری. از این ظرفیت تا جایی که می‌شود بهره ببرید. نه تنها به راستی گوش‌دانی خوب و پندی خوب خواهید گرفت؛ حس نزدیکی و

²² Mentor

هم‌نشینی‌تان با هم‌سرتان نیز پرمایه‌تر خواهد شد، و عشقتان را
نیرومند نگاه خواهید داشت.

پندِ سودمندِ ۳

به همدمتان اجازه دهید تا زنده‌گی‌تان را پرمایه‌تر سازد

بیش‌تر زنده‌گی‌ام زیتون دوست نداشتم. قیافه و بوی زیتون را دوست داشتم - حتّاً روغن زیتون را دوست داشتم - فقط مزه‌ی زیتون را دوست نداشتم. از این موضوع گیج بودم، و حتّاً اندکی آشفته، چرا که بیش‌تر آدم‌هایی که می‌شناختم عاشق زیتون بودند، از جمله هم‌سر-ام، سو²³. برای او خیلی هم خوب بود که من علاقه‌ای به زیتون نداشتم. هر گاه به رستورانی یونانی می‌رفتیم، او سالاد سفارش می‌داد و همه‌ی زیتون‌ها را به تندی بالا می‌انداخت.

از روی کنج‌کاوی تصمیم گرفتم که سالی یک بار زیتونی بخورم تا ببینم آن را دوست دارم یا نه. پس هر سال، معمولاً هنگام بهار، زیتونی خواهم خورد. این آزمایش را هنگامی آغازیدم که دختر-ام هنوز کودک بود. سال‌ها گذشت. آنا یادگرفت که راه برود و حرف بزند، جمع و تفریق، کسرها، و اعشاری‌ها را انجام دهد - و سپس وقتی که او هنوز در ریاضی ابتدایی بود من زیتونی خوردم و دوست اش داشتم. در واقع، عاشق اش شدم، و از آن زمان زیتون‌ها شدند عشق من.

دوست داشتن زیتون ناگهان از کجا آمد؟ هیچ ایده‌ای ندارم. من فقط دچار تغییر شدم. به عنوان روان‌شناس، هرگز چنین چیزی را نمی‌پیش‌بینیدم چرا که به‌ترین پیش‌بین‌گر آینده‌ی کسی گذشته‌ی او است - ولی واقعیت همین بود که بود.

²³ Sue

داستانِ دیگری هم هست، داستانی که من بارها هم درونِ دفتر-ام و هم بیرون از آن شنیده‌ام: کسی دارد در باره‌ی شوهر یا زن‌اش حرف می‌زند و می‌گوید، «سال‌ها بود که من از او می‌خواستم کایاک‌رانی²⁴ [با سفر به کشوری خارجی، کمپ زدن، رفتن به اُپرا، و از این دست] را بی‌آزماید و او نمی‌پذیرفت تا این که سرانجام من گفتم از او طلاق خواهم گرفت مگر این که این کار را انجام دهد، او هم انجام داد - و عاشق‌اش شد. از آن زمان ما داریم آن کار را انجام می‌دهیم و او هنوز هم عاشقِ آن کار است.»

منظورِ من از این که به هم‌دم‌تان اجازه دهید تا زنده‌گی‌تان را پرمایه‌تر سازد چنین چیزی است: آزمودنِ چیزی که هم‌دم‌تان پیش‌نهاد می‌دهد حتماً اگر باورتان این است که از آن بی‌زار خواهید بود. چرا که هرگز نمی‌دانید چه می‌شود. شاید دوست‌اش داشتید. شاید دوست‌اش داشته باشید با این که پیش‌تر آن را آزمودید و از آن بی‌زار بودید.

پیش از هر چیزی شاید به این دلیل دوست‌اش داشته باشید که ما هم‌چنان که بزرگ‌تر می‌شویم پسندها و علاقه‌های‌مان فرگشت^{تکامل} می‌یابند. هنگامی که جوان و بی‌پول بودم، اگر می‌خواستم صفحه‌ی موسیقیِ تازه‌ای بخرم یکی از آن‌هایی را که داشتم ولی خیلی دوست‌اش نداشتم می‌فروختم تا کمک‌حالِ پرداختِ این یکی باشد. پس از سال‌ها خود-ام را فحش می‌دادم که چرا آن صفحه‌ها را فروختم چرا که اکنون واقعاً آن‌ها را دوست داشتم.

شما هم شاید چشم بگشایید و ببینید چیزی را دوست دارید که به گمان‌تان دوست نداشتید - چه رقص در تالار باشد و چه خوابِ شبانه‌ای در چادر - چرا که تنها دلیلی که نمی‌خواستید آن را انجام دهید این بود که چیزی در باره‌ی آن شما را دل‌نگران می‌ساخت. ولی وقتی سرانجام به خودتان اجازه‌ی تجربه‌ی آن را می‌دهید به این می‌رسید که آن

²⁴ Kayaking

دل‌نگرانی آن اندازه هم چیز فاجعه‌باری نیست. شاید در آغاز هنوز اندکی آن جا باشد ولی خیلی زود راه‌اش را می‌گیرد و می‌رود، درست همان جور که وقتی کودک نوپایی بودید به موج دریا عادت یافتید. و سپس ناگهان می‌بینید که زنده‌گی‌تان با چیز تازه و دیگرگونی پرمایه‌تر شده است. مثلاً، دوست من، جیمی، در دهی ۵۰ زنده‌گی‌اش بود که نخستین بار برای سفر به بیرون از امریکا رفت. چند چیز بودند که او را در باره‌ی سفر خارجی عصبی می‌ساختند، ولی بدترین‌شان این تصویر بود که مثل زبان‌بسته‌ها در کشوری باشد که زبان‌شان را نمی‌داند و بنابراین احساس احمق بودن کند. (من به خوبی این احساس را می‌فهمم، زبان‌بسته در فرانسه، اتریش، و مجارستان بوده‌ام، با این که در دبیرستان و دانشگاه زبان فرانسه خواندم، دانش عمومی‌ای از آلمانی دارم، و از شنیدن حرف زدن زن و دختر-ام آن اندازه با مجارستانی‌آشنایی دارم که مادر-زن‌ام نتواند با حرف زدن به آن زبان رازهایی را از من پنهان نگاه دارد. مثلاً، من در یکی از این کشورها هستم و می‌خواهم خمیردندانی بخرم. نخست به این می‌اندیشم که چه‌گونه به آن زبان بگویم «من خمیردندان می‌خواهم». سپس پیش از آن که وارد آن فروشگاه شوم، لحظه‌ای می‌ایستم و باز هم با خود-ام می‌گویم تا قورت‌اش دهم. به درون فروشگاه گام می‌بردارم، به سوی فروشنده‌ی خانم جوان و مهربان پشت پیش‌خوان می‌روم، دهان‌ام را می‌گشایم - و همه‌ی ماهیچه‌بندی گفتاری‌ام سفت می‌شود، انگار که همان دم بوتاکس به آن تزریق شده باشد.)

۱۵ سال کشید تا زن جیمی بتواند به او بیاوراند که سفری یک‌هفته‌ای به پاریس بروند - هیچ یک از آن‌ها فرانسوی نمی‌دانستند - و روشن شد که جیمی حال خوشی داشته است، با این که او همان طور که از پیش می‌دانست زبان‌بسته بود. ولی هنگامی که واقعاً در آن جا قرار گرفته بود گویا این موضوع چندان اهمیتی نداشت.

همین جور، شاید هم‌سرتان کاری را پیش‌نهاد دهد که برای شما معنایی نداشته باشد و ناگزیر ربطی به کارهایی که در زمان‌های آزادتان انجام می‌دهید نداشته باشد. این کار برای‌تان معنایی ندارد چون نمی‌توانید حتّاً چنین خیالی را در سر پیوررانید، و چون نمی‌توانید، پس ایده‌ی هم‌سرتان باید اشتباه باشد. در این وضعیت‌ها آن چه *سرنوشت‌ساز* است این است که به هم‌دم‌تان *مزیت* شک²⁵ را بدهید و دست‌کم این احتمال را بپذیرید که شاید حق با او باشد. انجام چنین کاری این شانس را به شما می‌دهد که واقعاً دریابید که آیا او در اشتباه بوده است یا نه - و اگر حق با او باشد این اجازه را به هم‌سرتان داده اید که زنده‌گی‌تان را پرمایه‌تر سازد. بگذارید نمونه‌ی شخصی دیگری بگویم: در سراسر سال‌هایی که سو و من با هم بودیم بر سر چه‌گونه‌گی چینش - خانه‌ی‌مان معمولاً هم‌نوا بودیم، ولی گاهی نیز ناهم‌نوا بودیم، از جمله در برخی از تصمیم‌های بزرگ مانند ساخت بخش اضافه‌ای روی خانه‌ی قدیمی‌مان در نیوجرسی. خدا را شکر، سو گذارگوینده‌ی مذاکره‌کننده‌ی سرسختی است و برخی از آن نبردها را برنده شد - چرا که هر وقت که او بُرد، تغییری که در خانه‌ی‌مان به وجود می‌آورد شگفت‌انگیز بود. در نیمه‌های زناشویی‌مان بود که آن قدر از این روی‌دادها پیش آمده بود که من به این رسیدم که هر گاه ما ناهم‌نوایی‌ای در باره‌ی چینش و این چیزها داشته باشیم، همیشه حق با سو است. از آن زمان، هر گاه او ایده‌ی تازه‌ای در زمینه‌ی چینش پیش‌نهاد بدهد، جدا از این که از دید من آن ایده تا چه اندازه نامعمول است (و هنگام شنیدن توصیف او از آن ایده تا چه اندازه انگار در دلام رخت می‌شویند)، پاسخ من این است، «این را خواستی و گرفتی»، چرا که می‌دانم در پایان آن چه او در خیال‌اش پرورده است چشم‌نواز خواهد بود.

²⁵ Benefit of Doubt

ایده‌هایی که هم‌سرتان دارد و شما نمی‌توانید حتماً در خیالتان هم به آنها بی‌اندیشید می‌توانند در باره‌ی هر چیزی باشند - سرمایه‌گذاری‌ها، آیین‌های دینی، چه‌گونه‌گی مدیریت فرزندان - و حتماً باور شما این خواهد بود که آن ایده‌ها دیوانه‌وار هستند (و هم‌سرتان هم چنین است). اگر روی‌کردی آزمایشی در پیش بگیرید بسیار جلوتر خواهید بود: به هم‌سرتان مزیت شک را بدهید، اجازه دهید که هم‌سرتان ایده‌ی «دیوانه‌وار» اش را انجام دهد، و سپس ببینید که چه رخ می‌دهد. من باید این را می‌آموختم که به سو مزیت شک را بدهم، چیزی که سال‌ها به درازا کشید. هم من و هم در کل هر دوی ما بسیار آسوده‌تر بودیم اگر خیلی ساده به او همین مزیت شک را بسیار زودتر، فقط به عنوان یک اصل کلی، داده بودم. این همان چیزی است که از شما می‌خواهم تا انجام دهید. شما به هم‌دم‌تان این اجازه را خواهید داد تا زنده‌گی‌تان را پرمایه‌تر سازد.

پندِ سودمندِ ۴

همه‌ی پول‌ها را پولِ «ما» بدانید

والتر حساب‌داری ۳۹ ساله و میلی مددکار اجتماعی ۳۱ ساله‌ای بود. آن‌ها داشتند در یک ماه آینده می‌زناشویدند و داشتند با من در باره‌ی خانه‌ای حرف می‌زدند که به تازه‌گی با هم خریده بودند. والتر از این گلابه داشت که میلی به اندازه‌ی او برای خرید وسیله‌های آشپزخانه پول وسط نگذاشته بود.

من نگاهی به والتر انداختم و گفتم:

- «چه اهمیتی دارد؟»

والتر گفت:

«منظورتان چیست از این که چه اهمیتی دارد؟»

«این عادلانه نیست.»

پرسیدم:

- «منظورتان چیست از این که این عادلانه نیست؟»

«اگر او نصف آن را وسط نگذارد عادلانه نیست.»

گفتم:

- «یک لحظه صبر کن»

- «شما برنامه‌ی‌تان این است که تا همیشه با هم زناشویده بمانید،

درست؟»

«درست.»

- «خب پس هرگز نیازی نخواهید داشت که پول را به پول شما و پول او تقسیم کنید، درست؟»
«لا بد».

- «پس اگر پول شما و پول او می‌خواهد بخشی از یک ظرف بزرگ تا پایان زنده‌گی‌تان باشد، چه اهمیتی دارد که چه کسی چه اندازه از پول یخ‌چال را می‌پردازد؟»

به گمان‌ام نتوانستم کاملاً والتر را در این مورد به چنین باوری برسانم. ولی مشکلی نیست چرا که کل آن چیزی که من واقعاً می‌خواستم انجام دهم این بود که بذری ایده‌ی تازه‌ای برای اندیشیدن در باره‌ی پول‌تان پس از زناشویدن را در ذهن‌تان بکارم.

آدم‌ها در برابر پول کارهای باحالی انجام می‌دهند. برای زوجها آسان‌تر است که به من بگویند در تخت‌خواب چه کارهایی انجام می‌دهند تا این که حقوق‌شان را به من بگویند. در کل آدم‌ها در مورد پول خودشان منشی بسیار ننگه‌بانان‌های دارند - گاهی به دلیل‌هایی درست، و گاهی نه. در هر حال، یکی‌کردن پول‌های خودشان به شکل یک دارایی مشترک چیزی است که بسیاری از هم‌سران تازه‌عروس‌داماد چندان میلی به انجام آن ندارند. دلیل آن تا اندازه‌ای به اعتماد می‌برگردد، ولی حتماً همه‌ی دلیل آن چنین چیزی نیست. چرا که روی هم رفته، آن‌ها اعتماد بسنده‌ای به هم‌دم‌شان داشتند که با هم زناشویدند. در جست‌وجوی دلیل این کار، این را هم باید دید که پول نماز چه چیزی است. پول یک چیز پایه‌ای است که ما باید به خودمان نشان دهیم. پول ما چیزی است که به هر یک از ما نشان می‌دهد که ما نیرومند، امن، ناوابسته، و البته، موفق هستیم. (و در اصل برای خودمان است که می‌خواهیم همه‌ی این چیزها را به نمایش بگذاریم - جدا از این که نمایش دادن آن چه خریده

ایم برای دیگران تا چه اندازه باحال باشد.) پول ما بخش بزرگی از کیستی ما است، و بنابراین هنگامی که به یکی کردن پولمان با پول کسی دیگر می‌اندیشیم نگران از دست دادن بخشی از کیستی ^{هویت} فردی جداگانه‌ی مان می‌شویم. جای شگفتی ندارد که انجام چنین کاری برای آدم‌ها دشوار است.

پس چرا باید آن کار را انجام داد؟ دو دلیل خوب می‌توان برای آن آورد. نخست، سر-و-کله زدن روزانه با موضوع پرداخت برای چیزهای گوناگون آسان‌تر می‌شود چرا که در برابر این که چه کسی پرداخت را انجام دهد، نرمش‌پذیری کاملی خواهید داشت. از آن جا که دیگر اهمیتی ندارد که چه کسی در مورد معینی پرداخت را انجام دهد، راحت‌ترین کار را انجام خواهید داد. دوم، و بااهمیت‌تر از مورد پیشین، این که یکی کردن پول‌های‌تان اعتمادتان به هم‌دیگر را بالاتر خواهد برد، شما را به هم نزدیک‌تر می‌سازد، و این حس‌تان را بالاتر می‌برد که درون زناشویی‌تان شما دو نفر به راستی «ما» هستید، نه فقط دو نفر هم‌خانه.

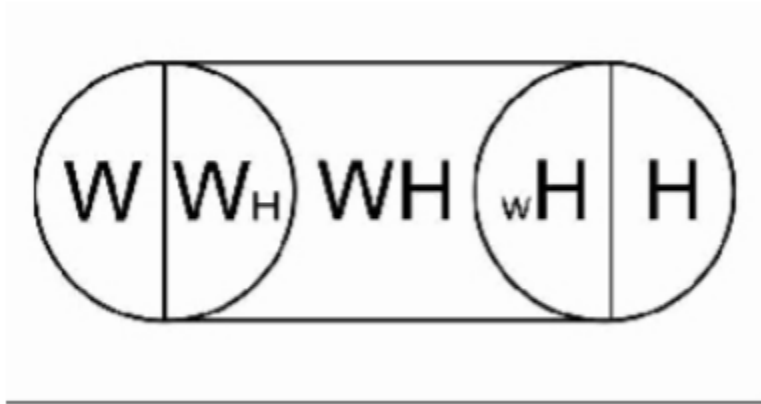
از آن جا که یکی کردن پول‌ها برای بسیاری از ماها دشوار است، این انتظار را ندارم که شما این کار را یک‌جا انجام دهید. می‌توانید با گام‌هایی کوچک به آن نزدیک شوید. مثلاً، به جای این که هر دو برای خریده‌ها دنگ‌تان را بدهید، یا وسواس‌گونه آمار این را داشته باشید که نوبت پرداخت چه کسی است، خیلی ساده فقط سکه‌ای بی‌اندازید. و سپس، چه پرداخت برای شام باشد و چه اجاق‌گازی که روی آن شام را می‌پزید، خط یا شیر تعیین‌گر این خواهد بود که چه کسی باید پردازد. هنگامی که به ننگ نداشتن آمار این که چه کسی پول چه چیزی را داد، و این که آیا این «عادلانه» هست یا نه، خو گرفتید، می‌توانید دست به آزمایش‌های دیگری بزنید، مثلاً یکی از شما پول یک گردآیه ^{مجموعه} از هزینه‌ها را پردازد و دیگری گردآیه ^{مجموعه}‌ی.

دیگری را پردازد. برای نمونه، حقوق شما می‌تواند سرتاپا برای پس‌انداز برای پیش‌پرداخت خانه، و سپس پرداخت پول رهن، کنار گذاشته شود، و حقوق هم‌سرتان می‌تواند برای پرداخت همه‌ی هزینه‌های ماهانه‌ی دیگر خرج شود. سو و من سال‌های زیادی این کار را انجام دادیم. هنگامی که این را به والتر گفتم، و به او گفتم که تا به امروز هم نمی‌دانم که چه کسی بیش‌تر خرجیده است، او شگفت‌زده مانده بود. او نمی‌توانست نگره نداشتن آمار چنین چیزی را در خیال‌اش هم بیندازد.

همین موضوع سومین دلیل خوب برای یکی‌کردن پول‌ها را پیش می‌کشد. در طول یک زناشویی بلند، دارایی فردی‌تان می‌تواند بالا-پایین شود. شاید بازه‌های زمانی‌ای پیش آیند، احتمالاً سال‌هایی که خیلی طول می‌کشند، که شما پولی کم‌تر از هم‌سرتان می‌درآورید، شاید بسیار کم‌تر، و بازه‌هایی پیش آیند که وضعیت برعکس باشد. اگر شما از پیش همه‌ی پول‌ها را در یک ظرف قرار داده باشید، احساس گناه و دل‌خوری کم‌تری بر سر این واقعیت خواهد بود که یکی از شما هر دو نفر را روی آب نگاه داشته است. شما هر دو این احساس را خواهید داشت که حق دارید پولی را که دیگری در می‌آورد بخرجید چرا که آن پول پول دیگری نیست بلکه پول ما است. و بنابراین شما هر دو همیشه از سیاست نگره نداشتن آمار بهره‌مند خواهید شد، از این که نمی‌دانید آرایش‌های مالی‌تان «عادلانه» بوده اند یا نه.

لطفاً به یاد داشته باشید که همه‌ی پول‌ها را پول ما دانستن یک چیز است و این که چه‌گونه در این باره تصمیم می‌گیرید که پول را بر سر چه چیزی بخرجید چیز دیگری است. زوج‌ها روش‌های بی‌شماری برای گرفتن آن تصمیم‌ها دارند. ولی از پیش نقشه‌ی زیرکانه‌ای برای این

کار هست که می‌توان این جا گفت. این نقشه را زناشودرمان‌گر پیش‌گام، ریچارد بی. استوارت²⁶، ساخته است:



بخش میانی این طرح که به شکل ساعت شیشه‌ای است، نمایان‌گر تصمیم‌های دو-سره‌ای است که با هم می‌گیرید - مثلاً، این که خانه‌ای بخرید یا نه، یا کدام خانه را بخرید. آن حلقه-ماندها در دو سوی پایانی این طرح، که با حرف W بزرگ به نمایندگی از «زن یا Wife» و H بزرگ به نمایندگی از «شوهر یا Husband» نشان‌گذاری شده اند، نمایان‌گر آن تصمیم‌های خریدی هستند که شما هر یک کاملاً خودتان بدون حتماً مشاوره‌ای با هم‌سرتان می‌گیرید - مثلاً، کتاب‌ها و سی‌دی‌ها در مورد زنده‌گی سو و من. آن حلقه‌ماندهایی که با H_W و W_H نشان‌گذاری شده اند نمایان‌گر تصمیم‌های خریدی هستند که در اصل گرفتن‌شان از آن خود شما است، ولی شما آن تصمیم‌ها را بدون مشاوره‌ی پیشاپیش با هم‌سرتان نمی‌گیرید. مثلاً، من ساکسیفون تازه، یا حتماً دست‌گام پخش سی‌دی تازه‌ای، بدون نخست در میان گذاشتن آن با سو نمی‌خرم. در زناشویی‌ای با کارکرد خوب که میزان شایسته‌ای از اعتماد در میان هست هم‌سرتان احتمالاً خواهد گفت «برو دنبال‌اش»، و شاید حتماً چنین چیزی به آن بی‌افزاید که، «واقعاً نیازی نبود

²⁶ Richard B. Stuart

که از من بپرسی»، ولی خوش حال خواهد بود که چنین کاری انجام دادید. در برخی از موردها، همسران شاید ایرادی به آن داشته باشد، یا شاید اطلاعاتِ بیشترِی در این باره خواهد که چرا می‌خواهید چنین خریدی انجام دهید - و بنابراین شما دو نفر آن کار را می‌سبک‌سنگینید سبک-سنگین می‌کنید. البته، زوجها در میزان پولی که برای آن خط‌ها در نظر می‌گیرند بسیار با هم فرق دارند، همان خط‌هایی که آن حلقه‌ها را به دو نیم تقسیم می‌کنند. ولی تا جایی که روی آن عدد هم‌نوا باشند - چه پنجاه دلار باشد، و چه صد دلار یا هزار دلار - این لطف را به خودشان خواهند داشت که شگفتیِ ناخوش‌آیندی برای‌شان پیش نی‌آید.

من می‌توانم تنها به دو استثنا برایِ قانونِ همه‌ی پول‌ها را پولِ ما دانستن بی‌اندیشم. نخست پولِ منفی‌ای است که شاید شما با خودتان به زناشویی بی‌آورید: بدهی‌تان. بسیاری از ما با گونه‌ای از بارِ سنگینِ بدهی، مثلاً وام‌هایِ دانش‌جویی، یا به زناشویی می‌گذاریم. برخی از آدم‌هایی که من می‌شناسم با پولِ ما دانستنِ حتماً این پولِ منفی هم مشکلی ندارند، و برایِ بازپرداختِ بدهیِ هم‌سرشان هم پول می‌دهند. ولی، بسیاری از آدم‌ها، با آن مشکل دارند و می‌خواهند این موضوع روشن باشد که بدهیِ هم‌سرشان فقط بر دوشِ هم‌سرشان است و بس.

استثنایِ دیگر هر گونه ثروتِ کلانی است که یکی از هم‌سران با خود به زناشویی آورده است. زوجها‌یی را که می‌شناسم معمولاً در آن وضعیت این درکِ نانوشته را دارند که چنین ثروتی در طرفی جداگانه از هر آن چیزی است که آن زوج پس از زناشویدن می‌انبارند جمع می‌کنند. گاهی آن درکِ نانوشته به شکلِ یک هم‌نوامه‌یِ توافق‌نامه‌یِ پیشا-عروسی²⁷ رسمی می‌شود. اگر چنین چیزی میانِ شما و هم‌سرتان هست، امیدوار ام به این دلیل نباشد که هم‌دمِ ثروت‌مند یا خانواده‌اش بر آن پای فشرده

²⁷ Pre-Nuptial Agreement

است، بلکه به این دلیل باشد که آن فرد بدون ثروت به نشانه‌ی نیک‌اندیشی چنین پیش‌نهادی داده است.

جدا از این دو استثنا، اگر بتوانید همه‌ی پول‌ها را پول ما بدانید زنده‌گی مالی راحت‌تر و آسان‌تر، و پی‌وند نیرومندتری خواهید داشت.²⁸

²⁸ ترجمنده: در کلّ گفته‌های این فصل این نکته را در نظر داشته باشید که بر اساس قانون برخی از کشورها از جمله امریکا (کشور مربوط به نویسنده‌ی کتاب) به شکل پیش‌فرض دارایی‌ها و ثروت زن و شوهر در هنگام طلاق باید میان آن دو نصف شود. چنین چیزی در قانون ایران به صورت پیش‌فرض وجود ندارد و زن و شوهر اگر بخواهند می‌توانند چنین چیزی را در شروط ضمن عقد بی‌آورند.

پندِ سودمند ۵

دیوارِ حریمِ شخصی‌تان را نگه‌دارید

آن دیوارِ مرزی است که پیرامونِ خانواده‌ی تازه‌ای می‌سازید که در همان لحظه‌ای آفریدید که گفتید، «من این کار را انجام می‌دهم». اگرچه شاید در آن لحظه فرزندِ نداشتید، خانواده‌ی تازه‌ای آفریدید - این خانواده همان چیزی است که یک زوجِ تازه‌عروس‌داماد است. و همان طور که در کتابِ «آیا با این دوست‌دختر/دوست‌پسر-ام بزناشویم؟» گفتم یکی از بااهمیت‌ترین تکلیف‌های هر زناشویی‌ای ساختِ یک دیوارِ حریمِ شخصی پیرامونِ خانواده‌ی تازه است - حریمی که عضوهای خانواده‌ی قدیمی‌تان (در اصل همان پدر-مادر و برادرها و خواهرهای‌تان، ولی هم‌چنین پدر-مادر بزرگ‌ها، عمّه‌ها و خاله‌ها و دایی‌ها و عموها - و از دیدِ من، حتّاً آن گروه از نزدیک‌ترین دوستان‌تان که با آن‌ها معمولاً به عنوانِ عضوهایِ «خانواده‌یِ قدیمی‌تان» وقت می‌گذرانید) نمی‌توانند به خواستِ خود از آن بگذرند. این دیوار هم از اطلاعات و هم از پای‌بندی‌هایی ساخته می‌شود؛ اطلاعاتی که شما با خانواده‌ی پیشین‌تان دیگر به اشتراک نمی‌گذارید، و پای‌بندی‌هایی که دیگر به آن‌ها ندارید - دست‌کم بدونِ مشاوره با هم‌سرتان این کار را انجام نمی‌دهید.

این یعنی چرخاندنِ سمت-و-سویِ وفاداریِ نخست‌تان از خانواده‌یِ قدیمی‌تان به خانواده‌یِ تازه‌ی‌تان. مثلاً، هنگامی که تصمیم می‌گیرید که دیگر نمی‌خواهید در دورهمیِ هفته‌گیِ جمعه‌هایِ خانواده‌ی‌تان حاضر شوید تا بتوانید زمانِ بیش‌تری از آخر هفته‌هایِ گران‌بهای‌تان را به تنهایی با هم‌سرتان بگذرانید، دارید پای‌بندی‌ای را می‌بُرید که در گذشته

به خانواده‌ی قدیمی‌تان داشتید. و با انجام آن کار دارید وفاداری نخست‌تان را رو به هم‌سرتان می‌چرخانید - رو به هم‌سرتان و خودتان، در واقع: رو به خانواده‌ی تازه‌تان. و هم‌چنان که در کتاب «آیا با این دوست‌دختر/دوست‌پسر-ام بزناشویم؟» گفتم فوت‌وفن این کار در این است که بتوانید به خانواده‌ی قدیمی‌تان این نکته را برسانید که اگرچه وفاداری نخست‌تان را رو به خانواده‌ی تازه‌تان چرخانده اید، هنوز هم به آن‌ها وفادار اید.

خانواده‌ی قدیمی‌تان شاید کاملاً پذیرای این چرخش باشند، و شاید بی‌درنگ این پیام را بگیرند که شما هنوز به آن‌ها وفادار اید - که در این حالت شما شانس بی‌هم‌تایی آورده اید. ولی احتمال بیش‌تری دارد که خانواده‌ی قدیمی‌تان با این چرخش در وفاداری نخست‌تان مشکل داشته باشند. شاید آن‌ها بی‌درنگ این پیام را بگیرند که شما هنوز به آن‌ها وفادار اید، و در برابر آن چه از دید آن‌ها ارتداد شما است بی‌ایستند. بسیاری از خانواده‌درمان‌گران این ایستاده‌گی را طبیعی می‌دانند، و به عنوان تلاش خانواده‌ی‌تان برای حفظ تعادل سرشتی‌اش یا همان هم‌تراز-مانی²⁹ می‌بینند. از این زاویه‌ی دید خانواده‌ها به عنوان سیستم‌های زیست‌شناختی دیده می‌شوند، درست همان جور که بدن هر یک از ماها چنین است. و درست همان جور که بدن‌تان وقتی هوا سرد است به لرز می‌افتد یا وقتی هوا گرم است عرق می‌ریزد تا دمای‌تان را روی ۳۷ درجه نگه‌دارد، خانواده‌ی‌تان هم حرکت‌های هم‌تراز-مانانه‌ای خواهد داشت تا تعادل‌اش را در واکنش به گذاشتن و رفتن شما نگه‌دارد. وقتی مادرتان به شما می‌گوید که تا چه اندازه سخت ناراحت است که شما به جشن تولد دختردایی‌تان چارلوت نخواهید آمد، شاید به این واکنش‌اش از این زاویه‌ی دید آگاه

²⁹ Homeostasis

نباشد ولی در واقع این همان کاری است که او دارد انجام می‌دهد - یعنی، تلاش برای بازیابی هم‌تراز-مانی خانواده.

مادرتان شاید نداند که دارد چه کاری انجام می‌دهد، ولی اگر شما آگاه باشید برای‌تان خوب است چرا که شما از واکنش‌های افراطی - خانواده‌ی‌تان به حرکت‌های دوری‌گزین‌تان از گله‌ی قدیمی کم‌تر شگفت‌زده خواهید شد. به جای این که با خودتان بگویید، «او چه‌گونه می‌تواند در باره‌ی جشن تولد چارلوت چنین از من خشم‌گین باشد؟ پیش از این، چنین چیزی هرگز چندان اهمیتی نداشت»، این توانایی را خواهید داشت که چنین بی‌اندیشید که، «البته او دارد زیادی واکنش نشان می‌دهد؛ ولی این فقط روش او در تلاش برای بازیابی هم‌تراز-مانی خانواده است». با بهره‌گیری از چنین فهمی شما در برابر حرکت‌های هم‌تراز-مانی خانواده‌ی‌تان واکنش عاطفی نخواهید داشت، و همین یاری‌گر شما خواهد بود تا روشن‌تر و منطقی‌تر در این باره بی‌اندیشید که چه‌گونه به‌ترین پاسخ را به آن‌ها بدهید.

البته منظور این نیست که شما بی‌شک به آسانی خواهید فهمید که چه‌گونه پاسخ دهید. این احتمال هست که هر پاسخی هم که به فکرتان برسد باز همه را خشنود نسازد. اگر چنین پاسخی وجود داشت، اصلاً چنین مشکلی سر بر نمی‌آورد. ولی یا به جشن چارلوت می‌روید و بعد-از-ظهر را در حال کمک به هم‌سرتان در پروژه‌ای که سرگرم کار بر روی آن است نمی‌گذرانید، یا که برعکس آن.

به ویژه اگر خانواده‌ی‌تان هم‌سرتان را دوست نداشته باشد در دسربیش‌تری هم در پذیرش چرخش ناگزیرتان در موضوع وفاداری خواهید داشت. (و اگر چنین باشد، هم‌سرتان هم احتمالاً آن‌ها را چندان دوست نخواهد داشت چرا که این احساس‌ها معمولاً دو-سره هستند.) و این موضوع بدتر هم می‌شود اگر دو خانواده‌ی سببی نیز یک‌دیگر را دوست نداشته باشند. در جهانی ایده‌آل، خانواده‌های‌مان هم‌سرمان را به همان

اندازه‌ای دوست دارند و از او خوششان می‌آید که ما خودمان او را دوست داریم و خوشمان می‌آید، هر یک از ما خانواده‌ی آن دیگری را دوست دارد، و خانواده‌هایمان نیز یک‌دیگر را دوست دارند. برخی از ما چنان شانس داریم که زنده‌گی‌مان به همین اندازه ایده‌آل است. ولی واقعیت برای بسیاری از ماها چند درجه‌ای از آن ایده‌آل زاویه دارد. خود را در میان دو خانواده‌ای یافتن که هم‌سرتان یا یک‌دیگر را چندان دوست ندارند همانند این است که خود را در تلاش برای ناپوشیدگی کشتی‌ای در آب‌های کم‌ژرف بی‌پاییم که با صخره‌های بزرگی پوشیده است و در صورت برخورد با آنها می‌توانند شما را در خود فرو کنند. در آغاز، شما نمی‌توانید دقیقاً ببینید که صخره‌ها کجا هستند، ولی اگر با مراقبت پیش روید و حواس‌تان به نشانه‌های جای صخره‌ها باشد می‌توانید از آنها دور بمانید.

قانون‌هایی برای ناپوشیدگی در دور-و-بیر خانواده‌های‌تان

۱. اگر صد در صد یقین ندارید که هم‌سرتان با افشای برخی از اطلاعات از سوی شما به عضوهای خانواده‌ی‌تان راحت است، پیش از هر چیزی به بررسی این موضوع با هم‌سرتان بپردازید.

مثلاً، فرض کنید که هم‌سرتان مشکلی با سرپرست‌اش در سر کار دارد. شاید هم‌سرتان مشکلی نداشته باشد که همه چیز را در باره‌ی آن به خانواده‌ی‌تان بگویند. ولی شاید هم از داشتن این مشکل شرم‌منده یا حتّاً سرافکننده باشد، و نگران این است که اگر خانواده‌ی‌تان در این باره بدانند چه گمانی در مورد او خواهند داشت. یا شاید فقط نمی‌خواهد که آنها را بنگراند نگران کند. یا شاید هم می‌خواهد پیش از این که شما به پدر-مادرتان بگویند به پدر-مادر خود-اش بگوید. یا شاید دوست دارد که

خود-اش کسی باشد که با خانواده‌ی‌تان در باره‌ی وضعیت کاری‌اش حرف می‌زند، به جای این که شما به شکل دست دوم در آن باره گزارش دهید. یا شاید اصلاً نمی‌خواهد به هیچ کسی در باره‌ی این مشکل حرفی بزند تا زمانی که حل شود. یا شاید جنبه‌های معینی از این داستان در میان باشد که او دوست ندارد جز شما کس دیگری بداند. آیا با یقین به راستی می‌دانید که او دوست دارد این ماجرا چه‌گونه مدیریت شود؟ اگر یقین ندارید، باید پیش از گفتن هر چیزی به هر کسی با او در این باره حرف بزنید تا همه چیز روشن شود.

حُتّا پیش از این که این کار را انجام دهید، باید از خودتان بپرسید که، «اصلاً چرا می‌خواهم این اطلاعات را با خانواده‌ام در میان بگذارم؟». آیا به این دلیل است که نگران اید؟ به این دلیل که خشم‌گین اید؟ آیا به ساده‌گی فقط به این دلیل است که به گمان‌تان شاید برای خانواده‌ی‌تان پرکشش یا سرگرمی‌بخش باشد؟ یا آیا به این دلیل است که در میان گذاشتن اطلاعات زیاد در باره‌ی زنده‌گی‌تان همان کاری است که همیشه با خانواده‌ی‌تان انجام دادید؟

در تلاش برای فهم انگیزه‌های‌تان خوب است که از خودتان این پرسش را بپرسید: «آیا خانواده‌ی من نیازی به دانستن این اطلاعات دارد؟». آن معیار - یعنی، نیاز به دانستن - در بافتار خانواده‌گی به همان اندازه کاربرد دارد که در بافتارهای دولتی و نظامی دارد. این معیار نشان می‌دهد که همه‌ی اطلاعات حسّاس هستند، و اگر انتشار یابند می‌توانند آسیب‌زا باشند، و هم‌چنین به این معنا نیز هست که گزینه‌ی پیش‌فرض در مورد اطلاعات این است که انتشار نیابند. گاهی وقتی به خانواده‌ی‌مان از چیزهایی می‌گوییم که درون زناشویی‌مان رخ می‌دهند به راستی به شکلی هم‌سرمان را می‌رنجانیم یا به او آسیب می‌زنیم که حُتّا نمی‌توانستیم پیش‌بینی‌چنین چیزی را داشته باشیم. پس در این چارچوب اندیشیدن، یعنی همان معیار نیاز-به-دانستن، می‌تواند جلوی

ما را بگیرد که بی‌خودی مایه‌ی آسیب نشویم. خلاصه این که همیشه به‌تر است به سمت احتیاط بلغزیم. هم‌سرتان سپاس‌گزار لغزش شما به آن سمت خواهد بود.

۲. اگر بحث یا مشکلی با هم‌سرتان دارید، این موضوع را با خانواده‌ی‌تان در میان نگذارید.

شاید پی‌روی از این قانون برای شما سخت باشد - به ویژه اگر پیش از زناشویدن به هنگام برخورد با مشکل برای گرفتن پشتیبانی و مشاوره رو به خانواده‌ی‌تان می‌رفتید - ولی پی‌روی از آن بسیار اساسی است. دو دلیل بایسته و شایسته برای نگفتن مشکل‌های درون‌زناشویی‌تان به خانواده‌ی‌تان می‌توان برشمرد. پیش از همه، گرایش نیک‌خواهانه و طبیعی خانواده‌ی‌تان به سمت شما و برای پشتیبانی از شما، روی دورتر شدن شما از هم‌سرتان اثر خواهد گذاشت و حل مشکل میان شما دو نفر را دشوارتر می‌سازد. هر کسی که داستان را فقط از سمت شما بشنود گرایش‌اش به انجام چنین کاری خواهد بود - مثلاً، دوستان‌تان، حتّاً یک درمان‌گر (که به همین دلیل درمان‌گران باتجربه می‌دانند هنگامی که پای مشکلی زناشویی در میان است باید از انجام فرد-درمانی³⁰ دوری‌گزینند و بر دیدار با هر دو هم‌سر پای می‌فشارند). گرایش به دور-از-هم-کشاندن شما و هم‌سرتان در خانواده‌ی‌تان از هر جای دیگری نیرومندتر خواهد بود چرا که نه تنها مراقب شما هستند؛ بلکه آن‌ها جوری احساس نگرانی از شما دارند که حتّاً به‌ترین دوستان‌تان هم چنین نیستند. این را بگذارید در کنار دیگر گرایش طبیعی خانواده‌ی‌تان - یعنی، بازپس‌کشیدن هم‌تراز-مانانه‌ی شما به درون گله‌ی خانواده - و بنابراین شما این ظرفیت را خواهید داشت که بی‌گانه‌گی بیش‌تری میان خود و

³⁰ Individual Therapy

هم‌سرتان بی‌آفرینید، بی‌گانه‌گی‌ای بیشتر از آن چه از همان نخست در میان بود.

دلیل دوم برای به-خانواده‌ی‌تان-نگفتن در باره‌ی مشکل‌ها یا بحث‌هایی که با هم‌سرتان دارید این است: شاید بخت با شما یار باشد و شما و هم‌سرتان گره از مشکل‌تان بگشایید - احتمالاً زود، نه خیلی دیر - و به داشتن رابطه‌ای نزدیک و عاشقانه برگردید. ولی اگر به خانواده‌ی‌تان در باره‌ی این مشکل گفته باشید، آن‌ها هرگز آن را نخواهند فراموشید، و همیشه به آن دلیل دست‌کم ته‌مانده‌ای از احساسی ناخوش به هم‌سرتان را با خود خواهند داشت. بی‌شک شما نمی‌خواهید که چنین چیزی رخ دهد - به ویژه شرم‌نده‌گی و فشاری که هرگاه شما و هم‌سرتان دور-و-بر-خانواده‌ی‌تان باشید آن‌جا حضور خواهد داشت، حتّاً پس از این که زمان زیادی از مشکلی که با آن‌ها در میان گذاشته‌اید گذشته است و برای شما خاطره‌ای قدیمی است.

بگذارید برای‌تان نمونه‌ای بی‌آورم: گریچن و گوردون زناشویی خشنودی دارند. گریچن به هم‌آیش بیرون-از-شهری می‌رود، و در اثر هم‌زمان شدن چند موضوع با هم از جمله خوردن مشروب بسیار، کم‌جراتی بسیار در روشن گفتن خواسته، و پای فشاری و تجاوزگری بسیار از سوی یک هم‌کار مرد، رابطه‌ی یک-شبه‌ای با آن مرد برقرار می‌شود. گریچن احساس گناه بی‌اندازه‌ای در این باره می‌کند و همین که به خانه می‌رسد در برابر گوردون به آن می‌اعترافد ^{اعتراف می‌کند} طبیعی است که گوردون با این خبر ویران می‌شود - هم آسیب‌دیده و هم بسیار خشم‌گین. آیا او باید در این باره به خانواده‌اش چیزی بگوید؟ نه، اگر می‌خواهد هم‌چنان در این زناشویی خشنود بماند. پیش از هر چیزی، این کار هیچ کمکی به او نمی‌کند، مگر تجربه‌ی زودگذری از روان‌پالایی³¹. دوم، این کار خانواده‌اش را خواهد برافروخت و دید آن‌ها به گریچن را تا

³¹ Catharsis

همیشه می‌زهرآلودد. زوجها می‌توانند و به راستی حتماً از چنین بحران‌هایی هم می‌گذرند و آن رخداد را به تاریخ می‌پیوندانند. ولی اگر گوردون به خانواده‌اش بگوید، این موضوع زخمی گشوده خواهد ماند.

پس، هنگامی که مشکلی با هم‌سرتان دارید برای پشتیبانی و پند گرفتن باید به سوی چه کسی بروید؟ نخستین کسی که باید به سوی‌اش بروید هم‌سرتان است. درست خواندید، هم‌سرتان - خود همان کسی که شما با او مشکل دارید. و شما نه تنها درباره‌ی خود مشکل بلکه در این باره باید با او حرف بزنید که این مشکل چه اثر عاطفی‌ای بر شما می‌گذارد. شما به هم‌سرتان در باره‌ی آسیبی می‌گویید که پشت‌خشم‌تان قرار دارد. خیلی وقت‌ها تنها چیزی که هم‌سرمان در زمان‌های مشکل‌بار از ما می‌بیند خشم ما است چرا که برای ما بسیار آسان‌تر است که خشم‌گین باشیم تا این که ترس‌ها و آسیب‌هایمان را آشکار سازیم. با کمی خوش‌شانسی، همین که ترس و آسیب‌تان را آشکار ساختید، هم‌سرتان هم چنین رفتاری خواهد داشت. و سپس دعوای شما به سطح تازه و گشوده‌پذیرتری خواهد رسید چرا که اعتمادی که اندکی پیش به هم‌دیگر نشان دادید - با همان فقط کمی آسیب‌پذیر ساختن خودتان - کم‌وبیش خوش‌بینی‌ای به بار می‌نشانند و شما را به هم نزدیک‌تر می‌سازد.

شاید دارید می‌پرسید، «آیا هیچ استثنایی بر این قانون نیست، هیچ زمانی که من بتوانم جوایز پشتیبانی و پندی از خانواده‌ام باشم؟» البته که هست، و شما اگر، خدای ناکرده، چنین چیزی رخ دهد زمان‌اش را خواهید دانست. آن‌ها استثنای بسیار بد هستند: خشونت، الکی بودن، اعتیاد، و از این دست چیزها - چیزهایی در اندازه‌هایی فاجعه‌آمیز که امیدوار ام و اعتماد دارم که هرگز در زناشویی‌خشنود شما پیش نمی‌آیند.

۳. از پیام‌رسان شدن برای پیام‌های منفی میان خانواده‌تان و هم‌سرتان دوری‌گزینید.

شما باید از این نقش دوری‌گزینید وگرنه همه سردرگم می‌مانند که آخرسر وفاداری نخست شما از آن چه کسی است. اگر، شوربختانه، همیشه نگاه بدی میان هم‌سرتان و خانواده‌تان باشد، باید هم‌واره حواس‌تان باشد که از این نقش دور بمانید. ولی حتماً اگر هم‌سر و خانواده‌تان در کل هم‌دیگر را دوست دارند و با هم کنار می‌آیند، باز هم این احتمال هست که این‌جا و آن‌جا پیش‌آمدی رخ دهد که شما با ریسک قرار گرفتن در میان آن‌ها روبه‌رو شوید.

بگذارید از نمونه‌ای فرضی بهره‌بریم تا خطرهای آن نقطه را نشان دهیم: در یک شام خانوادگی در خانه پدر-مادرتان، هم‌سرتان دیدگاه‌اش را در زمینه‌ای می‌گوید که مادرتان آن دیدگاه را گستاخی به مادر بزرگ‌تان می‌داند، که او نیز پشت میز نشسته است. شما آن حرف را به عنوان گستاخی نشنیدید و در آن لحظه هیچ توهینی ندیدید، ولی روز بعد مادرتان به شما در سر کار زنگ می‌زند تا در آن باره گلایه‌اش را بگوید. شما به مادرتان توضیح می‌دهید که احساس‌تان این است که در دیدگاه هم‌سرتان نیت بدی نبود، ولی مادرتان هم‌چنان بر توهین‌آمیز بودن آن می‌پای فشارد. و حتماً می‌گوید، «دارم به این فکر می‌کنم که او چه جور آدمی است که می‌تواند چنین چیزی بگوید». البته، شما از شنیدن این چیزها دست‌پاچه می‌شوید و قول می‌دهید که پی‌گیر این مورد از هم‌سرتان خواهید شد.

درست با دادن آن پیش‌نهاد، خودتان را به عنوان کارگزار مادرتان در رویارویی با هم‌سرتان قرار داده‌اید. به بیان دیگر، وفاداری نخست‌تان را دوباره رو به خانواده‌ی قدیمی‌تان چرخانده‌اید - که دقیقاً همان کاری است که نباید انجام دهید. اهمیتی ندارد که با چه نرمی و مهربانی‌ای گلایه‌ی مادرتان را پیش کشید، هم‌سرتان به درستی با خود چنین خواهد

اندیشید که، «او در کدام سمت است؟». باورتان نمی‌شود؟ پس بی‌آیید
با هم آن گفت‌وگو را در خیال‌مان بینداریم:

شما: مادر-ام امروز به من زنگ زد.

هم‌سر: آها؟

شما: او گفت که در مورد دیدگاهی که تو در باره‌ی مامان‌بزرگ دادی
ناراحت است.

هم‌سر: کدام دیدگاه؟

شما: وقتی که گفتم مامان‌بزرگ به عنوان یک شخص بسیار پیر، خیلی
خوب به چشم می‌آید. مادر-ام می‌گفت که این حرف بی‌احترامی بوده
است.

هم‌سر: من چنین منظوری نداشتم. منظور-ام فقط این بود که از این
تعریف کنم که او چه خوب به نظر می‌رسد.

شما: می‌دانم - و من هم کوشیدم که این را به او توضیح دهم، ولی او
احساس می‌کرد که گفتن «شخص بسیار پیر» به مامان‌بزرگ از سوی
تو بی‌ملاحظه‌گی بوده است. تو می‌دانی که مامان‌بزرگ تا چه اندازه به
سن‌اش حساس است.

هم‌سر: اوه، پس تو هم فکر می‌کنی که من به او توهین کردم.

شما: نه، به تو گفتم که چنین فکری ندارم، ولی اگر مادر-ام چنین
احساسی دارد، و او مامان‌بزرگ را به‌تر از ما می‌شناسد، خوب
می‌دانی...

هم‌سر: پس حق با مادر-ات است، منظور-ات همین است دیگر؟

نیازی هست که هم‌چنان پیش روم؟ هنگامی که شما پیام‌رسانِ پیامی منفی از سویِ مادرتان می‌شوید ناگزیر این جور به نظر می‌رسد که گویی شما با مادرتان هم‌نوا اید، حالا هر اندازه هم که خودتان چنین چیزی را نپذیرید. پس حالا، افزون بر این که مادرتان از هم‌سرتان خشم‌گین است، شما هم هم‌سرتان را از خود خشم‌گین ساخته اید.

و افزون بر آن آشفته‌گی، این کارِ شما تضمین‌بخشِ این هم هست که بارِ دیگر که هم‌سرتان و مادرتان کنارِ هم قرار می‌گیرند شرمنده‌گی و حتّاً شاید تنش‌ی میانِ آن‌ها باشد که پیش از آن چنین چیزی نبود. چرا که هر موضوعی هم که میانِ هم‌سرتان و یکی از عضوهایِ خانواده‌یِ شما باشد، حالا هر چه که باشد، هرگز از راهِ شما حل نخواهد شد. این موضوع فقط می‌تواند رک و راست میانِ خودِ آن دو نفر حل شود.

اکنون ببینید که تا چه اندازه کار آسان‌تر می‌شود اگر شما خودتان را به عنوانِ میان‌جی قرار ندهید. به جایِ پیش‌نهاد دادنِ پی‌گیریِ موضوع با هم‌سرتان، به مادرتان می‌گویید:

شما: من واقعاً ناراحت ام که این موضوع شما را تا این اندازه رنجانده است. هم‌چنان که گفتم، یقین دارم که او هیچ منظورِ بدی نداشته است. چرا ام‌شب به خانه‌یِ ما زنگ نمی‌زنید تا شما دو نفر بتوانید این موضوع را راست‌و-ریست کنید.

با گفتنِ این حرف دارید با مادرتان می‌هم‌دلید ^{هم‌دلی می‌کنید}. و هم‌زمان، با رساندنِ این حرف که کارگزارِ مادرتان نخواهید بود دارید به او نشان می‌دهید که وفاداریِ نخست‌تان با هم‌سرتان است. اگر مادرتان خرده بگیرد و آشکارا از شما بخواهد که کارگزارِ او باشید می‌توانید به ساده‌گی با این گفته نپذیرید که، «مامان، این موضوع میانِ شما و او است، پس خیلی به‌تر است اگر شما دو نفر با هم‌دیگر در آن باره حرف بزنید». سپس تصمیم در این باره دیگر بر دوشِ مادرتان است که پی‌گیرِ آن از هم‌سرتان شود یا نه. اگر مادرتان پی‌گیر نشود، و سپس بارِ

دیگر که شما همه‌گی دور هم گرد آمده اید هم‌سرتان ببیند که مادرتان رفتار سردی دارد و از شما بپرسد که قضیه چیست؟ در آن صورت، به هم‌سرتان می‌گویید که رک و راست از مادرتان بپرسد. اگر مادرتان بگوید، «اوه، چیزی نیست»، چه‌طور؟ آن وقت شما مادرتان و هم‌سرتان را به کناری می‌کشید، و می‌گویید، «مامان، چیزی در ذهن شما است. به گمان من واقعاً خوب است که شما در این باره با او حرف بزنید»، و سپس تند و زود از آن جا می‌روید تا آن‌ها با هم تنها باشند. فرض کنید که چند دقیقه بعد هم‌سرتان به سوی شما می‌آید و می‌گوید، «او هم چنان می‌گفت که هیچ مشکلی نیست». در آن صورت آن چه شما انجام می‌دهید این است که هم‌سرتان و مادرتان را باز با هم به کناری می‌کشید و سپس می‌گویید، «مامان، چند هفته پیش شما به من زنگ زدید و گفتید که تا چه اندازه از دیدگاه او [هم‌سرتان] ناراحت بودید که گفته بود مامان بزرگ با آن که شخصی بسیار پیر است خوب به نظر می‌آید. من احساس می‌کنم که این موضوع هنوز هم شما را آزار می‌دهد، پس چرا شما دو نفر در آن باره حرف نزنید»، و سپس دوباره لیز می‌خورید و می‌روید. (در آن نقطه، شما نباید رو به هم‌سرتان بچرخید و بگویید، «می‌بینی، مامان ناراحت است که...»، چرا که این کار باز هم شما را، به عنوان سخن‌گوی مادرتان، در میان آن‌ها قرار می‌دهد.

می‌شنوم که دارید می‌پرسید که «ولی آیا این کار مادرتان را در کار انجام‌شده قرار نمی‌دهد؟» و «آیا آن کار مایه‌ی خشم مادرتان از شما نخواهد شد؟». پاسخ بله و بله است. ولی گزینه‌ی دیگر شما این است که راز مادرتان را از هم‌سرتان پنهان نگاه دارید، و به هم‌سرتان به دروغ بگویید که نمی‌دانید چه چیزی دارد مادرتان را آزار می‌دهد. و این کار در واقع به اشتباه چرخاندن وفاداری نخست‌تان رو به خانواده‌ی قدیمی‌تان است.

البته، شاید هم بار دیگر که شما دو نفر کنار مادران قرار می‌گیرید او رفتار-اش جوری باشد که گویی رنجشی ندارد. شاید دلیل‌اش این باشد که تصمیم‌اش این بوده است که هیچ معنایی ندارد که یک پرونده‌ی جرم برای دیدگاه هم‌سرتان بسازد یا شاید هم به این دلیل که او به راستی دیگر رنجشی ندارد - او خیلی ساده از این موضوع گذشته است. در این حالت، آیا شما باید به هم‌سرتان بگویید که دیدگاه‌اش مادران را آزار داده بود؟ من هیچ دلیلی نمی‌بینم که باید چنین چیزی بگویید، مگر این که آن دیدگاه شما را رنجانده باشد و به گمان‌تان هم‌سرتان باید یاد بگیرد که بافراستر باشد. در این مورد، شما با هم‌سرتان در این باره حرف می‌زنید که خود شما چه احساسی در باره‌ی آن دیدگاه داشتید و، در آن بافتار، در این باره نیز می‌توانید حرف بزنید که مادران چه واکنشی به آن داشته است. اگر هرگز چیزی در باره‌ی گلابه‌ی مادران به هم‌سرتان نگوید پس بی‌شک از دادن برخی اطلاعات به او خودداریده اید ولی: الف) شما این کار را برای پی‌وستن به مادران انجام نمی‌دهید بلکه برای نگاه داشتن وفاداری نخست‌تان با هم‌سرتان، یعنی همان جا که باید باشد، انجام می‌دهید، و؛ ب) اگر آن دیدگاه شما را رنجانده است و گویا مادران هم دیگر رنجشی ندارد، نیازی نیست که هم‌سرتان چیزی در باره‌ی گلابه‌ی مادران بدانند. ولی آیا نباید هم‌سرتان، به دلیل هر کارکردی در آینده، بدانند که آن دیدگاه واقعاً مادران را رنجانده است؟ نگاه من این است که اگر دیدگاه هم‌سرتان خود-اش واقعاً و به راستی شما را رنجانده است، پس نیازی نیست که هم‌سرتان رفتار-اش را تغییر دهد. با همه‌ی این حرف‌ها، اگر شما این جور می‌اندیشید که هم‌سرتان باید با مادر بیش‌حساس‌تان³² خود-اش را سازگاری دهد، پس می‌توانید این حرف را پیش کشید. ولی به شما هشدار می‌دهم که هم‌سرتان این حرف را به عنوان خرده‌گیری مستقیم از او خواهد شنید، و هیچ اهمیتی ندارد که شما تا چه اندازه این

³² Hypersensitive

نکته را برجسته سازید که این موضوع مشکلِ مادران است و نه هم‌سرتان.

هم‌چنان که می‌توانید در این نمونه‌ی ساده هم ببینید، تصمیم‌گیری در این باره که باید چه کاری انجام دهید تا از پیام‌رسان شدن دوری گزینید می‌تواند تا اندازه‌ای پیچیده باشد؛ و به انجام رساندنِ این تصمیم بی‌شک راحت نخواهد بود. ولی اگر به خوبی به آن بی‌اندیشید - و آن را با جای‌گزین‌هایی که در واقع با پیام‌رسان شدنِ شما درگیر اند بسنجید - خواهید دید که دوری گزیدن از این جای‌گاه همیشه به‌ترین چیز برایِ زناشویی‌تان است.

۴. هرگز پیش از مشاوره با هم‌سرتان، هیچ جور پای‌بندی و قولی به خانواده‌ی‌تان (یا هر کسِ دیگری، از این دست؛ من این جا دوستان‌تان به یاد-ام می‌آیند) ندهید که به درگیر شدنِ ناخواسته‌ی هم‌سرتان یا اثرپذیری او بی‌انجامد.

هم‌چنان که در کتابِ «آیا با این دوست‌دختر/دوست‌پسر-ام بزناشویم؟» گفتم پای‌بندی‌هایی که شاید ما به خانواده‌های‌مان داشته باشیم می‌توانند گستره‌ی زیادی را در بر بگیرند، از چیزهایِ کوچک مانند حضور در شام‌هایِ خانواده‌گی گرفته تا چیزهایِ بزرگ مانند مرخصی گرفتن از سرِ کار برایِ مراقبت از یکی از عضوهایِ خانواده که بی‌مار است، تا حتّاً چیزهایِ بزرگ‌تری مانند دادنِ پولِ آموزشِ دانش‌گاهیِ یکی از عضوهایِ خانواده، یا پذیرشِ پدر یا مادرِ بیوه‌شده برایِ زنده‌گیِ همیشه‌گی با ما. جدا از این که بزرگیِ آن پای‌بندی تا چه اندازه است، فرآیندِ گرفتن یا نگرفتنِ آن تصمیم همیشه باید یک‌سان باشد: پیش از انجامِ آن پای‌بندی، شما با هم‌سرتان مشاوره می‌کنید و دو نفری تصمیمِ مشترکی در آن باره می‌گیرید.

نمونه‌ی زیر که پای‌بندیِ کوچکی است نشان می‌دهد که تا چه اندازه اهمیت دارد که تصمیم برای آن پای‌بندی‌ها را با هم بگیرید. فرض کنید یک روز سرِ کار هستید که برادران زنگ می‌زنند و شما و هم‌سرتان را به یک دورهمیِ تماشایِ فوتبال³³ به خانه‌اش فرا می‌خواند. شما می‌گویید که، «خیلی هم خوب، ما می‌آیم». آن روز عصر همین که از سرِ کار به خانه می‌آید هم‌سرتان با خوش‌حالی خبر می‌دهد که دعوتِ برادر/اش برای دورهمیِ تماشایِ فوتبال به خانه‌اش را پذیرفته است. حالا چه کاری انجام می‌دهید؟ (با خودتان می‌اندیشید که این نمونه چندان واقعی نیست، این که چنین درهم‌ریخته‌گی‌ای رخ نمی‌دهد؟ خب پس فقط صبر داشته باشید). اهمیتی ندارد که چه تصمیمی بگیرید - حتماً اگر به برادرها بگویید که، همین که از آن دعوت‌هایِ هم‌زمان باخبر شدید، با سگّه انداختن تصمیم گرفتید - در هر حال گویی از پای‌بندی‌تان پا پس کشیدید. اگر این دعوت را از همان نخست نپذیرفته بودید شاید احساسِ بدِ کم‌تری می‌آفرید - چرا که وقتی رو به کسی می‌چرخید و می‌گویید نه، پس از این که گفته بودید آری، او احساسِ بی‌وفایی و فریب می‌کند.

حالا به این بی‌اندیشید که به جایِ گفتنِ «خیلی هم خوب، ما می‌آیم»، شما و هم‌سرتان هر دو از این واژه‌هایِ جادویی بهره می‌بردید: «عالی! اجازه بده خیلی زود خبر می‌دهم». هنگامی که به خانه رسیدید و فهمیدید که دو دعوتِ هم‌زمان دارید به جایِ وحشت‌زده‌گی در این باره که باید چه کسی از شما دل‌خور شود، می‌توانستید به این رخ‌داد بخندید. سپس می‌توانستید با آزادی تصمیم بگیرید که هر جور دوست داشتید به یکی از دورهمی‌ها بروید.

هر بار که یکی از عضوهایِ خانواده از شما درخواستِ پای‌بندی به چیزی را دارد شما باید از این واژه‌هایِ جادویی بهره ببرید، «اجازه بده

³³ Super Bowl Party

خیلی زود خبر می‌دهم»، حتّا اگر یقین دارید که می‌توانید از سمتِ هم‌سرتان حرف بزنید - چرا که همین جاها است که بیش‌ترین احتمال را دارد که در اشتباه باشید. نمی‌دانم چرا زنده‌گی خیلی وقت‌ها این رویِ خود-اش را نشان می‌دهد، ولی از رویِ تجربه‌هایِ سخت یاد گرفته‌ام که این موضوع به اندازه‌ای پیش می‌آید که کارِ دوراندیشانه بر این است که هرگز یقینِ زیادی نداشته باشید.

شما باید بگویید، «اجازه بده خیلی زود خبر می‌دهم»، و پایِ آن حرف بی‌ایستید حتّا اگر خانواده‌ی‌تان در این باره کار را برای‌تان دشوار سازند، هم‌چنان که هر از گاهی چنین کاری انجام می‌دهند:

شما: عالی! اجازه بده خیلی زود خبر می‌دهم.

برادرِ شما: منظور-ات چی‌ست که، «اجازه بده خیلی زود خبر می‌دهم». این فقط مسابقه‌یِ فوتبال است. از تو خواستم که پولِ آموزشِ دانش‌گاهیِ مایکی کوچولو را بدهی یا چنین چیزی.

شما: من واقعاً سرِ این موضوع به تو خبر می‌دهم.

برادرِ شما: خب پس می‌آیید یا نه؟

شما: نمی‌دانم. فردا به تو خبر می‌دهم.

برادرِ شما: به اجازه‌یِ مامانی نیاز داری؟ چه جور ترسویی هستی تو؟

شما: ببین، کلّ چیزِی که می‌دانم این است که شاید کارلی هم همین حالا دارد با تلفن با برادر-اش حرف می‌زند. اگر او هم ما را برایِ دوره‌میِ تماشایِ فوتبال فرا می‌خواند و کارلی بدونِ حرف زدن با من می‌پذیرفت، من هم دل‌خور می‌شدم. این یعنی با ملاحظه بودن، همین.

برادرِ شما: شاید دیگر حتّا از فوتبال خوش‌ات نمی‌آید. شاید زنات تو را به هوادارِ اُپرا تبدیل کرده است.

شما: هر چی... فردا با تو تماس می‌گیرم.

اگر سخت‌تان باشد که بگویید «اجازه بده خیلی زود خبر می‌دهم»، حدس من این است که دلیل‌اش آن است که شما از این ایده خوش‌تان نمی‌آید که هم‌سرتان شما را به انجام کاری وادارد که شما نمی‌خواهید انجام دهید. این آشکارا همان چیزی است که برادرتان درست در همین گفت‌وگو چنان می‌اندیشید. ولی این اشتباه است. این همیشه اشتباه است. هم‌سرتان هیچ وقت نمی‌تواند شما را به انجام کاری وادارد که او می‌خواهد شما آن را انجام دهید. حتماً اگر شما احساس کنید که در جایی دارید با هم‌سرتان «می‌هم‌راهید»، سرآخر شما اید که تصمیم به انجام آن کار می‌گیرید. این همیشه تصمیم شما است، که مرا به نکته‌ی بااهمیت بعدی در باره‌ی ارتباط با خانواده‌های‌تان می‌رساند.

۵. هر تصمیمی برای نپذیرفتن یک پای‌بندی را به عنوان یک تصمیم مشترک نشان دهید - چرا که همین هم هست. هم‌دم‌تان را تقصیرکار نشان ندهید.

برگردیم به مثال مسابقه‌ی فوتبال. پس با آگاهی یافتن از دعوت‌های هم‌زمان برادرهای‌تان، شما و هم‌سرتان می‌کوشید تصمیم بگیرید که چه کاری انجام دهید. شما دوست دارید به خانه‌ی برادرتان بروید، هم‌سرتان هم دوست دارد به خانه‌ی برادر-اش برود. در این باره کلی با هم حرف می‌زنید و هم‌سرتان به شما می‌باوراند که به خانه‌ی برادر او بروید. شاید او چون دلیل‌های خوبی داشت که ام‌سال به خانه‌ی برادر او بروید چنین چیزی را به شما باوراند. مثلاً، شاید او تا کنون چند مورد از دعوت‌های برادر-اش را در چند ماه گذشته رد کرده بود. یا شاید دلیل‌های چندان خوبی هم نداشت، ولی شما را آن اندازه از پا درآورد که شما گفتید، «باشه ام‌سال به خانه‌ی برادر تو می‌رویم، ولی سال بعد نوبت خانه‌ی برادر من است». اگر چنین شده باشد، پس شاید شما با بی‌میلی هم‌راه او شوید و احساس کنید که او شما را به انجام

این کار «واداشته» است. ولی چنین نیست. شما آزاد بودید که بگویید، «گوش بده، اگر تو می‌خواهی برای تماشای فوتبال به خانه‌ی برادرات بروی، می‌توانی بروی. من به خانه‌ی برادر-ام می‌روم [یا در خانه می‌مانم، یا هر چیزی]». با هر اندازه بی‌میلی هم که تصمیم گرفتید تا با او همراه شوید، در هر حال شما تصمیم گرفته اید.

و موضوع را این گونه باید به همه‌ی بازی‌گران دیگر نشان دهید: به عنوان یک تصمیم مشترک. شما به برادرتان نمی‌گویید که، «من می‌خواستم به خانه‌ی شما بی‌آیم، ولی جیل [هم‌سر-ام] نمی‌خواست، پس به خانه‌ی برادر-اش می‌رویم». این کار هم‌سرتان را تفصیرکار می‌سازد. این کار همه‌ی پاسخ‌گویی برای این تصمیم را بر دوش هم‌سرتان می‌گذارد، گویی شما هیچ ربطی به آن نداشتید. و این بوده فکت را نادیده می‌گیرد که این شما اید که سرآخر تصمیم گرفتید، دست‌کم برای خودتان، که به خانه‌ی برادرتان نروید. خلاصه این که، این فرار رو به جلو است. به جای فرار رو به جلو، شما باید چنین چیزی بگویید: «ما ام‌سال برای تماشای فوتبال به خانه‌ی برادر جیل [هم‌سر-ام] می‌رویم. آیا می‌توانیم قرار دیگری بگذاریم و سال بعد این کار را با شما انجام دهیم؟». اگر برادرتان آن اندازه نادان باشد که چنین پاسخی دهد که، «منظورتان چیست که به خانه‌ی برادر-اش می‌روید؟ چه گونه توانستید چنین تصمیمی بگیرید؟»، تنها چیزی که باید بگویید این است که، «این چیزی است که ما تصمیم گرفتیم که می‌تواند به‌ترین چیز برای ام‌سال باشد». (به یاد داشته باشید که نیازی نیست که برادرتان بداند که شما و هم‌سرتان چه‌گونه به تصمیم‌تان رسیدید، پس این اطلاعات را به او نمی‌دهید.)

وقتی آن پای‌بندی که تصمیم به نپذیرفتن اش گرفتید چیز بزرگی باشد، مانند دادن پول آموزش دانش‌گاهی مایکی کوچولو، بسیار اهمیت بیشتری دارد که شما این بوده فکت را بپذیرید که آن تصمیم به همان

اندازه از سوی هم‌سرتان گرفته شده است که از سوی شما - هر اندازه هم که از گرفتن آن تصمیم ناخشنود باشید. شاید از هم‌سرتان خشم‌گین باشید که در انجام خواسته‌تان با شما همراه نبوده است، ولی آیا واقعاً می‌خواهید دعوی‌تان را با خشم‌گین ساختن خانواده‌تان از هم‌سرتان به جاهای باریک‌تر بکشانید؟ و من به شما تضمین می‌دهم که هر اندازه هم که بکوشید تا هم‌سرتان را تقصیرکار نشان دهید، خانواده‌تان آن را نخواهد پذیرفت. آن‌ها در هر حال به سرزنش شما هم خواهند پرداخت.

و حق با آن‌ها خواهد بود. به یاد داشته باشید، هنگامی که احساس خشم و آزردگی از تصمیمی دارید که دو نفری گرفتید تا پای‌بندی بزرگی به کسی از خانواده‌تان را پایان دهید، پس یعنی به اندازه‌ی بسنده و سخت‌کوشانه برای پذیرش آن ننگیدید. هم‌چنان که در کتاب «آیا با این دوست‌دختر/دوست‌پسر-ام بزناشویم؟» گفتم تصمیم‌های بزرگی را که ناهم‌سانی آغازینی بر سر آن‌ها میان دو هم‌سر هست نمی‌توان تند و زود گرفت - دست‌کم نمی‌توان تصمیمی گرفت که برای هر دوی شما پذیرفتنی باشد. شاید نیازمند ساعت‌ها-ساعت بحث در طول هفته‌ها و ماه‌ها باشد و هر حرف‌زدنی هر بار سه چهار ساعت طول بکشد - چیزی که من آن را «گفت‌وگویی بلند» می‌نامم.

پس اگر تصمیمی که شما و هم‌سرتان برای پایان دادن به بخشی از پای‌بندی‌تان به خانواده‌تان گرفته‌اید، چندان با دیدگاه شما جور در نمی‌آید، و نیز اگر گفت‌وگویی بلندی در آن باره نداشته‌اید، پس این کار را انجام دهید. و پس از آن، سرانجام شما می‌توانید تصمیمی را که گرفته‌اید، حتّاً اگر پایان دادن به آن پای‌بندی باشد، به عنوان تصمیمی مشترک نشان دهید و واقعاً نیز چنین باشد.

۶. اگر خانواده‌ی شما و خانواده‌ی هم‌سرتان هم‌دیگر را دوست نداشته باشند، این موضوع را مشکل خودتان نسازید.

به یقین، آن‌ها خواهند کوشید تا این موضوع را مشکل شما سازند. به آن‌ها چنین اجازه‌ای ندهید. در اصل، کلّ کاری که شما باید انجام دهید این است که سرتان را مثل کبک زیر برف کنید. من خیلی وارد ریز این موضوع نمی‌شوم چرا که همان اصل‌هایی در این جا حکم می‌رانند که در مورد شماره‌ی ۳ در باره‌ی پیام‌رسان نشدن برای پیام‌های منفی میان خانواده‌ی‌تان و هم‌سرتان حکم می‌رانند.

خوش‌بختانه، بیشتر خویشاوندان سببی می‌توانند دست‌کم رفتاری مدنی، اگر نه مهرآمیز، با هم داشته باشند. ولی اگر شما در آن دسته‌ی کمینه‌ی اقلیت شوربخت قرار دارید که دو گروه از خویشاوندان سببی کنش‌گرانه از هم خوش‌شان نمی‌آید، و این را آشکارا نشان می‌دهند، نباید بگذارید که آن‌ها از راه شما درگیر کش‌مکش‌های‌شان باشند. یعنی این که:

- به بدگویی‌های خانواده‌ی‌تان در باره‌ی خانواده‌ی هم‌سرتان گوش ندهید.
- هر جور بدگویی‌ای را که خانواده‌ی‌تان می‌کوشد تا در باره‌ی آن‌ها به گوش شما برسانند، مثل یک پیام‌رسان به گوش هم‌سرتان یا خانواده‌ی هم‌سرتان نرسانید.
- نگذارید که خودتان درگیر هر گونه بحثی با خانواده‌ی‌تان در این باره شوید که شما و هم‌سرتان بیشتر سمت خانواده‌ی چه کسی هستید.

خب، این حرف‌های ناخوش‌آیند دیگر بس است. شما در زناشویی خشنودتان، شاید اصلاً با هیچ یک از مشکل‌هایی که من این جا برشمردم

روبهرو نشوید. ولی باید آماده باشید. حالا که آماده اید، بی‌آیید برویم
سراغ یک چیز خوب.

پندِ سودمندِ ۶

هم‌دیگر را بستایید

حواستان به همه‌ی لحظه‌هایی باشد که در آن‌ها احساسِ سپاس‌گزاری و قدردانی از هم‌سرتان دارید و آن‌ها را با صدای بلند بگویید. هم‌سرتان هرگز از شنیدن آن‌ها خسته نمی‌شود. این کار هرگز کهنه نمی‌شود. من هرگز از شخصِ زناشویده‌ای نشنیده‌ام که گلایه‌اش این باشد که، «او زیادی از من سپاس‌گزار است». هم‌چنان که یک بار سو به من گفت، «ما همه‌گی دوست داریم که به ما گفته شود که چه هاپوی خوبی هستیم».

بگذارید مثالی شخصی برای‌تان بگویم. پیش‌تر هنگامی که در نیوجرسی می‌زیستم و کار-ام هم آن جا بود خیلی از شب‌ها تا دیروقت می‌کار کردم. برنامه‌ی روزانه‌ام این بود که کارسپاران ^{مراجع}ها را تا ساعتِ ۰۸:۳۰ شب می‌دیدم، گاهی هم تا ۰۹:۳۰ شب. ما آن زمان در خانه‌ی خودمان می‌زیستیم، و زباله‌ها دو بار در هفته برداشته می‌شدند - یعنی دو شب در هفته کسی باید سطلِ زباله‌ی‌مان را از گوشه‌ی خانه به کنارِ پیاده‌رو می‌برد. در آغاز، من کسی بودم که این کار را انجام می‌داد. ولی از جایی به بعد دیدم که تا چه اندازه احساسِ ستم‌دیده‌گی می‌کنم که شب خسته و کوفته از سرِ کار به خانه می‌رانم و تازه باید به فکرِ این باشم که آن کار را هم انجام دهم تا بتوانم آسوده دراز کشم. بنابراین از سو پرسیدم که آیا او می‌تواند در شب‌هایی که من تا دیروقت می‌کارکنم سطلِ زباله را بیرون ببرد - و او هم، خدا خیر اش دهد، گفت بله. البته، پیش می‌آمد شب‌هایی که او می‌فراموشید - خب، هیچ کس کامل و بی‌عیب نیست - ولی پیش‌تر وقت‌ها این کار را انجام می‌داد.

هنگامی که در راه بازگشت‌ام از دفتر از آن گوشه می‌پیچیدم و آن سطل را کنار پیاده‌رو می‌دیدم حس شیرین آسوده‌گی و سپاس‌گزاری نابی را احساس می‌کردم. بنابراین همین که وارد خانه می‌شدم می‌گفتم، «سپاس برای بیرون بردن سطل». او هم چنین چیزی می‌گفت، «قابلی نداشت»، ولی او هرگز از شنیدن سپاس من از خود-اش خسته نشد. هم‌سر شما هم خسته نخواهد شد، حالا هر چند بار هم که شما قدردانی‌تان را برای همان چیز بارها و بارها بازگوید. وقتی می‌گویم «این کار هرگز کهنه نمی‌شود» منظور-ام همین است.

اگر ویدیویی از شما و هم‌سرتان در چند ماه نخستی که داشتید با هم قرار می‌گذاشتید داشتم، می‌توانستم بارها و بارها زمان‌هایی را نشان دهم که شما ستایش‌تان از هم‌دیگر را می‌بازگوئید. و اکنون که تازه عروس‌داماد هستید، می‌توانستم احتمالاً بارها زمان‌هایی را نشان دهم که شما این کار را درست همین هفته‌ی پیش انجام دادید. پس خواسته‌ی من این نیست که کار تازه‌ای انجام دهید بلکه هم‌چنان انجام دادن چیزی است که از پیش دارید انجام می‌دهید، و سست نشدن در آن کار است.

گاهی از زوجها می‌خواهم که این ستایش‌ها را به شکل ساختارمندتری بدهند و بستانند. اهمیتی ندارد که چه کسی نخست آن را انجام دهد، ولی دانستن این که چه کسی نخست آن را انجام می‌دهد سودمند است. شما می‌توانید هر بار یک هفته نوبتی نفر نخست باشید. زمان بده‌بستان ستایش هر شب درست پیش از به خواب رفتن است. اگر شما هر دو با هم به تخت‌خواب می‌روید، این کار را پیش از خاموشیدن لامپ‌ها انجام دهید. اگر یکی از شما به عادت همیشه‌گی زودتر از دیگری به تخت‌خواب می‌رود، پس پیش از این که نفر نخست به تخت‌خواب برود این کار را انجام دهید. آن چه به زوج‌های درمانده می‌گویم ولی نیازی نیست که به شما بگویم این است که

ستایش‌های‌تان باید معین و مثبت باشند، و نباید تله یا حرف نیش‌داری در پایان حرف‌شان قرار دهند. منظور من از معین این است که شما باید رفتاری را معین کنید که کسی اگر تماشاگر فیلمی از هم‌سرتان بود می‌توانست آن رفتار را در آن فیلم ببیند. مثلاً شما باید بگویید، «من این رفتار-ات را می‌ستایم که رخت‌چرک‌های‌ات را امروز در سبد رخت‌چرک‌ها قرار دادی»، به جای این که بگویید، «من این را می‌ستایم که امروز پاکیزه بودی». منظور-ام از مثبت بودن این است که باید در باره‌ی چیزی مثبت حرف بزنید که هم‌سرتان به راستی انجام داده است، به جای چیزی منفی که او انجام نداده است. پس نباید بگویید، «من این را می‌ستایم که امروز رخت‌چرک‌های‌ات را نگذاشتی همین جور روی زمین بمانند»، و سرانجام، نباید حرف نیش‌داری به آن بی‌افزاید، چیزی مانند این، «من این رفتار-ات را می‌ستایم که رخت‌چرک‌های‌ات را امروز در سبد رخت‌چرک‌ها قرار دادی - چون معمولاً شلخته‌ای». من به زوجها پیشنهاد می‌دهم که هر شب هر کدام فقط یک ستایش بدهد و بستاند. و، نیز، به راستی روزی نیست که هم‌سرتان هیچ کاری انجام نداده باشد که شایسته‌ی ستایش شما باشد.

البته که خوب است که از هم‌سرتان تعریف هم بکنید. هم‌چون ستایش، این هم چیزی است که در دوران نامزدی‌تان فراوان انجام دادید و هنوز هم فراوان انجام می‌دهید. ولی فرقی میان تعریف‌ها و ستایش‌ها هست که ارزش اشاره به آن را دارد زیرا این نکته پررنگ‌تر نشان داده می‌شود که چرا ستایش‌ها تا این اندازه نیروی بی‌همتایی دارند. به این تعریف بنگرید: «عزیز-ام، بسیار زیبا ای». اگرچه این تعریفی است که همیشه هم‌سرتان پذیرای آن خواهد بود، و اگرچه شما به‌ترین نیت‌ها را در جهان دارید و منظورتان کاملاً همان چیزی است که می‌گویید، تعریف‌تان شما را در رابطه یک پله بالاتر و هم‌سرتان را یک پله پایین‌تر

قرار داده است. چرا؟ زیرا تعریف همیشه سر بسته به معنای داوری هم هست - یک جور داوری است - و داور همیشه در جایگاهی برتر از کسی است که دارد داوری می‌شود. آن تعریف را در برابر این قرار دهید: «عزیز-ام، بسیار زیبا ای. من واقعاً پوشش‌ات برای این مهمانی را می‌ستایم؛ این کار برای من ارزش فراوانی دارد». با بازگویی سپاس‌گزاری، داوری پایین‌تر می‌آید و به تعادل می‌رسد، زیرا هنگامی که ما از کسی به خاطر چیزی می‌سپاس‌گذاریم خود را در رابطه با شخصی که سپاس‌گزار-اش هستیم خود-به-خود یک پله پایین‌تر می‌آوریم. ستایش دربرگیرنده‌ی حسّی از فروتنی از سوی ما، و حسّی از هم‌بستگی با هم‌سرمان است، که تعریف، هر اندازه هم که چالپوسانه باشد، هرگز نمی‌تواند چنین چیزی را برساند.

پس اگر احساس سپاس‌گزاری از هم‌سرتان دارید، آن را بلند بگویید. وقتی به چنین چیزی بی‌اندیشید، چیزهای زیادی هستند که هم‌سرتان هر روز انجام می‌دهد و شما قدردان آن‌ها هستید. سرانجام، می‌خواهم دوباره بگویم - چرا که بسیار اهمیت دارد - که اگر شما بارها و بارها قدردان چیزی هستید که هم‌سرتان هم‌واره انجام می‌دهد، باید هم‌چنان قدردانی‌تان را بارها و بارها بازگویید. شما هرگز نمی‌توانید این کار را زیادی انجام دهید. هم‌چنان که سو گفت، «ما همه‌گی دوست داریم که به ما گفته شود که چه هاپوی خوبی هستیم».

پندِ سودمندِ ۷

رابطه‌ی سکسی‌تان را کودک‌ایمن³⁴

سازید

(و نیز بقیه‌ی رابطه‌ی‌تان را)

در این نقطه از زناشویی‌تان احتمالاً هنوز زود است که کنش‌گرانه برای به دنیا آوردنِ نخستین فرزندتان برنامه بریزید. ولی خیلی هم زود نیست که کم‌کم به رشدِ نگرش‌هایی بپردازید که این یقین را به شما بدهند که رابطه‌ی‌تان هم‌چنان در راهِ رشد و ژرف‌تر شدن پیش رود، و این که زناشویی‌تان پس از آمدنِ بچه‌ها هم به همان خشنودیِ پیش از آن باشد.

برایِ خیلی از زوج‌هایِ زناشوییده کار این طور پیش نمی‌رود. یکی از ریشه‌دارترین یافته‌ها در علومِ اجتماعی، که بارها و بارها در پژوهش‌ها دیده شده است، این است که خشنودیِ زناشوییِ آدم‌ها کم‌کم پس از به دنیا آمدنِ نخستین فرزند کاهش می‌یابد و پس از این که فرزندان از خانه می‌روند کم‌کم دوباره افزایش می‌یابد. غم‌انگیز است که آن همه زوج ناگهان می‌بینند که دارند خشنودی با هم‌سرشان را «به خاطرِ فرزندان» از دست می‌دهند. ولی نباید این طور باشد. اگر شما اهمیتِ ساختِ دیوارِ حریمِ شخصی پیرامونِ رابطه‌ی‌تان را بفهمید - دیواری که *حتّاً* فرزندان‌تان هم نمی‌توانند به خواستِ خود آن را بشکافند - و هر آن چه را که باید انجام شود انجام دهید تا آن دیوارِ حریمِ شخصی را نگه‌دارید، در سراسرِ آن بازه‌یِ بلندی که بچه‌ها در خانه‌ی‌تان هستند بسیار خشنودتر خواهید بود. بچه‌های‌تان هم خشنودتر خواهند بود.

³⁴ Childproof

کارهای معینی که باید انجام دهید تا آن مرز را پیرامون رابطه‌تان با هم‌دیگر نگه‌دارید، با بزرگ‌تر شدن و پر-و-بال-گرفتن بچه‌های‌تان تغییر خواهند کرد، ولی همه‌گی از دو نگرش به رابطه‌تان با بچه‌های‌تان سرچشمه می‌گیرند. شاید تا همین جا هم این نگرش‌ها را از پیش گرفته باشید. اگر خیر، حالا وقت آن است که جورگشت‌هایی جور کردن و اصلاح‌هایی در نگرش‌های‌تان داشته باشید.

جورگشت نگرش

نگرش ۱. «خودخواه» واژه‌ی زشتی نیست.

به گمان خیلی از ماها هست. ما، تا اندازه‌ای، این جور یاد گرفته ایم که کنشیدن بر اساس علاقه و سود مشروع خود اشتباه است. ما یاد گرفته ایم که یا پس کشیم از کنش‌هایی که به‌زیستی شخصی‌مان را به بهای به‌زیستی کسی دیگر پیش خواهند برد. ما یاد گرفته ایم که چنین کنش‌هایی «خودخواهانه» هستند، و اگر آن‌ها را انجام دهیم باید احساس گناه کنیم. من این احساس گناه از «خودخواهی» را در کارسپاران‌ام، دوستان‌ام، و حتّاً به همان اندازه در خود-ام هم دیده‌ام.

احساس آن گناه به ویژه در برابر کودکان‌مان به آسانی رخ می‌دهد: دیروقت است، شما خسته‌اید، دوست دارید لم دهید و چند دقیقه‌ای روزنامه‌ای بخوانید و کم‌کم خاموش شوید. پیش از آن برای دخترتان سه بار داستان خوانده‌اید - ولی او می‌خواهد که باز هم آن را بخوانید. چه‌گونه می‌توانید نه بگویید؟ اگر، با پیش آمدن مدار-کوتاهی اتصال-کوتاهی در مغزتان، واقعاً نه هم بگویید، باز کاری از دست‌تان بر نمی‌آید و هم‌چنان که دارید دور می‌شوید خودتان را یک جورهایی تبه‌کار می‌دانید -

«من آخه چه‌گونه پدر-مادری هستم؟» ما باید بچه‌های‌مان را در اولویت قرار دهیم، درست است؟

به گمان من، نه. بی‌شک نه در هر زمان و هر شرایطی. لطفاً خوب توجه داشته باشید؛ اگر کار به جایی کشد که نیاز باشد، من به خاطر دختر-ام جان‌ام را هم خواهم داد، هیچ مشکلی نیست. ولی وضعیت‌های زیادی پیش نمی‌آیند که ما با چنان کش‌مکش ناگزیری میان سود کودکان‌مان و سود خودمان قرار گیریم.

و ما به راستی باید سود خودمان را هم ببینیم. در واقع، می‌توان «خودخواهی» را سراپا به عنوان دستوری اخلاقی دید. منطق این کار چنین است: فرض کنیم شما سگی دارید. آن سگ برای غذا و آب، ورزش و جنبش، جای گرمی برای خواب، و از این دست چیزها به شما وابسته است. شما پاسخ‌گوی همه‌ی این چیزها هستید. فراهم آوردن این‌ها بر دوش شما است. و اگر شما نتوانید هر یک از این چیزها را فراهم آورید، در وظیفه‌ای که در برابر یکی از آفریده‌های خداوند بر دوش‌تان قرار داشته است بزه‌کار اید. این یعنی، شما بی‌اخلاق - بد - هستید.

ولی شما خودتان هم یکی از آفریده‌های خداوند هستید. و تنها کسی که باید پاسخ‌گوی نخست در مراقبت از شما باشد خود شما اید. و اگر در انجام آن چه برای حفظ به‌روزی رفاه و خوش‌کامی خودتان بایسته ضروری است شکست بخورید، پس در پاسخ‌گویی‌تان به یکی دیگر از آفریده‌های خداوند، که شما نام دارد، بزه‌کار اید.

از این زاویه، کارهای گوناگونی که به خاطر به‌روزی خودتان انجام می‌دهید، از جمله کارهایی که من می‌خواهم برای پاس‌بانی از رابطه‌ی زناشویی‌تان پس از به دنیا آمدن بچه‌ها بسفارش کنم سفارش کنم، «خودخواهانه» نیستند. آن‌ها کارهایی هستند که شما باید انجام دهید.

حالا شاید شما خرده بگیری که فرزند ما با سگ ما بسیار فرق دارد، و البته حق با شما است. ما به فرزندمان جوری عشق می‌ورزیم که ژرف‌تر از عشق‌مان به سگ‌مان است. و درست به دلیل همان عشق است که دوست داریم همه جور از-جان-گذشته‌گی به خاطر فرزندمان انجام دهیم. ولی یک مشاهده‌گر بی‌طرف - فرض کنید کسی در سفینه‌ای دارد همه‌ی ما را از آن بالا با دوربین دوچشمی پر قدرتی می‌پاید - به ما و فرزندمان می‌نگرد و دو هستی انسانی می‌بیند، که هر یک از آن‌ها به یک اندازه دست‌خوش اندوه، درد، و رنج هستند. و از آن دور-دورها، آن مشاهده‌گر بی‌طرف هیچ دلیلی ندارد که به‌روزی فرزند ما را برتر از به‌روزی خود ما بداند، یا به‌روزی ما را برتر از به‌روزی فرزند ما. به چشم مشاهده‌گر، به‌روزی فرزند ما و خود ما به یک اندازه اهمیت دارد.

حتّاً نیازی نیست که مشاهده‌گری در یک سفینه باشید تا اهمیت به‌روزی پدر-مادر را دریابید. یکی از کارسپارانی که به عنوان بخشی از کار داوطلبانه‌ام در مرکز مارجوری کوولر برای درمان بازمانده‌های شکنجه می‌بینم مادر سرپرست خانواری است که پناهنده‌ای سیاسی از کشوری خارجی است. او شب‌ها در فروشگاهی به چیدن و پُرکردن قفسه‌ها می‌پردازد تا زنده‌گی خود-اش و دختر جوان‌اش را بچرخاند. هنگامی که او برای دیدارهای‌اش با من می‌آید، ده سال پیرتر از آن چه هست به چشم می‌زند، فرسوده است، تن‌اش پر از درد است، و معمولاً بی‌مار است. از زاویه‌ی دید او، آشکار است که، همه‌ی این‌ها ارزش‌اش را دارد - و البته او جز این چاره‌ی چندانی هم ندارد - ولی آن چه من می‌بینم رنج او است، و این مرا به درد می‌آورد.

شما، خوش‌بختانه، گزینه‌های بیش‌تری در این باره خواهید داشت که چه از-خود-گذشته‌گی‌هایی به خاطر فرزندانتان از خود نشان دهید. پس حتّاً اگر بی‌درنگ برهان^{استدلال} مرا به جان نخرید، دوست دارم در ذهن‌تان

به آن بی‌اندیشید و این اندیشه را به چرخش درآورید. خودتان را به عنوان آن مشاهده‌گر در سفینه‌ای بیندارید که دارید به پدر-مادرها و فرزندان‌شان می‌نگرید - به شما و فرزندى که شما روزی خواهید داشت. و آن را زیر نور این نگرش بعدی بنگرید و بسنجید.

نگرش ۲. هر چه هم که شود، بچه‌های‌تان به خوبی رشد خواهند کرد.

ما، در این کشور، باورمان این است که باید بسیار مراقب رفتارمان با بچه‌های‌مان باشیم، وگرنه آن‌ها بزرگسال‌های خشنود، ذهن‌درست ^{دارند} سلامت ذهنی، و موفقى نخواهند شد. این باور میراث دو جنبش از اثرگذارترین جنبش‌ها در روان‌شناسی در طول قرن گذشته است: فروید-باوری³⁵ (یا همان روان‌کاوی³⁶) و رفتارباوری³⁷. این دو جنبش در بسیاری از چیزها رویاروی هم بودند، ولی هر دو یک اصل سایه‌افکن یک‌سان داشتند: این ایده که تجربه‌های آغازین کودکى در تعیین هوش، توانایی‌ها، و شخصیت فرد - و آخرسر، موفقیت او - سرنوشت‌ساز اند. پس، مثلاً، چنین باوری بود که آموزش توالی رفتن، که کاری بسیار سفت‌و-سخت بود، می‌تواند فرزند را به جایی رساند که صفت‌های وسواسی و بی‌اختیاری در او شکل بگیرند.

بیش‌تر پدر-مادرهای مدرن دیگر به این باور ندارند که آموزش توالی رفتن می‌تواند از فرزندشان فرد وسواسی-بی‌اختیاری بسازد، ولی بسیاری هنوز باور دارند - و نگران اند - که اگر کودکان‌شان شکل‌درستی از انگیزش‌گری³⁸ را نگیرند مغزشان ظرفیت کامل‌اش برای اندیشیدن را رشد نخواهد داد؛ باور دارند که اگر به فرزندان‌شان درس‌های گوناگونی در موسیقی، هنر، ورزش، زبان‌های خارجی، و از

³⁵ Freudianism

³⁶ Psychoanalysis

³⁷ Behaviorism

³⁸ Stimulation

این دست چیزها داده نشود، آن‌ها بی‌استعداد و میان‌مایه خواهند بود؛ و نیز باور دارند که اگر دست‌ودلباز نباشند و انبوهی از «زمان‌های باکیفیت» پدر-مادری برای آن‌ها نگذارند فرزندان‌شان با آسیب عاطفی رشد خواهند کرد.

ولی، به این سه دلیل که به هم نیز ربط دارند، هیچ جایی برای نگرانی نیست. نخست، در طول زنده‌گی میلیون‌ساله‌ی ما در این سیاره، ما انسان‌ها به آفریده‌هایی فرگشته تکامل‌یافته ایم که نیازی به توجه و کوشش‌های فراعادی پدر-مادری برای بالاندن کامل ظرفیت‌هایمان نداریم. پیشینیان شکارچی-گردآورنده‌ی دور ما احتمالاً زمانی برای این کارها نداشتند. پیشینیان کشاورز نزدیک‌تر به ما که بی‌شک چنین زمانی نداشتند. و پژوهش انسان‌شناختی بر بسیاری از جامعه‌های هم‌روزگار معاصر گوناگون در سراسر جهان نشان می‌دهد که رویه‌های گوناگون پرورش فرزند همه‌گی به نتیجه‌ی یکسانی می‌انجامند: کودکان خشنود و تندرستی که به شکل بزرگسالان خوب-جورگشته و پرباری رشد می‌یابند.

بیش‌تر آدم‌ها جدا از این که چه‌گونه بزرگ شدند، به خوبی بالیده می‌شوند، زیرا واگشت‌پذیری³⁹ تاب‌آوری برای ما انسان‌ها یک قانون است؛ و واگشت‌پذیری همان دلیل دوم است. اگر سطح پایینی از پدر-مادری، حتّاً پایین‌تر از میان‌گین، را داشته باشیم باز هم تندرست رشد کردن کم‌ترین چیزی است که می‌توان داشت. فرزندان می‌توانند با وجود آزار فیزیکی یا سکسی بسیار، یتیم شدن، اثرهای روان‌گرای⁴⁰ جنگ، و طلاق پدر-مادرشان همچنان شکوفا شوند.⁽¹⁾ اگر کودکان می‌توانند آن همه چیز بزرگ را از سر بگذرانند، پس کودکان شما هم همه‌ی کثر-روی‌های کوچک‌تان از پدر-مادری بی‌کم‌و-کاست را از سر خواهند گذراند (هر چه که باشد). برعکس، برخی از فرزندان، البته خوش‌بختانه

³⁹ Resilience

⁴⁰ Traumatic

تنها کمینه‌ی ^{افلّت} کوچکی از آن‌ها، ژن‌هایی به ارث می‌برند که آن‌ها را پذیرنده‌ی گستره‌ی گوناگونی از مشکل‌های روان‌شناختی می‌سازند از جمله افسرده‌گی و افسرده‌گی ^{شیدایی}⁴¹، الکلیسم ⁴²، روان‌پاره‌گی ^{شیزوفرنی}⁴³ و پریشانی‌های دل‌نگرانی ⁴⁴ مانند پریشانی‌حمله‌ی وحشت‌زده‌گی ⁴⁵ و پریشانی‌وسواسی-بی‌اختیاری. در فرزندگی که آسیب‌پذیری ژنتیکی دارد، باتوجه‌ترین و عاشق‌ترین پدر-مادرها هم شاید نتوانند جلوی رشد آن مشکل‌ها را بگیرند.

سوم، استعدادها و ظرفیت‌هایی که پدر-مادرها به سختی می‌کوشند تا با مهندسی محیطی آن‌ها را بالاتر ببرند اثرپذیری-نیرومندی از سوی وراثت هم دارند. اگر شما بیش از یک فرزند داشته باشید خواهید دید که هر یک از فرزندان‌تان با خوی و منش جداگانه‌ای به دنیا می‌آید چرا که هر فرزند آمیزه‌ی ناهم‌سانی از ژن‌های شما و هم‌سرتان است. آن خوی و منش بر کنش‌مندی‌ها و پسندهای شما در هر مرحله‌ای از رشد اثر می‌گذارد. این حرف به این معنا نیست که اثرهای محیطی نقش بااهمیتی در رشد انسان ندارند؛ آشکار است که دارند. ولی نمی‌توان آن‌ها را کمابیش برابر با کل داستان دانست. شما شاید بتوانید با تلاش فراوان اندکی کودک‌تان را باهوش‌تر سازید، ولی نه چندان زیاد. مثلاً، فرزندانگی که استعداد موسیقی ندارند، به زور می‌توانند نوازنده‌گی-پیانو بی‌آموزند ولی چندان لذتی از آن نخواهند برد و در نخستین فرصتی که دست دهد بی‌خیال آن خواهند شد. فرزندانگی که استعداد موسیقی دارند نیازی به آوردن فشار از سوی پدر-مادرشان ندارند. آن‌ها به دل‌خواه خودشان به آن سو کشیده خواهند شد.

⁴¹ Manic Depression

⁴² Alcoholism

⁴³ Schizophrenia

⁴⁴ Anxiety Disorders

⁴⁵ Panic Attack Disorder

پند اخلاقی داستان این است که شما می‌توانید به کودکان تان اعتماد داشته باشید. آن‌ها نیازی به آبر-پدر-مادری ندارند. به گفته‌ی جان وینیکات⁴⁶، یکی از برجسته‌ترین روان‌پزشکان کودک، آن‌ها فقط نیاز به پدر-مادری دارند که، «به اندازه‌ی بسنده خوب» باشد. با همان پدر-مادری بسنده-خوب هم آن‌ها رو به خودشان خواهند بالید - شاید همان جوری که شما هم انتظار آن را داشتید، و شاید هم جوری که هرگز در خواب هم نمی‌دید ولی مایه‌ی خوشی شما خواهد شد. خیلی وقت پیش ستون شگفت‌انگیزی از یک روزنامه را خواندم - آرزو داشتم به یاد آورم که چه کسی آن را نوشته بود - که داشت همان نکته‌ای را می‌گفت که من هم اکنون می‌گویم. من این بخش را مثل آن نویسنده به پایان می‌برم: وقتی نوبت به بالیدن کودکان تان می‌رسد، لم دهید، آسوده بگیرید، و از این نمایش سرخوش شوید.

اصل برجسته

حالا که نگرش‌های تان جورگشته اند ^{اصلاح شده اند}، فقط یک چیز دیگر است که باید بفهمید، و در ژرفای جان تان به آن باور یابید، تا گام‌هایی را انجام دهید که رابطه‌ی تان کودک‌ایمن شود. آن چیز این اصل برجسته است:

وقتی بچه دارید، شما و هم‌سرتان باید رابطه‌ی تان با هم‌دیگر را «هر روز» بکنشید ایفا کنید - نه فقط در قرارهای عشقولانه یا دیگر پیش‌آمدهای ویژه.

برخی از زوج‌ها به گمان‌شان همین که بتوانند هر هفته یا هر دو هفته یک بار شبی را با هم بیرون بروند و در باقی زمان‌ها بچه‌ها باشند که کانون توجه‌شان اند و هیچ تماسی با هم‌دیگر نداشته باشند، دارند کارها را

⁴⁶ John Winnicott

خوب پیش می‌برند. آن‌ها در اشتباه اند. اگر شما و هم‌سرتان هر روز تماس عاطفی نداشته باشید ناچار اید که بخش بسیار زیادی از زمان‌تان را در آن شب‌های قرار گران‌بها فقط به جبران عقب‌مانده‌گی‌های‌تان و چیره شدن بر ناخوش‌آیندی‌ها بگذرانید، ناخوش‌آیندی‌هایی که هنگامی پیش می‌آیند که دو عاشق از هم جدا باشند. (و بچه‌های‌تان دقیقاً مثل فاصله‌ی جغرافیایی می‌توانند دلیل آن حس احساسیده‌ی جدایی باشند).

منظور من از «کُنشیدنِ رابطه‌ی‌تان» چیست؟ منظور-ام دو چیز است: الف) نشان دادنِ علاقه‌ی‌تان به هم‌دیگر، و؛ ب) نشان دادنِ مراقبتِ دو-سره. ما برای حفظِ به‌روزیِ روانی‌مان هر روز نیازمند این منبع‌های عاطفیِ سرنوشت‌ساز، یعنی علاقه و مراقبت، از سوی عاشق‌مان هستیم، درست هم‌چنان که هر روز نیازمند غذا برای بدن‌مان هستیم. و اگر روزها بدونِ علاقه و مراقبتی که نیاز داریم بگذرند، ذهن‌مان به شیوه‌ی خود-اش رنج می‌برد، هم‌چنان که بدن‌مان بدونِ غذا چنین است.

واقعاً چندان زمان زیادی نمی‌برد که هر روز رابطه‌ی‌تان را بکُنشید. من منظور-ام حتماً گفت‌وگوهای ژرف و آتشین نیست؛ اگرچه، اگر به راستی به عنوان پرورش‌گر و مدیرِ هم‌دیگر کنش داشته باشید هر روز دست‌کم یکی دو گفت‌وگوی بااهمیت خواهید داشت. نکته‌ی کلیدی در باره‌ی کُنشیدنِ رابطه‌ی‌تان این است که یک جورهایی تا اندازه‌ای با هم درگیر باشید؛ و راه‌های بسیار فراوانی برای انجام این کار هست. می‌خواهم این جا از خاطره‌ی کوتاهی بگویم که از بیش از ۴۵ سال پیش تا به امروز به روشنی آن را به یاد دارم؛ خاطره‌ای از نگاه کوتاهی به زوجی که داشتند رابطه‌ی‌شان را می‌کُنشیدند. در سال نخست‌ام در دانشگاه، موریس کارنووسکی⁴⁷، بازی‌گر سرشناس شکسپیری آن

⁴⁷ Morris Carnovsky

روزها، در آن جا باشند-هنرمند⁴⁸ هنرمند-مقیم بود. او آن زمان در دهی-شصت زنده‌گی‌اش بود، و در نقش-شاه لیر رشته‌کار کارشناس-ویژه بود. کارنووسکی و زن‌اش از سال‌ها پیش در آپارتمان-هم‌کفی در یکی از خواب‌گاه‌ها می‌زیستند. یک شب زمستانی بود که من داشتم می‌گذشتم و، از لای پرده‌های نیم‌کشیده، آن‌ها را دیدم که داشتند رابطه‌ی‌شان را می‌کُنشیدند. آیا آن‌ها داشتند شعری را بلند با هم می‌خواندند یا گفت‌وگوی ژرفی از شکسپیر داشتند؟ نه. آن‌ها پشت-میز آش‌پزخانه نشسته بودند و سرگرم کارت‌بازی بودند.

این اصل، یعنی هر روز کُنشیدن رابطه‌ی‌تان، بافتار گسترده‌تری فراهم می‌آورد؛ بافتاری برای فهمیدن گام‌هایی که برای کودک‌ایمن شدن رابطه‌ی‌تان می‌خواهم آن‌ها را یکی‌یکی بازگویم. سرانجام، این اصل به عنوان «شاه-برنامه» ای خواهد بود که می‌تواند راه‌نمای شما در ساخت گام‌های اضافی باشد، گام‌هایی که ویژه‌ی شما دو نفر ساخته شده اند، تا رابطه‌ی‌تان را کودک‌ایمن سازید.

گام‌های کودک‌ایمن‌ساز

۱. پیش از آوردن نخستین فرزندتان، تا جایی که می‌توانید شکبیا باشید صبر کنید.

این روزها، مردان و زنان در سن‌هایی بزرگ‌تر از سالیان پیش می‌زناشویند. و هر چه در سن بزرگ‌تری بزناشویم، تیک‌تاک ساعت زیستی گویی بلندتر می‌شود. از سوی دیگر، نمی‌خواهیم که پدر-مادر «پیری» باشیم. می‌خواهیم بچه‌های‌مان را وقتی داشته باشیم که هنوز

⁴⁸ برابر‌نهادی-پیش‌نهادیده از سوی ترجمنده Artist-in-Residence⁴⁸

جوان و نیرومند ایم. همه‌ی این‌ها بسیار درست اند. ولی بگذارید کمی روی این نمونه‌ی فرضی حساب و کتابی انجام دهیم:

باب و بتی وقتی ۲۵ ساله بودند هم‌دیگر را دیدند. آن‌ها وقتی تک-و-تنها و فقط-با-هم قرار گذاشتن را آغازیدند که ۲۶ ساله بودند، و هنگامی که ۲۸ ساله بودند با هم زناشویدند. حالا ۳۰ ساله اند. آن‌ها احساس می‌کنند که پنج سال خوب را به تنهایی با هم بوده اند، و شاید حالا دیگر وقت آن است که یک خانواده‌ی واقعی بسازند.

آیا زمان آن است که بچه‌دار شوند؟ اگر دلیل بسیار پرفشاری برای این کار داشته باشند، مثلاً دل‌واپسی‌هایی در باره‌ی باروری، پس شاید دیگر وقت‌اش است. وگرنه، به گمان من آسوده‌تر خواهند بود اگر چند سالی شکیاتر باشند. پیش از همه، آن‌ها در گذر از سه سال نخست زناشویی هستند، که بازه‌ی زمانی ریسک بالاتر برای طلاق است. هر اندازه هم که آن‌ها دو سال پیش در باره‌ی قدرت رابطه‌ی‌شان یقین می‌داشتند، دو سال بعد بی‌شک یقین بیش‌تری خواهند داشت. دوم، اگر آن‌ها دو سال دیگر هم شکیایی به خرج دهند، پس مرحله‌ی به‌تنهایی-باهم-بودن پیش‌کودک خود را تا ۴۰ درصد افزایش داده اند، یعنی از پنج سال به هفت سال. از دید من این کار اهمیت بزرگ و بسیار مثبتی دارد.

آن چه باب و بتی پیش از بچه داشتن نمی‌دانند، ولی پس از آن بی‌شک به ستایش آن خواهند رسید، این است که پنج سال زمان چندان درازی برای به تنهایی با هم بودن نیست. بی‌آیید فرض کنیم که آن‌ها فقط یک فرزند دارند، که در ۱۸ سالگی برای رفتن به دانشگاه از خانه می‌رود. هجده سال - این زمان بیش از سه برابر زمانی است که آن‌ها به تنهایی با هم بوده اند. اگر آن‌ها دومین بچه را دو سال پس از نخستین بچه داشته باشند، و آن یکی هم در ۱۸ سالگی از خانه برود، پس ۲۰ سال

زمان خواهد برد تا آن‌ها دوباره با هم تنها شوند - چهار برابر زمانی که پیش از پدر-مادر شدن با هم داشته اند.

هنگامی که باب و بتی دارند میزبان دیدارهای دختر-پیش‌آهنگی⁴⁹ می‌شوند، فرزندان‌شان را به سوی بازی‌ها و درس‌ها می‌رانند، و می‌کوشند هنگام تعطیلات خانواده‌گی برای خودشان کمی حال خوش به دست آورند، با شیفته‌گی فراوانی به روزهای خوشی خواهند نگرست که با هم تنها بودند. آن‌ها هر دقیقه‌اش را گرمی خواهند داشت، و آرزوی‌شان این خواهد بود که کاش بیشتر بود. شما هم چنین احساسی خواهید داشت، پس چرا تا جایی که می‌توانید شکیبایی به خرج ندهید، پیش از آن که نقطه‌ی پایانی بگذارید بر این خوشی و آزادی ناشی از تنها بودن با هم.

۲. نوزاد را با هم به اشتراک بگذارید.

این شاید بااهمیت‌ترین گام از میان همه‌ی گام‌ها باشد، پس با مراقبت بخوانید.

خیلی سال پیش، هنگام برگزاری هم‌آیشتی در مورد خانواده‌درمانی، آموزش‌گر که خانواده‌درمان‌گر برجسته‌ای بود، در باره‌ی پدرهایی حرف می‌زد که «برون‌رانده از خانواده‌ها» هستند. برون‌رانده - یعنی، با فشار به بیرون رانده‌شده، مانند خمیردندانی که از لوله‌ی خمیردندان بیرون می‌زند. آن تصویر شیخ‌وار از آن زمان تا کنون با من مانده است. پس از سال‌های بسیار و موردهای بسیار، من حالا خیلی روشن‌تر می‌فهمم که منظور آموزش‌گر چه بوده است.

⁴⁹ Girl-Scout

نوزاد به دنیا می‌آید. شوهر، به هر دلیلی، از همکاری در مراقبت از نوزاد کنار می‌کشد. (زن شاید حتی با دل‌سرد ساختن شوهر-اش در این کار هم‌دست نیز بشود، مثلاً با این ادعا که او در مراقبت از نوزاد خوب نیست، یا این که زن دوست داشته باشد همه‌ی کارها را خود-اش انجام دهد.) سپس، با احساس رهاشده‌گی از سوی شوهر-اش، زن به نوزاد وابسته‌تر می‌شود. هر چه به نوزاد وابسته‌تر می‌شود، احساس دل‌بسته‌گی کم‌تری به شوهر-اش می‌کند، و شوهر احساس بریده‌گی بیشتر از او و نوزاد می‌کند، و شوهر کم‌کم از هر دوی آنها بی‌زار می‌شود. سرانجام، این دور باطل به نقطه‌ای می‌رسد که شوهر، حتی اگر بخواهد (که، معمولاً، نمی‌خواهد)، نمی‌تواند دوباره به سوی زن و نوزاد-اش بازگردد. نوزادهای بیشتر فقط این موضوع را بدتر می‌سازند تا جایی که خانواده‌ای آفریده می‌شود که، اگر آن را به شکل نمودار می‌درآوردید، همانند این شکل می‌شد:

F

c
cMc

F= Father, M= Mother c= child

نوزادها خوشه‌ای پیرامون مادر شکل می‌دهند و شوهر به تنهایی جایی در گوشه‌ی چپ قرار می‌گیرد. بفرمایید، این هم از پدر برون‌رانده!

تنها راه - دوباره می‌گویم، **تنها** راه - برای پیش‌گیری از رخداد چنین چیزی برای شما این است که هر دوی شما تا جایی که می‌شود در همه‌ی کنش‌مندی‌های مربوط به مراقبت از نوزادتان شرکت داشته باشید.

این موضوع را به ویژه زوج‌هایی باید حواس‌شان باشد که پی‌رو مدل سنتی زناشویی اند که در آن زن در خانه می‌ماند و مراقب تمام-وقتی برای فرزندان است، و ریسک بالایی دارد که شوهر از مراقبت نوزاد برون‌رانده شود. زوج‌هایی که پی‌رو مدلی هستند که من آن را مدل «غیرسنتی» زناشویی می‌نامم، که در آن زن تمام-وقت در خانه نمی‌ماند، ولی تغییرهای بیش‌تری در کار و سبک زنده‌گی‌اش می‌دهد تا با نوزاد سازگار شود، هم این ریسک را دارند.

برای یقین یافتن از این که شوهر در خانه و زنده‌گی‌تان برون‌رانده نمی‌شود، باید یقین یابید که:

۱. شوهر هر روز کاملاً از این باخبر می‌شود که چه بر نوزاد می‌گذرد. یعنی زن باید بگوید و شوهر باید بشنود.

۲. شوهر، همین که از سر کار به خانه می‌رسد، مراقبت از نوزاد را باید به دوش کشد. برخی از شوهران ادعا دارند که، پیش از این که کم‌کم با نوزاد سر و کله بزنند، نیاز به زمانی برای فشارزدایی از فشارهای روانی کار دارند. ادعای من این است که بهترین راه آرام شدن پس از کار برای یک مرد، غرق شدن در مراقبت از نوزاد است - و حق با من است.

۳. شوهر به رشد خود-اش در جنبه‌های گوناگون مراقبت از نوزاد می‌پردازد، به شکلی که کارشناسی ناوابسته در این زمینه شود. برای پدید آمدن چنین چیزی، شوهر باید این اجازه را داشته باشد که مراقبت از نوزاد را به روش خود-اش انجام دهد، حتا اگر روش‌اش با روش زن‌اش یکی نباشد. راه‌های زیادی برای رسیدن به خدا هست، و راه‌های زیادی برای حمام بردن نوزاد، پوشک کردن ^{پوشک کردن} او، غذا دادن به او، به خواب بردن او، و چنین چیزهایی هست. بیش‌تر ناهم‌سانی‌هایی که در روش مراقبت مادرها و پدرها از نوزادشان هست چندان اهمیتی ندارند، چرا که نوزادان واگشت‌پذیر ^{تاب‌آور} اند و در

همه‌ی روش‌های گوناگون مراقبت شکوفا می‌شوند، حتّاً در مراقبت پایین‌تر از حالت بهینه. یعنی حتّاً اگر به گمان مامان، بابا دارد آن کار را «اشتباه» انجام می‌دهد نمی‌تواند به خاطر آن کار به انتقاد از او پردازد. این موضوع برای نوزاد اهمّیتی ندارد. و برای هر سه‌ی آنها، همین حالت بسیار به‌تر است که او این کار را اشتباه انجام دهد تا این که اصلاً انجام ندهد - که می‌تواند چنین پی‌آمدی رخ دهد اگر، هر گاه که او کاری انجام می‌دهد، به او گفته شود که آن کار را اشتباه انجام داده است.

هنگامی که شوهر تا جایی که می‌شود کاملاً در مراقبت از نوزاد شرکت داشته باشد، آن نوزاد چیزی می‌شود که او و زن‌اش کاملاً در آن اشتراک دارند، چیزی که آنها را یکی می‌سازد. هنگامی که شوهر تا جایی که می‌تواند مراقبت از نوزاد را انجام دهد، نه تنها کمک‌دست زن‌اش می‌شود و به او این حس را می‌دهد که مراقب به‌روزی او است بلکه آری‌گوی اهمّیت کاری خواهد بود که زن‌اش انجام می‌دهد و به خاطر آن به او ارج می‌نهد. هم‌چنان که در کتاب «آیا با این دوست‌دختر/دوست‌پسر-ام بزناشویم؟» گفتم آن گونه از آری‌گویی پارمیه‌ی ^{محتویات} سرنوشت‌سازی برای زنده نگه‌داشتن عشق است. زنی که آن آری‌گویی را می‌گیرد دوست ندارد شوهر-اش را به کناری زند و همه‌ی مهر-اش را به نوزاد ببخشد. در واقع، پس از آمدن نوزاد، نیرومندترین چیزی که شما می‌توانید برای حفظ پی‌وند سکسی‌تان انجام دهید، به اشتراک‌گذاری نوزاد است. اگر چنین چیزی نتواند شما را به این باور برساند که باید نوزاد را به اشتراک بگذارید، من نمی‌دانم دیگر چه باید گفت!

۳. یک شب از نوزاد دور شوید، هر چه زودتر به‌تر.

برای سو و من یک سال و نیم کشید تا یک شب از نوزادمان دور شویم. من این را به عنوان یکی از بزرگ‌ترین اشتباه‌های زنده‌گی‌ام می‌دانم.

ما می‌توانستیم یک سال زودتر این کار را انجام دهیم، و باید انجام می‌دادیم.

خیلی ساده، هر چه زودتر یک سفر یک‌شبه از نوزاد دور بمانید، زودتر به این خواهید رسید که انجام این کار مشکلی ندارد. البته، نخستین بار که دور می‌مانید، زیاد در باره‌ی نوزاد حرف خواهید زد. شاید حتماً نگران نوزاد شوید. ولی خیلی هم به شما حال خواهد داد. همین که آن مرخصی کوتاه نخست را دور از نوزادتان بمانید، بی‌شک دوست خواهید داشت که مرخصی‌های دیگری هم بگیرید. پس هر چه زودتر این کار را بی‌آغازید، مرخصی‌های بیش‌تری خواهید گرفت. و هر چه مرخصی‌های بیش‌تری بگیرید، پی‌وند عشقولانه و سکسی‌تان - یعنی خود شما - سوز بیش‌تری خواهد برد.

ولی پس نوزاد چه؟!؟!؟! نوزاد خوب و خوش خواهد بود. پیش از این هم گفتم و باز... نه. شما بگویید! پس از من دوباره بگویید: «نوزادان واگشت‌پذیر ^{تاب‌آور} هستند. نوزادان واگشت‌پذیر هستند. نوزادان واگشت‌پذیر هستند». این را ذکر روزانه‌تان سازید. به این هم بی‌اندیشید: چه چیزی برای نوزادتان بدتر است، جدایی کوتاهی از شما، یا جدایی شما از هم‌دیگر به دلیل نادیده انگاشتن رابطه‌ی خودتان؟

و چنین هم نیست که گوی شما نوزاد را با کسی تنها گذاشته اید که کاملاً با او غریبه است. شما او را با خانواده‌های‌تان تنها گذاشته اید - پدر-مادر بزرگ‌ها، دایی‌ها و عموها، خاله‌ها و عمه‌های‌اش. ولی اگر همه‌ی آن‌ها در آن سوی کشور باشند چه؟

۴. یک شرکت هم‌پاری برای بچه‌داری راه بی‌اندازید.

در بیش‌تر دوره‌های تاریخ انسان، فرزندان در میان خانواده‌های گسترده بزرگ می‌شدند و مراقبان زیادی داشتند. مثلاً، در روستای اتریشی‌ای که سو کار میدانی اصلی‌اش را در دهه‌ی ۱۹۷۰ انجام می‌داد، فرزندان - از جمله کودکان - معمولاً از سوی پدر-مادربزرگ‌ها مراقبت می‌شدند و در همان زمان پدر-مادرها برای کار به مزرعه‌ها یا کارخانه‌ها می‌رفتند. شاید هنوز هم آن‌جا به همین شکل باشد، و بی‌شک در بسیاری از جاهای دیگر چنین هست.

امریکایی‌های میان‌طبقه‌ی متوسط^{۵۰} گردان سٔار استثنایی بر این قانون هستند. (مورد دیگری از دسته‌های «اگر به ازای هر کدام از آن‌ها یک سگه‌ی پنج تومنی داشتم» همین زوج‌های امریکایی گردانی هستند که خانواده‌ای دم‌دست‌شان نیست که به آن‌ها در مراقبت از نوزاد یاری رساند.) اگر شما هم یکی از آن خیلی هستید که سیستم پشتیبانی خویشاوند-پایه‌ی در-دست‌رسی برای خودتان و نوزادتان ندارید، پس باید چنین چیزی بسازید.

آیا هیچ یک از دوستان‌تان هستند که نوزادی داشته باشند؟ آیا هیچ یک از دوستان‌تان در آستانه‌ی چنین چیزی هستند؟ از آن‌جا که بیش‌تر ما با آدم‌هایی از گروهه‌ی^{۵۰} خودمان - سن یک‌سان، مرحله‌ی زنده‌گی یک‌سان - زمان می‌گذرانیم شاید زوج‌های دیگری باشند که شما از پیش می‌شناسید و دوست دارند که به شکل یک شرکت هم‌پاری به شما بپیوندند. اگر نه، جایی هست که احتمالاً بتوانید چنین کسانی را ببینید: کلاس‌های پیش‌زایمان، مثلاً کلاس لامازه^{۵۱}. هنگامی که رفتن به این کلاس را می‌آغازید این نکته را به یاد داشته باشید. در جست‌وجوی زوج‌هایی باشید که مانند آدم‌هایی هستند که می‌توانید با آن‌ها دوست باشید. به شناخت آن‌ها بپردازید. جای دیگری که می‌توانید زوج‌هایی را برای شرکت هم‌پاری‌تان ببینید دفتر پزشکی کارشناس کودکان است.

⁵⁰ Cohort

⁵¹ Lamaze

سرانجام، حتماً از دوستان‌تان هم بپرسید که آیا آن‌ها دوستانِ دیگری دارند که کودکانی داشته باشند یا نه.

همه‌ی آن چیزی که برای داشتنِ شرکتِ هم‌پاریِ بچه‌داری‌تان نیاز دارید فقط یک زوجِ دیگر است. این که این شرکتِ هم‌پاری چه‌گونه می‌کارکند بسیار ساده است: یک هفته ما مراقبِ نوزادِ شما خواهیم بود تا شما بتوانید با هم به قرارِ عشقولانه‌ای بروید، و هفته‌ی بعد شما مراقبِ نوزادِ ما خواهید بود تا ما بتوانیم با هم به قرارِ برویم.

۵. به کودکان‌تان بی‌آموزید که به حریمِ شخصی‌تان ارج نهند.

طبیعی است که تازه-از-راه-رسیده‌ی‌تان در همان اتاقِ شما خواهد خوابید و زمانِ زیادی را در تخت‌خواب با شما خواهد گذراند. حتّاً پس از این که نوزاد از شیرِ مادر گرفته شده است، و کم‌کم به تخت‌خوابِ کوچکی در اتاقِ خود-اش روانه شده است، شما نوزاد را با خودتان به تخت‌خواب خواهید آورد. همه با هم درآغوشیدن با یک نوزاد یکی از بهترین سرخوشی‌هایِ زنده‌گی است. و فرزندتان تا مدّتی پس از نوزادی دست‌رسیِ آزاد به اتاق‌خواب‌تان خواهد داشت. ولی در نقطه‌ای - و، باز هم، هر چه زودتر به‌تر - برایِ خودِ شما به‌تر است که به کودکان‌تان بی‌آموزید که اتاق‌خواب‌تان فضایِ خصوصی‌تان است: این که آن‌ها نمی‌توانند به خواستِ خود بدو-بدو به آن جا بی‌آیند و بروند؛ این که اگر درِ اتاق‌خواب بسته است، آن‌ها نمی‌توانند بدونِ در زدن و سپس گرفتنِ اجازه‌یِ شما آن را بگشایند؛ و این که اگر شما به آن‌ها اجازه ندهید، آن‌ها باید بروند و شما را تنها بگذارند. همین‌گونه، کودکان‌تان هر چه بزرگ‌تر می‌شوند و بیشتر حسّی از خودشان بودن شکل می‌دهند، شما هم به حریمِ شخصیِ آن‌ها ارج خواهید نهاد. ولی قانون برایِ آن‌ها - دست‌کم هنگامی که هنوز سنّ کمی دارند - همان قانون‌هایی نیست که برایِ شما هست. هر چه کودکان بزرگ‌تر شوند،

قانون برای آنها بیشتر همانند قانون برای شما خواهد بود ولی نه دقیقاً همانند آنها: شما پدر-مادر اید. برخی از آدم‌ها هوادار قرار دادن قفلی روی درِ اتاق خواب‌تان هستند. من نیستم. قفل بی‌شک کودکان‌تان را بیرون نگاه خواهد داشت. ولی این واقعاً چیزی نیست که هدف شما است. آن چه شما می‌خواهید این است که هنگامی که در بسته است آنها به وارد شدن حتماً لحظه‌ای نی‌اندیشند. قفل به خودی خود چنین کاری انجام نمی‌دهد.

آموزش به کودکان‌تان برای ارج نهادن به حریم شخصی‌تان، که با در بسته‌ی اتاق خواب چنین سیگنالی داده می‌شود، چندین کار بااهمیت را برای‌تان به انجام می‌رساند. پیش از همه، فضایی خصوصی می‌آفریند که شما دو نفر بتوانید کارهایی را انجام دهید که نمی‌خواهید کودکان تماشاگر آنها باشند، چه گفت‌وگویی در باره‌ی یکی از آنها باشد و چه سکس. دوم، مرزی میان زیرسیستم‌های پدر-مادری و فرزندى در خانواده می‌آفریند، و این کار پای‌گانی ^{سلسله‌مراتبی} را بنیان می‌گذارد که پدر-مادر را بالاتر از همه قرار می‌دهد. اگر فقط یک چیز باشد که هر خانواده‌درمان‌گری بر سر آن هم‌نوا باشد این است که یک ساختار خانواده‌گی درست نیازمند چنین مرزبندی و پای‌گانی ^{سلسله‌مراتبی} است. سوم، آموزش کودکان‌تان به ارج نهادن بر حریم شخصی‌تان یاری‌گر آنها خواهد بود تا مفهومی دیگر از شما هم شکل دهند، مفهوم چیزی غیر از پدر-مادرشان؛ مفهومی که هر اندیشه و کنش‌شان دور آن می‌چرخد. این کار به کودکان‌تان یاری می‌رساند تا فهمی از شما به عنوان کسی دیگر شکل دهند، کسی که زنده‌گی جداگانه‌ی خود-اش را برای زیستن و احساس‌های جداگانه‌ی خود-اش را دارد، کسی که رابطه با او باید خیابانی دو-طرفه باشد. به دست آوردن این فهم در مورد شما به کودکان‌تان یاری خواهد رساند تا چنین چیزی را در مورد آدم‌های دیگر در زنده‌گی‌شان هم شکل دهند. و چنین چیزی به آنها

یاری خواهد رساند تا به‌تر در جهانی پیش روند که در آن ظرفیت فهم دیگران - چه برای هم‌کاری و چه برای هم‌آوردی رقابت - کلید موفقیت است.

۶. از کنش‌مندی‌های ورزشی یا دیگر کنش‌مندی‌های فرا-برنامه‌ای کودکان‌تان بهره‌برید تا زمان باهمانه‌ی تنهایی برای خودتان بیرون بکشید.

در سراسر سال‌های زیادی که فرزندان‌تان در مدرسه خواهند گذراند، چندین و چند روی‌داد خواهد بود که شما در آن‌ها حاضر شوید. بزرگ‌ترین بخش آن‌ها احتمالاً روی‌دادهای ورزشی خواهند بود، ولی چیزهای دیگری هم خواهند بود: نمایش‌ها، تک‌خوانی‌ها و تک‌نوازی‌ها، جشن‌هایی برای برگزیده‌ها و جایزه‌ها. از دید فرزند همه‌ی آن‌ها به یک اندازه اهمیت دارند (یعنی، فوری‌اند). از دید بزرگ‌سال، برخی از این روی‌دادهای بااهمیت‌تر از دیگر موردها هستند. اگر فرزندان رهبری نمایش‌نامه‌ی کلاس را دارد، بسیار فرق دارد با این که او یک سیاهی‌لشکر بی‌هیچ حرف و سخنی باشد. بازی قهرمانی بااهمیت‌تر از ۱۵ بازی معمول فصل است که پیش از آن برگزار شده است. فرزندان شاید از شما بخواهد که در همه‌ی روی‌دادهای حاضر شوید ولی بی‌شک نیازی به شما ندارد. و برای شما و هم‌سرتان مشروع است که تصمیم بگیرید که به جای نشستن و تماشای یک بازی فوتبال دیگر، پاسخ‌گوی خودتان باشید و مدتی قدمی بزنید یا ناهاری بیرون بروید و تماس انسانی نابی با هم‌دیگر برقرارید.

این شش گام فهرست فراگیری از همه‌ی چیزهایی نیستند که می‌توانید برای کودک‌ایمن کردن رابطه‌ی زناشویی‌تان انجام دهید،

ولی به راستی بنیانی در دست شما قرار می‌دهند تا، هم‌زمان با رشد (در اندازه و شمار) و بالیدن کودکان‌تان، گام‌های دیگری از خودتان به هنگام نیاز بسازید. اگر شما و هم‌سرتان از وظیفه‌تان در برابر خودتان و رابطه‌تان آگاه باشید و از این که فرزندان واگشت‌پذیرتان ^{تاب‌آور}تان با پدر-مادری بسنده-خوب هم شکوفا خواهند شد، خوب و خوش خواهید بود. کودکان‌تان هم خوب و خوش خواهند بود چرا که پژوهش‌ها نشان می‌دهند که زناشویی‌های خشنود و به‌کارکرد به‌ترین محیط برای بزرگ شدن فرزندان هستند.

پندِ سودمندِ ۸

بجنگید و دعوا کنید!

هر از گاهی، در دفتر-ام یا بیرون از آن، زوجی را می‌بینم که به من می‌گویند، «ما هرگز دعوا نمی‌کنیم». هر بار که آن را می‌شنوم، انگار تیری بر ستون فقرات‌ام کشیده می‌شود. دلیل‌اش این است:

خیلی سال پیش، زوجی، ماریپث و پیتز، برای زناشودرمانی به سراغ من آمدند. آن‌ها تنها چند سالی جوان‌تر از آن زمان من بودند، در سال‌های آغازین دهه‌ی سی‌شان. دانش‌آموخته و فرهیخته بودند. هشت سالی می‌شد که زناشوئی‌ده بودند، و زن نخستین فرزند‌اش را باردار بود.

نشستیم، کم‌کم به من از خودشان گفتند، و نمی‌توانستم سر در آورم که چرا به دیدن من آمده‌اند. باید توضیح دهم: در برابر بیشتر زوج‌ها، من - همه‌ی زناشودرمان‌گران - در همان چند دقیقه‌ی نخست حسنی می‌گیرم از این که چرا آن‌ها این وقت را گرفته‌اند. ولی نه با این زوج. آن‌ها تقریباً ۱۵ یا ۲۰ دقیقه حرف زدند و چیزهای زیادی گفتند، ولی هیچ گلایه‌ای گفته نشده بود. گم‌گشته بودم، ولی فقط اجازه دادم که این مصاحبه‌ی آغازین بگذرد و می‌دانستم که راز این گم‌گشته‌گی سرانجام گشوده خواهد شد.

من تا اندازه‌ای قالب استاندارد برای مصاحبه‌ی آغازین با یک زوج دارم، و در سراسر این سال‌ها چندان تغییری نکرده‌ام. این نشست یک ساعت و نیم می‌انجامد. پرسش‌هایی را با ترتیب معینی می‌پرسم، و می‌دانم که تقریباً هر کدام در چه زمانی پیش خواهند آمد. می‌توانم یقین داشت که، در پایان نیم-ساعت نخست از آن‌ها پرسشی را

پرسیدم که معمولاً در آن نقطه پیش می‌آید، «دعواهای شما چه گونه هستند؟». حواس‌تان باشد که این پرسش نمی‌پرسد که آیا آن‌ها دعوا دارند یا خیر؛ فرض بر این است که دارند. ماریش پاسخ داد: «اوه، ما هرگز دعوا نمی‌کنیم»، و پیتر گویا با این حرف هم‌نوا بود. اکنون من واقعاً گم‌گشته بودم، ولی کار دیگری نمی‌شد انجام داد جز این که آن مصاحبه را پی می‌گرفتیم. تقریباً دو سوم از مصاحبه گذشته بود که من پرسش استاندارد دیگری پرسیدم که تقریباً در آن نقطه پیش می‌آید: «آیا هیچ یک از شما هم‌اکنون رابطه‌ی برون‌زناشویی دارد؟» - که در آن نقطه پیتر رو به ماریش می‌چرخد و می‌گوید که دارد. **بووووم!**

آن‌ها همان لحظه و همان جا دعوی‌شان گرفت، و در همه‌ی ۱۰ ماهی که من با آن‌ها می‌کار کردم هم‌چنان در دعوا بودند، و سپس از هم طلاق گرفتند. «ما هرگز دعوا نمی‌کنیم».

هیچ زناشویی خشنودی بدون جنگ و دعوا نیست. هر اندازه هم که ما با هم‌دم‌مان سازگار باشیم هرگز هم‌تای همدیگر نیستیم. یعنی ناگزیر ما و هم‌دم‌مان هر از گاهی بر سر چیزی ناهم‌نوا خواهیم بود - که یعنی ما از هم سرخورده خواهیم شد. و از آن جا که ما فقط انسان ایم، هنگامی که احساس سرخورده‌گی می‌کنیم خشم‌گین می‌شویم. واقعاً، سرخورده‌گی در بسیاری از گونه‌های جانوری به پرخاش‌گری⁵² می‌انجامد. هنگامی که موشی در جعبه‌ی اسکینر⁵³ دیگر با فشردن اهرم بسته‌های غذایی نمی‌گیرد، به اهرم یورش می‌برد و آن را گاز می‌گیرد. شاید شما هم انجام چنین کاری را احساس کرده باشید، مثلاً آخرین باری که می‌کوشیدید نرم‌افزار تازه‌ای را در رایانه‌ی‌تان برپایید نصب کنید، یا هنگامی که چیزی با این برجسب انگار-بی‌ضرر خریدید که «نیازمند اندکی موتناژ». بیش‌تر ما آن اندازه انسان هستیم که هنگامی که هم‌دم‌مان با ما هم‌نوا نیست او را گاز بگیریم یا یورش فیزیکی

⁵² Aggression

⁵³ Skinner Box

دیگری به سوی او نبریم، ولی برای ما طبیعی و کاملاً مشروع است که از او خشم‌گین شویم و بخواهیم واژه‌های تند و تیزی به سوی او بپرتابیم پرتاب کنیم.

و بعد همه‌ی آن چیزهایی که هم‌دم‌مان انجام می‌دهد که به ناهم‌نوایی ربطی ندارد ولی فقط آشکارا ما را خشم‌گین می‌سازند: لباس زیر کثیف روی کف خانه، حرف شرم‌آورانه در مهمانی شام، و از این دست. شما تیکه‌های زشت و سنگینی هم برای آن چیزها آماده دارید. شما یا آن‌ها را می‌گویید و دو نفری جنگ و دعوایی خواهید داشت، یا نمی‌گویید و رنجشی درون‌تان رژه خواهد رفت. رنجش‌ها همیشه از درون شما را می‌خورند و سرانجام چیزی بدتر از آن دعوایی که می‌کشیدید با سرکوب خشم‌تان از آن دوری‌گزینید به بار می‌آورند. آن زوج راز-آلودی که اندکی پیش توصیف کردم شاید نمونه‌ای از آن باشند. و این جا چیزی هست که می‌توان به آن اندیشید: در پژوهش تازه‌ای روشن شد که زوج‌هایی که پس از ۱۳ سال زناشویی ناخشنود بودند، در واقع کاهش‌هایی را در میزان کش‌مکش‌هایشان در طول دو سال نخست زناشویی‌شان تجربه کرده بودند.^(۲) ترس‌آور است، نه؟ پس برای این که در سمت ایمن باشید، بجنگید و دعوا کنید.

پندِ سودمندِ ۹

دعواهای تان را نافر جام نگذارید!

برخی از ما، هنگامی که از همدمان خشم‌گین ایم، اصلاً نمی‌توانیم خودمان را به حرف زدن در باره‌ی آن واداریم. ما «دعوا-هراس⁵⁴» ایم. ما از جنگ و دعوا به این دلیل نگران ایم که نمی‌توانیم حتّاً بودن در حضورِ همدمان را هنگامی که از او خشم‌گین ایم در خیال هم بپنداریم؛ به ویژه هنگامی که او از ما خشم‌گین است - و این همان چیزی است که به گمانِ ما اگر بکوشیم به او در باره‌ی خشم‌مان بگویم او نیز چنان خواهد بود. پس به جای آن، ما خشم‌مان را درونِ خودمان می‌ریزیم تا، سرانجام، از راهِ بسیار آسیب‌زایِ دیگری بیرون زند. این همان چیزی است که برای ماریت و پیت‌رخ داد.

هم‌چون بقیه‌ی ماها، هنگامی که از همدمان خشم‌گین ایم معمولاً هرگز در حال و هوایِ بادب بودن، یا حتّاً مدنی بودن نی‌ستیم. حتّاً اگر در باره‌ی مهارت‌هایِ ارتباطی و شگردهایِ دعوا‌یِ جوان‌مردانه آموخته باشیم برای‌مان دشوار است که، در میانه‌ی خشم‌مان، آن‌ها را بی‌سیجیم ^{بسیج کنیم}. ما نمی‌خواهیم که آن‌ها را بی‌سیجیم ^{بسیج کنیم}. به جای آن به همدمان می‌تازیم و آن‌ها هم در عوض به ما می‌تازند - و آن پیکارِ زبانی تا مدّتی پیش می‌رود. من این را مرحله‌یِ داغِ دعوا می‌نامم. چنین چیزی خوش‌آیند نی‌ست. ما هر جور چیزِ زشتی که به ذهن‌مان می‌رسد در مرحله‌یِ داغ به هم‌دیگر می‌گوییم، و این‌ها آسیب می‌زنند. بعدتر می‌دریابیم که واقعاً چنین منظوری نداشتیم و افسوس می‌خوریم که آن چیزها را گفتیم. ولی در آن لحظه که آن چیزها را گفتیم، احساس

⁵⁴ Fight Phobic

می‌کردیم که آن چیزها در باره‌ی هم‌دم‌مان حقیقت دارند - و در هر حال، در آن لحظه، احساس بسیار خوبی داشت که آن‌ها را به سوی شخصی پیش‌لیکیم شلیک کنیم که عاشق او هستیم.

ولی، در کل، مرحله‌ی داغِ دعوای زناشویی احساس بدی دارد. چیزهای زنده‌ای که ما به هم‌دم‌مان می‌پرتابیم اصلاً نمی‌توانند مرهمی باشند بر دردی که ما از چیزهای زنده‌ای احساس می‌کنیم که هم‌دم‌مان به ما می‌پرتابد. پس نه تنها احساس خشم داریم بلکه دل‌نگران می‌شویم: این شکنجه تا چه زمانی هم‌چنان پیش خواهد رفت؟ چه اندازه بدتر خواهد شد؟ آیا هم‌دم من به گونه‌ای کنترل از دست‌اش در خواهد رفت؟ من خود-ام چه؟

همچنان که مرحله‌ی داغ پیش می‌رود، بسیاری از ما به نقطه‌ای می‌رسیم که احساس درهم‌شکسته‌گی و ناامیدی می‌کنیم. پس می‌گریزیم. ما به واقع می‌فراریم و خود را در اتاق‌خواب یا زیرزمین می‌زندائیم. یا کت‌مان را می‌پوشیم، سویچ ماشین را می‌برداریم، و کمی آن دور-و-بر می‌راننده‌گیم. برخی از ما درجا می‌گریزیم: به شکل فیزیکی از صحنه‌ی جنگ و دعوا نمی‌رویم، ولی خاموش می‌شویم. دیگر با هم‌دم‌مان حرف نمی‌زنیم، دیگر به او نمی‌نگریم. از دید بیرونی این شاید همانند دیوارسنگی⁵⁵ شدن در برابر هم‌دم‌مان باشد. از درون ولی قلب ما تندتر از زمانی می‌تپد که داریم ورزش‌های هوازی انجام می‌دهیم، و با همه‌ی وجود داریم می‌کوشیم تا جایی که می‌توانیم از هم‌دم‌مان دور و دورتر شویم، دست‌کم روان‌شناختی.^(۳) ما امید داریم که اگر مدّت زمان بسنده‌ای سرمان را زیر برف کنیم هم‌دم‌مان سرانجام بی‌خیال خواهد شد و ما را به حال خودمان می‌واگذارد.

با این یا آن راه، ما دعوایمان را نافرجام می‌گذاریم. ما می‌بُریم پیش از آن که آن دعوا شانس برای گشودن چیزی داشته باشد. و آن کار را به

⁵⁵ Stonewalling

این دلیل انجام می‌دهیم که نمی‌توانیم بودن در حضور هم‌سرمان را هنگامی که از ما خشم‌گین است تاب آوریم. (آدم‌هایی مانند ماریت و پیتز، که سرتاپا دعوا-هراس اند، دعوا را پیش از این که شانسی برای شروع داشته باشد نافرجام می‌گذارند).

دلیل اصلی‌ای که **دعواهای زناشویی** به گشایش نمی‌انجامد این است که یکی از دو هم‌دم دعوا را در میانه‌ی مرحله‌ی داغ نافرجام می‌گذارد - و بنابراین این دعوا هرگز شانسی نمی‌یابد برای گذار از مرحله‌ی داغ به آن چه من مرحله‌ی فرسوده‌گی می‌نامم که در آن، آن چیزها می‌توانند گشایشی یابند.

بگذارید بگویم که منظور-ام از مرحله‌ی فرسوده‌گی چیست. آیا تا کنون با هم‌سرتان درون ماشین هنگام یک سفر جاده‌ای بلند درگیر دعوا شده‌اید؟ من شده‌ام، بیش از یک بار. چیزی که رخ می‌دهد چنین چیزی است: شما و هم‌دم‌تان مرحله‌ی داغ دعوا را انجام می‌دهید - به مدت ۱۵ دقیقه، شاید هم نیم ساعت، شاید حتی یک ساعت. فریاد می‌زنید، وسط حرف هم می‌پرید، و هر جور چیز زنده‌ای را به هم می‌گویید. شما دقیقاً همه‌ی آن چیزهایی را انجام می‌دهید که کتاب‌های چه‌گونه-ارتباط-بگیریم به شما می‌گویند که انجام ندهید. و هر لحظه که می‌گذرد از هم‌دیگر خشم‌گین‌تر و خشم‌گین‌تر می‌شوید. و هر یک بیش‌تر و بیش‌تر عصبی می‌شوید چرا که می‌دانید دیگری دارد از شما خشم‌گین‌تر و خشم‌گین‌تر می‌شود.

سرانجام، هنگامی که دل‌نگرانی به نقطه‌ای می‌رسد که دیگر نمی‌توانید آن را تاب آورید، دعوا را نافرجام می‌گذارید. گیر-افتاده در ماشین، چنان که هستید، در میان ناکجاآباد، نمی‌توانید به شکل فیزیکی بگذارید و بروید - پس فقط خاموش می‌شوید. فقط روبه‌رو را می‌نگرید و هیچ حرفی نمی‌زنید. و اگر هم‌دم‌تان بوده که نخست خاموش گشته است، سرانجام شما هم خاموش می‌شوید چرا که سر به زیر برف بردن

جواب می‌دهد و شما هم به این تصمیم می‌رسید که هم‌چنان حرف زدن با هم‌دمی خموش بی‌هوده است. و در هر حال اندکی احساسِ خسته‌گی و بی‌حالی می‌کنید چرا که مرحله‌ی داغ انرژی بسیار زیادی از شما گرفته است.

در نیم ساعت، یا یک ساعت، یا سه ساعت بعدی در سکوت می‌رانید. چون درست نشسته در کنار-دست هم‌دیگر گیرافتاده اید، آن خلاصی فوری از دل‌نگرانی را نخواهید داشت، خلاصی‌ای که اگر می‌توانستید به شکل فیزیکی بگریزید می‌داشتید، ولی دست‌کم آن بگومگوها دیگر بند آمده اند و می‌توانید کمی آرام بگیرید. همین هم می‌شود، آهسته آهسته، هم‌چنان که کیلومترها زیر پا گذاشته می‌شوند. (این واقعیت که بخش داغِ دعوا فرساینده است و بدن‌تان می‌خواهد آرام بگیرد و بی‌آساید یاری‌رسانِ شما در این آرام شدن خواهد بود.) و از آن جا که شما درست کنار-دست هم‌دم‌تان نشسته اید، دارید چیزی بسیار بااهمیت هم یاد می‌گیرید: چه‌گونه آرام گرفتن در حضور هم‌دم‌تان هنگامی که او از شما خشم‌گین است (زیرا، *اللَّهِ* که، شما هر دو هنوز از هم خشم‌گین اید). با گیرافتادن در ماشین کنار هم‌دیگر هر یک از شما یاد می‌گیرد که خشم آن دیگری یک فاجعه‌ی نا-تاب‌آورانه نیست که باید از آن بگریزد، بلکه چیزی است که می‌توانید بدون گریختن از آن با آن سر-و-کله بزنید.

سرانجام، شاید پس از صدها کیلومتر دیگر از جاده - شاید کمی بیشتر یا کم‌تر - یکی از شما زیرچشمی از سنگ‌راش نگاهی می‌اندازد: «آن بیلورد را ببین. مسخره نیست؟» یا حتّاً چیزی مانند این، «می‌دانی که من منظور-ام این نبود وقتی که گفتم تو واقعاً که زن ای. احمق بودم که این را گفتم». و دیگری پاسخ می‌هد که، «آره، بیا آن بیلورد را بمباران کنیم» یا «و من هم فکر نمی‌کنم که سگ از تو بیشتر می‌فهمد - نه بیشتر وقت‌ها، در هر حال».

این حرکت‌های امتحانی نشان‌دهنده‌ی شروع مرحله‌ی فرسوده‌گی دعوی‌تان است. حالا که در حضور هم‌سرتان آرام گرفته اید دیگر نیازی به گرفتن حالت دفاعی‌ای که در مرحله‌ی داغ گرفته بودید ندارید زیرا دل‌نگرانی‌تان به همان شکلی نیست که آن موقع بود. و هنگامی که به هم‌دیگر سیگنال آسوده‌باش دادید، هر دو می‌دانید که امن است و دوباره می‌توانید حرف زدن را بی‌آغازید - به ویژه که هر دو هنوز هم به خاطر آن مرحله‌ی داغ آن اندازه ته‌کشیده و تهی هستید که دیگر نای آغاز دوباره‌ی آن را ندارید. شما کم‌کم حرف می‌زنید و خیلی زود مشکلی را که ماشه‌ی آن دعوا را کشیده بود می‌کشاید ^{حل می‌کنید}، یا نه هر دو به این می‌رسید که آن چه داشتید بر سر-اش می‌جنگیدید یکی از آن بسیار چیزهایی است که آدم‌ها فقط باید بگذارند تا فرونشینند و بروند، و واقعاً نیازی به گشودن چیزی نیست.

سرانجام، شما توانستید با موفقیت از پس کش‌مکش‌تان برآید زیرا با-هم-گیر-افتاده بودن در ماشین جلوی شما را گرفت که به شکل فیزیکی دعوا را واگذارید و بروید و آن را نافرجام بگذارید. شما به زور در حضور هم‌دم‌تان ماندید با این که او از شما خشم‌گین بود. همین به دل‌نگرانی‌تان از خشم هم‌دم‌تان اجازه داد تا حساسیت‌زدایی شود و کم‌کم خشکید و رفت. شما با رهایی از آن دل‌نگرانی توانستید دوباره غیردفاعی حرف بزنید، که به دعوا این امکان داده شد تا به پایان موفقیت‌آمیزی برسد.

«حساسیت‌زدایی»⁵⁶ واژه‌ای فنی است، ولی ما همه‌گی در زنده‌گی‌مان از همه جور چیزی حساسیت‌زدایی شده ایم. می‌توانید رخ‌داد چنین چیزی را همیشه در ساحل ببینید: پدر-مادرها کودک نوپای‌شان را به آب می‌برند، ولی این نخستین تجربه‌ی فرزند با موج دریا است و از آن نگران است. او می‌گیرد، و می‌خواهد که از آن دور شود. پس

⁵⁶ Desensitize

پدر-مادر-اش چه کاری انجام می‌دهند؟ آن‌ها با نرمی او را همان‌جا نگاه می‌دارند. آن‌ها او را به اندازه‌ی بسنده‌ای دست‌خوش - چیزی قرار می‌دهند که او را می‌ترساند تا خود-اش دریابد که می‌تواند از پس‌اش برآید، و بنابراین ترس‌اش می‌خشکد و می‌رود. این دقیقاً همان چیزی است که زمانی رخ می‌دهد که آدم‌هایی که از سخن‌رانی - عمومی می‌ترسند به «نوش‌بزرگان»⁵⁷ می‌پی‌وندند و سپس هر هفته سخن‌رانی‌ای می‌دهند، و یا همان چیزی که برای همه‌ی ما زمانی رخ می‌دهد که راننده‌گی را یاد می‌گیریم. و این دقیقاً همان چیزی است که گیر-افتاده بودن در ماشین برای شما انجام داد: به شما این شانس را داد که دریابید مشکلی ندارد که وقتی شما دو نفر از هم خشم‌گین اید درست کنار-دست - هم‌سرتان باشید.

ترس بخش - طبیعی و سازش‌پذیری از تجهیزات - عاطفی - ما است و بیش‌تر - وقت‌ها به خوبی به ما خدمت می‌دهد. ولی هنگامی که دل‌بسته‌ی⁵⁸ چیزی می‌شود که ما واقعاً نیازی به ترسیدن از آن نداریم، محدودگر است. در این حالت، زنده‌گی - ما را تهی‌دستانه می‌سازد. ترس از خشم - هم‌دم‌تان بی‌شک به همان اندازه‌ی ترس از پرواز یا سخن‌رانی - عمومی محدودگر است. از همه بااهمیت‌تر، ترس از خشم - هم‌دم‌تان محدودگر و کاهنده‌ی - آن چیزی است که بیش‌ترین ارزش را در زناشویی‌تان به آن می‌دهید: صمیمیت - عاطفی‌تان. **باور - سفت و سخت - من این است که کلید - این که با موفقیت از پس - دعوای - زناشویی برآید حساسیت‌زدایی - ترس است، نه «مهارت‌های ارتباطی».**

شما می‌توانید بر ترس از خشم - هم‌سرتان چیره شوید و دعوای - پرباری داشته باشید، حتّاً زمانی که مزیت - با-هم - گیر-افتاده بودن درون ماشین‌تان را نداشته باشید، ولی با این شرط که دعوا را به گونه‌ای بچینید که از گریختن دل‌سرد شوید، با این که هیچ چیز - فیزیکی‌ای

⁵⁷ Toastmasters برابرنهاده‌ی پیش‌نهادیده از سوی ترجمنده

⁵⁸ Attached

نیست که جلوی شما را بگیرد. و برای رسیدن به این هدف من چند قانون از خود-ام ساخته ام:

قانون‌های خانه‌ی سام

۱. **دعواتان را اعلام کنید و به جایی بروید که برای این کار برگزیده شده است.**

نخستین چیزی که باید انجام دهید تا از نافرجامی دعواتان پیش‌گیرید مرزبندی آن در زمان و فضا است. به این شکل آسان‌تر می‌توان گفت که آیا کسی می‌کوشد تا از آن بگریزد یا نه. پس همین که یکی از شما می‌بیند که شما درون یک بحث هستید (پیش‌فرض من این است که شما هم‌اکنون در خانه هستید) چنین می‌گوید: «آها، ما درون یک دعوا هستیم» - و سپس هر دوی شما باید به جایی بروید که بتوانید بنشینید و روبه‌روی هم باشید. (میز آتش‌پزخانه جای ایده‌آلی برای بیشتر آدم‌ها است.) هیچ یک از شما از سر میز آتش‌پزخانه بلند نمی‌شود تا زمانی که شما هر دو هم‌نوا باشید که دعوا پایان یافته است، دست‌کم در آن زمان. این کلید همه چیز است. اگر شما بتوانید هر دو آن جا پشت میز آتش‌پزخانه فقط بمانید، آن گاه بحث شما برون‌داد موفقیت‌آمیزی خواهد داشت. همه‌ی قانون‌های دیگر برای این طراحی شده اند که ماندن پشت میز بدون زنجیر شدن به آن را آسان‌تر سازند. (هم‌چنین، پیش از این که بنشینید تا دعواتان را داشته باشید همه‌ی رادیوها، دست‌گاه‌های پخش، تلفن‌همراه‌ها، رایانه‌ها و تلویزیون‌ها باید خاموش شوند، و شما نباید تلفن‌تان را هم پاسخ دهید.)

زیر-قانون ۱-الف. اگر ببینید که درون یک دعوا هستید و در خانه نباشید، دو گزینه دارید. یا شما هر دو هم‌نوا اید که دعوای‌تان را نگه می‌دارید تا به خانه برسید (که تا آن زمان هم شاید به این برسید که این دعوا دیگر ارزش‌اش را ندارد)، یا بی‌درنگ به جایی می‌روید که بتوانید بنشینید. نیازی نیست که این جا جایی خصوصی باشد، که اگر در وسط شهر یا مرکز خریدی باشد شاید یافتن چنین جایی دشوار باشد. این جا می‌تواند جای شلوغ و پر-سر-و-صدایی مانند یک کافه‌ی ورزشی یا پیتزافروشی باشد به این شرط که شما بتوانید جای غرقه‌مانند یا اتاقک‌گونه‌ای در گوشه‌ای از آن به دست آورید. در واقع برخی از آدم‌ها در پی‌روی از قانون ۱ مشکل دارند مگر این که در چنین جای عمومی‌ای باشند، چرا که اگر در خانه باشند گریختن برای‌شان بسیار آسان است. بودن در جایی عمومی این مزیت را هم دارد که آدم‌ها را کمی باادب‌تر نگاه می‌دارد. شگفت‌انگیز است که اگر شما شک داشته باشید که آدم‌های دیگر شاید در حال تماشا یا گوش دادن به شما باشند به چه اندازه‌ی زیادی از خود-کنترولی می‌توانید برسید.

۲. هر یک به نوبت دو دقیقه سخن بگویید.

شاید دو دقیقه اجازه‌ی حرف زدن زمان کوتاهی به چشم آید، ولی اگر مناظره‌ی کاندیداهای ریاست‌جمهوری را تماشا کرده باشید تجربه‌ی اید که دو دقیقه تا چه اندازه می‌تواند بلند باشد. شما می‌توانید واژه‌های فراوانی را در دو دقیقه روی هم بچپانید و در برخی موارد شاید حتا نیازی به آن همه زمان برای گفتن نکته‌ی‌تان نداشته باشید. اگر چنین چیزی رخ داد، هم‌سرتان باید دهان‌اش را بسته نگاه دارد تا دو دقیقه‌ی شما به پایان رسد. همه‌ی این‌ها به این معنا است که شما یک زمان‌سنج را به کار می‌گیرید. بسیاری از آدم‌ها ساعت‌های دیجیتالی دارند که می‌توانند این کار را انجام دهند. اگر ندارید، می‌توانید یکی بخرید، یا از

زمان سنج - دیجیتال - آشپزخانه، یا ساعت - وقت‌گیری - دیجیتال بهره برید.⁵⁹ همه‌گی - آن‌ها بسیار ارزان هستند و ارزش - هزینه‌ای را که می‌دهید دارند. من نمی‌خواهم به شما بگویم که از این دو دقیقه‌تان چه‌گونه بهره بگیرید. خیلی خوب می‌شود اگر چرک و کثیف دعوا نکنید - اگر خوددار باشید و به این شخصی که عشق می‌ورزید نام‌های زشت و زننده ندهید یا هرگونه حمله‌ی شخصی - دیگری به او انجام ندهید - ولی من آن اندازه واقع‌گرا هستم که بدانم شما احتمالاً چرک و کثیف دعوا خواهید کرد. اصلاً به همین دلیل است که این قانون‌ها را درآوردیم. (اگر پس از آزمودن - این قانون‌ها، هر دو هم‌نوا بودید که نوبت‌های - دو-دقیقه‌ای زیادی بلند هستند، می‌توانید نوبت‌های - یک-دقیقه‌ای را بی‌آزمایید.)

یک چیز که باید از شما بخواهم که انجام دهید این است که به دیگری اجازه دهید که نوبت‌اش را به پایان رساند. یعنی، هرگز وسط حرف‌اش نپرید. به این بی‌اندیشید: اگر من به شما پیش‌نهاد - یک میلیون دلار را می‌دادم تا هرگز دوباره وسط حرف - هم‌سرتان نپرید - با دانستن - این که اگر این کار را حتّاً یک بار انجام دهید باید آن پول را پس دهید - شما یک میلیون دلار می‌گیرید و هرگز دوباره وسط حرف - او نمی‌پرید. پس می‌دانید که می‌توانید جلوی - خودتان را بگیرید که نپرید. می‌بینید، این فقط به انگیزه‌ی‌تان ربط دارد - چه اندازه پول می‌خواهید تا آن خود-کنترولی را به کار بندید؟ من نمی‌توانم به شما یک میلیون دلار بدهم، ولی دوباره می‌گویم، زناشویی - خشنودتان بسیار بیش‌تر از این‌ها برای‌تان ارزش دارد، ندارد؟

۳. اگر نیاز داشتید، وقت استراحت بگیرید.

⁵⁹ توضیح ترجمنده: امروزه همه‌ی تلفن‌همراه‌ها این توانایی را دارند، البتّه، بر اساس حرف دکتر هامبورگ، پیش از به‌کارگیری زمان‌سنج آن، حتّماً آن را روی حالت پرواز بگذارید.

اگر دل‌نگرانی‌ای که دلیل‌اش خشم‌گین بودنِ هم‌سرتان از شما است آن اندازه احساسِ بدی در شما پدید می‌آورد که دیگر تقریباً نزدیکِ نقطه‌ای شده اید که می‌خواهید بگریزید، می‌توانید وقتِ استراحت بگیرید. چه‌گونه‌گی گرفتنِ وقتِ استراحت چنین است:

- شما فقط در پایانِ نوبتِ هم‌دم‌تان می‌توانید وقتِ استراحت بگیرید.

- وقتِ استراحت پنج دقیقه است.

- شما هنگامِ وقتِ استراحت پشتِ میز نشسته می‌مانید.

(نویسنده‌هایی در زمینه‌ی زناشویی هستند، از جمله کسانی که من به آن‌ها ارج می‌نهم مانند جان ام. گاتمن⁶⁰، پژوهش‌گر برجسته در زمینه‌ی الگوهای ارتباطِ زناشویی، که پیش‌نهاد داده اند که آدم‌ها اجازه داشته باشند وقتِ استراحت بگیرند و واقعاً از صحنه‌ی دعوا برای مدتی بروند. من دلیلِ پشتِ این سفارش را می‌فهمم. آدم‌هایی که در سرِ گیرنده‌ی یک رگ‌بارِ زبانی هستند، و در نتیجه خود را غرق در سیلِ دل‌نگرانی و دیگر عاطفه‌های منفی می‌بینند، نیازمندِ راهی هستند تا خودشان را دوباره بی‌یابند. ولی با این که وا گذاشتن و رفتن راهِ شیک و باکلاسی برای آرام شدن است، هیچ اثری در افزایش توانایی‌تان برای تاب‌آوردنِ بودن در وضعیتِ دعوا ندارد. احساسِ حضورِ هم‌سرتان و دانستنِ این که از شما خشم‌گین است، اگرچه حرفی نمی‌زند و شما حتّاً به او نمی‌نگرید، و در هر حال هم‌چنان درست کنار-دستِ او نشستن، ظرفیتِ انجامِ چنین کاری را دارد.)

⁶⁰ John M. Gottman

- هیچ یک از شما نمی‌توانید در آن پنج دقیقه هیچ حرفی بزنید.
- شما اجازه دارید در وقت استراحت کنش‌مندی آرام‌بخشی مانند خواندن یا حلّ جدول انجام دهید، ولی نباید به موسیقی یا رادیو گوش دهید، با تلفن‌همراه‌تان ور بروید، یا تلویزیون بتماشایید. در پایان وقت استراحت باید از کنش‌مندی آرام‌بخش‌تان دست بکشید. (تلویزیون و تلفن‌همراه فقط به این دلیل ساده کنار گذاشته شده اند که بیش از اندازه سر‌زده و ناخوانده اند. آدم‌های زیادی در زناشودرمانی داشته ام که به من گفته اند هم‌سرشان به این دلیل به آن‌ها گوش نمی‌دهد که زیادی با تلویزیون یا بلک‌بری یا آی‌فون‌اش هیپنوزگری⁶¹ شده است. حرف از هیپنوزگری شد، پیش‌نهاد من این است که هنگام وقت استراحت‌تان در اینترنت هم چیزی ننینید.)
- اگر در پایان آن پنج دقیقه احساس می‌کنید که نیاز به وقت استراحت بیشتر می‌توانید پنج دقیقه دیگر هم داشته باشید. هم‌چنین، می‌توانید دو وقت استراحت دیگر هم داشته باشید، اگر به آن‌ها نیاز داشتید. هر یک از شما اجازه دارد در کل ۲۰ دقیقه وقت استراحت به ازای هر ساعت پشت‌میز بودن داشته باشد. شما می‌توانید آن دقیقه‌ها را با هر آرایشی از بخش‌های پنج دقیقه‌ای در طول یک ساعت بگیرید.

⁶¹ Hypnotize

• در پایانِ وقتِ استراحتی که شما گرفتید، شما باید در نوبتی دو-دقیقه‌ای سخن بگویید.

به دیگر سخن، اگر دو نفر شما بتوانید برای فقط ۲۰ دقیقه از هر یک ساعت حرف زدن با هم‌دیگر را تاب بی‌آورید، چاره‌ای جز پذیرفتن آن نیست - به این شرط که هر دو پشت میز بمانید. فقط زمان بیش‌تری می‌برد تا دعوای‌تان را به پایان برسانید.

۴. تنها زمانی از میز بلند شوید و بروید که هر دوی شما هم‌نوا اید که دعوا به پایان رسیده است.

شما می‌توانید پایانِ دعوا را یا به این دلیل اعلام کنید که چیزی گشوده حل شده است، یا به این دلیل که شانسِ بسنده‌ای به شما داد تا انرژی‌تان را فرونشانید و واقعاً هیچ چیزی برای گشودن در کار نبود. یا هر دو می‌توانید به این نتیجه‌گیری برسید که بحثِ بیش‌تر در این مورد هیچ سودی ندارد چرا که به هیچ جایی نمی‌رسید. ولی به شما هشدار می‌دهم که شتاب‌زده روی آن نتیجه‌گیری نپرید. پیش از وادادن، دو ساعت به خودتان پشت میز زمان بدهید.

۵. پس از سه ساعت در هر حال از پای میز بلند شوید.

با کمی شانس شما هر دو آماده خواهید بود که در کم‌تر از سه ساعت از پای میز بلند شوید. شاید هنوز از هم خشم‌گین باشید و احساس کنید که این دعوا به هیچ نتیجه‌گیری خرسندانه‌ای نرسیده است. جای نگرانی نیست - همیشه فردایی هم هست. ولی شاید بپرسید که پس آن پندی که از دیگران شنیده اید چه می‌گوید، «هرگز خشم‌گین به تخت‌خواب نروید»؟ در یک جهانِ ایده‌آل، ما هرگز خشم‌گین به تخت‌خواب نمی‌رویم. در یک جهانِ ایده‌آل ما هرگز از همان آغاز خشم‌گین نخواهیم

شد. ولی ما به راستی خشم‌گین می‌شویم، و من هیچ مدرکی نمی‌شناسم که نشان دهد که زوجها می‌توانند جر-و-بحث‌های جدی را در یک دست از هر بازه‌ی زمانی‌ای بگشایند ^{حل کنند}، چه تا زمان خواب ام‌شب، چه فردا شب، چه تا دو سال آینده. هنگامی که هم‌سران خشم‌گین اند و مشکل را می‌گشایند ^{حل می‌کنند} تا خشم‌گین به خواب نروند چون باورشان این است که نباید بروند، دارند ریسک زیر فرش زدن کش مکش و سرکوب خشم‌شان را به جان می‌خرند - تا به زودی دوباره آن را شعله‌ور ببینند، شاید حتا پیش از صبحانه. پس هیچ مرز زمانی ساخته‌گی‌ای روی خشم‌تان، و بی‌شک روی خشم هم‌سرتان، قرار ندهید.

همین. این‌ها قانون‌ها اند. به یاد داشته باشید که قانون ۳ به ازای هر یک ساعتی که با هم به دعوا نشسته‌اید به دو نفر شما روی هم تا ۴۰ دقیقه زمان می‌دهد که هوایی بخورید. اگر به آن اندازه وقت استراحت نیاز دارید تا بودن در حضور هم‌دیگر را هنگامی که از هم خشم‌گین‌اید تاب‌آورید، هیچ مشکلی نیست. اگر این زمان جلوی نافرجام گذاشتن دعوی‌تان را می‌گیرد پس زمانی است که به خوبی سپری شده است.

امید من این است که سرانجام روزی شما نیازی نداشته باشید که خود-آگاهانه قانون‌های مرا به کار گیرید؛ امیدوارم که دل‌نگرانی‌تان از دعوا تا جایی حساسیت‌زدایی شود که شما نیازی به گرفتن وقت استراحت نداشته باشید. شاید حتا ببینید که وقتی با دعوا راحت‌اید، بخش‌های داغ دعوا دیگر به اندازه‌ی آن چه پیش‌تر بود داغ نیستند. بخشی از خشم بازگو شده در دعوا پاسخی بازتابی به سرخورده‌گی نیست بلکه خیلی ساده دفاعی در برابر دل‌نگرانی است. به هم‌دم‌تان در باره‌ی خشم‌تان از او گفتن کار بسیار آسان‌تری است تا این که آرام بنشینید و در باره‌ی خشم او از خودتان بشنوید. هنگامی که بتوانید

خشم - همدمتان را تاب‌آورید دیگر نیازی نیست که سر-و-صدای -
فراوانی بی‌آفرینید تا از خودتان در برابر آن دفاع کنید. هنگامی که به آن
نقطه برسید، دعوای‌تان فقط روش‌های دیگری می‌شوند که در آن‌ها
شما و همسرتان به هم ارج می‌نهد و می‌بالید. اندک هدیه‌هایی هستند
که می‌توانید به همسرتان بدهید که ارزش‌مندتر از هدیه‌ی پذیرش -
خشم‌اش باشد.

حرف - آخر، چند واژه‌ای در باره‌ی خشونت. برخی از مردان می‌گویند
که در دعوای نقطه‌هایی پیش می‌آیند که آن‌ها باید از آن جا بیرون بروند،
وگرنه دست به خشونت فیزیکی خواهند زد. گاهی چنین چیزی درست
است، گاهی تنها بهانه‌ای برای گریختن است. اگر درست باشد، پس
بی‌شک شوهر باید قانون‌های مرا بشکند و برود - و تا زمانی که آرام
نشده است برنگردد. اگر پس از زناشویدن فهمیدید که با چنین مردی
زناشویده اید (و برخی از آدم‌ها به راستی فقط پس از زناشویدن است
که چنین چیزی را می‌فهمند)، باید خوب بنشینید و بی‌اندیشید که آیا باید
با او زناشویده بمانید یا نه - زیرا حتماً اگر شما هرگز دوباره کتک نخورید
باقی - عمرتان را در ترس خواهید زیست. ولی اگر با چنین شخصی
زناشویده اید، پی‌رو قانون‌های خانه‌ی من باشید، با خشم همدمتان
بمانید و به خودتان اجازه دهید که با آن خوب‌گیرید - زیرا هر چه به‌تر یاد
بگیرید که خشم را تاب‌آورید و دعوای‌تان را نافرجام نگذارید، آن
دعوای پربارتر خواهند بود.

پندِ سودمند ۱۰

رحمانیت داشته باشید

[توضیح ترجمنده: نویسنده از واژه‌ی عبریِ راحمانس⁶² در این فصل بهره برده است و در آغاز فصل، یک پاراگراف به توضیح چه‌گونه‌گی تلفظ آن در انگلیسی پرداخته است. من از برابرنهادیِ «رحمان» و «رحمانیت» در دین اسلام و زبان عربی برای این واژه بهره برده‌ام و از آن جا که این واژه‌ی عربی-اسلامی برای خواننده‌ی فارسی‌زبان آشنا است و حتّاً هم‌اکنون هم در فرهنگِ کوچه و بازار هم‌خانواده‌های این واژه در زبان مردم به آسانی به کار می‌رود، مثلاً «رحم داشته باشید»، بنابراین از ترجمه و آوردن آن یک پاراگراف خودداریدم. در یکی دو پاراگراف آینده هم هر جا از واژه‌ی «رحمانیت» بهره می‌گیرم به عنوان برابرنهادیِ راحمانس است و به دلیل وفاداری به اصل جمله ترکیب معنایی آن را تغییر نمی‌دهم و گرنه همه می‌دانیم که مثلاً جمله‌ی «رحمانیت واژه‌ای عبری است» بیرون از این متن بی‌معنا است.]

رحمانیت واژه‌ای از زبان ییدیش⁶³ است که ریشه‌اش از واژه‌ای عبری برای «بخشش» است. این واژه چنان که در ییدیش به کار می‌رود، یعنی بخشش در معنای مهربانی، نه در معنای آسان‌گیری (مثلاً، «خداوند بر گناه‌کاران بخشنده است»). هنگامی که شما بر کسی رحمانیت دارید ستایش ژرفی از رنج او دارید. پس، رحمانیت گونه‌ای از احساس نیست بلکه گونه‌ای از فهم است.

⁶² Rachmoness

⁶³ Yiddish

بنابراین هنگامی که از شما می‌خواهم که بر هم‌سرتان رحمانیت داشته باشید خواهش‌ام از شما این است که فهمِ ژرفی از رنجِ او داشته باشید. شاید پرسید «چه رنجی؟». حق با شما است. قیافه‌ی هم‌سرتان همانند کسی نیست که دارد رنج می‌کشد، او که همین حالا کنار ساحلی در کانکون⁶⁴ یا هر جایی که دارید در ماه‌عسل‌تان خوش می‌گذرانید دراز کشیده است و دارد مارگاریتای‌اش را جرعه‌جرعه می‌نوشد.

رنجی که من از آن حرف می‌زنم همان رنجی است که ما همه‌گی به دلیلِ فضیلتِ انسان بودن و شکننده‌گی‌مان داریم: ما همه‌گی، در هر زمانی، در تلاش ایم که حسّ امنیت و هم‌وندی‌مان تعلّق‌مان، حسّ والایی و خود-باوری‌مان، و امیدی به آینده را نگه‌داریم. بدون این مَنع‌های ذاتی پیش رفتن برای ما دشوار است. بدون این‌ها، برخی از ما خودمان را می‌کشیم.

در جهانِ سخت و پیچیده‌ای که خود را ناگهان در آن می‌یابیم و می‌بینیم در چنین جایی به دنیا آمده ایم، دست‌رسیِ آسان و پی‌وسته‌ای به این مَنع‌های ذاتی نداریم. ما باید به سختی بکوشیم تا آن‌ها را نگه‌داریم، و نگرانِ نگه‌داشتِ آن‌ها هستیم. این همان رنجی است که ما همه‌گی داریم.

همه‌ی ما - از جمله، بااهمّیت‌تر از همه، آدم‌هایی که ما را سرخورده، آزرده، و خشم‌گین می‌سازند: آن فروشندگیِ تندخویِ فروش‌گاه، آن راننده‌ی دیگری که به ما راه نمی‌دهد که به خطّ دیگر برویم، آن شخص در اداره‌ی دولتی، بی‌مارستان، یا شرکتِ بیمه که می‌گوید نمی‌تواند برای دل‌واپسیِ فوری‌مان کمکی به ما برساند، و گویا اصلاً اهمّیتی برای‌اش ندارد. همه‌ی این آدم‌ها در همان قایقی هستند که ما هستیم، در تلاش برای نگه‌داشتِ مَنع‌های ذاتی‌شان در زنده‌گی‌ای سخت و

⁶⁴ Cancun

پیچیده. برخی از این آدم‌ها بدجنس اند، بسیاری از آن‌ها نه. آن‌ها دشمن می‌سازند. آن‌ها فقط دارند به‌ترین کوشش‌شان را انجام می‌دهند، به‌ترین‌شان هر چه که باشد، در جهانی که چنین کاری را آسان نمی‌سازد.

هنگامی که به این آدم‌ها به عنوان هستی‌های انسانی رنجان در حال رنج می‌اندیشیم، هنگامی که برای یک لحظه هم که شده به این می‌اندیشیم که به جای آن‌ها زیستن در زنده‌گی‌شان چه حال و روزی دارد، هنگامی که به خودمان یادآور می‌شویم که آن‌ها فقط دارند به‌ترین کوشش‌شان را انجام می‌دهند - هنگامی که رحمانیت داریم - برای ما اندکی دشوارتر می‌شود که به ساده‌گی از آن‌ها خشم‌گین و دل‌خور باشیم. و این خوب است، برای ما و برای آن‌ها، زیرا یاری‌رسان ما است تا هر دو خود-ارج‌مندی‌مان را نگه‌داریم.

هم‌سرتان نیز رنج می‌کشد، درست مانند شما، درست مانند همه‌ی ما. و هم‌سرتان همیشه دارد به‌ترین کوشش‌اش را انجام می‌دهد. شما باید همیشه به یاد داشته باشید که هم‌سرتان دارد به به‌ترین شکل می‌کوشد. فراموشی این نکته، هنگامی که هم‌سرمان دارد ما را سرخورده و دل‌خور می‌سازد، آسان است. در این لحظه‌ها ما هم‌سرمان را به عنوان دشمن‌مان، قربانی‌گرم‌مان، می‌بینیم، به عنوان کسی که ما را از آن چه بیش از هر چیزی به آن نیازمند ایم ناکام می‌گذارد. و همه‌ی چیزی که می‌توانیم در پاسخ به آن احساس کنیم خشم از او است. در آن لحظه‌ها، ما می‌دانیم در مورد احساس امنیت و هم‌وندی‌مان ^{تعلق‌مان}، حسّ و الایی و خودباوری‌مان، و امیدمان داستان از چه قرار است. داستان زیبایی نیست. و همه‌ی این‌ها تقصیر او است! ولی اگر بتوانیم مدیریتی داشته باشیم تا به یاد آوریم - حتّاً در آن لحظه - که هم‌سرمان درست همانند ما رنج می‌کشد، و فقط دارد به‌ترین کوشش‌اش را انجام می‌دهد، آن گاه می‌توانیم خودمان را از چنگِ خشم‌مان برهانیم و

بپرسیم، «هم‌اکنون در مورد احساس امنیت و هم‌وندی تعلق به هم‌سرمان، حسّ والایی و خودباوری هم‌سرمان، و امید هم‌سرمان به آینده داستان از چه قرار است؟». داشتنِ رحمانیت بر هم‌سرمان، به یاد آوردن این که او هم یک هستی انسانی رنجان در حال رنج است، یاری‌بخش ما خواهد بود تا هر دو از خشم بگذریم و به جایی برگردیم که هر دو می‌خواهیم آن جا باشیم - یاری رساندن به هم برای نگه‌داشتن منبع‌های ذاتی‌مان.

و هنگامی که بتوانید آن کار را انجام دهید آن گاه رحمانیت را به معنای دیگر-اش هم دارید. شما بر هم‌سرتان بخشش دارید. زیرا با این که می‌شود مهربانی را برای هر کسی داشت، ما در جای‌گاهی هستیم که بخشش را فقط برای کسی داشته باشیم که سرنوشت‌اش در دست‌ان ما است. و به معنای بسیار واقعی، سرنوشت هم‌سرتان در تک‌تک روزها در دست‌ان شما است. زیرا هم‌سرتان عاشق شما است، زیرا شما برای هم‌سرتان بسیار اهمیت دارید، کنش‌های شما قدرت بسیار زیادی برای اثر گذاشتن بر هم‌سرتان به سوی خوشی یا ناخوشی دارد. پس، هنگامی که احساس خشم از هم‌سرتان دارید، بکوشید که یک گام از خشم‌تان عقب برگردید: به یاد آورید که شما زمان زیادی عاشق این شخص بوده‌اید. به یاد آورید که این شخص هم رنج می‌کشد و فقط به بهترین شکل می‌کوشد - و رحمانیت داشته باشید.

خب همین بود، ده پند کوتاه، ساده، و امیدوار ام، سودمند برای شما تا زناشویی. خشنودتری داشته باشید. اگر به راستی آنها را سودمند یافتید، بسیار دوست دارم که از آن بشنوم. اگر نه، باز هم دوست دارم که بشنوم. در هر حال، دوست دارم بشنوم، نقطه و تمام! به آسانی می‌توانید از ایمیل زیر با من تماس بگیرید: <samrhamburg@gmail>.

هم‌چنین، زناشویی‌تان را به شما شادباش می‌گویم و آرزوی بهترین‌ها را برای شما در زنده‌گی. باهمانه‌ی‌تان دارم. خوش باشید! زناشویی. خشنود شگفت‌انگیزترین چیز در جهان است.

ته‌نویس‌ها

۱. پژوهش‌گری در زمینه‌ی تاب‌آوری در کودکان، آن اس. ماستین⁶⁵، نام تازه‌ترین مقاله‌اش در آن موضوع را گذاشت «جادویِ عادی» (روانشناسِ امریکایی⁶⁶، مارس ۲۰۰۱) تا این بوده فکت را برجسته سازد که تاب‌آوری در میانِ کودکان یک قانون است. شاید به یاد داشته باشید که پس از برافتادنِ رژیمِ کمونیستی در رومانی، پرورش‌گاه‌های وحشت‌ناکی پیدا شدند که در آن‌ها کودکان از کوتاهیِ هول‌ناکی رنج می‌بردند. دکتر ماستن به پژوهشی بازگردِ ارجاع می‌دهد که این کودکان را پس از پذیرفته شدن به عنوانِ فرزندخوانده‌گی پی‌گیریده است. به یقین می‌توان گفت، بیشترِ این کودکان هنگامی که مراقبتِ درستی گرفتند خیلی خوب رشد یافته اند.

۲. این موضوع از سویِ تد ال. هوستون⁶⁷، استادِ دانش‌گامِ تگزاس، در بررسیِ بلند-مدّت‌اش از زوج‌های زناشوییده، پروژه‌ی پیر⁶⁸، یافت شد. شما می‌توانید باقی یافته‌های این پژوهش باهمیت را در وب‌گامِ این پروژه ببینید: www.utexas.edu/research/pair/index.html.

۳. این موضوع از سویِ جان ام. گاتمن از دانش‌گامِ واشنگتن یافت شد. او به مدّتِ بیش از یک چارکِ قرنِ یک ربعِ قرن رفتارِ کش‌مکشانه‌ی زوج‌ها را به شکلِ ویدئویی تصویربردارید، و هم‌زمان تپشِ قلب و دیگر سنجه‌های فیزیولوژیکِ آن‌ها را هم پایشید پایش کرد، و سپس آن ویدئوها

⁶⁵ Ann S. Masten

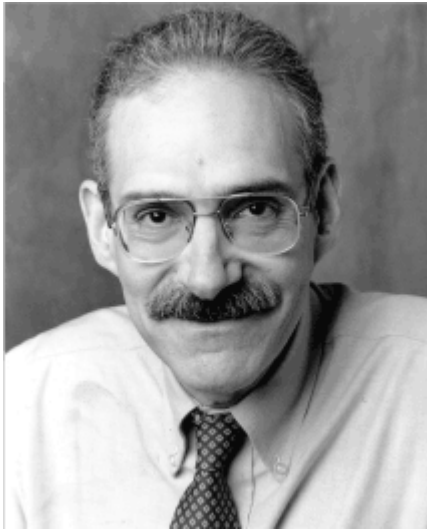
⁶⁶ American Psychologist

⁶⁷ Ted L. Huston

⁶⁸ PAIR

را دقیقه به دقیقه بررسیید و کاوید. شما می‌توانید در باره‌ی یافته‌های‌اش در این زمینه در کتاب‌اش بیشتر بخوانید، «هفت اصل برای موفقیت در زناشویی».

در باره‌ی دکتر سام آر. هامبورگ



دکتر سام آر. هامبورگ زناشو-درمان‌گر و روان‌شناس بالینی با پروانه‌ی کار در ایلینویز⁶⁹ و نیوجرسی⁷⁰ آمریکا است. او مدرک کارشناسی خود را از دانشگاه براندریس⁷¹ در سال ۱۹۶۹، و دکترای خود را در رشته‌ی روان‌شناسی بالینی از دانشگاه امریکن، واشنگتن دی.سی.⁷² در سال ۱۹۷۶ گرفت. او در همان سال بورس پژوهشی‌ای از مؤسسه‌ی ملی

الکل‌آزاری و الکل‌باره‌گی⁷³ دریافت. دکتر هامبورگ کارآموزی بالینی خود را در مرکز پزشکی اداره‌ی کهنه‌سربازان⁷⁴ در پالو آلتو، کالیفرنیا⁷⁵ گذراند.

پس از یک نیم‌سال آموزگاری روان‌شناسی در کالج میلز در سال ۱۹۷۷، دکتر هامبورگ کار بی‌مارستانی و درمان‌گاهی را برای شش سال در کنار کار خصوصی انجام داد. دکتر هامبورگ از سال ۱۹۸۰ تا سال ۱۹۹۵ در بخش خصوصی در نیوجرسی بود. او در آن دوره در نقش استادیار بالینی در گروه علوم رفتاری و روان‌پزشکی دانشگاه پزشکی و دندان‌پزشکی نیوجرسی هم می‌خدمتید.

⁶⁹ Illinois

⁷⁰ New Jersey

⁷¹ Brandeis University

⁷² The American University, Washington, DC

⁷³ National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

⁷⁴ Veterans' Administration Medical Center

⁷⁵ Palo Alto, California

سال ۱۹۹۵، پس از این که همسر-اش استادی- دانش‌گاه شیکاگو را پذیرفت، دکتر هامبورگ حرفه‌ی خود در نیوجرسی را به پایان رساند و کار در بخش خصوصی در شیکاگو را آغازید. در همان سال، به عنوان درس‌استاد⁷⁶ به گروه روان‌پزشکی در مدرسه‌ی پزشکی پریتزکر⁷⁷ دانش‌گاه شیکاگو فراخوانده شد، و نیز به گروه استادیاران مؤسسه‌ی خانواده در دانش‌گاه نورس‌وسترن⁷⁸ پیوست. در سال ۱۹۹۶، دکتر هامبورگ داوطلبانه خدمت‌های بالینی خود را در مرکز مارجوری کوولر برای درمان بازمانده‌های شکنجه⁷⁹ آغازید. او از سال ۱۹۹۷ تا ۲۰۰۳ در کمیته‌ی رای‌زنی آن مرکز می‌خدمتید.

در سال ۲۰۰۰، دکتر هامبورگ کتاب خودیاری خویش در زمینه‌ی سازگاری، عشق، و زناشویی، «آیا عشق ما پای‌دار خواهد بود؟»⁸⁰ را انتشارید که تا کنون به شش زبان اسپانیایی، چکی، چینی (تایوانی)، فارسی، مجارستانی، و یونانی ترجمیده شده است، البته این کتاب در زبان فارسی با نام «آیا با این دوست‌دختر/دوست‌پسر-ام بزناشویم؟» به انتشار رسید.

در سال ۲۰۱۲، در پی کتاب نخست‌اش، کتاب دیگری به نام «تازه‌عروس‌ها و تازه‌دامادها»⁸¹ نوشت که دربرگیرنده‌ی ۱۰ پند سودمند برای کسانی است که همسر خویش را بر اساس کتاب نخست برگزیده اند و به تازه‌گی زناشویده اند و حالا می‌خواهند زناشویی خویش را خشنود نگاه دارند. این کتاب نیز با همین نام و با همین قلم به فارسی ترجمیده شده است.

⁷⁶ Lecturer برابر نهاد پیش‌نهادیده از سوی ترجمنده

⁷⁷ Pritzker School of Medicine

⁷⁸ Northwestern University

⁷⁹ Marjorie Kovler Center for the Treatment of Survivors of Torture

⁸⁰ Will Our Love Last?

⁸¹ The Newlyweds Book

در سال ۲۰۲۳، دکتر هامبورگ سومین کتاب خود، «شگرد زوج‌درمانی: روشی مشق‌محور برای راه‌نمایی درمان‌کار سر-در-گم»⁸² را پس از ۴۵ سال انجام زوج‌درمانی انتشارید که در آن با نمونه‌های موردی نشان می‌دهد که در زوج‌درمانی واقعاً چه پیش‌آمدی رخ می‌دهد. این کتاب نیز با همین نام و با همین قلم به فارسی ترجمیده شده است.

اگرچه دکتر هامبورگ درمان‌کار تمام‌وقتی است، همیشه درگیری‌کنش‌مند خود را با روان‌شناسی علمی نگه‌داشته است. مقاله‌های حرفه‌ای او در باره‌ی روان‌درمانی، زوج‌درمانی، الکل‌باره‌گی، و افسرده‌گی در مجله‌ی خانواده و زناشو-درمانی، مجله‌ی بین‌المللی اعتیاد، مجله‌ی پژوهش‌هایی در باره‌ی الکل، روان‌شناسی امریکایی، بازبینی روان‌شناسی عمومی، و روان‌درمانی: نظریه/پژوهش/کاربرد، نمونه‌پژوهی‌های کاربردشناختی در روان‌درمانی دیده‌شده اند. دکتر هامبورگ از سال ۱۹۸۸ هم‌واره کتاب‌های علمی و حرفه‌ای را برای مجله‌ی رفتاردرمانی کودک و خانواده نقد و بازبینیده است. هم‌چنین، نقد و کتاب-بازبینی‌های او در مجله‌ی روان‌شناسی خانواده، روان‌شناسی هم‌روزگار معاصر، و پژوهش روان‌درمانی دیده‌شده اند.

برای تماس با دکتر هامبورگ در مورد موضوع این کتاب یا هر زمینه‌ی دیگری می‌توانید با این ایمیل در ارتباط باشید:
<samrhamburg@gmail>

⁸² Couple Therapy Technique: A Homework-Centered Method to Guide the Perplexed Clinician

در باره‌ی فرهاد سپیدفکر



فرهاد سپیدفکر دانش‌آموخته‌ی مهندسی برق است. او مدرک کارشناسی خود را از دانش‌گاه زنجان در سال ۱۳۸۹ گرفت.

او از سال ۱۳۸۴ پیش‌تر زمان خود را در زمینه‌ی کارآفرینی و فراآغازها⁸³ استارت‌آپ‌ها گذرانده است و کسب‌وکارها و شرکت‌های گوناگونی را بنیان‌گذاریده است از جمله الکترونیوز: نخستین

پای‌گاه خبری برق و الکترونیک ایران، پول‌پُل: نخستین سامانه‌ی خیل‌مایه‌گذاری⁸⁴ سرمایه‌گذاری جمعی در ایران، شرکت مهندسی آن‌من، استارت‌آپ نی‌نی‌سو، هم‌کارستان ۴۰۴: نخستین هم‌کارستان⁸⁵ فضای کار اشتراکی در ایران، و شرکت انرژان. او هم‌چنین مدتی مدیر محصول ارشد شرکت اسنپ، یکی از شناخته‌شده‌ترین فراآغازهای استارت‌آپ‌های ایران، بوده است.

هم‌چنین، در این سال‌ها داوطلبانه برای رشد و بالاندن باهمستان⁸⁶ جامعه‌ی پیرامون خود کوشیده است از جمله هم‌کاری در بنیان‌گذاری خیریه‌ی ایلپا در زمینه‌ی کاهش آسیب‌های فقر، بنیان‌گذاری انجمن ادبی «حوض کوچک ادب» در زمینه‌ی شعر و ادبیات، راه‌بلدی⁸⁷ منتورینگ و مربی‌گری در روی‌دادهای جهانی استارت‌آپ و یکند⁸⁸ و لین استارت‌آپ

⁸³ Startup

⁸⁴ Crowdfunding

⁸⁵ Coworking Space

⁸⁶ Community

⁸⁷ Mentoring

⁸⁸ Startup Weekend

ماشین⁸⁹ و سخنرانی، مشاوره، و برگزاری کارگاه‌های آموزشی در زمینه کارآفرینی و فراآغاز استارت‌آپ، بنیان‌گذاری روی‌داد جهانی اوین کافی کلاب⁹⁰ در ایران برای دوره‌های کارآفرینان و فراآغازها استارت‌آپ‌ها، و همچنین مدیریت روی‌دادهای استارت‌آپ‌گرایند، یکی از بزرگ‌ترین باهمستان‌های فراآغازی استارت‌آپی جهان، در زنجان.

از میان کارهای گسترده‌ای که او در این کسب‌وکارها و نهادها بر دوش داشته است، تا آن جا که به مهارت‌های موردنیاز در این کتاب می‌برگردد، می‌توان از این‌ها نام برد: ترجمه، ویراستاری، روزنامه‌نگاری علمی، مدیریت محتوا، متن‌نویسی کپی‌رایتینگ، واژه‌گزینی و واژه‌سازی در فارسی و از این دست چیزها. او تاکنون صدها نوشته و مقاله در زمینه‌های علمی، فرهنگی، ادبی، و کسب‌وکار ترجمیده یا نوشته است و همچنین صدها شعر به زبان فارسی سروده است.

در سال ۱۳۸۸ نخستین کتاب خود، «بررسی انواع مبدل‌ها و اینورترها»، را در حوزه مهندسی برق قدرت همراه با دو تن از هم‌کارانش نوشت که بخش‌هایی از آن از ترجمه منابع‌های گوناگون بود. در سال ۱۳۹۰ نخستین کتاب خود، «بازیابی جرم سایبری»⁹¹، را به فارسی ترجمید. در سال ۱۳۹۲ دومین کتاب خود، «راه‌نمای کامل هک رشد»⁹²، را در زمینه بازاربایی فراآغازها استارت‌آپ‌ها به فارسی ترجمید و انتشارید. در سال ۱۳۹۴ چندین فصل از کتاب «راه‌نمای خانم‌های عجل برای بارداری شدن»⁹³ را به همراه چند مقاله دیگر در زمینه بارداری به فارسی ترجمید و به انتشار رساند.

⁸⁹ Lean Startup Machine

⁹⁰ Open Coffee Club

⁹¹ Cyber Crime Investigations

⁹² Definitive Guide to Growth Hacking

⁹³ The Impatient Woman's Guide to Getting Pregnant

او در سال ۱۳۹۳ دومین کتاب خود، «تقسیم سهامِ کرگدنی»، را نوشت که برخی از فراآغازها ^{استارت‌آپ‌ها} و هم‌بنیان‌گذاران با کمک آن توانستند چارچوبی برای هم‌شرکتی ^{شراکت} و هم‌کاری با یک‌دیگر بسازند.

او در سال ۱۴۰۲ هر سه کتاب نوشته‌شده از سوی دکتر هامبورگ را ترجمید و به انتشار رساند؛ کتاب «آیا با این دوست‌دختر/دوست‌پسر-ام بزناشویم؟» در زمینه‌ی سازگاری، عشق و زناشوئی خوشنود برای آنان که نمی‌خواهند پس از زناشوئی بفهمند فرد اشتباهی را برگزیده اند؛ کتاب «تازه‌عروس‌ها و تازه‌دامادها» که دربرگیرنده‌ی ۱۰ پند سودمند برای کسانی است که هم‌سر خویش را بر اساس کتاب نخست برگزیده اند و به تازه‌گی زناشوئیده اند و حالا می‌خواهند زناشوئی خویش را خوشنود نگاه دارند. کتاب «شگرد زوج‌درمانی: روشی مشق‌محور برای راه‌نمایی درمان‌کار سر-در-گم» که در آن دکتر هامبورگ پس از ۴۵ سال انجام زوج‌درمانی با نمونه‌های موردی نشان می‌دهد که در زوج‌درمانی واقعاً چه پیش‌آمدی رخ می‌دهد.

برای تماس با فرهاد سپیدفکر در مورد موضوع این کتاب یا هماهنگی برای مشاوره، سخن‌رانی یا برگزاری کارگاه آموزشی یا هر زمینه‌ی دیگری می‌توانید با این ایمیل در ارتباط باشید: <sepidfekar@gmail>

هم‌چنین، با بازدید از وب‌گاه شخصی او می‌توانید به همه‌ی نوشته‌های او در زمینه‌های گوناگون دست یابید: sepidfekar.com

ترجمه‌ی این کتاب داوطلبانه انجام شده و به رایگان انتشار یافته است تا شاید رنجی از رنج‌های انسان‌ها و جهان کاسته شود. ولی اگر کسی دوست داشت برای کمک به این دست از پروژه‌ها داوطلبانه پرداخت مالی داشته باشد می‌تواند از صفحه‌ی زیر این کار را انجام دهد:

<http://www.sepidfekar.com/giving-donation>