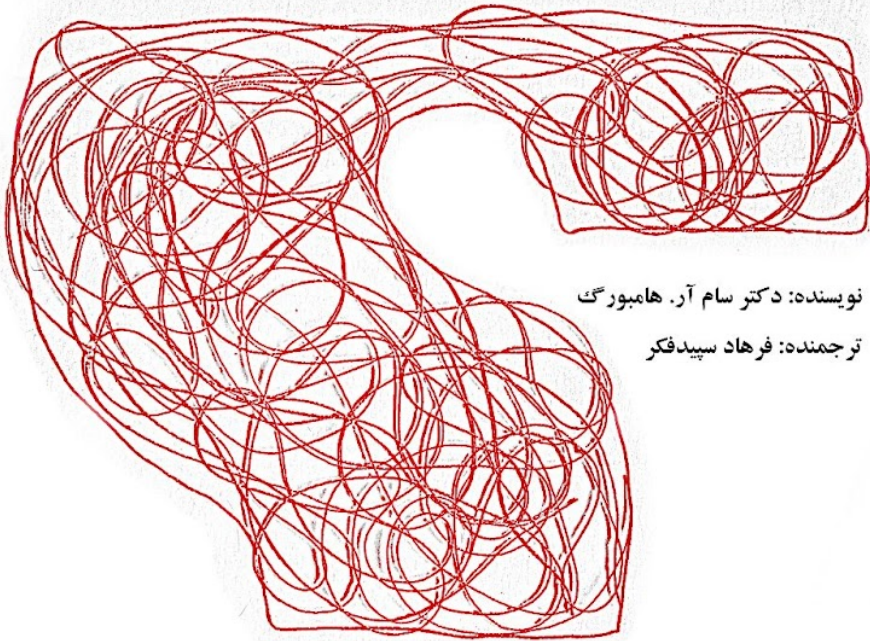
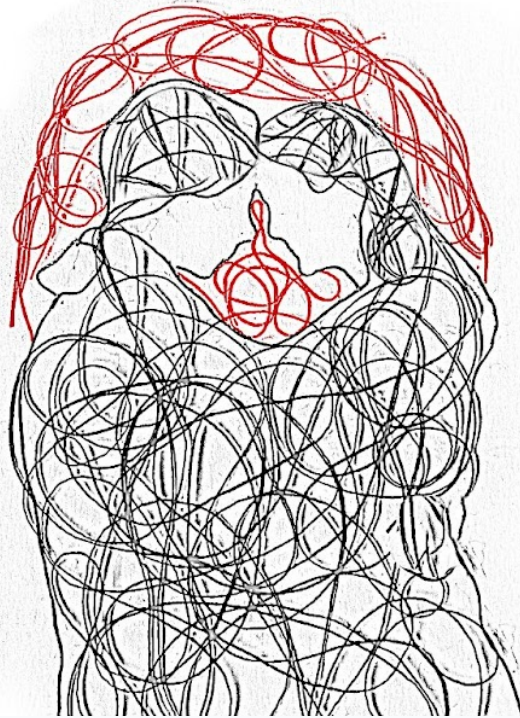


آیا با این دوست دختر / دوست پسرَم بزَناشویم؟



نویسنده: دکتر سام آر. هامبورگ

ترجمنده: فرهاد سپیدفکر



آیا با این دوست دختر/دوست پسر-ام بِزَناشویم؟

آیا عشق ما پایدار خواهد بود؟
آیا زناشویی من با همسر-ام از همان نخست اشتباه
بوده است؟

نقشه‌ی راهی برای زوجها

نویسنده: دکتر سام آر. هامبورگ

ترجمنده: فرهاد سپیدفکر

Original Text: © Sam R. Hamburg 2000

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

پیشکش به: لوبا، سو، آن

فهرستِ محتوا

۵	فهرستِ محتوا
۱۰	یادداشتِ نویسنده
۱۲	یادداشتِ ترجمنده
۱۲	چرا این کتاب را ترجمیدم؟
۱۵	چرا این گونه ترجمیده ام؟
۱۸	با چه روش‌شناسی‌ای ترجمیده ام؟
۲۴	سپاس‌گزاری
۲۸	بخشِ نخست
	زناشویی
	و
	خشنودی
	۱
۲۹	پرسش:
	چه چیزی زناشویی‌ها را خشنود می‌سازد؟
۲۹	گم‌گشته‌ی عشق
۳۲	ارتباط؟ پای‌بندی؟ سخت‌کوشی؟
۳۲	ارتباط
۳۷	پای‌بندی
۳۹	سخت‌کوشی
	۲
۴۳	پاسخ:
	سازگاری
۴۳	چرا سازگاری؟
۴۹	سه سویه‌ی سازگاری
۴۹	سویه‌ی کرداری
۵۶	سویه‌ی سکسی

۵۸	سویه‌ی پنداری	۳
۶۷	عشق چه جایی در این میان دارد	۴
۷۹	عشق خصوصی است، زناشویی عمومی است	
۸۰	زناشویی و جامعه	
۸۱	فشار برای زناشویدن	
۸۳	بهینه‌گری در برابر خرسندگری	
۸۸	ندا‌های بد، یا «به هر روی بیا پزناشویم»	
۹۴	آیا بهینه‌گری بیش از اندازه ایده‌آل‌گرایانه است؟	۵
۹۸	گونه‌های گوناگون زناشویی	
۹۹	زناشویی‌های صفر-سویه	
۱۰۰	زناشویی‌های یک-سویه	
۱۰۶	زناشویی‌های دو-سویه	۶
۱۱۶	پُر کردن ریزه‌کاری‌ها: پاسخ به پرسش‌های شما (من)	
۱۵۳	بخش دوم برگزیدن آدم درست	
		۷
۱۵۴	پرهیز از آدم‌های سمّی	
۱۵۵	رسیدن به شناخت آن‌ها	
۱۵۸	کاتالوگ آدم‌های سمّی	
۱۶۸	ناهم‌نوایی سمّی	۸
۱۷۲	احساس سازگاری‌تان	

- ۱۷۲ احساس‌ها و تصمیم‌ها
 ۱۷۶ تمرین چرخش دست
- ۹
- ۱۷۹ سویه‌ی کرداری
 ۱۷۹ تکلیف‌های عمده‌ی زنده‌گی روزینه
 ۱۸۲ مدل‌های زناشویی: مدل‌هایی که یکی را می‌برگزینید
 ۱۹۶ پول خرجیدن
 ۲۱۰ نگه‌داری از خانه و اهل خانه
 ۲۱۹ پر کردن زمان آزادتان
 ۲۲۷ ارتباط با خانواده‌های‌تان
- ۱۰
- ۲۴۳ سویه‌ی سکسی
 ۲۴۵ راحتی با سکسینه‌گی
 ۲۴۹ کشش به سکس
 ۲۵۴ سبک سکسی
 ۲۵۹ نیازمندی‌های سکسی شما
 ۲۶۳ آماده‌گی شما برای تک‌هم‌دمی
- ۱۱
- ۲۷۲ سویه‌ی پنداری
 ۲۷۳ «ما می‌توانیم در باره‌ی هر چیزی حرف بزنیم»
 ۲۷۷ «ما نگاه یک‌سانی به چیزها داریم»
 ۲۸۳ «ما بر سر چیزهای بااهمیت هم‌نوا هستیم»
 ۳۰۰ «ما چیزهای یک‌سانی می‌خواهیم»
- ۱۲
- ۳۰۹ وای! حالا ما چه کنیم؟
 و پاسخ به دیگر پرسش‌های شما (من)
- ۱۳
- ۳۲۲ پس از زناشویدن
 ۳۲۲ نبردهای قدرت:
 درآوردن موضوع واقعی
 از تله‌ی «حق با چه کسی است»

۳۲۵

۳۳۳

۳۴۰

۳۴۰

۳۴۲

۳۴۵

۳۵۴

۳۵۷

۳۵۸

۳۶۱

راه تو / راه من

گفت‌وگوی بلند

۱۴

سرسپرده‌گی

کسی در کنج‌تان

سرسپرده‌گی

ته‌نویس‌ها

خواندنی‌های بیش‌تر

اجازه‌نامه‌ها

در باره‌ی دکتر سام آر. هامبورگ

در باره‌ی فرهاد سپیدفکر

یادداشتِ نویسنده

حریم شخصی

برای پاس‌داری از حریم شخصی کسانی که داستان‌شان در این کتاب گفته شده است، نام‌ها و دیگر چیزهای جزئی‌شناساینده تغییر یافته اند. در برخی از موردها، چندین موضوع از داستان‌هایی که همانند بودند با هم یکی شده اند.

کی به کی هست

در این سال‌هایی که روان‌شناس بودم، کارگاه و هم‌آیش آموزشی چندان زیادی نداشتم. معمولاً برای گروه‌های چندان بزرگی حرف نمی‌زدم. بیشتر وقت‌ها تنها با یک یا دو نفر در همان اتاق مشاوره‌ام حرف می‌زدم. وقتی این کتاب را می‌نوشتم هم چنین چیزی را در ذهن داشتم: انگار فقط من و شما ایم، شما که دارید این کتاب را می‌خوانید، یا به هم‌دم‌تان گوش می‌دهید که آن را برای‌تان می‌خواند: دو یا سه نفر ایم که در اتاق آرامی نشستیم. و هم‌چنان که داشتم این کتاب را می‌نوشتم - انگار که با شما حرف می‌زدم - سراپا گوش بودم تا چیزهایی را بشنوم که شما در پاسخ به حرف‌های من می‌گفتید.

برای این که این کتاب چنین به چشم آید که انگار داریم حرف می‌زنیم، بخشی از کاری که انجام دادم این بود که برای اشاره به هم‌دم‌تان به جای «او»، ضمیر «آن‌ها» را به کار برده‌ام، چرا که هنگام حرف زدن با هم همین کار را انجام می‌دهیم. اگر شما با من حرف می‌زدید نمی‌گفتید که «هنگامی که کسی در خیابان به سوی من می‌آید، و از من اندکی پول می‌خواهد، من معمولاً دست در جیب‌ام می‌برم و چیزی به او می‌دهم». شما چنین می‌گفتید که «هنگامی که کسی در خیابان به سوی من می‌آید، و از من اندکی پول می‌خواهند، من معمولاً دست در جیب‌ام می‌برم و چیزی به آن‌ها می‌دهم»، که برای هر دوی ما کاملاً طبیعی

می‌نماید [ترجمنده: از آن جا که در زبانِ فارسی همیشه معمول نیست که چنین حرف بزیم، تنها در جاهایی از ضمیر جمع در ترجمه‌ی متن بهره برده ام]. و در هر حال، شما می‌دانید که همدم‌تان او (he) است یا او (she) [ترجمنده: از آن جا که در زبانِ فارسی ضمیر مفرد مردینه و ضمیر مفرد زنینه یکی هستند چنین چیزی در ترجمه‌ی متن گاهی ساده‌ترساز و گاهی دشوارترساز بود].

یادداشتِ ترجمنده

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 کتابِ «زناشویی و اخلاق» برتراند راسل گرفته تا دیدگاه‌هایِ مصطفی ملکیان، از حافظ و سعدی و وحشی بافقی گرفته تا نصرت رحمانی و شاملو و حسین منزوی، از آموزه‌هایِ محمد مصطفی (ص) گرفته تا حکمت‌هایِ اکهارت تله و روشن‌بینی‌هایِ سادگورو، از کتاب‌هایِ جان گاتمن گرفته تا دیدگاه‌هایِ لازاروس، و... و... و...

ولی طلاق بود که چون جنگنده‌ای بمب‌ها را یکی پس از دیگری بر سرِ باورهایِ 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 بلند-مدتِ یک رابطه را پیش‌بینید؟ پژوهش‌هایِ آماریِ کسانی چون جان گاتمن پاسخ‌گویِ پرسشِ من نبودند. آن پژوهش‌ها شاید بیش‌تر به دردِ کسانی می‌خورند که ماه‌ها و سال‌ها است زناشویده‌اند یا در کنارِ هم و در یک خانه به نزدیکی زیسته‌اند و آن چهار سوارِ تباهی را به چشمِ 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 زنده‌گیِ 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؟

بالتر از همه، من در جست‌وجوی راه‌نمایی کاربردی و گام-به-گام 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 بی‌یایم 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 خواندن‌اش 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 اویی 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 نمی‌ست.

¹ Marital Myths

پاسخِ این پرسش‌ام را زمانی فهمیدم که پاسخِ 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 فایلِ پی.دی.اف‌ی از 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 فرستادنِ نسخه‌ی پی.دی.اف زیانِ مالی به او نمی‌رساند و تنها از سودِ مالی آن بی‌بهره می‌ماند و شاید به خاطرِ تحریم‌ها از این سود بگذرد. چه خیالِ خامی! -البته راست‌اش دوست داشتم به این بهانه با خودِ او هم ارتباط بگیرم و گرنه از پیش می‌دانستم ما ایرانی‌ها هم راه‌های زیادی برای دور زدنِ 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 خریدِ کتابِ خود-اش به دوش کشد. دوست نداشتم چنین زحمتی به او دهم. پس با کمکِ یکی از دوستان‌ام در بیرون از ایران نسخه‌ی الکترونیکِ آن را در آمازون خریدم.

با کمکِ 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 نوشته‌های سایت انجمن پاریسی به نشانی <http://parsianjoman.org> نگاهی بی‌اندازید.

با چه روش‌شناسی‌ای ترجمیده ام؟

در این ترجمه کوشیده‌ام 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 کتاب اصلی در زبان انگلیسی
- وفاداری به خواننده‌های فارسی‌زبان امروز و کمک به آن‌ها برای گرفتن همان معنایی که نویسنده می‌خواسته است و نزدیکی به ساختار زبان گفتاری خواننده تا جایی که شدنی باشد
- وفاداری به زبان فارسی و ساختار و بافتار آن در برابر زبان‌های دیگر از جمله انگلیسی و عربی

در واقع، تنها جامعه‌ای می‌تواند راحت باشد که هر یک از عضوهای آن به اندک‌اندازه‌ای از ناراحتی تن دهند تا همه‌ی ناراحتی بر چند عضو بار نشود. به عنوان ترجمنده‌ی این کتاب بخشی از ناراحتی را بر خود روا داشتم تا این سه عضو بالا ناراحتی کم‌تری بکشند. گاه برای

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) برای خودِ من آشنا باشد یا معنای 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 پایه‌ی 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.

سیاس‌گزارى

این کتاب برآیندِ مستقیمِ گفت‌وگو با دکتر یوجین اچ. وینکلر⁴، کشیشِ کلیسایِ متودیسْتِ مٲٲدِ اول⁵، معبدِ شیکاگو⁶ است. من هرگز به نوشتنِ کتابِ خودیاری⁷ در این موضوع نی‌اندیشیده بودم. صبحِ روزی که نوشتنِ این کتاب را آغازیدم - همان روزِ آن گفت‌وگو - هرگز گمان نمی‌بردم که چنین چیزی را خواهم نوشت.

دکتر وینکلر از من خواسته بود تا سلسله سخن‌رانی‌هایی در باره‌ی زناشویی اردولج در کلیسایِ او انجام دهم. من و او در یکی از روزهای سپتامبرِ ۱۹۹۷ هم‌دیگر را دیدیم تا در باره‌ی چیزهایی که می‌خواهم بگویم حرف بزنیم. در پایانِ آن گفت‌وگو دکتر وینکلر گفت، «خیلی هم عالی. بد نی‌ست چارچوبِ این سخن‌رانی را برایِ من بنویسی، ها؟» همین که او از دفترِ کار-ام رفت دست به کار شدم - فقط مشکل این جا است که من اهلِ چارچوب نوشتن نی‌ستم. خیلی ساده دست به کار نوشتنِ متنِ سخن‌رانیِ نخست‌ام شدم. صفحه‌ی دوم بود که فهمیدم به راستی دارم کتاب می‌نویسم. هنگامی که بعدها به دکتر وینکلر گفتم که این کتاب را از گفت‌وگویِ آن روزمان بود که نوشتم، پذیرفت و گفت که این کتاب را نه وام‌دارِ او، بلکه وام‌دارِ «کسی دیگر»⁸ هستم. من در جای‌گاهی نیستم که در برابرِ این سخن چون-و-چرا آورم، ولی از ته دل از جین وینکلر سپاس‌گزار ام، دست‌کم برایِ این که نماینده‌ی این «مشیتِ الهی» بود.

⁴ Eugene H. Winkler

⁵ First United Methodist Church

⁶ Chicago Temple

⁷ Self-Help

شاخه‌ای از کلیساهایِ پروتستانیِ اوانجلیک

⁸ ترجمنده: «کسی دیگر» در این جا اشاره به خداوند دارد

حالا که حرف از نماینده‌های مشیّت است ... بگذارید از نماینده‌ی خود-ام کاندیس فورمن⁹ نام ببرم! همیشه از کاندیس برای این که مرا پذیرفت و نیز برای راه‌نمایی‌های خردمندانه‌اش از آن زمان تا کنون سپاس‌گزار خواهم بود. هم‌چنین، همیشه از سوزان مولدو¹⁰، از اسکرینر¹¹، برای دیدن ارزش‌های این پروژه سپاس‌گزار خواهم بود.

این کتاب فرم کنونی خود را وام‌دار دو دوست است که از نخستین خواننده‌های آن بودند، ریوبرند پال والتر¹² و پدر توماس آلدورث¹³. پال مشکل بزرگی را در چه‌گونه‌گی نمایش آن چه اکنون در فصل‌های ۹، ۱۰، و ۱۱ آمده است، دید و به من نشان داد. تام نسخه‌ی دست‌نویس را با ریزینی خواند، یادداشت‌های گسترده‌ای برداشت، همان مشکل را دید، و در یک جمله به من گفت که چه‌گونه می‌توان آن را درست کرد. همیشه برای کمک‌های‌شان سپاس‌گزار پال و تام خواهم بود.

کسان دیگری بودند که همه یا بخشی از نسخه‌ی دست‌نویس را خواندند و دیدگاه‌های نقدگرانه و یاری‌گرانه‌ی خود را دادند از جمله لونی بارباخ¹⁴، دانیل جی. کوتتی¹⁵، سوزان کرین¹⁶، تونی دل بن¹⁷، ویولت فرانکس¹⁸، سوزان گال¹⁹، آلان اس. گورمن²⁰، آرنولد آ. لازاروس²¹، برایان مور²²، تیم مولدر²³، دیوید سیگمن²⁴، و ریتا پی.

⁹ Candice Fuhrman

¹⁰ Susan Moldow

¹¹ Scribner

¹² Reverend Paul Walther

¹³ Thomas Aldworth

¹⁴ Lonnie Barbach

¹⁵ Daniel J. Conti

¹⁶ Susan Crane

¹⁷ Toni Del Bene

¹⁸ Violet Franks

¹⁹ Susan Gal

²⁰ Alan S. Gurman

²¹ Arnold A. Lazarus

²² Brian Moore

²³ Tim Mulder

²⁴ David Siegman

سوسمن²⁵. من از همه‌ی این‌ها برایِ زمان و توجه‌شان، و برایِ ایده‌های‌شان سپاس‌گزار ام. به‌ویژه وام‌دارِ اِلسا دیکسون²⁶ هستم که پیرایش‌ها و ویرایش‌هایِ بسیار موشکافانه‌ای داشت.

از بختِ خوبِ من بود که جیک مورسی²⁷ در نقشِ ویراستارِ من در اسکرینر برگزیده شد. کار با او مایه‌یِ خوش‌کامیِ من بود، و من سپاس‌گزارِ او هستم که به من نشان داد که همیشه جا برایِ به‌بود هست.

جین ماکای²⁸ «یکی از بهترین طراحانِ زنده‌یِ کنونی» نام گرفته است، و کارهای‌اش را می‌توان در موزه‌ها یافت. افتخاری است که طراح‌هایِ زیبایِ او را در کتابِ خود دارم.

من، و این کتاب، از بیست سال هم‌نشینی و گفت‌وگو با تیموتی جی. اُکونل²⁹ بهره‌مندیده ایم - گفت‌وگوهایی در باره‌یِ ادبیات، فلسفه، علم، و بسیاری چیزهایِ دیگر افزون بر روان‌شناسی. مُهر و نشانِ تیموتی در جای-جایِ این کتاب نقش بسته است، در جاهایی که خود می‌توانم ببینم و آگاه ام و جاهایِ دیگری که نمی‌توانم.

خیلی از چیزهایی که روان‌درمان‌گرها می‌دانند از کارسپاران³⁰ مراجعانِ خود یاد گرفته اند. کارسپارانِ من هم چیزهایِ زیادی به من داده اند. فقط می‌توانم امیدوار باشم که دست‌کم برخی از آن‌ها چنین احساس کنند که دادوستدِ عادلانه‌ای داشته اند.

²⁵ Rita P. Sussman

²⁶ Elsa Dixon

²⁷ Jake Morrissey

²⁸ Gene Mackay

²⁹ Timothy J. O'Connell

³⁰ Clients

سرانجام، سپاس من از آن همه‌ی موسیقی‌دانان - از ایما کیرکبی³¹ تا سونی رولینز³² تا استیوی واندر³³ - که آن چه به آن‌ها بخشیده شده است ما را هم می‌سرخوشد.

خب پس هم‌سر-ام چه؟ این کتاب همه سپاس از او است.

³¹ Emma Kirkby

³² Sonny Rollins

³³ Stevie Wonder

بخش نخست

زناشویی

و

خشنودی

پرسش:

چه چیزی زناشویی‌ها را خشنود می‌سازد؟

گم‌گشته‌ی عشق

زن - جوانی - به نام - جین - روی - کاناپه در اتاق - مشاوره‌ی - من می‌نشیند. کت و شلوار - پشمی - خوش‌دوختی به تن دارد و قیافه‌ی - خشک و در - هم - رفته‌ی - زنی موفق در کار و پیشه - که البته چنین هم هست. جین پریشان و گریان است. هم‌چنان که می‌گیرد، موهای بلند و لخت‌اش بر چهره‌اش می‌ریزند. میان - هق‌هق‌های‌اش این چنین می‌گوید:

نمی‌دانم که باب را هنوز هم دوست دارم یا نه. ولی چرا نباید داشته باشم؟ او هیچ عیبی ندارد. خوش‌تیپ، باملاحظه، باادب، سخت‌کوش، و موفق است. از خانواده‌ای با اعتبار است. می‌دانم که در آغاز عاشقانه او را دوست داشتم ... فکر کنم. ولی حالا که پنج سال از ازدواج‌مان گذشته، قضیه جور - دیگری است. و بعد این یارو، جیم، در محل - کار - ام. می‌دانم که به من علاقه‌مند است. و من هم آن قدر شیفته‌ی - او شده‌ام که ایستاده‌گی در برابر - او روز - به - روز سخت‌تر می‌شود. او به خوش‌تیپی - باب نیست، با این همه وقتی نزدیک - او هستم - وقتی به او فکر می‌کنم - کشش - جنسی زیادی حس می‌کنم. و وقتی با هم حرف می‌زنیم، حس می‌کنم که خیلی با او جور هستم. فکر کنم عاشق - او شدم - ولی نباید می‌شدم.

مانند بسیاری از مردم، زناشویده متأهل یا نا-زناشویده مجرد، جین هم گم‌گشته‌ی عشق است. او می‌داند که عشق چه‌گونه احساسی است، ولی نمی‌داند که عشق چیست. او نمی‌تواند به درستی بگوید که چرا عشق در دل‌اش می‌شکفتد و چرا می‌پژمرد. از آن‌جا که گم‌گشته‌ی عشق است، نمی‌تواند به یک پرسش زنده‌گی‌بخش پاسخ دهد - پرسشی که پاسخ‌اش گذرگاه آینده‌ی زنده‌گی او را روشن خواهد ساخت: آیا من با همان آدم درست هستم؟

مردان و زنانی که گرفتار عشق می‌شوند در دام این پرسش می‌افتند. شاید شما نیز هم‌اکنون در دام آن باشید. می‌دانید که بیش‌تر آدم‌ها زناشویی خشنودی ندارند. خودتان آمار را می‌دانید - همه‌ی ما می‌دانیم: نیمی از همه‌ی زناشویی‌ها به جدایی می‌رسند. در باره‌ی نیم دیگر هم، می‌دانید که بسیاری از آن آدم‌ها خشنود نیستند. آن‌ها درون زناشویی‌های «بی‌کم‌و-کاست» خود گیر افتاده‌اند. و آن چه بیش از همه شما را خواهد ترساند دانستن این است که بسیاری از این آدم‌های ناخشنود در آغاز شیفته‌وار در دام عشق بودند - درست همان‌گونه که شاید هم‌اکنون شما باشید.

ولی این را هم می‌دانید که هستند کسانی که زناشویی‌شان خشنود است، و تا زمان دور و درازی هم خشنود خواهد ماند - تا همیشه. بی‌گمان داستان‌هایی واقعی از زوج‌های زناشویده‌ی خشنود خوانده‌اید و دیده‌اید - هم‌چون پال و لیندا مک‌کارتنی. شاید خودتان هم یکی دو زوج زناشویده‌ی خشنود بشناسید. می‌بینید که گویی آدم‌ها در این زناشویی‌ها نرم و روان‌مانند یک تیم هم‌کارانه می‌کوشند. گویی آن‌ها ناب و بی‌آلایش هم‌دیگر را دوست دارند و از هم‌راهی یک‌دیگر می‌خوش‌گذرانند. و اگر آن‌ها را خوب بشناسید، شاید آن‌ها محرمانه حتماً به شما گفته باشند که در تخت‌خواب هم از یک‌دیگر لذت می‌برند - حتماً پس از سال‌های بسیار با هم بودن. هنگامی که خودمان می‌زناشویم

ازدواج می‌کنیم، امیدوار ایم که زناشویی ما هم یکی از همان زناشویی‌های
خشنود بی‌هم‌تا باشد. چه چیزی مایه‌ی خشنودی یا ناخشنودی
زناشویی می‌شود؟

پیام این کتاب، پیامی است کم‌و-بیش دیگرگون از آن چه شما در
کتاب‌های دیگر در باره‌ی زناشویی خواهید یافت، این که کلید زناشویی
خشنود پیش و بیش از هر چیز در برگزیدن آدم درست است - کسی
که شما با او سازگاری ژرفی دارید. این کتاب از این رو نوشته شد که
شما را آماده‌ی انجام چنین کاری سازد. ولی شما نمی‌توانید آدم
درست را برگزینید مگر این که نخست دریا باید چه فشارهایی - روی
شما و هر کس دیگری که به زناشویی می‌درنگد - برای برگزیدن آدم
نادرست هست. و در واقع، شما انگیزه‌ی برگزیدن آدم درست را
نخواهید داشت مگر این که مو-به-مو بدانید که سازگاری چیست و چرا
در خشنودی زناشویی‌تان بسیار نقش‌آفرین است. هنگامی که بخش
نخست از این کتاب را به پایان ببرید، دیگر گم‌گشته‌ی عشق نخواهید
بود. تیزبینانه خواهید فهمید که ساز-و-کار عشق چه‌گونه است - عشق
از کجا می‌آید، چرا ناپدید می‌شود، و با نقش زنده‌گی بخشی آشنا
خواهید شد که سازگاری در زنده نگاه داشتن عشق انجام می‌دهد.
سپس آماده‌ی رفتن به سوی بخش دوم خواهید بود و با بهره‌مندی از
آن به این ارزیابی می‌رسید که آیا سازگاری شما و هم‌دم‌تان آن اندازه
هست که عشق پای‌داری داشته باشید.

این ایده که سازگاری کلید خشنودی در زناشویی است شاید شما را به
شگفت آورد و به گجی رساند چرا که کتاب‌های دیگر چنین گفته اند که
چیزهای دیگری کلید آن هستند. به راستی چه چیزی مایه‌ی خشنودی
در زناشویی است؟ بی‌آیید با هم مظنون‌های همیشه‌گی را یک جا گرد
آوریم.

ارتباط³⁴؟ پای‌بندی³⁵ تعهد؟ سخت‌کوشی؟

- باز هم حدس بزنید

این‌ها همان مظنون‌های همیشه‌گی هستند، نیستند؟ در باره‌ی آن‌ها در بسیاری از نوشتارهای مجله‌ها خوانده‌اید. اگر حتماً یک کتاب خودیاری³⁶ در باره‌ی زناشویی خوانده باشید، بی‌گمان در باره‌ی نقش کلیدی ارتباط، پای‌بندی، و سخت‌کوشی خوانده‌اید. اگر نویسندگان کتاب‌های خودیاری را در تلویزیون دیده باشید، شنیده‌اید که در باره‌ی این چیزها حرف می‌زنند. شاید حتماً آدم‌هایی نیک‌خواه با شما در باره‌ی نقش پررنگ ارتباط، پای‌بندی، و سخت‌کوشی برای خشنودی در زناشویی حرف زده باشند.

هنگامی که پیام یکسانی را هم‌واره از کارشناسان و دیگران می‌شنویم - کسانی که به آن‌ها باور داریم -، آن هم پیامی که گویی خردمندانه است، گرایش ما این است که فرض را بر درستی آن بگذاریم. خیلی وقت‌ها چنین فرضی پنداشت آسوده‌ای است، ولی گاهی هم نه. هنگامی که ریزبینانه و نقدگرانه به چیزی می‌نگریم که می‌پنداشتیم درست است - یعنی، منطق برهان و استواری بوده‌ها³⁷ فکت‌ها را می‌ارزیایم - گاه می‌بینیم که آن اندازه هم که گمان می‌بردیم درست نیست. بی‌آیید آن نگاه ریزبینانه و نقدگرانه را بر این ادعا بی‌اندازیم که ارتباط، پای‌بندی، و سخت‌کوشی کلید خشنودی در زناشویی است.

ارتباط

از ارتباط به اندازه‌ای در کنار زناشویی و مشکل‌های آن نام برده شده است که بسیاری از زوجها به دفتر من می‌آیند و به جای آن که بگویند،

³⁴ Communication

³⁵ Commitment

³⁶ Self-Help

³⁷ Facts

«ما مشکل زناشویی داریم»، می‌گویند، «ما مشکل ارتباطی داریم». این زوجها چنین چیزی را از زناشو-درمان‌گران³⁸ آموخته‌اند.

چنین چیزی بسیار دیده می‌شود تا آن جا که حتی پیش‌گامان زناشو-درمانی و خانواده-درمانی³⁹ مدرن هم ارتباط-گرا بودند. به گمان آن‌ها ارتباط آسیب‌شناختی⁴⁰ بی‌مارگونه می‌توانست دلیل همه‌ی گونه‌های مشکل‌های روان‌شناختی⁴¹ باشد. مثلاً، به گمان آن‌ها دلیل روان‌پاره‌گی⁴² شیروفرنی می‌توانست این باشد که مادری به شیوه‌ای چنان ناسازنما⁴³ متناقض‌نما و گیج‌کننده با کودک خود ارتباط گرفته است که فهم آن چه مادر می‌خواسته برای کودک ناشدنی گشته است. یک نمونه از چنین «گرفتاری دو-سره»⁴⁴ ای این فرمان است: «از من فرمان نبر». اگر شما در پاسخ به این فرمان فرمان نبرید، گویی فرمان برده‌اید!

زناشو-درمان‌گران کنونی دیگر بر این اندیشه نیستند که ارتباط بد بتواند دلیل اثرهای ویران‌گرانه‌ای چون روان‌پاره‌گی شود ولی باور دارند که ارتباط بد در بخش بزرگی از مشکل‌های زناشویی نقش دارد. بنابراین، این درمان‌گران زمان زیادی می‌گذارند تا به زوجها بی‌آموزند که چه‌گونه با هم ارتباط به‌تری داشته باشند. آن‌ها کارسپاران مراجعان خود را پرورش می‌دهند تا احساس‌های خود را رک-و-راست‌تر بگویند و حس‌مندتر⁴⁵ تیزحس‌تر به هم گوش دهند، و شگردهایی برای بررسی کش‌مکش‌ها و برای گذارگویی⁴⁶ مذاکره و مشکل‌گشایی⁴⁷ حل مسئله به آن‌ها می‌آموزند.

³⁸ برابر نهاده‌ی پیش‌نهاده از سوی ترجمنده Marital Therapist

³⁹ Family Therapy

⁴⁰ Pathological Communication

⁴¹ Psychological Problems

⁴² Schizophrenia

⁴³ Paradoxical

⁴⁴ Double Bind

⁴⁵ Sensitive

⁴⁶ Negotiation برابر نهاده‌ی پیش‌نهاده از سوی ترجمنده

⁴⁷ Problem Solving

مهارت داشتن در «مشکل‌گشایی» و «ارتباط خوب» به راستی برتری بزرگی در زناشویی است. در زناشویی‌های خشنود، این مهارت‌ها به یاری دو همدم می‌آیند تا عشق خویش را به هم بازگویند، و در روان‌تر پیش بردن زنده‌گی روزانه به یاری آن‌ها می‌آیند. ولی دلیل رنج زناشویی‌های رنج‌آور مهارت نداشتن در ارتباط نیست. خیلی از کسانی که مشکل زناشویی دارند در برقراری ارتباط بسیار خوب هستند. پژوهش‌ها نشان داده اند که هم‌سرانی که مشکل‌هایی در ارتباط با یک‌دیگر دارند هیچ مشکلی در ارتباطیدن با هیچ کس دیگری ندارند.^(۱) من با کلی وکیل، مدیر اجرایی رده-بالا، آدم‌های فروش و بازاریابی، آدم‌های تبلیغات و روابط عمومی، و حتی نویسندگان زناشویی‌های متأهل ناخشنود، زناشو-درمانی انجام داده ام. همه‌ی آن‌ها در ارتباطیدن شگفت‌انگیز و چیره‌دست بودند؛ همه‌ی آن‌ها مشکل‌گشاهای بسیار توان‌مندی بودند. مشکل این زوجها ناتوانی در ارتباط نبود.

نه تنها هر دو همدم در این زناشویی‌های ناخشنود بسیار خوب ارتباط می‌گرفتند، بلکه بسیار خوب هم معنا و نگرش یک‌دیگر را می‌گرفتند. مردان و زنان نیازی به ترجمه‌ی «زبان» یک جنس به زبان جنس دیگر ندارند. به ویژه، اگر چند وقتی همدم یک‌دیگر بوده باشند، خوب می‌دانند که دیگری در تلاش برای رساندن چه سخنی است. هنگامی که مرد به این فکر می‌افتد که زن در جای‌گاه نقد او نشسته است، از این رو است که زن به راستی در جای‌گاه نقد آن مرد نشسته است - و هر دوی آن‌ها این را می‌دانند. و هنگامی که زن به این فکر می‌افتد که مرد خود را از او دور نگاه می‌دارد و خود را از چشم او می‌پنهاند و خود را سرگرم رایانه‌اش در زیرزمین نشان می‌دهد، به راستی حق با زن است. مرد بسا سرگرم چرخ-و-گذار در اینترنت نیست. او در زیرزمین

است زیرا نمی‌خواهد در جایی نزدیک زن باشد. هر دوی آنها این را می‌دانند.

هنگامی که زوج‌های گرفتار در زناشویی‌های ناخشنود مشکل ارتباطی دارند، معمولاً به دلیل مشکل‌های ارتباطی نیست که مشکل‌های زناشویی پدیدار شده‌اند، بلکه برعکس است: به دلیل مشکل‌های زناشویی است که مشکل‌های ارتباطی پدیدار شده‌اند. چرایی آن هم بسیار ساده است. کار دشواری است که تنش عاطفی بودن در زناشویی ناخشنود - تنش‌هایی هم‌چون ناامیدی، رنجش، خشم - را بچشی ولی آرام آن‌جا بنشیند، گشاده‌روانه به هم‌دم‌ات گوش دهی، و خردمندانه پاسخ دهی.

مشکل بنیادین برای بسیاری از زوجها در زناشویی‌های ناخشنود ارتباط نیست، بلکه فهم است. دو هم‌دم با این که توانایی ارتباط دارند، در فهم یک‌دیگر شکست می‌خورند. آن‌ها می‌فهمند که هم‌دم‌شان چه می‌گوید، ولی نمی‌فهمند که چه‌گونه هم‌دم‌شان می‌تواند چنین چیزی بگوید - چه‌گونه هم‌دم‌شان می‌تواند چنان که می‌گوید بی‌اندیشد و احساس کند.

شاید خود شما هم در رابطه‌های‌تان، عشقولانه⁴⁸ یا ناعشقولانه، با این گونه از شکست در فهم دو-سره آشنا باشید. مثلاً، شاید شما مناظره‌ای را بر سر باوری درونی (هم‌چون سقط جنین یا کنترل اسلحه یا چنین چیزی) با کسی که دیدگاهی ناهم‌سو با شما دارد، تجربه کرده باشید. هر دوی شما می‌فهمیدید که دیگری چه می‌گفت، ولی هر دو گریزان بودید از این رویارویی؛ از این که

⁴⁸ Romantic - برابر نهاده‌ی پیشنهادی از سوی ترجمنده: از واژه‌هایی که در گفت‌گوهای مردم کوچه و بازار دیده می‌شود ولی ندیده‌ام کسی در نوشته‌های رسمی تا کنون به کار گرفته باشد. من «عشقولانه» را در نقش فرم شکسته‌ی واژه‌ی «عشق‌الانه: عشق+ال+انه» پذیرفته‌ام.

نمی‌توانستید بفهمید چه‌گونه آن دیگری می‌تواند چنان بی‌اندیشد و احساس کند. شما به اندازه‌ای ناهم‌سان بودید که نمی‌توانستید هم‌دیگر را به شیوه‌ای هم‌دلانه⁴⁹ بفهمید. یا اگر بخواهیم نمونه‌ای فرضی و بسیار افراطی بی‌آوریم، به آدم‌کش زنجیره‌ای بسیار خوش‌سخنی بی‌اندیشید - به چیزی مانند سخن‌رانی هانیبال در سکوت بزه‌ها. چنین کسی می‌تواند سخن‌ورانه بازگوید که چرا چنین کاری را انجام می‌دهد، ولی شما نمی‌توانید با تجربه‌ی پشت آن واژه‌ها پی‌وندی بگیرید و بفهمید که همانند او بودن چه‌گونه بودنی است. شما و او بسیار ناهم‌سان اید، و واژه‌ها نمی‌توانند پلی باشند بر آن شکاف افتاده در میان فهم شما.

آدم‌های زناشویده‌ی ناخشنود خوش‌سخنی که از مشکل‌های ارتباطی گلایه دارند، هم‌دیگر را هم‌چون آدم نمی‌فهمند زیرا به اندازه‌ای ناهم‌سان اند که حتا مهارت بالای‌شان در ارتباط هم نمی‌تواند پلی باشد بر شکاف افتاده در میان فهم دو-سره‌ی آن‌ها.

و این همان مشکل آن ایده‌ای است که می‌گوید ارتباط کلید زناشویی خشنود است: چنین ایده‌ای نمی‌خواهد ببیند که برای فهم هم‌دلانه میان آدم‌ها، ارتباط بس نی‌ست. برای این که آدم‌ها در زناشویی خود خشنود باشند باید بتوانند نه تنها بفهمند که هم‌دم‌شان چه می‌گوید، بلکه تجربه‌ی پشت آن واژه‌ها را هم بفهمند. هنگامی که آدم‌ها ناهم‌سان باشند - هنگامی که سازگار نباشند - نمی‌توانند چنین کاری را انجام دهند. آن‌ها نمی‌توانند بفهمند که همانند هم‌دم‌شان بودن چه‌گونه چیزی است - نمی‌توانند هم‌دم‌شان را هم‌دلانه بفهمند - و کاری از به‌ترین ارتباط جهان هم نخواهد برآمد.

⁴⁹ Empathic

پای‌بندی

«پای‌بندی» تعهد گویی چیزی ارجمند و بلندپایه است، و بسیاری از درمان‌گران آن را در فهرست نیازمندی‌های یک زناشویی خوب در جای‌گاهی بالا قرار می‌دهند. در بسیاری از پرسش‌نامه‌های ارزیابی زناشویی پرسش‌هایی از پای‌بندی هم‌سران دیده می‌شود. و باید به اقرار بگویم که من هم کمابیش از هر زوجی که می‌بینم می‌خواهم تا نمره‌ای به سطح کنونی پای‌بندی خود به زناشویی‌شان بدهند. ولی، مانند ارتباط خوب، پای‌بندی نیرومند بیش‌تر به دلیل زناشویی خشنود است تا آن که زناشویی خشنود به دلیل پای‌بندی نیرومند باشد. و به گمان من، همان‌گونه است که باید باشد.

«پای‌بندی»، مانند هر واژه‌ای، می‌تواند به معنای چیزهای گوناگونی به کار رود. فرهنگ واژگان «پای‌بندی» را چنین تعریف می‌کند: «بودن در جای‌گاه تکلیف داشتن نسبت به چیزی یا واداشته‌گی عاطفی به چیزی». هنگامی که از آدم‌ها می‌پرسم چه اندازه به زناشویی‌شان پای‌بند اند، از آن‌ها می‌خواهم که ساده و سراسر است به من بگویند که تا چه اندازه می‌خواهند در این زناشویی بمانند.

آدم‌ها با انگیزه‌های گوناگونی که هیچ ربطی به خشنودی ندارد می‌توانند بسیار به زناشویی‌شان پای‌بند باشند. برخی از آدم‌ها به زناشویی‌شان پای‌بند اند زیرا پیمان بسته اند که در آن بمانند. این چنین چیزی نزدیک‌ترین معنا به چیزی است که در فرهنگ واژگان آمده است، و هیچ سخنی در این باره نمی‌توان گفت. اگر کسی می‌خواهد در زناشویی‌ای بماند چون پیمانی با هم‌سر یا خدای‌اش بسته است، خب می‌بایست چنین کاری را انجام دهد. آدم‌های دیگری هستند که به زناشویی‌شان پای‌بند اند زیرا به هم‌سرشان وابسته‌گی مالی دارند. هر اندازه هم که در این زناشویی ناخشنود باشند، هیچ راهی نمی‌بینند که بتوانند بیرون از آن زناشویی زنده‌گی اقتصادی خود را بگذرانند. چنین چیزی سرنوشت

بسیاری از زنانِ نسلِ مادرِ من بود؛ چیزی که پیش از دهه‌ی ۱۹۷۰ بیشتر دیده می‌شد چرا که پس از آن نابرابری اقتصادی میان مردان و زنان رو به بهبود رفت، روندی که تا اندازه‌ای از جنبشِ زنان مایه می‌گرفت. برخی از آدم‌ها پای‌بند به ماندن در زناشویی‌شان هستند زیرا به گونه‌ای دیگر، مثلاً عاطفه‌مندانه، به هم‌سرشان وابسته‌اند. هر اندازه هم که ناخشنود باشند، در خیالِ خود هم نمی‌توانند به تنهایی زیستن را برتابند. و، البته، بسیاری از آدم‌ها به خاطرِ کودکانِ خود حسّ پای‌بندی به زناشویی دارند.

نکته در این است که پای‌بندی در بسیاری از زناشویی‌ها با ناخشنودی بزرگی همراه است. پای‌بندی نمی‌تواند هیچ پشتوانه‌ای برای خشنودی زناشویی باشد، تنها می‌تواند پشتوانه‌ای برای پای‌داری زناشویی باشد. برایِ خیلی از ماها که خود را تا همیشه در پیمانِ زناشویی‌مان به‌بند-کشیده نمی‌بینیم و خیلی از ماها که وابسته‌گیِ تنگ‌بینانه‌ای به هم‌سرمان نداریم، این که تا چه اندازه پای‌بند ایم به این بسته‌گی دارد که تا چه اندازه خشنود ایم. چنین چیزی معنادار است، و همان واکنشی است که ما در دیگر پهنه‌های زنده‌گی نشان می‌دهیم. اگر کار و پیشه‌ی ما بی‌مزد و بی‌معنا باشد، اگر بتوانیم می‌کوشیم کارِ دیگری بی‌یابیم. اگر سنت‌های دینی یا قومی‌ای که در آن‌ها به دنیا آمده ایم به چشم ما بی‌گانه می‌آیند یا ما در آن‌ها احساسِ خفه‌گی داریم، آن‌ها را هم چون پدران و مادران‌مان انجام نمی‌دهیم، یا حتّاً هرگز انجام نمی‌دهیم. چرا باید به چیزی بچسبیم که آزارنده است و برایِ ما ناخشنودی به بار می‌آورد؟

و بی‌گمان، در بسیاری از زوج‌هایی که برایِ زناشو-درمانی پیشِ من می‌آیند، پای‌بندیِ یکی از هم‌سران، یا هر دویِ آن‌ها، رو به کاهش است. زناشو-درمان‌گران از این زوجها در باره‌ی پای‌بندی‌شان به این دلیل می‌پرسند که در زناشو-درمانی همه چیز پیش از به‌تر شدن بدتر

می‌شود، البته اگر قرار باشد که چیزی به‌تر شود. آدم‌های بسیار-پای‌بند گرایش بیشتر داری دارند تا با درمان راه بی‌آیند و رنج پیش از گنج را به جان خواهند خرید.

آشکار است که رابطه‌ای دو-سره میان پای‌بندی و خشنودی در زناشویی هست. هنگامی که زوج‌هایی که خشنود نیستند این خبر را به هم می‌دهند که پای‌بندی‌شان رو به کاهش است، خود این کار ناخشنودی‌شان از این رابطه را می‌افزاید، که خود به پای‌بندی کم‌تر هم می‌انجامد. هنگامی که زوج‌های خشنود این خبر را به هم می‌دهند که می‌خواهند تا همیشه با هم زناشویده بمانند، خود این کار حس امنیت و خشنودی آن‌ها را می‌افزاید، و به پای‌بندی بیشتر هم می‌انجامد. زوج‌های بسیاری دیده‌ام که پای‌بند اند زیرا خشنود اند، ولی هرگز زوجی را ندیده‌ام که خشنود باشد چون پای‌بند است.

سخت‌کوشی

این گزینه گزینه‌ی دل‌بند من است. برخی از نویسندگان کتاب‌های خودیاری دو چیز تناقض‌مند⁵⁰ متناقض در باره‌ی زناشویی می‌گویند بدون این که این تناقض را بازشناسند. نخست، می‌گویند، «من به زناشویی باور دارم»، که یعنی آن‌ها باور دارند زناشویی راه خوبی برای دست‌یابی به خشنودی است. سپس می‌گویند «زناشویی سخت‌کوشی است» - و شرط می‌بندم آن‌ها هنگام گفتن این جمله احساس فضیلت و دانایی دارند.

آخرین بار کی بود که به تعطیلات رفتید تا سخت بکوشید و سختی بکشید - مثلاً به گولاگ⁵¹ - به جای این که به دریاکنار یا به کوهستان‌ها، یا کشتی‌سواری بروید؟ سخت‌کوشی چیزی نیست که آدم‌ها را خشنود

⁵⁰ Contradictory

⁵¹ Gulag

ترجمنده: گولاگ سامانه‌ای از اردوگاه‌های کار زوری در شوروی بوده است.

سازد. بلکه چیزی است که آدم‌ها اگر بتوانند از آن می‌گیرند. و همین طور، زناشویی‌ای که سخت‌کوشی باشد، زناشوییِ خشنودی نیست.

خب، شاید همه‌ی سخنِ این نویسنده‌ها این باشد که زناشویی نیازمند تلاشی پای‌دار است. نمی‌توانم چنین چیزی را نپذیرم زیرا هر پروژه‌ی بلند-بازه‌ای نیازمندِ تلاشی پای‌دار است. ولی اگر این پروژه شما را خشنود سازد، آن تلاش را چیزی هم‌چون سخت‌کوشی نخواهید دید. بلکه آن را هم‌چون خوش‌گذرانی خواهید دید. مثلاً، شاید ساعت‌ها زمان بگذارید تا چرخشِ دست‌تان در بازیِ گلف یا ضربه‌ی سرویس‌تان در بازیِ تنیس را به بهترین روش انجام دهید. شاید حتّاً بگویید «برای آن سخت می‌کوشم». ولی معنای این جمله‌ی شما این است که پای‌دارانه برای آن کار می‌کوشید. آن تلاش را هم‌چون خوش‌گذرانی می‌بینید. وگرنه، چنین کاری را انجام نمی‌دادید. اگر آدم‌هایِ زناشویی‌هایِ ناخشنود در دورانِ آشناییِ خود سختی کشیده بودند و سخت کوشیده بودند، هم‌چنان که در زناشویی‌هایِ خود می‌کشند و می‌کوشند، بی‌شک نمی‌زناشویدند ازواج نمی‌کردند.

زناشویی‌هایِ خشنود به معنایِ سخت‌کوشی نیستند، و این چیزی است که از آدم‌هایِ زناشویده‌ی خشنود خواهید شنید. دوست و هم‌کار من، ویکتوریا، در دهه‌ی هفتاد از زنده‌گیِ خود است، او خود زناشو-درمان‌گر است، و کم-و-بیش پنجاه سال است که با خشنودی زناشویده است. هنگامی که به او گفتم دارم چنین کتابی را می‌نویسم، پرسشِ نخست‌اش این بود که، «در باره‌ی این پندار که زناشویی همان سخت‌کوشی است، چه دیدگاهی داری؟»، به او گفتم که چرند است و او پاسخ داد، «خوش‌حال ام که این را گفتم».

در زناشوییِ خشنود، کارها کمابیش نرم و روان پیش می‌روند. بیش‌تر تصمیم‌ها با کش‌مکشِ بسیار کمی گرفته می‌شوند. خیلی وقت‌ها

هم‌نوایی⁵² خودجوشی هست و هیچ نیازی به «ارتباط» یا «گذارگویی»
مذکره نی‌ست:

«من ام‌شب دوست ندارم آش‌پزی کنم. بیا بریم بیرون غذا بخوریم.»

«می‌دونی، خود-ام هم داشتم به هم‌چین چیزی فکر می‌کردم.»

یا حتّاً:

«عزیز-ام، من فکر می‌کنم وقت‌اش شده که ما بچه‌ی دیگه‌ای بیاریم.»

«جدّی می‌گی؟»

«آره، شوخی نمی‌کنم. واقعاً منظور-ام همین بود.»

«باشه، پس بریم تو کار-اش.»

شاید این گفت‌وگو بیش از اندازه خوب به چشم بی‌آید تا جایی که نتوان پذیرفت راست باشد، به ویژه نمونه‌ی دوم. می‌خواهم بگویم که این حرف‌ها در واقع مو-به-مو همان «گذارگویی»^{مذکره‌ای} است که میان زوجِ خشنودی که من آن‌ها را می‌شناسم رخ داد و آن‌ها همان‌جا تصمیم به داشتن فرزند دوم و سوم گرفتند.

خب آشکار است که در زناشویی‌های خشنود نیز ناهم‌نوایی‌هایی هست. و همانا کش‌مکش‌هایی، گاهی کش‌مکشی سوزان. ولی روند کارها بر کش‌مکش نی‌ست و کش‌مکش استثنا است. هنگامی هم که رخ می‌دهد، معمولاً چندان نمی‌پاید. و اگرچه گاه شاید گرم و سوزان شود، هرگز زهرآلود نمی‌شود.

زناشویی خشنود آسان است و هم‌چون سخت‌کوشی نی‌ست. زناشویی ناخشنود است که هم‌چون سخت‌کوشی است چرا که ذات‌اش چنین است. تلاش برای به‌بود زناشویی ناخشنود بی‌گمان خود سخت‌کوشی است. و همان‌گونه که هر زناشو-درمان‌گری گواهی می‌دهد، و همان

⁵² Agreement

گونه که پژوهش‌ها در باره‌ی کارآیی زناشو-درمانی نشان می‌دهند،
سختی کشیدن و سخت‌کوشی خیلی وقت‌ها بی-هوده است.^(۲)
ولی ناامید نشوید. اخبار خوبی در راه است.

پاسخ: سازگاری

کلید داشتن زناشوییِ خشنود، در گامِ نخست، برگزیدنِ آدمِ درست برای شما است. آن آدم کسی است که شما با او سازگاریِ ژرفی دارید - کسی که در سه سویه‌ی بنیادین بسیار همانند شما است: سویه‌ی کرداری⁵³، سویه‌ی سکسی⁵⁴، و سویه‌ی پنداری⁵⁵.

چرا سازگاری؟

من بیش از بیست سال زناشو-درمانی انجام داده‌ام. روزی که انجام زناشو-درمانی را آغازیدم، پنج سال می‌شد که من و هم‌سرام زناشو-بیده بودیم و فراز و فرودهای بسیاری را در زناشوییِ خود از سر گذرانده بودیم. ده سال که از آغاز انجام دادن زناشو-درمانی و پانزده سال از زناشوییِ من می‌گذشت، دیدم که دارم در باره‌ی زوج‌هایی که برای زناشو-درمانی پیش من می‌آیند، سرنوشت‌باور⁵⁶ می‌شوم. به این معنا که تا پیش از پایانِ نشستِ دوم، بی‌گمان، و خیلی وقت‌ها تا پیش از پایانِ نشستِ نخست، حسّ من به من می‌گفت که آیا این زوج چیزی را که برای داشتن زناشوییِ خشنود نیاز است (هر چه که هست) دارند یا ندارند. چنین حسّی را در آغاز حرفه‌ی خود نداشتم. آن زمان‌ها حسّام این بود که می‌توان به هر زوجی یاری رساند اگر و تنها اگر آن‌ها و من سختی بسنده‌ای می‌کشیدیم و سخت می‌کوشیدیم.

⁵³ Practical Dimension

⁵⁴ Sexual Dimension

⁵⁵ Wavelength Dimension

⁵⁶ Fatalistic

از سرنوشت باوریِ خویش شگفت زده بودم. رویِ هم رفته، در این سال‌ها چیزهایی آموخته بودم که چه‌گونه زناشو-درمانی انجام دهم، و حق داشتم چنین باوری داشته باشم که در این کار به‌تر شده‌ام. آن همه کارآموده‌گیِ انباشته در این سال‌ها باید این حس را در من می‌ساخت که می‌توانم به زوج‌هایِ بیش‌تری یاری رسانم. ولی حسّ من این بود که به زوج‌هایِ کم‌تری می‌توانم یاری دهم. هر چه زمان گذشت، این حسّ سرنوشت‌باورانه آن اندازه نیرومندتر شد که من گرچه می‌توانستم به برخی از زوج‌ها یاری رسانم، از یاری رساندن به برخی دیگر ناتوان بودم.

کوشیدم که کانونِ اندیشه‌یِ خود را بر این حسّ درونیِ نیرومند بی‌اندازم تا بفهمم که خبر از چه می‌دهد سرّ درون. آن زوج‌ها چه کاری انجام می‌دادند - به من چه نشان می‌دادند - که حسّ خوش‌بینی یا بدبینی در باره‌یِ آن‌ها در من ساخته می‌شد؟ نخستین پاسخی که در من رخ نمایاند این ایده بود که (برایِ آسان‌تر شدن، بی‌آیید فقط در باره‌یِ زوج‌هایِ «خوب-حس» در برابرِ «بد-حس» سخن بگوییم) زوج‌هایِ خوب-حس فقط به‌تر از زوج‌هایِ بد-حس هم‌دیگر را دوست داشتند. شاید آن چه این زوج‌ها با خود داشتند این حس بود که در لایه‌یِ زیرینِ همه‌یِ خشم‌ها، ناامیدی‌ها، و آسیب‌ها آن‌ها فقط هم‌دیگر را جوری دوست داشتند که زوج‌هایِ دیگر نداشتند. من این ایده را هم‌چون انگاره‌ای درست رویِ چندین زوج - در واقع، رویِ خیلی از زوج‌ها - به کار بردم و باید بپذیرم که انگاره‌یِ من نادرست بود. من هنوز واکنشِ خوب-حس یا بد-حس را در نشستِ نخست یا دوم می‌گرفتم، ولی نه چون برخی از زوج‌ها هم‌دیگر را دوست داشتند و برخی دیگر نه. در همه‌یِ زوج‌ها سطحِ نادوستیِ دو-سره بالا بود، دقیقاً همان جا هم‌راه با خشم، ناامیدی، و آسیب. و باید به خود-ام یادآور شوم که چنین چیزی درست هم هست: چه‌گونه می‌توانید کسی را

دوست بدارید که از او خشم‌گین اید، کسی که حسّ ناامیدی به شما داده است و حتّاً به شما آسیب زده است؟ نمی‌توانید. چیزی از آن زوج‌های خوب-حس بیرون می‌تابید، ولی نه درست همان چیز که آن‌ها عمیقاً هم‌دیگر را دوست داشتند - چیزی دیگر بود.

سرانجام، پس از زمان گذراندن با بسیاری از زوج‌های دیگر، ایده‌ی دیگری به سراغ من آمد: ارج نهادن⁵⁷ احترام. این ایده به حسّ درونی من نزدیک‌تر بود، و پذیرفتنی‌تر هم بود، زیرا ما می‌توانیم کسی را ارج‌مند بدانیم حتّاً هنگامی که او را دوست نداریم - حتّاً هنگامی که از او خشم‌گین هستیم. ما هم‌چنان به آن آدم ارج می‌نهیم زیرا می‌توانیم بپذیریم که او هنوز ویژه‌گی‌هایی دارد که ارزش‌مند و ستودنی اند.

سرچشمه‌ی آن ارج‌مندی دو-سره چی‌ست؟ با پایش زوج‌های بیش‌تر دیدم که زوج‌هایی که به هم‌دیگر ارج می‌نهادند سطحی از فهم دو-سره داشتند که زوج‌هایی که به هم‌دیگر ارج نمی‌نهادند چنین فهمی را نداشتند. در زوج‌های با ارج‌مندی دو-سره، هر دو هم‌دم خیلی وقت‌ها آن چه را دیگری باید می‌گفت دوست نداشتند ولی آن را می‌فهمیدند. آن‌ها می‌توانستند بفهمند که چرا دیگری چنین حسّی داشت: چرا آن چه برای دیگری اهمّیت داشت برای او هم اهمّیت داشت - چرا دیگری خشم‌گین، ناامید، آسیب‌دیده بود. آن‌ها به هم‌دیگر ارج می‌نهادند زیرا می‌توانستند دست‌کم هستی هم‌دیگر را بفهمند.

در زوج‌های بدون ارج‌مندی دو-سره، آن دو هم‌دم چنین فهمی نداشتند. آن‌ها نمی‌توانستند بفهمند که چرا دیگری چنین حسّی داشت؛ آن‌ها نمی‌توانستند بفهمند که چه‌گونه کسی می‌تواند حسّی داشته باشد همانند چیزی که هم‌دم آن‌ها دارد. در این زوج‌ها، هر دو هم‌دم می‌درهم‌گویند⁵⁸ (گمان می‌برند که در باره‌ی یک چیز حرف می‌زنند ولی

⁵⁷ Respect

⁵⁸ Talk past each other برابر نهاده‌ی پیش‌نهاده از سوی ترجمنده

در واقع در باره‌ی چیزهای ناهم‌سانی حرف می‌زنند). و من هم‌چنان که به تماشای آن‌ها نشسته‌ام که چه‌گونه هم‌دیگر را می‌درهم‌گویند، خوارشماری، بی‌تابی، و نازواداری را هم در گوینده و هم در شنونده می‌بینم. هر یک آن دیگری را بدکار، کودن، یا دیوانه می‌داند. در زوج‌های بد-حس، دو هم‌دم نمی‌توانستند هم‌دیگر را ارج‌مند بدانند زیرا هم‌دیگر را نمی‌فهمیدند - جدا از این که به چه خوبی می‌توانستند یا نمی‌توانستند ارتباط بگیرند.

اکنون که روشن شد که ارج‌مندیِ دو-سره بر پایه‌ی فهمِ دو-سره است، به‌آسانی می‌توان دید که فهمِ دو-سره بر چه پایه‌ای است: همانندی⁵⁹ شباهت. آدم‌هایی که در ارزش‌ها، اولویت‌ها، پسندها، خوی‌ها و منش‌های شخصی، دیدگاه‌ها، و دل‌بسته‌گی‌ها همانند هستند آسان‌تر هم‌دیگر را می‌فهمند، و در پی آن به هم‌دیگر ارج می‌نهند، تا آدم‌هایی که بسیار ناهم‌سان اند. اگر شما هم‌دمی داشته باشید که فوتبال را بسیار دوست داشته باشد و شما نه، او از همه‌ی آن ساعت‌هایی که در برابر تلویزیون می‌گذراند چیزی به دست می‌آورد که فهمِ درست آن برای شما دشوار است؛ بنابراین، شاید شما هم‌دم‌تان را لش یا گنشاد یا بدتر از آن بدانید. ولی اگر شما هم فوتبال را دوست داشته باشید، شما هم کنار او در برابر تلویزیون هستید، و درگیریِ عاطفیِ او در بازی را ناز و دوست‌داشتنی می‌دانید. آن درگیریِ عاطفی را می‌فهمید زیرا خودتان هم آن را احساس می‌کنید. دیگر نمی‌توان او را کودن، یا بد، یا دیوانه دانست.

کارِ بالینی⁶⁰ من، و به گمان‌ام بسیاری از زناشو-درمان‌گران، پر از زوج‌هایی است که به اندازه‌ای با هم ناهمانند اند که نمی‌توانند هم‌دیگر را بفهمند و ارج نهند - به اندازه‌ای ناهمانند که نمی‌توانند زناشوییِ خشنودی داشته باشند. پاول و جاستین نمونه‌ای افراطی هستند. آن‌ها

⁵⁹ Similarity

⁶⁰ Clinical practice

هر دو از فرهنگی بودند که در آن‌ها زناشویی‌ها برنامه‌ریزی می‌شوند - حتی در خانواده‌های آمریکایی‌شده‌ی طبقه‌ی بالایی هم چون خانواده‌هایی که پاول و جاستین از آن‌ها بیرون آمدند. آن‌ها با هم آشنا شدند (هنگامی که جاستین دانش‌جوی سال دوم و پاول سال دوم دانش‌کده‌ی حقوق بود) و در همان دیدار نخست به اندازه‌ای از هم خوش‌شان آمد که دوست داشتند دوباره هم‌دیگر را ببینند. (این جور نیست که زناشویی‌های برنامه‌ریزی‌شده حتماً زناشویی‌هایی زورکی باشند. خانواده‌ها جفت‌نشان‌شده‌ای را برای فرزند خود نمی‌برگزینند، بلکه تنها فهرستی از نام‌زدها می‌سازند که فرزندشان می‌تواند از میان آن فهرست کسی را برگزیند. اگر آن فرزند نام‌زدی را دوست نداشته باشد، کس دیگری به او آشناییده معرفی می‌شود). در یک سال و نیم آینده، پاول و جاستین چندین بار دیگر گه‌گاه با هم بیرون رفتند - زیرا آن‌ها در شهرهای ناهم‌سانی به دانش‌گاه می‌رفتند. آن‌ها به اندازه‌ای با هم خوب کنار می‌آمدند که سرانجام زناشوییدند، و خانواده‌های‌شان هم از این زناشویی خرسند بودند.

هنگامی که پاول و جاستین پیش‌من آمدند، چهار سال بود که زناشوییده بودند و دختری سه‌ساله داشتند. خیلی زود می‌شد فهمید که آن‌ها آدم‌های بسیار ناهم‌سانی بودند. اگرچه هر دو جوان بودند، جاستین کم‌سن‌تر از پاول بود. و دوگانه‌گی بین رنگ خاکستری تیره‌ی کت و شلوار رسمی پاول و لباس رنگارنگ و راحت جاستین این ناهم‌سانی سنی را بزرگ‌تر هم می‌نمود، گویی آن‌ها فرزند و پدر بودند به جای این که زن و شوهر باشند. آن‌ها هم‌چنین در دست‌آوردهای آموزشی و در آن چه معمولاً «هوش»⁶¹ نامیده می‌شود هم، ناهم‌سان بودند. جاستین هرگز دانش‌گاه را به پایان نرسانده بود، ولی پاول مدرک حقوق خود را گرفته بود و هم‌اکنون در بخش ثبت اختراع شرکتی بالا-فن⁶² با تکنولوژی

⁶¹ Intelligence

⁶² High-tech

پیش‌رفته در نیوجرسی کارمند بود. جاستین با دختر-اش در خانه می‌ماند و دوست داشت همچنان خانه‌دار بماند. پاول هوش⁶³ روان‌سنجیک⁶³ بالاتری داشت؛ گونه‌ای از هوش که آدم‌ها را می‌توانید تا نمره‌ی بالاتری در آزمون‌های هوش⁶⁴ به دست آورند و کارهای خود را در مدرسه خوب انجام دهند. جاستین هوش⁶⁵ عاطفی⁶⁵ بالاتری داشت؛ گونه‌ای از هوش که آدم‌ها را می‌توانید تا در موقعیت‌های میان‌فردی⁶⁶ کارکرد خوبی داشته باشند، و در برابر سختی‌ها خوش‌بین و تاب‌آور باشند.⁽¹⁾

هیچ یک از این دو نمی‌توانست سر از چی‌ستی و چه‌گونه‌گی آن دیگری درآورد. جاستین نمی‌توانست بفهمد که پاول چه‌گونه می‌توانست آن همه زمان برای خواندن روزنامه و تماشای اخبار در تلویزیون بگذارد. پاول نمی‌توانست بفهمد که جاستین چه‌گونه می‌توانست آن همه زمان برای گفت‌وگوی تلفنی با دوستان‌اش بر سر شخصیت‌های سریال‌های تلویزیونی⁶⁷ بگذارد. هم‌چنان که جاستین داشت به من گلایه‌های‌اش را می‌گفت که چه قدر پاول با او ناشکیبا است، و او نمی‌تواند پاول را پای حرف‌های‌اش بنشانند تا از نگرانی‌های‌اش بگوید، من پاول را می‌تماشاییدم که با خوار شمردن او داشت جوش می‌زد. دل‌بسته‌گی‌ها، نگرانی‌ها، و چشم‌انداز پاول و جاستین در زنده‌گی آن اندازه ناهم‌سان بودند که آن‌ها به راستی چیزی برای گفتن به هم نداشتند. هر یک از آن‌ها جدا از دیگری آدم بسیار دل‌چسبی بود. آن‌ها فقط برای هم‌دیگر دل‌چسب نبودند.

باید گفت که پاول و جاستین، با برگزیدن هم، در واقع آن آدم درست را بر تگزیده بودند. آدم‌ها باید همانندتر از چیزی باشند که آن‌ها بودند تا

⁶³ Psychometric Intelligence

⁶⁴ IQ Test

⁶⁵ Emotional Intelligence

⁶⁶ Interpersonal situations

⁶⁷ Soap Opera

شانس زناشوییِ خشنودی را داشته باشند. ولی چه‌گونه همانندی‌ای، و چه اندازه؟

سه سوپه‌ی سازگاری

به بیانِ دیگر، آدم‌ها از کدام سو باید همانند باشند تا فهمی دو-سره و ارج‌مندیدنی داشته باشند که زناشوییِ خشنود شدنی ممکن شود؟ وقتی به زناشوییِ خود-ام می‌اندیشم، می‌بینم نیازی نیست که دو هم‌دم در همه چیز همانند باشند، و آن‌ها می‌توانند در برخی چیزهایِ بسیار برجسته ناهمانند باشند و با این همه باز هم خشنود باشند. من نوازنده‌ی شیفته‌ای هستم که موسیقی همه‌ی زنده‌گی من و ارزش‌مندترین چیز در این جهان برای من است. زن‌ام چندان دل‌بسته‌ی موسیقی نیست. ولی ما زناشوییِ بسیار خوبی داریم زیرا با این که چنین ناهم‌سانیِ بزرگی داریم، در سه سوپه‌ای که در آغاز این فصل گفتم، بسیار به هم نزدیک هستیم: سوپه‌ی کرداری، سوپه‌ی سکسی، و سوپه‌ی پنداری. خب، دیگر زمان آن رسیده است که هر سه سوپه را باز نمایم.

سوپه‌ی کرداری

این سوپه «کرداری» نامیده می‌شود زیرا به این می‌برگردد که شما چه‌گونه همه‌ی تصمیم‌هایِ کرداریِ زنده‌گیِ روزینه ^{روزمره} را می‌گیرید: صبح کی باید از خواب بلند شد، برای صبحانه چه باید خورد، چه‌گونه ظرف‌ها را باید شست و خانه را تمیز کرد، چه اندازه پول باید برای ماشین خرید ^{خرچ کرد}، کجا باید تعطیلات‌تان را بگذرانید، و چند وقت یک بار باید به دیدار پدر و مادرتان بروید. برخی از این چیزها چیزهایِ بزرگی هستند - مثلاً، خرید ماشین یا رفت و آمد با پدر-مادرتان. برخی از آن‌ها شاید چیزهایِ کوچکی به چشم آیند - صبحانه، یا شستنِ ظرف‌ها - ولی زنده‌گی از همین چیزهایِ کوچک ساخته شده است. زوج‌ها هر روز باید تصمیم‌هایی در باره‌ی چندین چیز کوچک و کرداری

مانند این‌ها بگیرند؛ هر سال هزاران تصمیم باید بگیرند. و از آن جا که این دو همدم باید بر سر هر کدام از این تصمیم‌ها به گونه‌ای از هم‌نوایی برسند، آن «چیزهای کوچک» در حقیقت کوچک نیستند. آن‌ها به راستی بسیار بزرگ هستند.

این که هر آدمی چه‌گونه این تصمیم‌ها را می‌گیرد بسته‌گی به پسندهای روزینه، خوی و منش‌ها، و اولویت‌های آن آدم دارد. برخی از آدم‌ها مبلمان مدرن، و برخی مبلمان سنتی دوست دارند. برخی از آدم‌ها آدم صبح هستند و برخی‌ها جغد شب اند. برخی از آدم‌ها دوست دارند شام را در سینی در برابر تلویزیون بخورند، برخی دوست دارند شام را رسمی و پشت میز غذاخوری بخورند. برخی از آدم‌ها دوست دارند برای تماشای فیلم به سینما بروند، برخی دوست دارند ویدئو را درون خانه ببینند. برخی از آدم‌ها دوست دارند برای تعطیلات به دریاکنار بروند، برخی دوست دارند به کوهستان بروند.

هر کدام از ما خوی و منش و اولویت‌های خودمان را برای گذران روز به روز، ساعت به ساعت، و دقیقه به دقیقه زنده‌گی‌مان داریم - همان چیزی که به آن می‌گوییم روش زنده‌گی‌مان⁶⁸. مشکل این جا است که زناشویی از هم‌آهنگ شدن دو زنده‌گی ساخته می‌شود، دو زنده‌گی که هر یک روش زنده‌گی جافتاده‌ی خود را دارد. اگر روش زنده‌گی یک همدم با روش آن دیگری هم‌خوانی زیادی داشته باشد، زنده‌گی، روز به روز و ساعت به ساعت، روان‌تر پیش می‌رود.

اگر روش دو همدم هم‌خوان باشد، خیلی وقت‌ها، هنگامی که باید تصمیمی گرفته شود، آن دو خودجوشانه هم‌نوا خواهند بود. هر دو می‌خواهند همین حالا شام بخورند به جای این که دیرتر بخورند، یا صندلی آبی را بخرند به جای این که صندلی سبز را بخرند.

⁶⁸ Modus Vivendi

همدم‌هایی که چندان در روش زنده‌گی هم‌خوان نی‌ستند خیلی وقت‌ها خودجوشانه هم‌نوا نی‌ستند - پس باید با هم بگذارگویند ^{مذاکره کنند}. سختی کار این جا است که هیچ کس در گذارگویی ^{مذاکره} خیلی خوب نی‌ست. و همه‌ی ما در گذارگویی ^{مذاکره} با همدم‌مان بدتر از هر کس دیگری در این جهان هستیم. از همین رو است که ما از همدم‌مان انتظار داریم که با ما جوری هم‌نوا شود که چنین انتظاری را از آدم‌های دیگر نداریم. اگر هم‌کارمان با ما ناهم‌نوا باشد، شاید رنجشی را در خود احساس کنیم، ولی می‌توانیم او را بفهمیم. در اصل، ما پذیرفته ایم که هم‌کارمان می‌تواند با ما ناهم‌نوا باشد زیرا آن آدم را هم‌چون «کسی دیگر» می‌بینیم. ولی همدم‌مان «کسی دیگر» نی‌ست. ما به‌اندازه‌ای همدم‌مان را از خودمان می‌دانیم و خودمان را از او، که از او انتظار هم‌نوایی داریم زیرا روی هم رفته او خود ما است. پس هنگامی که همدم‌مان با ما هم‌نوا نباشد برای‌مان پذیرفتنی نی‌ست - زیرا انتظار چنین چیزی را نداشتیم و نمی‌فهمیم. «پنداشت» ما بر این است که همدم ما باید با ما هم‌نوا باشد. هنگامی که همدم ما با ما هم‌نوا نی‌ست، حس خیانت داریم. آن حس دست‌پاچه‌گی و خیانت همان چیزی است که کش‌مکش زناشویی را بسیار داغ می‌سازد و همان چیزی است که هم‌نوایی خودجوش را به مزیت بسیار ارزش‌مندی می‌واگرداند ^{تبدیل می‌کند}.

همانندی در سویه‌ی کرداری اهمیت دارد زیرا به اندازه‌ای که زن و شوهر همانند نباشند، زنده‌گی روزینه‌شان با هم سخت‌تر خواهد بود.

وقتی دو همدم در سویه‌ی کرداری نزدیک نباشند زنده‌گی بسیار می‌تواند سخت شود و چنین چیزی را آشکارا می‌توان در زنده‌گی بیل و دونا دید. هنگامی که در را گشودم تا بیل و دونا را برای نخستین بار بینم، یک لحظه جا خوردم که چه زوج خوش‌قیافه‌ای هستند. بیل بلند-قد، با بدنی ورزش‌کارانه، و اندامی تراشیده و موی تیره‌ی

فر-خورده‌ای بود که مرا به یاد دیوید میکلائز می‌انداخت. دونا کمابیش هم‌قد بیل و نیز خوش‌هیکل بود، ولی موی طلایی درخشنده‌ای داشت. هر کدام از آن دو به تنهایی هم بسیار خوب به چشم می‌آمدند، ولی با هم، در کنار هم، خیلی خوب‌تر دیده می‌شدند، ایده‌آل‌ترین نمونه‌ی فیزیکی که می‌توان به آن اندیشید. بیل و دونا هر دو در آغاز دهه‌ی سی از زنده‌گی خود بودند، سه سال بود که زناشویده بودند، و یک فرزند کم-و-بیش یک-ساله داشتند.

داستانی که آن‌ها می‌گفتند این بود: آن‌ها روی کشتی تفریحی‌ای هم‌دیگر را دیده بودند و در دم به سوی هم کشیده شده بودند. آن زمان هر دو در پایان دهه‌ی بیست زنده‌گی خود و در جست‌وجوی کسی برای زناشویی بودند. برای هر دو، آن دیگری جور جور به نظر می‌رسید، دست‌کم آن چه همه‌گان آن را جور بودن می‌گویند: دین‌درست، سطح آموزشی درست، سطح شغلی درست، اندازه‌ی درستی از قیافه‌ی خوب، و دیگر چیزها.

بیل و دونا پس از این که از کشتی تفریحی برگشتند هم‌چنان هم‌دیگر را می‌دیدند. ولی از آن جا که بیل در شیکاگو می‌زیست و دونا در سنت لوئیس، تنها در آخر-هفته‌ها می‌توانستند با هم باشند. برخی از آخر-هفته‌ها، بیل چمدانی می‌بست و آخر-هفته را در خانه‌ی دونا می‌گذراند؛ در دیگر آخر-هفته‌ها دونا بود که می‌راننده‌گید راننده‌گی می‌کرد تا آخر-هفته را با بیل بگذراند. آن آخر-هفته‌ها خیلی خوش می‌گذشتند. آن‌ها آن زمان با هم کنار می‌آمدند و به مدّت یک آخر-هفته زنده‌گی با-شکوهی داشتند. سرانجام با هم نامزد شدند و زناشویدند. دو سه روزی که از باهم-زیستن‌شان گذشت و کوشیدند خانه و خانواده‌ای بسازند (در جایی که از آن هیچ یک نبود بلکه برای هر دوی آن‌ها بود)، چندان نکشید که هم بیل و هم دونا، هنگامی که کار به پسنده‌ای روزینه، خوی و منش‌ها، و اولویت‌ها - روش زنده‌گی - رسید، دریافتند

که همیشه و همه جا بیل می‌گفت «این» و دونا می‌گفت «آن». هیچ چیزی ساده نبود. همه چیز مایه‌ی بگومگو بود. در آغاز، آن‌ها کش‌مکش‌های همیشه‌گی خود بر سر هر چیز و همه چیز را نادیده می‌گرفتند و به پای این می‌نوشتند که دارند به زناشویده بودن خود می‌گیرند و دارند با هم بر سر «زمینی» هم‌دانگ می‌شوند. گمان می‌بردند که با گذشت زمان همه چیز به‌تر می‌شود. نشد که نشد. و چند سالی که از زناشویی‌شان می‌گذشت، هنگامی که نوزادشان به دنیا آمد، این دختر با خود جهان دیگری به ارمغان آورد، جهانی از چیزهای نویی که آن دو نمی‌توانستند در باره‌ی آن‌ها هم‌نوا باشند - تا چه اندازه گرم او را پپوشانند، به او چه غذایی دهند، اگر گریان بود چه هنگام او را از زمین بردارند، هر چند وقت یک بار او را برای دیدار پدر بزرگ و مادر بزرگ‌اش ببرند، و بسیاری چیزهای دیگر.

شاید این جا برسید، «آیا آن‌ها نمی‌توانستند خود را تغییر دهند تا بیش‌تر همانند هم‌دیگر شوند؟» این پرسش خوبی ست. پاسخ این است که «به راستی نه». آدم‌ها در طول زنده‌گی خود می‌توانند و به راستی تا اندازه‌ی زیادی تغییر می‌یابند. آن‌ها بر ترس‌ها و پسرانش‌ها⁶⁹ چیره می‌شوند و دل‌آسوده‌تر می‌شوند. آن‌ها استعداد‌های خود را می‌پرورند و استعداد‌های دیگری را که از آن‌ها خبر نداشتند در خود می‌یابند و می‌پرورند. آن‌ها آشکارتر می‌فهمند که ارزش‌مندترین چیز برای آن‌ها چیست. ولی در همه‌ی این تغییرها، به سویی نمی‌روند که از آن چه پیش از آن بودند دورتر شوند - رو به کسی دیگر شدن نمی‌روند - آن‌ها رو به بیش‌تر و بیش‌تر خودشان بودن تغییر می‌یابند. روان‌شناسان واژه‌ای زبان‌زد برای این دارند: ناهم‌سانش⁷⁰ اشتقاق (که اشاره دارد به پرورش و بالاندن شخصیت فردی خودتان به عنوان کسی جدا از

⁶⁹ Inhibition

⁷⁰ Differentiation پیش‌نهادیده از سوی ترجمنده

خانواده‌ی‌تان) و خود-شکوفاننده‌گی⁷¹ (که اشاره دارد به شناسایی-نیرومندی‌ها و استعدادها-بی‌هم‌تای‌تان و سپس پرورش و بالاندن-آن‌ها تا آن‌جا که می‌شود). نام-آن‌ها هر واژه‌ای که باشد، نکته این‌جا است که در چرخه‌ی زنده‌گی، آدم‌ها آرام آرام پی می‌برند که به راستی چه کسی هستند و نسخه‌ی ناب‌تر و استوارتری از همان آدم می‌شوند.

ما تغییر می‌یابیم، ولی سرشت-ما تغییری نمی‌یابد. نهاد و گوهر-ما همان‌گونه می‌ماند. اگر ذات-ما شسته و رفته باشد - مثلاً، هرگز ظرف-آلوده‌ای در ظرف‌شویی‌مان نباشد - به همان راه و روش می‌مانیم. اگر ذات‌مان اندکی پریشان‌خاطر باشد - مثلاً، هرگز چراغ‌ها را هنگام-بیرون آمدن از اتاق خاموشیم - به همان راه و روش می‌مانیم. اگر خودمان را فراوان به سختی بی‌اندازیم، با آمیزه‌ای از آگاهی و نیروی-سنگ‌دل-اراده، می‌توانیم یاد بگیریم که اندکی دیگرگون رفتاریم. می‌توانیم یاد بگیریم که چراغ‌ها را بخاموشیم و شاید به یادسپاری-خاموشیدن-آن‌ها در طول-زمان کمی آسان‌تر شود، ولی هرگز برای-ما طبیعی نخواهد شد. چنین چیزی کسی نی‌ست که ما هستیم.

ولی سرشت-ما چیزی افزون بر گردآیه‌ای مجموعه‌ای از خوی و منش‌های-ما است. سرشت-ما شخصیت و چشم‌انداز-ما را هم می‌دربگیرد. اگر ذات-ما بر سردخویی⁷² باشد، کمابیش همان‌گونه خواهیم ماند. اگر ذات-طبیعت-ما بر حس‌مندی حساس بودن⁷³ و دل‌نگرانی⁷³ باشد، شاید با تلاش و کوشش یاد بگیریم که مدیریت-به‌تری بر دل‌نگرانی‌مان داشته باشیم، ولی دل‌نگرانی هم‌چون واکنش-طبیعی و خودکار-ما هم‌چنان می‌ماند. اگر ذات-ما بد-انگارانه⁷⁴ باشد، همان‌گونه می‌مانیم. اگر ذات-

⁷¹ Self-actualization

⁷² Calm Temperament

⁷³ Anxiety ترجمنده سوی-پیش‌نهادیده از سوی-ترجمنده

⁷⁴ Cynical باور به این که آدم‌ها تنها در راستای سود و پسند خویش گام می‌بردارند

ما بر امیدواری و پذیرا بودن باشد، حتا هنگامی که ناامیدی‌ها ما را به سوی بدگمانی می‌رانند می‌خواهیم همان گونه بمانیم.

معنای این سخن برای زوج‌ها، هنگامی که دو همدم در چیز بااهمیتی بسیار ناهم‌سان اند، این است که آن‌ها نمی‌توانند خود را تغییر دهند تا بسنده و بایسته همانند همدم‌شان باشند. ناهم‌سانی بزرگی که میان بیل و دونا بود و مایه‌ی کشمکش میان آن‌ها در کم‌و-بیش همه‌ی کارهای‌شان بود، این بود که دونا دوست داشت کارها را به تندی انجام دهد و بیل دوست داشت کارها را به کندی انجام دهد. هیچ کدام از آن دو نمی‌توانستند تند و کندی ذاتی خود را تغییر دهند؛ به دیگر سخن، این کار برای‌شان همان اندازه دشوار بود که تغییر از راست‌دست بودن به چپ‌دست بودن. و هنگامی که کوشیدند هم‌دیگر را تغییر دهند - با گلایه به هم‌دیگر یا سخن‌رانی برای هم - تنها چیزی که رخ داد این بود که هر کدام از آن‌ها در راه خویش استوارتر شد.

سران و بزرگان بخش زناشو-درمانی به این نکته پی برده اند که اگر زوج‌ها ناسازگاری‌های برجسته‌ای داشته باشند، نمی‌توانند چنان تغییر یابند که سازگارتر شوند. تنها چیزی که می‌توان انجام داد این است که به آن‌ها یاری رساند تا با آن ناسازگاری‌ها کنار آیند و روادار باشند. این زناشو-درمان‌گران به‌روز هم‌اکنون در درمان خود روی «پذیرش»⁷⁵ به جای «تغییر»⁷⁶ می‌پای فشارند. آن‌ها می‌کوشند تا به زوج‌ها یاری دهند که پلی روی ناسازگاری‌های‌شان بسازند تا زناشویی‌شان کم‌تر دست‌خوش کشمکش شود.^(۲) ولی حتا با پذیرش هم، آن زناشویی‌ها هرگز به نرمی، و بی‌گمان هرگز به خشنودی زناشویی‌هایی پیش نخواهند رفت که دو همدم از همان نخست با هم سازگار اند. این درمان‌گران، هم‌چون من، بر این باور اند که ناسازگاری میان دو همدم چیزی نیست که در پی زناشویی در طول زمان پرورده شود. اگر

⁷⁵ Acceptance

⁷⁶ Change

ناسازگاری در زناشویی‌ای باشد، از همان آغاز در آن بوده است، این ناسازگاری از چه‌گونه‌گیِ دو همدم مایه می‌گیرد، چه‌گونه‌گی‌ای که همیشه بوده است.

بیل و دونا، هر یک به تنهایی، همان اندازه که چهره‌ی دل‌ربایی داشتند ذهن‌درست هم بودند. هیچ چیزِ اشتباهی در هیچ یک از آن دو نبود. آن‌ها تنها برایِ هم‌دیگر اشتباه بودند. پندِ داستانِ آن‌ها این است که اگر می‌خواهید زنده‌گیِ روزینه در زناشویی‌تان به نرمی پیش رود و از کش‌مکش دور باشید، با کسی بزناشوید که با شما در سویه‌ی کرداری نزدیک باشد. این گونه دیگر نیازی به گذاشتنِ انرژی برایِ پذیرش و ساختِ پل نخواهید داشت. آن انرژی می‌تواند بماند برایِ خوش‌گذراندن. به جایِ این احساس که زنده‌گیِ روزینه‌ی شما در خانه با همدم‌تان کاری بس سخت است، هنگامی که در خانه هستید احساس‌تان این است که انگار در تعطیلات اید.

سویه‌ی سکسی

آدم‌ها تا اندازه‌ای با انگیزه‌هایِ سکسی می‌زناشویند یا دست‌کم باید چنین باشد. بسیاری از آدم‌ها به شما می‌گویند که هر چه سنّ و سال‌تان بالاتر رود و هر چه بیش‌تر از زناشویی‌تان بگذرد، ناچار سکس کم‌رنگ‌تر و کم‌رنگ‌تر خواهد شد. آن‌ها چنین جک‌هایی به شما خواهند گفت: «اگر هر بار که در سالِ نخستِ زناشویی‌تان آن کار را می‌کنید آب‌نباتی در شیشه‌ای قرار دهید، و پس از سالِ نخست هر بار که آن کار را می‌کنید یکی از آن آب‌نبات‌ها را از شیشه بردارید، تا زمانی که بمیرید هم‌چنان آب‌نبات‌هایی درونِ شیشه خواهند ماند.» اگر آن‌ها چنین زیسته‌اند، بدا به حال و روزشان. هستند آدم‌هایِ دیگری که زنده‌گی‌هایِ سکسی‌شان را چنان افسرده‌وار نمی‌گذرانند. مثلاً، بت میدلر⁷⁷ در مصاحبه‌ای در یکی از مجله‌ها گفت که چیزی که جوانان در باره‌ی

⁷⁷ Bette Midler

سکس نمی‌دانند این است که هر چه پیرتر شوید به‌تر می‌شود. این چیزی است که بسیاری از زن و شوهرهایِ خشنود به شما خواهند گفت. برای این زوجها سکس، در طول سال‌ها، ژرف‌تر و نیرومندتر و بخشی روز-به-روز-بااهمّیت‌تر از چسب زناشوییِ آن‌ها خواهد شد. این هم‌دم‌ها در سوییهِ سکسی به هم‌دیگر نزدیک اند.

هنگامی که شما و هم‌دم‌تان در سوییهِ سکسی همانند باشید:

- شما همان اندازه برای هم‌دم‌تان دل‌رباییِ سکسی دارید که او برای شما.
- شما همان اندازه به سکس گرایش دارید، و ذهن‌تان درگیرِ آن است، که هم‌دم‌تان.
- شما همان اندازه به سکسینه‌گی⁷⁸ گشوده و پذیرا اید، و همان اندازه از آن آگاه اید، که هم‌دم‌تان.
- شما کمابیش به همان تعداد می‌خواهید سکس داشته باشید که هم‌دم‌تان می‌خواهد.
- روش‌هایِ برگزیده و پسندیده‌ی شما برای سکس همانندِ هم‌دم‌تان است. به ویژه، هیچ کارِ سکسی‌ای نیست که شما بسیار دوست داشته باشید که انجام دهید ولی هم‌دم‌تان از آن بی‌زار باشد، یا برعکس.

همانندی در سوییهِ سکسی از این رو اهِمّیت دارد که، به اندازه‌ای که دو هم‌دم در آن سویه نزدیک نباشند، گویی چنان که باید نزیسته اند و افسوسِ زنده‌گیِ رفته را می‌خورند.

⁷⁸ Sexuality برابرنهادیِ پیش‌نهادیده از سوی ترجمنده Sexuality
ترجمنده: احساس‌ها، اندیشه‌ها، کشش‌ها، و رفتارهای فرد در زمینه سکس

سویه پنداری

بهترین راه برای فهم معنای سویه پنداری در این جا این است که چنین پرسشی را از خودتان پرسید: اگر هم دم من هم جنس من بود، آیا آن آدم یکی از بهترین دوستان من می شد؟

خب پس، بهترین دوستان ما چه کسانی هستند؟ آن ها کسانی هستند که داستان را می گیرند. هنگامی که با آن ها سخن می گویم، نیازی نیست که خودمان را بازگشاییم و بازگویم - آن ها بی درنگ می فهمند. و نه تنها به راستی می فهمند که چه می گویم، آن را می آری گویند⁷⁹ تصدیق می کنند و بر آن شهادت می دهند. یعنی، آن ها هم از آن چه که گفته ایم خوششان می آید و هم از ما برای گفتن آن چیز خوششان می آید. همان گونه، هنگامی که آن ها با ما سخن می گویند، نیازی نیست که خود را برای ما بازگشایند و بازگویند زیرا ما داستان را می گیریم. و ما نه تنها آن ها را می فهمیم، آن ها را می آری گویم. هنگامی که با آن ها هستیم یا حتا هنگامی که تلفنی با آن ها حرف می زنیم، حس هم نفسی عاطفی، اندیشه ای، و معنوی داریم؛ حس به گونه ای «هم آهنگ» بودن؛ حس «هم پندار» بودن.

هم پندار بودن به معنای داشتن چشم انداز یکسان در زنده گی، و از یک چشم دیدن آن است. هنگامی که با کسی هم پندار ایم، نگرش های⁸⁰ یکسانی در باره ی پرسش های بزرگ در زنده گی داریم: در باره ی این که چه چیزی اهمیت دارد و چه چیزی نه، در باره ی این که «زنده گی خوب» از چه چیزهایی ساخته می شود، و در باره ی این که چه چیزی به زنده گی ارزش زیستن می دهد. در این هم نوا ایم که چه گونه جهانی در پیرامون خویش می بینیم و دوست داریم چه گونه دگرگونی هایی در آن جهان ببینیم. فهم معنوی یکسانی داریم: در باره ی این که این جهان و

⁷⁹ Affirm

⁸⁰ Attitude

زنده‌گیِ فردیِ ما در آن چه معنایی دارد - یا این که اصلاً دارد یا نه؛ در باره‌ی نقشِ خدا در سرنوشتِ ما و دیگر آدم‌ها؛ در باره‌ی این که چرا رنج و بدی در جهان هست؛ در باره‌ی تواناییِ ما در مهارِ سرنوشت‌مان؛ و در باره‌ی این که عشق چیست و چه نقشی در زنده‌گیِ ما می‌بازی‌کند.

سخن از عشق شد، دوست دارم در این جا داستانی را بگویم که نشان می‌دهد چه‌گونه آدم‌ها می‌توانند به ساده‌گی با هم‌سنگش⁸¹ مقایسه‌ی - واکنش‌های‌شان به فیلمی در باره‌ی عشق، سرخی بی‌یابند از این که آیا هم‌پندار هستند یا نه. من نامِ این داستان را می‌گذارم «داستانِ الویرا مادیگان».

داستانِ الویرا مادیگان

روزی روزگاری در زمانه‌ای دور (راست‌اش سال ۱۹۶۷) به قرارِ عشقولانه‌ای با زنِ جوانِ زیبایی رفتم. بی‌آیید او را جنیفر بنامیم. ما به تماشای فیلمِ هنریِ سوئدی‌ای رفتیم که نامِ آن بود ... خودتان حدس زدید. شخصیتِ اصلی، زنِ جوانی در سوئد است که کم‌و-بیش در صد سالِ پیش می‌زیسته است. او بازی‌گرِ سیرکی است که عاشقِ افسرِ ارتشیِ جوانی می‌شود. آن افسر هم عاشقِ او می‌شود. تنها مشکل این است که - باز هم درست حدس زدید - آن افسر زناشویده ^{متأهل} است. فیلم در این باره است که عشقِ آن‌ها به یک‌دیگر چه اندازه زیبا و پرشور است، فیلم پر از نماهایی زیبا از دشت‌ها و گل‌ها است و موسیقیِ موتزارت⁸² هم‌واره در پس‌زمینه به گوش می‌رسد. شوربختانه برای الویرا و دوست‌پسر-اش، عاشقی‌هایی مانند عاشقیِ آن‌ها را چندان در سوئدِ آن زمان روا نمی‌داشتند. الویرا و دوست‌پسر-اش هنگامی که می‌حسند که جامعه دارد به آن‌ها نزدیک و

⁸¹ Comparison

⁸² Mozart

نزدیک‌تر می‌شود، و عشق آن‌ها به سرنوشت بدی دچار خواهد شد، تصمیم می‌گیرند که تنها راهی که می‌توانند عشق‌شان را نگاه دارند و آن را بزرگ بدارند این است که هر دو با هم خود را بکشند - که با هفت‌تیری، در دشتی زیبا، همراه با پخش موسیقی موتزارت، این کار را انجام می‌دهند. بنگ بنگ، هر دو می‌میرند، و تیتراژ پایانی فیلم پخش می‌شود.

جنیفر و من از سینما بیرون آمدیم. او داشت می‌گریست و بینی‌اش را می‌کشید، و یک‌دم از این می‌گفت که چه فیلم زیبا و پر-جنب‌وجوش و ژرفی بود. من به گمان‌ام چنین چیزی گفتم «اممم بله، عالی بود.»

از آن فیلم بی‌زار بودم. به گمان‌ام هم‌هاش چرند بود، تنها انبوهی از احساسات‌گری⁸³ نادرست. تا جایی که به من ربط دارد، این فیلم - ژرف که هیچ - کوچک‌ترین چیز درستی در باره‌ی سرشت زنده‌گی یا عشق نمی‌گفت. در آن زمان، تنها ۱۹ سال داشتم، و مانند خیلی از پسرهای نوزده ساله، چیز زیادی در باره‌ی رابطه نمی‌دانستم. ولی تا آن اندازه عقل داشتم که به خود بگویم، «سام، اگر او عاشق این فیلم است و تو از آن بی‌زار ای، هیچ آینده‌ای برای شما دو نفر نمی‌تواند باشد، هر اندازه هم که او جذاب باشد. شماها جهان را بسیار متفاوت می‌بینید. شما احتمالاً حتماً نمی‌توانید هم‌دیگر را بفهمید.»

پس از آن، رابطه با جنیفر زیبا خیلی زود به خاموشی رفت. و چند ماه دیگر من با زن جوان زیبای دیگری بیرون رفتم. با خود-ام گفتم باید آزمون *الویرا مادیکان* را روی او بی‌آزمایم. از او پرسیدم، «آیا فیلم *الویرا مادیکان* را دیده‌ای؟» او گفت، «بله.» من گفتم، «در باره‌ی آن چه فکری داری؟» او گفت، «از آن بی‌زار ام.»

من با آن زن زناشویدم. نه همان دم و همان جا - چندین سال پس از آن. هنوز هم با هم ایم. و هنوز چشم‌انداز یک‌سانی داریم. هنوز هم‌پندار

⁸³ Sentimentality

ایم. و نکته‌ی چشم‌گیر این است که هر چه سنّمان بالاتر رفته است، هر چه بیشتر یاد گرفته ایم، و هر چه نگرش‌هایمان در باره‌ی پرسش‌های بزرگ فرگشتیده⁸⁴ تکامل یافته و تغییر یافته اند، ما هم‌چنان هم‌پندار مانده ایم. مثلاً، در آغازِ رابطه‌ی‌مان هر دو در یک نقطه از طیفِ سیاسی بودیم. ولی با گذشتِ سالیان هر دو به نقطه‌ی دیگری از همان طیف جابه‌جا شده ایم. هر کدام از ما به شیوه‌ی ناهم‌سانی جابه‌جا شد، به این معنا که تجربه‌ها و ایده‌های ناهم‌سانی بر جانِ ما نشستند، ولی در پایان به نقطه‌ی یک‌سانی رسیدیم.

این سخن به همان چیزی ربط می‌یابد که کمی پیش از این در باره‌ی آدم‌ها گفتم، این که آدم‌ها رو به سوی تغییر می‌یابند که بیشتر و بیشتر خودشان شوند. معمولاً زوج‌ها به من می‌گویند، «ما جدا جدا رشد کردیم.» بی‌گمان، آن‌ها چنین احساسی داشته اند ولی اگر درست بنگریم باید گفت این همان چیزی نیست که رخ داده است. آن چه رخ داده است این است که آن‌ها از همان آغاز جدا بوده اند، ولی کیستی‌های⁸⁵ هویت‌های فردی خودشان هنوز آن چنان که باید پرورانده نشده بود و آن چنان که باید به فرجام نرسیده بود تا آن‌ها بتوانند چنین چیزی را ببینند. انگار که آن‌ها دو آدم اند که کنار هم در عکسی ایستاده اند که تار است، و گویی چنان در کنار یک‌دیگر ایستاده اند که تن‌شان با هم برخورد دارد؛ ولی پس از آن که عکس روشن می‌شود، روشن می‌شود که تن آن‌ها با هم برخوردی ندارد - هم‌واره فضایی میان آن‌ها بوده است.

هنگامی که آدم‌ها در سوپه‌ی پنداری نقطه‌ی آغازِ نزدیک-به-همی داشته باشند، هر جور که تغییر یابند باز نزدیک به هم می‌مانند. در واقع، هر چه بیشتر تغییر یابند، بیشتر تر پی می‌برند که تا چه اندازه به هم

⁸⁴ Evolve

⁸⁵ Identity

نزدیک اند. آن‌ها در طول همه‌ی تغییرهای زنده‌گی هم‌چنان یار و هم‌دم می‌مانند.

همانندی در سوییهِ پنداری اهمّیت دارد زیرا، به اندازه‌ای که دو هم‌دم هم‌پندار باشند، هم‌چنان حسّ هم‌یاری با یک‌دیگر خواهند داشت. به اندازه‌ای که هم‌پندار نباشند، در رابطه‌ی خود احساس تنهایی خواهند داشت.

زوج‌های بسیار زیادی هستند که هر دو هم‌دم در آن رابطه تنها هستند، آن اندازه تنها که اگر به ازای هر کدام از آن‌ها یک سگّه‌ی پنج تومنی داشتم، نیازی به نوشتن این کتاب برای ثروت‌مند شدن نداشتم! شاه‌زاده چارلز و دیانا نمونه‌ای از این‌ها هستند، شاید سرشناس‌ترین این‌ها. روشن است که چرا زوج‌هایی مانند چارلز و دیانا در سوییهِ پنداری بسیار ناهم‌سان اند: ناهم‌سانی در سن، آموزش، و تجربه‌ی زنده‌گی. با این همه آدم‌ها می‌توانند در این چیزها بسیار سازگار باشند ولی باز هم در سوییهِ پنداری بسیار جدا از هم باشند. ریچارد و کلارا نمونه‌ای از این مورد هستند. آن‌ها گویی در چیزهای زیادی همانند اند. هر دوی آن‌ها بسیار باهوش بودند و هر دو موسیقی‌دان بودند. هم‌دیگر را در ارکستر دانش‌گاه دیدند، جایی که ریچارد ویولن می‌نوازد و کلارا ویولن‌سل. ریچارد فیزیک نظری می‌خواند و کلارا اقتصاد می‌خواند. هر دوی آن‌ها بسیار بلندبالا بودند، و این به ویژه برای کلارا اهمّیت داشت چرا که همیشه در یافتن مردانی که بلندی قدشان برای او بسنده باشد در دسر داشت. هر دوی آن‌ها پروتستان‌های⁸⁶ پای‌بندی بودند. هنگامی که با هم آشنا شدند، ریچارد به تازه‌گی از رابطه‌ای توفانی با زنی بیرون می‌آمد که به گمان او زنی تردست⁸⁷ و فزون‌عاطفه⁸⁸ بود.

⁸⁶ Protestant

⁸⁷ Manipulative

ترجمنده: کسی که از آسیب‌پذیری‌های کسی دیگر برای مهار عاطفی او به سود خود بهره می‌برد

⁸⁸ Overemotional برابرنهادی پیش‌نهادیده از سوی ترجمنده

ریچارد شیفته‌ی چیزی در کلارا شده بود که از دید او همان طبیعت سرراست، ناپیچیده، و ناتردستانه‌ی کلارا بود. برای کلارا، ریچارد به‌ترین چیزی بود که تاکنون برای او رخ داده بود: مردی بلندبالا و بسیار باهوش که از دیدن او سراسیمه نشده بود، سراسیمه‌ی زنی که هوش‌اش به شکوه‌مندی تن‌اش بود.

گویی هم‌خوانی خوبی بود، ولی ریچارد و کلارا پس از زناشویی پی بردند که در سوپه‌ی پنداری بیش از آن ناهم‌سان اند که بتوانند آری‌گوی هم‌دیگر در برخی از بخش‌های باهمیت باشند. آن‌ها دریافتند که ناهم‌سانی‌های سیاسی‌شان یکی از آن نقطه‌های دردناک است. کلارا در سیاست محافظه‌کارتر⁸⁹ از ریچارد بود. از آن جا که هر دو باهوش بودند، ریچارد و کلارا هر دو خو گرفته بودند که در هر گفت‌ووشنودی حق با آن‌ها باشد، از این رو نمی‌توانستند در زمینه‌ی سیاست بگفت‌وگویند زیرا، با دیدگاه‌های ناهم‌سان آن‌ها، نمی‌شد که حق با هر دوی آن‌ها باشد. آن‌ها هر دو پای‌بندی دینی داشتند، ولی ریچارد بهره‌ی زیادی از رفتن به کلیسا می‌برد و کلارا نه. و آن‌ها بگومگوهای فراوانی در باره‌ی کریسمس داشتند. کلارا باور داشت که خرید هدیه‌های گران‌بها برای یک‌دیگر روشی است که آدم‌ها در کریسمس عشق خود را به یک‌دیگر نشان می‌دهند. ریچارد چنین چیزی را رفتن به روباویی با پیام دینی این عید می‌دانست. دیدگاه‌های آن‌ها در باره‌ی رابطه‌های انسانی هم بسیار ناهم‌سان بود. کلارا همیشه آدم‌ها را از دیدگاه اخلاقی می‌دید. از دید او، آدم‌ها یا خوب بودند یا بد، و اگر بد بودند او دوست نداشت که هیچ‌گونه پی‌وندی با آن‌ها داشته باشد. ریچارد در نقش کسی که نظریه‌هایی برای زنده‌گی ساخته است، می‌کوشید تا نظریه‌هایی برسازد که روشن‌گر این باشند که چه‌گونه دلیل رفتارهای گوناگون آدم‌ها سازه‌های میان‌کنش⁹⁰ در زنده‌گی آن‌ها است. کلارا این‌ها را

⁸⁹ Conservative

⁹⁰ Interacting Factors

روان‌شناس‌بازی⁹¹ می‌دید و آن‌ها را پس می‌زد. هنگامی که دخترشان به دنیا آمد، دیدگاه‌های ناهم‌سان‌شان در باره‌ی سرشت انسان به دعوای بزرگی بر سر روش درست پرورش دخترشان انجامید. ریچارد و کلارا کمابیش در باره‌ی هر چیز بااهمیتی که حرف می‌زدند به سختی می‌توانستند حس نزدیکی داشته باشند. سرانجام بی‌خیال این حس نزدیکی شدند. با هم زناشویده ماندند، ولی چنین رابطه‌ای برای هر دوی آن‌ها رابطه‌ای پر از تنهایی بود. و اگرچه هم‌چنان وفاداری سکسی به هم داشتند، در جست‌وجوی دیگرانی بودند تا با آن‌ها در باره‌ی چیزهایی سخن بگویند که برای‌شان واقعاً اهمیت داشت - دیگرانی که بفهمند - تا این همه از تنهایی درد نکشند. مشکل این نبود که ریچارد و کلارا سطح هوشی و آموزشی ناهم‌سانی داشتند، چیزی که مثلاً در مورد پاول و جاستین دیده می‌شد. مشکل این بود که آن‌ها جهان را همانند نمی‌دیدند. آن‌ها هم‌پندار نبودند.

هنگامی که آدم‌ها تنها هستند، چنان که ریچارد و کلارا بودند، احساس می‌کنند که نه تنها از هم‌دم‌شان که از خودشان هم بریده‌اند. چیزی چنین رخ می‌دهد: هر کدام از ما حسی داریم از این که حقیقت ما چیست و ما کی‌ستیم. هنگامی که جوان ایم و بی‌ناهم‌سانش⁹² نمایز-نایافته، شاید هنوز نتوانیم آن حس را به زبان آوریم یا واژه‌ای برای‌اش بی‌یابیم، ولی داریم اش. هم‌چنان که بالانده می‌شویم و بیش‌تر خودمان می‌شویم، بیش‌تر می‌توانیم در باره‌ی آن حرف بزنیم. وقتی که ما و کسی دیگر هم‌پندار ایم - وقتی که هر کدام از ما دیگری را می‌فهمد - احساس می‌کنیم که با آن کس می‌توانیم آزادانه همان چیزی باشیم که حقیقت کی‌ستی ما است. و بودن در جای‌گاه کسی که در حقیقت هستیم آسوده‌ترین و خشنودترین شکلی است که می‌توانیم باشیم. هنگامی که با کسی در رابطه هستیم که با ما هم‌پندار نیست، احساس

برابرنهاده‌ی پیش‌نهادیده از سوی ترجمنده Psychobabble⁹¹

Undifferentiated⁹²

نمی‌کنیم که می‌توانیم کسی باشیم که در حقیقت هستیم چرا که آن کس داستان را نمی‌گیرد و پذیرای چنین چیزی نخواهد بود. هنگامی که با کسی هستیم که با ما هم‌پندار نیست، آگاهانه و ناآگاهانه، به شکل‌های گوناگون خودمان را می‌ویرایشیم ویرایش می‌کنیم و جلوی خودمان را می‌گیریم. احساس می‌کنیم که انگار در تن‌بندی⁹³ گیر افتاده ایم. شاید شنیده باشید که کسی بگوید، «نمی‌توانستم خود-ام باشم» یا «خود-ام را در آن رابطه گم کرده بودم». منظور او همین بوده است.

هنگامی که آدم‌ها در این باره حرف می‌زنند که چرا زناشویی‌شان به جدایی کشید، بیشتر در این باره حرف می‌زنند که با هم‌دم‌شان نمی‌توانستند خود حقیقی‌شان باشند، تا این که در باره‌ی مشکل‌های ارتباطی یا مشکل‌گشایی سخن بگویند.^(۳) و هنگامی هم که حرف از مشکل‌های ارتباطی به میان می‌آورند، نمی‌خواهند بگویند که آن‌ها مهارت‌های ارتباطی را نداشتند. می‌خواهند بگویند که آن‌ها و هم‌دم‌شان بیش از آن ناهم‌سان بودند که واقعاً هم‌دیگر را بفهمند و احساس نزدیکی داشته باشند، جدا از این که تا چه اندازه در ارتباط مهارت داشتند. به‌ترین مهارت‌های ارتباطی جهان هم نمی‌توانست مرا به کسی واگرداند تبدیل کند که به *الویرا مادیگان* عشق می‌ورزد یا جنیفر را به کسی که از آن بی‌زار است.

اگر با هم‌دم‌تان هم‌پندار نباشید، نمی‌توانید در بخش بزرگی از زنده‌گی‌تان خود حقیقی‌تان را احساس کنید، و کم‌کم دل‌تنگ آن احساس می‌شوید. خیلی از آدم‌ها در این تنگنا که قرار می‌گیرند ناگهان پی می‌برند که در زمینه‌های دیگری از زنده‌گی‌شان می‌توانند حقیقی‌ترین خود خودشان باشند - مثلاً، در کارشان. تونی و تامارا را در نظر بگیرید که هر یک احساس می‌کنند در زناشویی‌شان از حقیقی‌ترین

⁹³ Straitjacket ترجمنده: چیزی همانند پیراهن با آستین‌های دراز که برای گیر انداختن زندانی یا بی‌مار روانی ناآرام به کار می‌رود

خودِ خودشان بریده شده اند چرا که هم‌پندار نی‌ستند. تونی احساس می‌کند که می‌تواند در کار-اش در نقشِ فردی نوآور در بن‌گاهی تبلیغاتی⁹⁴ خودِ حقیقی‌اش باشد. پس، کم‌کم با کار-اش بیش از تانارا احساسِ پی‌وند می‌کند. تانارا پی به این احساس می‌برد و لب به گلایه می‌گشاید که تونی بیش‌تر به کار-اش عشق دارد تا به او. حق با تانارا است. اگر تونی پی‌برد که با تری هم‌پندار است، کسی که در دفتر او می‌کارکند، آن گاه در خود خواهد دید که تونیِ حقیقی را هنگامی احساس می‌کند که تونی با تری است. و شاید ناگهان خود را دل‌باخته‌ی تری ببیند.

گفته می‌شد که شاه‌زاده چارلز گفته است که هرگز واقعاً دیانا را دوست نداشته است. روشن است که پی‌وندی میانِ همانندی در سوبه‌ی پنداری - و در دو سوبه‌ی سازگاریِ دیگر - و آن چه عشقِ پای‌دار نامیده می‌شود، هست. اکنون، وقتِ آن است که ببینیم عشق چه جایی در این میان دارد.

عشق چه جایی در این میان دارد

بی‌آیید نخست به سراغِ عشقِ عشقولانه برویم چرا که این گونه از عشق همیشه پیش از عشقِ پای‌دار از راه می‌رسد و بخشی از پایه‌های عشقِ پای‌دار هم هست - البته، این ویژه‌ی زوج‌هایی است که عشقِ عشقولانه‌ی‌شان به عشقِ پای‌دار می‌فرگشتند ^{تکامل می‌یابد}. پیش‌نهاد من چنین تعریفی است:

عشقِ عشقولانه برانگیخته‌گیِ ویژه‌ای است که شما هنگامی احساس می‌کنید که می‌فهمید کسی که شما به او کشش فیزیکی دارید به شما کشش دارد.

این یک جمله نمی‌تواند همه‌ی آن چه را که تجربه‌ی عشقِ عشقولانه است بازگوید، ولی انگشت بر کلیدی می‌گذارد که با فشردن‌اش ساز-و-کارِ عشقِ عشقولانه به جنبش می‌افتد. اگر شک دارید که کشش فیزیکی مرکزِ عشقِ عشقولانه است، این آزمایشِ ذهنی را انجام دهید. (شاید نیازی به آزمایشِ ذهنی آن هم نداشته باشید؛ شاید چنین چیزی برای شما رخ داده باشد.) به فرض، فهمیده اید که کسی که برای شما کشش فیزیکی ندارد به شما کشش یافته است و دوست دارد با شما قراری بگذارد. چنین چیزی در شما گزرِ عشقولانه‌ای می‌سازد یا مور-مورتان می‌شود؟ پس، بی‌آیید فعلاً بپذیریم که کششِ سکسی فیزیکی سرچشمه‌ی عشقِ عشقولانه است. این همان چیزی است که عشقِ عشقولانه را می‌جنباند و نیروبخش آن است.

بیش‌ترِ نویسنده‌های کتاب‌های همه‌پسند در زمینه‌ی رابطه و زناشویی، عشقِ عشقولانه را خوار و کوچک می‌بینند. آن‌ها عشقِ

عشقولانه را هم چون خیال و فریب، هم چون چیزی تقلبی، و هم چون خود-فریبی به کناری می‌نهند. آن‌ها آن را در برابر «عشق حقیقی» قرار می‌دهند، عشقی که از دید آن‌ها واقعی، اصل، و راستین است. آن‌ها در اشتباه اند. عشق عشقولانه همان اندازه واقعی است که «عشق حقیقی» (که من پس از این نام «عشق پای‌دار» را به جای آن خواهم گفت). از نظر بی‌ریا و روا بودن، همان اندازه اصل است. و اگرچه سازمانی-عصر-اراده‌مندی⁹⁵ در عشق عشقولانه هست، یک جور کلک‌بازی نیست که ما با خودمان یا با یک‌دیگر درآورده باشیم. فرآیندهایی که در عشق عشقولانه میان دو آدم، و در سر هر کدام از آن دو، به جنب‌وجوش می‌افتند بسیار همانند همان‌هایی هستند که در عشق پای‌دار اند. عشق پای‌دار روی عشق عشقولانه نیست، دنباله‌ی عشق عشقولانه است. تنها ناهم‌سانی باهمیت میان عشق عشقولانه و عشق پای‌دار این است که منبع سوخت برای عشق عشقولانه اندک‌شمار است، و سرانجام از کار خواهد ایستاد، با این همه منبع سوخت برای عشق پای‌دار بی‌شمار است.

بی‌آیید نخست نگاهی بی‌اندازیم بر این که در عشق عشقولانه چه رخ می‌دهد. شما و کسی که کشش فیزیکی برای‌تان دارد به یک‌دیگر این پیام را می‌دهید که به هم کشش دارید. در همین گام نخست، چه چیزی داده و ستانده می‌شود؟ خوش‌آیند⁹⁶. هر کدام از شما این پیام را می‌گیرد که دیگری از چیزی بسیار باهمیت برای‌تان خوش‌اش می‌آید، چیزی سرنوشت‌ساز برای حس‌تان از این که چه کسی هستید و برای خود-ارج‌مندی‌تان⁹⁷ عزت نفس‌تان؛ و آن چیز چی‌ست؟ ریخت و قیافه‌ی‌تان. به این دلیل است که عشق عشقولانه چیزی واقعی و اصل است. از آن جا که طبیعت فیزیکی/سکسی‌مان اهمیت آشکاری برای هر کدام مان

⁹⁵ Willful Element ترجمنده از سوی پیش‌نهادیده از سوی

⁹⁶ Approval

⁹⁷ Self-esteem

دارد، برای آغاز عشق‌ورزی به کسی که از این راه به ما کشش یافته است چه دلیلی می‌توان یافت به‌تر از این دلیل؟ این پیام را که این آدم دل‌ربا و پرکشش از ریخت و قیافه‌ی شما خوش‌اش می‌آید می‌توان به هزار دلیل نیرومند دانست - به این دلیل که یقین‌بخش است، به این دلیل که اعتمادتان را می‌افزاید، ولی بیش از همه به این دلیل که به این اشاره دارد که این آدم پرکشش شاید روزی بخواهد با شما سکس داشته باشد.

با هم وقت می‌گذرانید، کمی هم‌دیگر را می‌شناسید - شاید حتّاً ناخنکی هم به مزه‌ی سکسی هم‌دیگر بزنید - و هر دو از آن چه از دیگری پی می‌برید خوش‌تان می‌آید. به خودتان اجازه می‌دهید تا در دام عشق عشقولانه «افتادن» را بی‌آغازید.^(۱) پی‌گیرانه به یک‌دیگر پیام‌هایی می‌دهید از این که از آن جنبه‌ی بسیار بااهمّیت برای دیگری خوش‌تان می‌آید - همان جنبه‌ی فیزیکی/سکسی. و هم‌چنان که با جنبه‌های دیگری از این آدم نو آشنا می‌شوید، نشان می‌دهید که از آن جنبه‌ها هم خوش‌تان می‌آید. شما به این دلیل تا این اندازه می‌خواهید از جنبه‌های دیگر آدمی با چنین بر-و-روی پرکششی خوش‌تان بی‌آید که دوست دارید او دور-و-بر شما بماند - و می‌دانید که خوش‌آیند او چه اندازه برای‌تان اهمّیت دارد. در این فرآیند آشنا شدن با هم‌دیگر، طبیعی است که هر کدام از شما به‌ترین رفتار خودتان را نشان می‌دهید. برخی از نویسندگان در باره‌ی عشق عشقولانه این اّهام را می‌زنند که چیزی فریب‌کارانه در آن هست، ولی آن‌ها در اشتباه اند. هیچ چیز نادرست‌کارانه‌ای در این نیست که تا جایی که بتوانید در برابر کسی که عاشق‌اش می‌شوید به‌ترین خود باشید. ستودنی‌ترین چیزهای درون شما در واقع خود شما هستند - وگرنه شما نمی‌توانید چنین چیزهایی را به کس دیگری نشان دهید. بخشی از شما که شما را می‌توانید تا نامه‌های عشقولانه بنویسید به اندازه‌ی همان بخشی از

شما واقعی است که به شما اجازه می‌دهد هنگامی که کسی نمی‌بیند
تان، فقط کمی، هر از گاهی، به آرامی انگشت در دماغ‌تان کنید.

با انگیزه‌ای که از عشق عشقولانه دارید، به آسانی می‌توانید چیزهای
بسیاری از هم‌دیگر بی‌یابید که خوش‌تان بی‌آید. و از آن جا که تازه دارید
با هم آشنا می‌شوید، هر روز چیز تازه‌ای برای خوش‌تان آمدن، و برای
خوش‌اش آوردن، هست. این همان چیزی است که چنان
برانگیخته‌گی‌ای را به عشق عشقولانه می‌بخشد. خوش‌آیند دو-سره -
یا واژه‌ی اندکی سخن‌ورانه‌تر آن، آری‌گویی تصدیق کردن و شهادت دادن، که در
فصل ۲ به کار رفته است - دربرگیرنده‌ی همه‌ی آن چیزی است که
عشق عشقولانه بر آن پایه است.

این فرآیند آری‌گویی دو-سره، بی-برو-برگرد، به حس مراقبت⁹⁸
دو-سره در عشق عشقولانه می‌انجامد. همین حس است، این حس که
دیگری برای شما آن جا که باید هست و شما برای دیگری آن جا که
باید هستید، که این احساس را به شما می‌دهد که این واقعاً عشق است
و فقط شیفته‌گی نابخردانه⁹⁹ نیست. هر کدام از شما سپاس‌گزار
آری‌گویی آن دیگری است، و آن سپاس‌گزاری شما را به این سو
می‌کشد که با هم احساس مهربانی و بخشندگی داشته باشید. به این
احساس می‌رسید که خشنودی و به‌روزی آن دیگری به اندازه‌ی
خشنودی و به‌روزی خودتان برای‌تان اهمیت می‌یابد، و بر این پایه
می‌رفتارید. اگر آن دیگری آسیب‌دیده یا دل‌گیر باشد، بر آرماندن¹⁰⁰ او
می‌کوشید. اگر آن دیگری می‌خواهد به هدفی دست یابد، بر نیروافزایی
او می‌کوشید. دست‌کم، چون ریشه او را استوار نگاه می‌دارید. هر کدام
از شما به پشت‌گرمی آن دیگری اعتماد دارد، و به هر شیوه‌ای که

⁹⁸ Caring

⁹⁹ Infatuation

¹⁰⁰ Soothe برابرنهادی. پیش‌نهادیده از سوی ترجمنده

ترجمنده: آرامش دادن به کسی و کاهش احساس‌های پرشدت او از راه گفتن این که
حق با او است و او حق دارد چنین احساس‌هایی داشته باشد.

بتواند آماده‌ی پشتیبانی است. هر چالشی هم که با آن روبه‌رو باشید، یگه و تنها به رویارویی آن نخواهید رفت.

هم‌چنان که همه‌ی ما می‌دانیم، عشق - عشقولانه چیزی بیش از مراقبت و عاطفه‌ی دو-سره است. درگیری ذهنی سرخوشانه‌ای که هر کدام شما با دیگری دارد، رویاهای ساخته-و-پرداخته‌ای که در باره‌ی آینده‌ی خودتان در کنار هم می‌بافید، و حس به گونه‌ای کامل بودن با آن دیگری، همه‌ی این‌ها هم هست. ولی مراقبت و آری‌گویی دو-سره در مرکز عشق - عشقولانه است، درست همان‌گونه که در مرکز عشق - پای‌دار است. عشق - عشقولانه و عشق - پای‌دار از این دید ناهم‌سان نیستند. آن‌ها فقط از دید منبع سوخت ناهم‌سان اند.

ماشین آری‌گویی - بزرگی که عشق - عشقولانه نام دارد از انرژی - سکسی نیرو می‌گیرد. ناگزیر، آن انرژی - سکسی کم‌کم رو به ناپیدی می‌رود. هر چه شناخت - سکسی‌تان از هم‌دیگر بیشتر می‌شود، کنج‌کاوی - سکسی‌تان در باره‌ی هم‌دیگر کام‌یاب‌تر می‌شود، و تا اندازه‌ای به هم‌دیگر در نقش - انگیختار¹⁰¹ سکسی خو می‌گیرید. تن‌های برهنه‌ی‌تان اندک‌اندک نه تنها یادآور¹⁰² سکس که یادآور گستره‌ای از دیگر کنش‌مندی‌ها¹⁰³، از جمله، هر از گاهی، بگومگو می‌شود. افزون بر آن، شما کم‌کم این را فرضی بدیهی می‌گیرید که آن دیگری به شما کشش فیزیکی دارد. به آن هم خو می‌گیرید.

انرژی - سکسی در رابطه‌ی‌تان به صفر نمی‌رسد - بالاتر از آن خواهد بود - ولی تا اندازه‌ای پایین می‌رود که دیگر نمی‌تواند مثل آن روزهای آغازین انرژی‌بخش - آری‌گویی - دو-سره‌ی خودکار به خویشتن - نا-سکسی هم‌دیگر باشد. هم‌چنین، هر چه زمان می‌گذرد، کم‌تر چیزی برای دریافتن در باره‌ی یک‌دیگر می‌ماند. و حتا اگر جوی‌بار پی‌وسته‌ای

¹⁰¹ Stimulus

¹⁰² Associate

¹⁰³ Activity برابر نهاده‌ی پیش‌نهاده از سوی ترجمنده Activity

از چیزهای نو برای دریافتن از یکدیگر بود، شما آنها را آن اندازه مثبت نمی‌دیدید که در آغاز می‌دیدید چرا که دیگر سطح سیل‌آسایی از انرژی سکسی میان شما نیست.

هنگامی که رابطه‌ی‌تان به آن نقطه می‌رسد، فقط اگر در سه سوپه‌ی سازگاری - که با سوپه‌ی سکسی آغاز شده است - نزدیکی بسنده‌ای به هم داشته باشید، آری‌گویی دو-سره‌ی بسنده‌ای برای نگه‌داشتن عشقی پای‌دار و دنباله‌دار خواهید داشت. در آغاز، هنگامی که هنوز تازه‌گی سکسی بالا است، شاید به ساده‌گی احساس کنید که شما و هم‌دم‌تان در سوپه‌ی سکسی به هم نزدیک اید. هنگامی که آن تازه‌گی رو به خاموشی می‌رود، شما و هم‌دم‌تان خواهید توانست دریابید که آیا واقعاً در این سوپه به هم نزدیک اید. اگر باشید، رابطه‌ی سکسی‌تان هم‌چنان می‌روید و ریشه می‌دواند. اگر در سوپه‌ی سکسی نزدیک به هم نباشید، خواهید دید که بسیار کم‌تر از پیش به سکس با هم‌دم‌تان کشش خواهید داشت، و در این اندیشه خواهید بود که چرا.

و هنگامی که انرژی سکسی آبر-فراوان عشق عشقولانه اندکی می‌فروکاهد، می‌توانید دریابید که آیا شما دو نفر در دو سوپه‌ی دیگر واقعاً آن اندازه نزدیک هستید که بتوانید هم‌چنان آری‌گوی یکدیگر باشید و عشق پای‌داری را نگه‌دارید. به سوپه‌ی کرداری بی‌اندیشید. اگر هر دوی شما دوست داشته باشید که به کلاب پر-سر-و-صدایی بروید و پنج‌شنبه‌شب را به رقص بگذرانید، می‌توانید با انجام آن کار آری‌گوی یکدیگر باشید؛ یا اگر هر دوی شما در خانه به تماشای فیلم نشستن را برگزینید، می‌توانید با انجام آن کار آری‌گوی یکدیگر باشید. ولی اگر یکی از شما رفتن به کلاب را برگزیند و دیگری تماشای فیلم‌های قدیمی را، شما دو نفر باید راه دیگری بی‌یابید تا بتوانید پنج‌شنبه‌شب آری‌گوی هم‌دیگر باشید. اگر هر دو دوست داشته باشید

که در بازارهای خاکی¹⁰⁴ به جست‌وجوی عتیقه‌ها بپردازید، با انجام آن کار می‌توانید آری‌گوی هم‌دیگر باشید، ولی اگر یکی از شما چنین بی‌اندیشد که عتیقه‌ها آشغال‌های کهنه و کپک‌زده‌ای هستند، نمی‌توانید. اگر هر دوی شما دوست داشته باشید که هر-از-گاهی کار تکانشی¹⁰⁵ و ریخت-و-پاشانه‌ای مانند ول‌خرجی در رستورانی رویایی را انجام دهید، می‌توانید هر دو آن کار را انجام دهید و آری‌گوی یک‌دیگر باشید، یا اگر هر دوی شما دوست داشته باشید که جاهای ارزان ولی خوب و کوچک را برای خوردن بی‌یابید، می‌توانید هر دو آن کار را انجام دهید و آری‌گوی یک‌دیگر باشید. ولی اگر یکی از شما چنین بی‌اندیشد که خرج‌کردن پول یک هفته‌ی خواروبار برای یک ناهار دو-نفره، حتا هر از گاهی، تباه‌آمیز است، یا اگر یکی از شما رستوران‌های کوچک ارزان را افسرنده¹⁰⁶ افسرده‌کننده بدانند، در هر دو مورد نمی‌توانید آن کار را انجام دهید. هر دوی شما سرانجام به جای آری‌گویی به آزردگی خواهید رسید.

اکنون نگاهی به سوبه‌ی پنداری بی‌اندازیم. اگر میلیونر شدن هدف اصلی زنده‌گی برای هر دوی شما باشد، هم‌چنان که برای آن هدف می‌کشا کوشید¹⁰⁶ سخت می‌کوشید آری‌گوی یک‌دیگر خواهید بود. اگر خدمت به بشریت زنده‌گی‌ای باشد که هر دوی شما می‌خواهید، هم‌چنان که در راه انجام چنین کاری می‌کوشید آری‌گوی یک‌دیگر خواهید بود. ولی اگر یکی از شما می‌خواهد بیل گیتس¹⁰⁷ باشد و دیگری مادر ترزا¹⁰⁸، شما دو نفر یک‌دیگر را چون سنگ‌دل یا ساده‌دل خواهید دید. همین طور، اگر یکی از شما میراث دینی مشترک‌تان را توان‌گرانه و معنادار

¹⁰⁴ Flea Markets برابرنهادی پیش‌نهادیده از سوی ترجمنده Flea Markets ترجمنده: بازارهایی که معمولاً روباز هستند و در آنها چیزهای دست‌دوم می‌فروشند.

¹⁰⁵ Impulsive

¹⁰⁶ Strive برابرنهادی پیش‌نهادیده از سوی ترجمنده Strive ترجمنده: ترکیب دو واژه‌ی کشاکش (نزاع) و کوشش برای رساندن معنای کوشش سخت و جنگیدن برای رسیدن به هدف

¹⁰⁷ Bill Gates

¹⁰⁸ Mother Teresa

بی‌یابد و دیگری آن را خرافاتِ ورافتاده، برایِ هر دویِ شما سخت خواهد بود که احساس کنید دیدگاه‌هایِ شما در باره‌یِ جای‌گامِ بشریت در جهان برایِ دیگری خوش‌آیند است. اگر یکی از شما مردم‌سالارِ چپِ آزادی‌خواه باشد و دیگری جمهوری‌خواهِ راستِ تندرو، و اگر با یک‌دیگر در باره‌یِ سیاست حرف بزنید، کارتان به بگومگو خواهد کشید. و این بحث‌ها دردناک خواهند بود چرا که احساس می‌کنید که هم‌دم‌تان نه تنها از دیدگاه‌هایِ سیاسیِ شما بلکه از شما خوش‌اش نمی‌آید. از سویِ دیگر، اگر جای‌گیریِ موضعِ سیاسی‌تان هم‌آیند¹⁰⁹ بسیار همانند باشند، هر دو می‌توانید با هم احساسِ به حق بودن¹¹⁰ بکنید.

شما و هم‌دم‌تان هر چه بیش‌تر در دو سوبه‌یِ نا-سکسی همانند باشید، نه تنها آری‌گوییِ دو-سره‌یِ بیش‌تر، بلکه حسِّ مراقبتِ دو-سره‌یِ نیرومندتری هم خواهید داشت. اگر شما دو نفر بسیار ناهم‌سان باشید، به دست آوردنِ حسِّ مراقبتِ دو-سره سخت‌تر خواهد بود. اگر از آن چه هم‌دم‌تان می‌اندیشد یا می‌خواهد انجام دهد خوش‌تان آید، پشتیبانِ آن خواهید بود. مثلاً، اگر هر دو بخواهید میلیونر شوید، و هم‌دم‌تان درگیرِ نبردِ درمانده و ناامیدانه‌ای برایِ کنترلِ درونِ شرکت‌شان شده باشد، شما دوست خواهید داشت تا جایی که بتوانید به هم‌دم‌تان کمک و آسایش بدهید. اگر آرزوهایِ کاریِ هم‌دم‌تان را بی‌ارزش بدانید، انجامِ چنین کاری برای‌تان سخت‌تر خواهد بود.

رولند و فرانسیس مراقبتِ دو-سره‌ای را که از هم‌پندار بودنِ آن دو می‌آید، می‌تجربند تجربه می‌کنند. آن‌ها در کالج هم‌دیگر را دیدند و چندان زمان نبرد که پی بردند هر دو شور و شوقِ ثروت‌مند شدن دارند. آن هم چندان زمان نبرد. آن‌ها با هم به یک مدرسه‌یِ کسب‌و-کارِ آبرومند رفتند، و پس از دانش‌آموخته‌گی به جایی از کشور رفتند که برایِ آن‌ها

¹⁰⁹ Coincide

¹¹⁰ Righteous

امیدبخش‌ترین جا به نظر می‌رسید و در شرکت‌هایی تند-رشد¹¹¹ کار گرفتند. در هر گام از این راه، رولند و فرانسین پشتیبان و یاری‌بخش یک‌دیگر بودند: در خواندن برای آزمون‌ها و نوشتن مقاله‌ها، آماده شدن برای مصاحبه‌ها، ارزیابی فرصت‌های کاری، و سر-و-کله زدن با سیاست‌های شرکتی. هر یک از موفقیت آن دیگری سرخوش می‌شد و به دیگری یاری می‌رساند تا از پس شکست‌ها و عقب‌نشینی‌های‌اش برآید. چنان که فرانسین در این باره می‌گوید، «من برای رولند پرورش‌گر و مدیر هستم، و او برای من».

هنگامی که شما و هم‌دم‌تان از مرحله‌ی عشق عشق‌ولانه بگذرید، آری‌گویی و مراقبت میان شما - و در یک واژه، عشق - تنها وقتی می‌تواند دنباله‌دار باشد که شما ارج‌مندی و فهم - دو-سره‌ای داشته باشید که از بسنده-همانند بودن - یعنی، سازگار بودن - می‌آید.

یک چیز دیگر: هر چه پیش‌تر همانند باشید، به ویژه در سوبه‌ی پنداری، پیش‌تر و بیش‌تر هم‌چنان هم‌دیگر را دل‌ربا و پرکشش خواهید دید. شاید چنین بی‌اندیشید که چنان نیست، بلکه برعکس آن است - یعنی، هر چه پیش‌تر ناهم‌سان باشید، دل‌ربا‌تر و پرکشش‌تر خواهد بود - ولی این گونه نیست. به این نمونه بنگرید: فرض کنید با هم‌کارتان به تماشای فیلمی می‌روید، هم‌کاری که از دوستان ویژه‌ی خوب شما نیست. پس از تماشای فیلم چندان علاقه‌ای به شنیدن آن چه هم‌کارتان در باره‌ی آن فیلم می‌خواهد بگویند ندارید، چرا که هر کدام از شما واکنش بسیار ناهم‌سانی به آن داشته‌اند. شما دو تن نمی‌توانید با هم پی‌وندی بر سر آن فیلم بگیرید. آن جور که هر یک از شما فیلم را فهمیده است، چندان چیز مشترکی برای هم‌سخنی ندارید. پس، تند و تند قهوه‌ای می‌خورید و هر یک راه خودتان را می‌روید. اکنون، فرض کنید که با یکی

¹¹¹ Fast-growing Companies

از به‌ترین دوستان‌تان به تماشای فیلم می‌روید. به شنیدن آن چه دوست‌تان می‌خواهد در باره‌ی آن فیلم بگوید بسیار علاقه‌مند اید چرا که واکنش‌اش به اندازه‌ای نزدیک به شما است که می‌توانید هم‌دیگر را بفهمید. در واقع، واکنش هم‌دیگر به آن فیلم را به اندازه‌ای خوب می‌فهمید که، در گفت‌وگوی‌تان، هر کدام از شما به کمک آن دیگری می‌آید تا واکنش خود/اش را به‌تر بفهمد. و این همان چیزی است که یک گفت‌وگوی خوب باید باشد.

اگر هم‌دم‌تان یکی از به‌ترین دوستان‌تان باشد - اگر شما آن اندازه در سویی‌ی پنداری همانند هستید - پس هم‌چنان به هم علاقه‌مند خواهید ماند چرا که شما دو تن به شیوه‌ای یک‌سان به این جهان علاقه‌مند اید؛ و این جهان همیشه دگرگنده‌ای که ما در آن می‌زنده‌گانیم به شما دو تن بی‌کران ماده‌ی خام خواهد داد تا هم‌چنان با هم به آن علاقه‌مند بمانید، و هم‌چنان علاقه‌مند به هم بمانید. هرگز از هم‌دیگر خسته نخواهید شد.

اگر شما و هم‌دم‌تان در سویی‌ی کرداری، و در سویی‌ی سکسی، و در سویی‌ی پنداری نزدیک باشید - اگر عشق‌تان سه-سویه باشد - می‌تواند تا زمان‌های بسیار دور و دراز پای‌دار بماند.

هم‌دم‌هایی که در این سویه‌ها سازگار نیستند دیر یا زود خواهند دید که دیگر به هم عشق نمی‌ورزند. این همان چیزی است که برای جین رخ داد، کسی که در صفحه‌ی نخست فصل ۱ داستان‌اش گفته شد، کسی که گم‌گشته بود از این که چرا دیگر عشقی به شوهر-اش نداشت. همین که داستان‌اش را گفت برای من هیچ گم‌گشته‌گی و رازی در آن نبود، و اکنون برای شما هم که تا این جای این کتاب را خوانده اید رازی نخواهد بود: جین در پایان کالج باب را دیده بود و باب، به گفته‌ی جین، «بی‌کم‌وکاست» بود. او باهوش، خوش‌تیپ، مهربان، باادب، و

پیشه‌کار¹¹² بود. افزون بر همه‌ی این‌ها، باب او را دوست داشت. همه می‌گفتند که آن‌ها زوج بسیار خوبی هستند. پس از چندین سال با هم بودن، چاره‌ای جز زناشویدن نبود. ولی حتّاً پیش از عروسی هم جین دُش‌دلی‌هایی¹¹³ داشت، دش‌دلی‌هایی که می‌کوشید آن‌ها را نادیده بگیرد. پس از عروسی خیلی نکشید که جین فهمید باید دش‌دلی‌های‌اش را جدّی می‌گرفت. حتّاً پیش از زناشویی، جین شگفت‌زده بود که چرا پی‌وند سکسی میان او و باب سست شده بود. هم‌چنین گیج شده بود که چرا خیلی وقت‌ها گویا چندان حرفی برای گفتن به هم نداشتند. و اگرچه باب با ادب و مهربان بود، همیشه اندکی به او نقد داشت. به نرمی نقد خود را می‌گفت، با این همه نقد داشت. دیدگاه باب این بود که رفتار جین آن اندازه که او دوست داشت شسته-و-رفته نبود؛ روشی که چاقو و قاشق را به دست می‌گرفت، برخی از واژه‌ها و حرف‌هایی که هنگام سخن گفتن به کار می‌برد. باب ورزش‌کار سه‌گانه‌ی پرشوری بود که ساعت‌های بسیار زیادی را به تمرین می‌گذراند؛ جین عشق‌اش گلف‌بازی بود. باب هم گلف‌باز خوبی بود، ولی به خاطر برنامه‌ی تمرینی‌اش زمان چندان برای گلف‌بازی با جین نداشت. جین با دیگر مدیران و آدم‌های هنری در بن‌گاه تبلیغاتی‌اش زمان خوب و خوشی را می‌گذراند؛ باب که دندان‌پزشک بود آن‌ها را آزارنده می‌دید.

هم‌چنان که به داستان جین گوش می‌دادم، در این فکر فرو رفتم که، «آیا هیچ آری‌گویی دو-سره‌ای در این رابطه هست که جین هنوز چیزی در آن باره به من نگفته باشد». او هرگز چنین چیزی نگفت. چنین چیزی نبود.

¹¹² Career-oriented برابر‌نهادی پیش‌نهادیده از سوی ترجمنده [ترجمنده: کسی که به خوبی می‌داند در پایان یک کار دوست دارد در چه جای‌گاهی باشد و چه چیزهایی باید فراگیرد یا انجام دهد تا برای آن جای‌گاه شایسته باشد].

¹¹³ Qualm

پرابر‌نهادی پیش‌نهادیده از سوی ترجمنده: ترکیب پس‌وند دش + دل، حسّ دودلی آمیخته با حس‌های دیگری مانند ترس و نگرانی، به ویژه در باره‌ی کارهایی که از خود فرد سرزده است.

پیش از پایانِ این نشست، پس از این که جین داستان‌اش را به من گفته بود، اندکی آرام گرفته بود و از گریستن باز ایستاده بود. سپس من گفتم، «انگار در رابط‌ها با باب تنها بوده‌ای»، و او دوباره در اشک روان شد. گفت که، بله، احساسِ تنهایی می‌کرده است، بسیار تنها، و این که این تنهایی حتّاً پیش از این که او و باب بزناشویند آغاز شده بود.

چند ماه پس از مصاحبه‌ی نخستینِ او با من، جین به باب گفت که می‌خواهد او را واگذارد ترک‌کند و برود. نخستین واکنشِ باب گریستن بود. ولی چند دقیقه پس از آن، به جین گفت که او هم برنامه‌هایی برای وا گذاشتنِ او ریخته بود. او هم تنها بوده است.

جین و باب هر دو با آدمِ اشتباهی زناشویده بودند. روشن بود که در هیچ کدام از سه سوپه چندان به هم نزدیک نبودند. جین دست‌کم بخشی از این را حتّاً پیش از زناشوپیِ او و باب حسّیده بود. شاید باب هم حسّیده بود. پس چرا با هم زناشویدند؟ چرا خیلی‌ها در پایان به زناشوپی با کسی می‌رسند که با هم سازگار نیستند؟ چرا با آن آدمِ اشتباه می‌زناشویند؟

پاسخِ کتاب‌هایِ خود-یاریِ استاندارد این است که آن‌ها از عشقِ عشقولانه رو-دست خورده اند. این پاسخ اشتباه است - به دو دلیل. نخست، عشقِ عشقولانه حقیقی است، نه دروغین؛ مشکل این است که فقط خیلی پای‌دار نمی‌ماند، آن اندازه که آدم‌ها هنگامِ زناشوپی با هم برایِ یک عمر پیمان می‌بندند. دوم، عشقِ آن دلیلی نیست که آدم‌ها به آن دلیل می‌زناشویند. آدم‌ها به دلیلِ فشار برایِ زناشویدن می‌زناشویند. شاید اکنون این برایِ شما شگفت‌آور به نظر آید، ولی اگر چیزهایی در باره‌ی طبیعتِ اجتماعی-عمومیِ زناشوپی بدانید چنین نخواهد بود. هنگامی که آن چیزها را بفهمید، فهمِ به‌تری از این خواهید داشت که چرا آدم‌ها به زناشوپی با آن آدمِ اشتباه می‌رسند.

عشق خصوصی است، زناشویی عمومی است

خیلی از آدم‌ها هنگامی که عشق می‌ورزند، حواس‌شان هست که هیچ کسی تماشاگر آن‌ها نباشد. هنگامی که آدم‌ها می‌زناشویند، همیشه کسی تماشاگر است - باید گواه و شاهدی باشد - و معمولاً همه تماشاگر اند. عشق خصوصی است ولی زناشویی عمومی است.

بااهمیت‌ترین چیزی که در باره‌ی زناشویی باید فهمید این است که زناشویی رابطه‌ای میان فردی¹¹⁴ نیست. زناشویی رابطه‌ای قانونی است، و این را فقط کسی به خوبی می‌داند که طلاق گرفته باشد. (شما نیاز به سند و مجوزی از دولت برای زناشویدن دارید، همان گونه که برای راننده‌گی به گواهی‌نامه نیاز دارید، هر چند پیش از گرفتن گواهی‌نامه‌ی راننده‌گی باید نشان دهید که چیزی در باره‌ی راننده‌گی می‌دانید.) می‌توانید زناشویی را هم‌چون ظرف قانونی‌ای¹¹⁵ برای گستره‌ی بی‌شماری از رابطه‌های میان فردی - هم خوب و هم بد - بدانید که می‌توانند درون آن ریخته شوند.

فقط دولت نیست که هنگام زناشویی‌تان دل‌شوره دارد. فرقه‌ی دینی‌تان هم چنین است. حتّاً اگر مجوز قانونی هم داشته باشید، از نگاه دین‌تان زناشویده ^{متأهل} نیستید مگر این که زناشویی‌تان بر پایه‌ی آیین‌ها و هنجارهای آن دین باشد.

¹¹⁴ Interpersonal Relationship

¹¹⁵ Legal Container

چرا همه‌ی جهان به گونه‌ای می‌رفتارند که انگار سهم و بهره‌ای در زناشویی‌تان دارند؟ این همه‌های وهوی برای چی‌ست؟

زناشویی و جامعه

زناشویی در همه‌ی جامعه‌های رویِ کره‌ی زمین هست. و در جامعه‌های انسانی هم تا جایی که توانسته ایم تاریخ آن‌ها را بدانیم، بوده است. زناشویی به عنوان راهی برای کنترلِ زادآوری¹¹⁶ انسان و سامان بخشیدن به آن پدید آمد: راهی برای روشن ساختن این که چه کسی پاسخ‌گوی مراقبت از هر کودکِ تازه‌ای بود که از راه می‌رسید، و چه کسی بهره‌مندی‌هایی را که از آن بچه می‌رسید به دست می‌آورد. (ما معمولاً کودکان را هم‌چون هزینه می‌بینیم، ولی بیشتر تاریخ کودکان هم‌چون دارایی اقتصادی دیده می‌شدند. آن‌ها می‌توانستند از سنّ کم کارکردن را بی‌آغازند و به یاری خانواده بشتابند. و در آینده می‌توانستند هوای پدر-مادرهای خود را داشته باشند، زمانی که پدر-مادرها آن اندازه پیر شده اند که دیگر نمی‌توانند هوای خودشان را داشته باشند. در بسیاری از فرهنگ‌های جهان، کودکان هنوز همین‌گونه دیده می‌شوند.)

در همه‌ی جامعه‌ها، از همان آغاز آغاز، زناشویی نه تنها تعیین‌گر این بوده که چه کسی با هر کودکِ تازه‌ای که از راه می‌رسد نسبت دارد، بلکه تعیین‌گر این بوده که هر کسی در آن گروه با هر کس دیگری چه‌گونه نسبتی دارد. این همان فرم ابتدایی خویشاوندی¹¹⁷ است که تعیین می‌کند چه کسی درون خانواده‌ی نزدیک شما، طایفه‌ی شما، ایل و قبیله‌ی شما است - پس سازمان‌دهی^{عنصر} پایه‌ای نسبت‌ها و رابطه‌های سیاسی است. هم‌چنین، زناشویی تعیین‌گر نسبت‌های

¹¹⁶ Reproduction

¹¹⁷ Kinship

دارایی¹¹⁸ هم هست: چه کسی چه چیزی را از چه کسی می‌گیرد، و چه کسی چه چیزی را از چه کسی ارث می‌برد. زمین‌های هم‌جوار، یا حتّاً کشورها، می‌توانند یکی شوند اگر دارنده‌ها یا فرزندان آن‌ها با هم بزناشویند. و در جامعه‌های سنتی - در اروپا تا زمانی که چندان پیش از این، و در بسیاری از بخش‌های دیگر - جهان تا همین امروز - هر زناشویی‌ای دربرگیرنده‌ی معامله‌ای اقتصادی بود: جهیزه.¹¹⁹

از آن جا که زناشویی از این سه راه - بااهمّیت - زادآوری، سیاست، و اقتصاد - در مرکز نظم اجتماعی است، برای جامعه سودمند است که آدم‌ها هر چه بیشتر بزناشویند و زناشویده بمانند. زناشویی برای جامعه‌ای بانظم به اندازه‌ای اهمّیت دارد که معمولاً نه تنها به بخت و شانس سپرده نشده است، بلکه سامان‌دهی شده است. هنوز هم برخی جاها می‌شود.

در جامعه‌ی ما، بیشتر بزناشویی‌ها سامان‌دهی نمی‌شوند. به جای جفت شدن به دست پدر-مادرهای مان، از راه عشق عشقولانه جفت می‌شویم. ولی در باره‌ی زناشویدن - به ویژه در باره‌ی این که اصلاً بزناشویم یا نزنشویم - آن اندازه‌ها هم که گمان می‌بریم آزاد نی‌ستیم.

فشار برای زناشویدن

زناشویی، به پشتوانه‌ی نسل‌های بی‌شمار در مرکز هستی انسان بودن، چیزی بیش از فقط قانون‌ماده¹²⁰ است؛ قرارداد و عرف اجتماعی¹²¹ است. یعنی، رسم پذیرفته‌ای است - چیزی که هر کسی (یا کمابیش هر کسی) هم‌نوا است که چیزی درست و شایسته برای انجام

¹¹⁸ Property

¹¹⁹ ترجمنده: در ایران امروز افزون بر جهیزه، مهریه به عنوان یکی از جنبه‌های اقتصادی زناشویی هنوز هم پابرجا است.

¹²⁰ Matter of Law

¹²¹ Social Convention

دادنِ آدم‌ها است. گاهی ما آدم‌ها را با گفتنِ این که «وای، آن‌ها عرفی و سَتّی هستند» خوار و کوچک می‌بینیم، ولی هیچ چیزِ اشتباهی در کردارِ عرفی نیست. در بسیاری از وضعیت‌ها، زنده‌گی دل‌پذیرتر خواهد بود اگر هر کسی به راستی رفتارِ عرفی داشته باشد. ما هنگامی به یادِ چنین نکته‌ای می‌افتیم که کسی عرفِ اجتماعی‌ای را می‌شکند که بیش‌ترِ ما بر سرِ آن هم‌نوا ایم، مثلاً هنگامی که کسی بی‌نوبت و وسطِ صف می‌پرد.

بیش‌ترِ ما هم‌نوا ایم که زناشویدن در بزرگ‌سالی - کمابیش در همان سال‌های آغازین - کارِ درست و شایسته‌ای است. این باوری است که به ما از همان کودکی آموخته اند، باوری که از فرهنگی می‌آید که ما در آن پرورانده شده ایم. (برایِ آن فرهنگِ سودمند است که ما چنین باوری داشته باشیم چرا که در این حالت احتمالِ بیش‌تری دارد که بزناشویم - و زناشویی جامعه را بانظم نگاه می‌دارد.) هم‌چنین، به ما آموخته اند که زناشویدن معنایِ بسیاری به این می‌دهد که کی‌ستیم. معنایِ آن، بیش از همه، این است که خودِ «ما» (نه فقط فرزندان‌مان) مشروع¹²² هستیم - که ما با بقیه‌ی جامعه، جوری که باید، هم‌خوان هستیم. با زناشویدن خودمان را هم‌چون بخشی از جهانِ بزرگ‌سال نشان می‌دهیم. با زوج شدنِ عددِ شناخته‌شده‌ای برایِ آدم‌های محیطِ اجتماعی‌مان می‌شویم، به گونه‌ای که برایِ آن‌ها یقین‌بخش است. زناشویدن ^{ازدواج} به این معنا است که ما موقّق شده ایم (و این که پدر-مادرهایِ ما موقّق شده اند). ما به هدفِ بااهمّیتی در زنده‌گی دست‌یافته ایم، و اکنون جای‌گیریِ دوباره‌ای می‌یابیم تا به دیگر هدف‌هایِ بااهمّیتِ زنده‌گی دست‌یابیم، هدف‌هایی مانند داشتنِ فرزند و ساختنِ خانه و زنده‌گی. سرانجام، اگر آدمی دینی باشیم - هر دینی

¹²² Legitimate

که باشد - زناشویدن به این معنا است که برنامه‌ی خداوند برای خودمان را انجام می‌دهیم.

ما انتظار داریم که بزناشویم. پدر-مادرها، برادرها، خواهرها، و دوستان ما از ما انتظار دارند که بزناشویم. دیر یا زود در آغاز بزرگسالی، کم‌کم آن انتظار مشترک را هم‌چون فشاری برای زناشویدن خواهیم دید. از آن جا که زنان باید پیش از آن که زیادی دیر شود حواس‌شان به فرزنددار شدن باشد، این فشار را زودتر از مردان خواهند دید. و زنان معمولاً فشار برای زناشویدن را نیرومندتر از مردان احساس می‌کنند، چرا که این پیام فرهنگی که «شما باید زناشویده باشید تا واقعاً کسی باشید» همیشه نیرومندانه‌تر به زنان تابیده است. (تا کنون مجله‌ای برای دامادها دیده اید؟) ولی مردان هم این فشار را احساس می‌کنند. زناشویی برای تصویر و جای‌گاه هر مردی بااهمیت‌تر از آن است که چنین فشاری را احساس نکند.

زنان فشار زناشویدن را احساس می‌کنند. مردان فشار زناشویدن را احساس می‌کنند. و همین است که کمابیش در آغاز بزرگسالی، کم‌کم گوش به زنگ می‌شویم تا کسی را نه تنها برای خوش گذراندن و داشتن احساس عشقولانه با او، بلکه برای زناشویی بی‌یابیم.

بهبهینه‌گری¹²³ در برابر خرسندگری¹²⁴

هنگامی که فشار زناشویدن برای ما کلید می‌خورد دیگر واقعاً کلید خورده است: ما احساس فوریتی در درون خود خواهیم دید، فوریتی که به ما می‌گوید هر چه زودتر کسی را برای زناشویدن بی‌یابیم. و هم‌زمان، این حس را هم داریم که گزینه‌های ما کم‌شمار هستند: آدم‌هایی که سر کار می‌بینیم، سر کلاس و مدرسه و دانش‌گاه، و دوستان دوستان‌مان. گویا گزینه‌های‌مان چندان زیاد نیستند. و اگر از

¹²³ Optimization

¹²⁴ Satisficing

دل‌ربا بودنِ خودمان هم چندان یقین نداشته باشیم، شاید حتّاً احساس کنیم که گزینه‌های مان کم‌شمارتر هم هستند. حساب-و-کتاب مان می‌گوید که نمی‌توانیم چشم به راه کسی بمانیم که شاید برای ما ایده‌آل، یا حتّاً نزدیک به آن، باشد چرا که آن آدم شاید هرگز بر سر راه ما قرار نگیرد. همین حساب-و-کتاب می‌گوید که اگر کسی پیش پای ما قرار گیرد که کمابیش پذیرفتنی باشد، باید قدر این فرصت را بدانیم، حتّاً اگر او فرسنگ‌ها از هم‌دم ایده‌آل ما دور باشد. خلاصه این که، فشار زناشویدن ما را می‌وآورد تا در گزینش هم‌دم آن چه را روان‌شناسان راه‌برد - تصمیم‌گیری - «خرسندگرانه» می‌نامند به کارگیریم، به جای راه‌برد «بهینه‌گرانه» که در دیگر تصمیم‌گیری‌های بااهمیت به کار می‌گیریم.

برای فهم این که این دو راه‌برد تا چه اندازه فرق دارند، فرض کنید شما و هم‌دم‌تان برای خرید حلقه‌ی نام‌زدی به بازار می‌روید. شما نخستین حلقه‌ی کمابیش-خوبی را که ببینید و قیمت‌اش در بازه‌ی قیمتی دل‌خواه‌تان باشد نمی‌خرید (اگر به راستی چنین کاری انجام دهید، خرسندگرانه خواهید بود). به جای آن، به چندین و چند فروش‌گاه می‌روید و حلقه‌های‌شان را با هم می‌سنجید. پس از دیدن چند حلقه شاید به این برسید که شکل نگین خاصی بود که شما آن را بیش‌تر می‌پسندید، یا یک گونه جای نگین خاص که بیش از دیگر حلقه‌ها دوست داشتید. شاید حتّاً تا این جا پیش بروید که کمی در باره‌ی برلیان‌ها و نگین‌ها بخوانید تا دل‌آسوده باشید که به‌ترین کیفیت را که می‌شد در بازه‌ی قیمتی دل‌خواه‌تان خرید، می‌خرید. تنها در این حالت است که آماده اید سر کیسه را شُل کنید. در این حالت، رفتاری بهینه‌گرانه دارید.

ما معمولاً در گزینش هم‌دم زناشویی هم‌چون مثال بالا بهینه‌گر نیستیم. آن چه رخ می‌دهد معمولاً چنین چیزی است: ما در

جست‌وجوی کسی برای زناشویدن هستیم، و کسی دیگر هم دنبال چنین چیزی است. ما آن کسی دیگر را می‌بینیم و از دید هر یک از ما آن دیگری بر-و-رویی پرکشش دارد - آن اندازه پرکشش که به هم علاقه‌مند شویم. و سپس هر کدام از ما به این می‌رسد که الف) این آدم دیگر آدم دوست‌داشتنی‌ای است، و ب) او به ما کشش فیزیکی دارد. این همه آن چیزی است که ما برای آغاز فرآیند آری‌گویی دو-سره نیازمند ایم، فرآیندی که نیروی سکسی توان‌بخش آن است: ما به عشق عشقولانه دچار می‌شویم. هنگامی که به عشق عشقولانه دچار ایم، هم‌دم ما از همه سو برای ما درست به نظر می‌رسد. و هم‌چنان که این رابطه می‌بالد، اگر ما هم‌چنان دریابیم که هم‌دم‌مان آدم دوست‌داشتنی‌ای است، و هم‌چنان کشش سکسی داشته باشیم، کم‌کم به این می‌اندیشیم که شاید این آدم همان آدم باشد. و سرانجام، اگر ویژه‌گی‌های جمعیت‌شناسیک¹²⁵ هم‌دم‌مان - سن، آموزش و تحصیلات، شغل، دین، و از این دست چیزها - کمابیش پذیرفتنی باشند (تا جایی که برای ما و خانواده و دوستان ما اهمیت دارد؛ به یاد داشته باشید که زناشویی عمومی است)، می‌توانیم نامزد شویم و بزناشویم. بیل و دونا، زوج «این و آن» در فصل ۲، این‌گونه با هم زناشویدند. بسیاری از زوج‌هایی که به شیوهی بیل و دونا می‌زناشویند بهینه‌گر نی‌ستند، آن‌ها رفتاری خرسندگرانه دارند. آن‌ها به‌ترین را از میان گردآیه‌ای مجموعه‌ای از جای‌گزین‌ها نمی‌گزینند؛ آن‌ها فقط تصمیم می‌گیرند که آیا آن یک گزینه‌ای که در برابر خود دارند به اندازه‌ای خوب هست که آن را برگزینند. نکته‌ی بااهمیت در این جا این است: اگرچه این هم‌دم‌ها رفتاری خرسندگرانه دارند، احساس عشق - عشقولانه آن‌ها را می‌وادارد تا چنین احساس کنند که رفتاری بهینه‌گرانه دارند - پس در تصمیم خود احساس دل‌آسوده‌گی می‌کنند.

¹²⁵ Demographic

هنگامی که آدم‌ها به شکلِ خرسندگرا نه می‌زنایشویند، همه در آغاز خشنود اند. دو همدم خشنود اند و خانواده‌ها و دوستان‌شان هم خشنود اند چرا که همه چیز چنان است که گویا آن دو خیلی به هم می‌آیند. این دو همدم تنها زمانی می‌فهمند که در واقع تا چه اندازه به هم می‌آیند که سوختِ سکسی برایِ عشقِ عشقولانه به پایان برسد - سه روز پس از جشنِ عروسی، سه ماه، یا سه سال (بیش از سه سال نمی‌کشد). در آن نقطه، اگر بخت با آن‌ها یار باشد، دو همدم پی می‌برند که از بختِ خوب با کسی زناشویده اند که نه تنها در عرف با آن‌ها همانند است، بلکه در سه سوپه‌ی سازگاری هم همانندی بسنده‌ای دارد تا جایی که برای یک عمر منبعِ سوخت برای آری‌گوییِ دو-سره و عشقِ پای‌دار دارند. اگر بخت با آن‌ها یار نباشد، می‌فهمند که دیگر هم‌دیگر را آن گونه که در آغاز دوست داشتند دوست ندارند. شاید آگاه باشند که آن عشق به این دلیل ناپدید شد که آن‌ها سازگار نبودند. یا شاید هم از آن آگاه نباشند، و در ناامیدی و سرگشته‌گی انگشت بر دهان بمانند.

این زوج‌های تیره‌بخت روزگار به تری داشتند اگر با هم تَرناشویده بودند. و اگر فشارِ زناشویدن نبود شاید هم به راستی تَرناشویده بودند. عشق و عاشقیِ آن‌ها می‌توانست راهِ خود را برود و آن‌ها بدون داشتنِ چیزهایی که از پسِ زناشوپی شکست‌خورده‌ای می‌آیند از هم جدا شوند، چیزهایی مانند مشکلِ قانونی، داغِ ننگ، و دل‌شکسته‌گی (به ویژه اگر فرزندی هم در کار باشد).

این جا شاید شما گفته‌ی من در باره‌ی بهینه‌گری در برابرِ خرسندگری را هدفِ نقدِ خود قرار دهید. رویِ هم رفته، آدم‌ها در واقعیت نمی‌توانند چندین و چند جفتِ احتمالی را کنار هم بگذارند و با هم بسنجند، کاری که در موردِ حلقه‌های نامزدی می‌توانستند انجام دهند. هنگامی که ما با کسی هستیم، معمولاً یک دسته آدم دور-و-بر-ما نیست که همانند خرید با هم بسنجیم. و حتا اگر باشد ما نمی‌خواهیم،

چرا که به کسی که با او هستیم عشق می‌ورزیم. گاهی، آدم‌ها چشم می‌کشایند و می‌بینند هم‌زمان عاشقِ دو آدم شده‌اند و می‌کوشند بین آن‌ها تصمیم بگیرند. تجربه‌ی فرد در آن جای‌گاه تجربه‌ی یک آدم. تصمیم‌گیرنده‌ی بهینه‌گرِ خون‌سرد نیست. رنج و عذاب است - چرا که پای عشق در میان است.

ولی بهینه‌گری به همین ساده‌گی نیست که فقط بتوان از میان چندین جای‌گزین یکی را برگزید. بلکه این است که حسّ روشنی از چیزی که در جست‌وجوی آن اید داشته باشید (مثالِ حلقه‌ی عروسی را به یاد آورید که تصمیم‌گرفتن چه جای نگینی را بیش از همه دوست دارید، و پیش از تصمیم‌گرفتن آگاهانه دریافتید که چه چیزی می‌تواند دلیل برتری یک برلیان بر دیگری یا فرق آن باشد). خیلی از آدم‌ها چنین حسّ روشنی ندارند و نمی‌دانند که در هم‌دم زناشویی‌شان در جست‌وجوی چه چیزی باید باشند و چه چیزی با اهمّیت است. معمولاً رابطه‌ی کنونی‌شان را با رابطه‌های پیشین‌شان می‌سنجند و موردهایی را می‌برشمارند که این رابطه از آن نظر بهتر است. ولی اگر آن رابطه‌های پیشین در آن موردها به راستی بد بودند، این که این رابطه بهتر است چندان اهمّیتی ندارد. تنها چیزی که می‌توان گفت این است که شاید این رابطه کم‌تر بد باشد - «بسندۀ خوب» باشد. این همان مشکلِ خرسندگری است: هنگامی که به برگزیدن آن کسی که می‌خواهید با او بزناشوید می‌رسید، «بسندۀ خوب» بسندۀ خوب نیست.

راه و روش بهینه‌گری تصمیم‌تان در باره‌ی این که با چه کسی بزناشوید این است که حسّ روشنی از این داشته باشید که شما و هم‌دم‌تان در هر کدام از سویه‌های سازگاری در سنجش با هم چه‌گونه اید. همانندی در این سویه‌ها همان نکته‌ی با اهمّیتی است که باید در

جست‌وجوی آن باشید. اگر بر این پایه تصمیم بگیرید که تا چه اندازه در این سوپه‌ها همانند اید، رفتاری بهینه‌گرانه دارید و رفتارتان فقط خرسندگرانه نیست.

برای بهینه‌گری نیازی نیست که هم‌سان‌تان را بی‌یابید. تا زمانی که کسی را می‌برگزینید که در سوپه‌های سازگاری به اندازه‌ی بسنده به شما نزدیک است رفتاری بهینه‌گرانه دارید؛ آن اندازه نزدیک که شما دو تن منبع سوخت بی‌اندازه‌ای را که برای عشق پای‌دار و آری‌گویی دو-سره‌ی همه‌عمر نیاز دارید داشته باشید. یک جهان فرق است میان کسی که برای شما «بسندۀ-خوب» است - به این معنای منفی که به‌تر از رقیب‌های دیگر است - و کسی که به راستی بسندۀ-خوب است - به آن معنای مثبت که با شما سازگار است.

ولی برای بهینه‌گری، باید از فشاری که برای زناشویدن روی شما است آگاه باشید و بتوانید در برابر آن بی‌ایستید. وگرنه، مشکل بزرگی خواهید داشت.

نداهای بد، یا «به هر روی بیا بزناشویم»

آدم‌هایی که راه‌برد خرسندگرانه را در پیش می‌گیرند و به هم‌دمی می‌رسند که سازگار نیست گاه چشم می‌کشایند و می‌بینند عشق عشقولانه‌ی‌شان حتماً پیش از زمان عروسی می‌خشکد. البته که چنین چیزی ناامیدانه و سرگیجه‌آور است. ولی بدتر از آن، آن‌ها روز-به-روز بیشتر می‌بینند که رابطه‌ی‌شان فرمان‌بردار ناسازگاری‌های‌شان شده است. می‌بینند که هی با هم بگومگو دارند، از هم می‌رنجند، و از جنبه‌هایی از سرشت یک‌دیگر آزردۀ می‌شوند که به سختی چنین چیزی را در آغاز می‌دیدند. هر یک احساس آری‌گویی کم‌تری از دیگری می‌گیرد، و کم‌کم این نگرانی را در خود احساس می‌کنند که به‌راستی

آینده‌ی‌شان با هم چه‌گونه خواهد بود. پیش‌بینیِ بدی را در خود می‌حسند: ندهایِ بد.

اگر این دو هم‌دم به ندهایِ بدِ خود گوش دهند و آن‌ها را جدّی بگیرند، از هم جدا می‌شوند، درست همان‌گونه که در رابطه‌هایِ پیشین، هنگامی که عشقِ عشقولانه‌ی‌شان به پایانِ راهِ خود رسیده بود و ناسازگاری‌ها همه جا را فرا گرفته بود، جدا شدند. آن‌ها این نام‌زدی را به پایان می‌رسانند و عروسی را به هم می‌زنند. ولی در بسیاری از موردها، زوج‌هایی که ندهایِ بدی در باره‌ی زناشویدن دارند فشار برای زناشویدن را هم با همان نیرومندی - شاید حتّاً نیرومندتر - احساس می‌کنند. آن‌ها به آن همه زمانی می‌اندیشند که در این رابطه سرمایه‌گذاریده اند، به ریسک‌هایِ از نو آغازیدن - چه سخت خواهد بود که فردِ دیگری را بی‌یابند و چه زمانِ زیادی می‌کشد تا دوباره به این نقطه برسند. پس با این که ندهایِ بدی دارند پیش می‌روند و می‌زناشویند.

آن‌ها می‌کوشند با دلیل‌تراشی راه را بر ندهایِ بدِ خود ببندند: «او هنگامی که سن‌اش بالاتر رود و پخته‌تر شود نظر‌اش در باره‌ی بچه‌دار شدن عوض می‌شود.»، «هنگامی که بزناشویم و او دیگر تنها نباشد مشروب خوردن‌اش فرو خواهد نشست.»، «هنگامی که احساس کند سر-و-سامان گرفته است و خانه و زنده‌گی‌ای برای خود دارد در برابر کار-اش پاسخ‌گوتر خواهد بود.» آدم‌ها در دلیل‌تراشیدن نوآوری‌هایِ شگفت‌انگیزی از خود نشان می‌دهند. و، البته، آن حرفِ دم‌دستیِ قدیمی هم هست، همان که می‌گوید «زناشوپی کارِ سختی است»، مثلاً «او (زن) نسبت به کارت‌هایِ اعتباریِ خود اصلاً پاسخ‌گو نیست. زناشوپی کارِ سختی است» یا «او (مرد) دوباره مرا زد. زناشوپی کارِ سختی است.»

دلیل دیگری که آدم‌ها با این که ندهای بدی دارند باز هم می‌زنشوند درهم‌آمیزی¹²⁶ آشفته‌گی است - گونه‌ی بسیار ویژه‌ای از درهم‌آمیزی: آن‌ها دل‌بسته‌گی¹²⁷ را با عشق در هم می‌آمیزند. به گمان آن‌ها چیزی که در واقع دل‌بسته‌گی است به راستی عشق است.

انسان‌ها، مانند شامپانزه‌ها، سگ‌ها، و دیگر جانوران رده‌بالتری که زنده‌گی اجتماعی دارند، دل‌بسته‌گی‌هایی با نزدیکان‌شان می‌سازند. هنگامی که شما دل‌بسته‌ی کسی باشید، احساس می‌کنید که داشتن او در دور-و-بر-خودتان برای به‌زیستی‌تان¹²⁸ اهمیت دارد. و اگر از او جدا شوید واکنش‌تان سوگ¹²⁹ خواهد بود. واکنش سوگ همیشه با ناراحتی هم‌راه است، ولی می‌تواند دربرگیرنده‌ی ترس و حنا و حشمت باشد. معمولاً، آدم‌ها به کسانی دل‌بسته می‌شوند که رابطه‌ی مثبت و پرمهری با آن‌ها دارند: پدر-مادر، برادر و خواهر، و عشق‌شان. همان اندازه آدم‌ها می‌توانند به کسانی دل‌بسته شوند که رابطه‌ی منفی و دشمنانه‌ای با آن‌ها دارند: پدر-مادر، برادر و خواهر، و عشق‌شان. زندانی‌ها می‌توانند دل‌بسته‌ی زندانبان‌شان، و گروگان‌ها دل‌بسته‌ی گروگان‌گیرشان شوند. کلید دل‌بسته شدن در اندازه‌ی مثبت بودن رابطه نیست، بلکه در اندازه‌ی نزدیکی و شدت درگیری است.

احساس دل‌بسته‌گی به کسی که با او رابطه‌ای منفی دارید بسیار درهم‌آمیزنده و آشفته‌گر است. به ویژه احساس دل‌بسته‌گی به کسی که هم‌اکنون با او رابطه‌ای منفی دارید ولی پیش از این به او عشق می‌ورزیدید درهم‌آمیزنده و آزاردهنده است. آدم‌هایی که دیگر آن عشق عشقولانه را به هم‌دم خود ندارند، و ندهای بدی در درون خود دارند، این درهم‌آمیزی را احساس می‌کنند. به گمان آن‌ها احساس دنباله‌دار

¹²⁶ Confusion

¹²⁷ Attachment

¹²⁸ Welfare

¹²⁹ Grief

دل‌بسته‌گی‌شان به هم‌دم‌شان به این معنا است که هنوز تا اندازه‌ای به هم‌دم خود عشق می‌ورزند، هرچند این رابطه دیگر چنان که باید گویی درست نیست.

ایلاین چنین درهم‌آمیزی‌ای داشت. ایلاین چند سال پس از این که خواهر عزیز‌اش به دست راننده‌ی مستی کشته شد، گری را دید. در آن سال‌های میانی، ایلاین افسرده و گوشه‌گیر شده بود، از این رو هنگامی که گری وارد زنده‌گی او شد به راستی نوری به دنیای او بخشید. گری هم به شیوه‌های عملی گوناگونی به ایلاین یاری رساند که به او احساس مراقبت شدن می‌داد. در آغاز این رابطه بسیار خوب بود، و ایلاین احساس عشقی واقعی به او داشت. ولی هر چه رابطه پیش رفت، ایلاین کم‌کم حس شیح‌وار و ترس‌ناکی در باره‌ی گری یافت. گری می‌خواست ایلاین را در ریزترین چیزها هم در کنترل خود بگیرد: این که چه اندازه با دوستان‌اش زمان می‌گذراند، چه برنامه‌های تلویزیونی‌ای می‌تماشاید، چه می‌پوشد، چه‌گونه صورت‌اش را می‌آراید، حتا چه می‌خورد. و اگرچه گری در بسیاری چیزها مراقب او بود، آن چیزها چیزهایی بودند که گری می‌خواست. هنگامی که گری حلقه‌ی نام‌زدی‌ای به ایلاین داد (حلقه‌ای که باز گری می‌خواست)، ایلاین دیگر او را دوست نداشت: او دیگر گری را به عنوان یک فرد دوست نداشت و حس سکسی‌اش به او خاموش شده بود. ولی چون ایلاین هنوز دل‌بسته‌ی گری بود، به گمان‌اش هنوز به او عشق می‌ورزید. کار روان‌درمانی زیادی برد تا او درهم‌آمیزی‌اش را ببیند و پیش از این که بزناشویند از گری جدا شود. ایلاین هنگامی که از گری جدا شد احساس ناراحتی بسیاری داشت - هنگامی که دل‌بسته‌گی‌ای شکسته می‌شود، هر اندازه هم که آن رابطه بد باشد، باز هم همیشه با سوگ هم‌راه است - ولی دندان روی جگر گذاشت و از میان آن گذشت چرا که به این رسیده بود که نمی‌توانست با او بماند.

گاهی آدم‌ها با وجود ندهای بد باز هم می‌زناشویند، نه از این رو که دلیل می‌تراشند یا دل‌بسته‌گی را با عشق در هم می‌آمیزند، بلکه فقط از روی فشاری که برای زناشویدن احساس می‌کنند، فشاری که به شکل شرمنده‌گی، یا گناه، یا هر دو احساس می‌کنند. مثلاً، هنگامی که زوجی به خاطر بارداری ناخواسته‌ای می‌زناشویند، معمولاً این کار را از روی ترکیبی از شرمنده‌گی و گناه انجام می‌دهند.

بگذارید داستانی از شرمنده‌گی بگویم: در جای‌گاه زناشو-درمان‌گر تا جایی که بتوانم می‌کوشم تا رو به روی هر دو هم‌دم بی‌طرف باشم. می‌کوشم در هر کدام از آن دو چیزی برای دوست داشتن بی‌یابم. ولی در مورد برخی از زوج‌ها شکست می‌خورم: کاری از دست‌ام بر نمی‌آید جز این فکر که یکی از آن‌ها بدذات است. نانسی و کارل چنین زوجی بودند. نانسی شیرین، زیبا، و با-بینش بود. از آن سو، کارل زنده، زشت، و از دید روانی کندذهن¹³⁰ بود. کارل در ارتباط‌های‌اش با نانسی بی‌منطق، ناپخته، وادارگر¹³¹ زورگو، و پرآزار بود - یکی از بدجنس‌ترین آدم‌هایی که در زناشو-درمانی با آن‌ها روبه‌رو شده‌ام.

نمی‌دانم در آغاز چه چیزی این آدم‌های بسیار ناهم‌سان را به سوی هم کشانده بود. این نمونه مربوط به زمان دور و درازی است که به یاد نمی‌آورم، و یادداشت‌های‌ام هم چیزی نمی‌گویند. در هر حال، به هم کشش یافتند، درگیر هم شدند، و سرانجام، نامزد شدند. کمی پس از نامزد شدن، نانسی فهمید که زناشویدن با کارل بسیار ناگوار خواهد بود، هم‌چنان که به راستی چنین شد. ولی در هر حال پای در این راه گذاشت. چرا؟ زیرا کارت‌های عروسی فرستاده شده بودند، و برای او بسیار شرم‌آور بود که جشن عروسی را به هم زند.

¹³⁰ Dense

¹³¹ Coercive

بگذارید داستانی از گناه بگویم: با دوستِ خود-ام میکی در کالج آشنا شدم. میکی ثروت‌مند بود و همیشه دوست‌دخترهایی می‌یافت که ثروت‌مند بودند. چند سال پس از این که کالجِ خود را به پایان رساند با یکی از آن‌ها نامزد شد: دخترِ مدیرعاملِ یک شرکت. میکی آن زمان بیست و پنج سال داشت، و نامزد-اش، راجل، بیست و هشت سال.

سرانجام، من راجل را دیدم، و دوست اش نداشتم. (میکی بعدها به من گفت که هیچ کس او را دوست نداشت - نه پدر و مادر-اش، نه خواهرهای اش، هیچ کس.) باخبر شدم که میکی می‌خواهد با او بزناشویید و به این نتیجه رسیدم که باید با او حرف بزنم. کاری پیش آمد که باید به نیویورک می‌رفتم، همان جایی که میکی، به عنوانِ بخشی از زنده‌گیِ افسون‌شده‌اش، به عنوانِ تهیه‌کننده‌یِ موسیقی می‌کارگنید. ما از خیابانِ پنجاه و هفتمِ غربی داشتیم رو به پایین قدم می‌زدیم و در باره‌یِ زناشوییِ پیشِ روی‌اش حرف می‌زدیم. از حرف زدنِ میکی آشکار بود که بدگمانی‌ها و دل‌شوره‌هایی در باره‌یِ زناشوییدن با راجل داشت. فرصتی را که چشم به راه‌اش بودم یافتم و گفتم، «میکی، چرا داری با او می‌زناشویی؟» این‌ها مو-به-مو همان واژه‌هایی هستند که میکی در پاسخ گفت، «خب، ما یک سال و نیم است که با هم ایم، راجل بیست و هشت سال دارد و می‌خواهد بزناشویید، و دیگر راهِ دیگری برای این رابطه نمانده است - و اگر هم جواب ندهد هر زمان خواستیم می‌توانیم طلاق بگیریم». دلِ من هزّی پایین ریخت. کم-و-بیش می‌توانید باقیِ داستان را حدس بزنید. پس از چند سال زناشویی که می‌توان آن را تنها چیزی همانندِ جنگ دانست، و فرزندی که در میانِ آتش گیر افتاده بودند، میکی و راجل از هم جدا شدند. (سرانجام این داستان پایانِ خوشی داشت. پس از چند سال میکی با زنِ ثروت‌مندِ دیگری، زنی بانک‌دار، زناشویید و گویا آن زناشویی خشنود بود.)

این داستان‌ها پندی دارند که من می‌خواهم با پافشاری بسیار، به عنوان قانون، آن را بگویم چرا که بسیار به آن باور دارم.

قانون ندهای بد

به ندهای بد خود گوش دهید و آن‌ها را جدی بگیرید. اگر دودلی، درنگ، یا بازاندیشی‌ای دارید، دست‌کم عروسی را به عقب بی‌اندازید. اگر برای‌تان روشن شد که وارد شدن به این زناشویی اشتباه است، عروسی را به هم بزنید - و نگذارید هیچ چیز و هیچ کسی شما را از این کار بازدارد.

آیا بهینه‌گری بیش از اندازه ایده‌آل‌گرایانه است؟

اکنون که با اندیشه‌ی من در باره‌ی بهینه‌گری در برابر خرسندگری آشنا شده اید، شاید به درستی بدگمان باشید. شاید با خودتان بگویید، «گفتن این حرف برای او آسان است. بخت با او یار بوده و با زنی زناشویده که با او بسیار سازگار است. ولی در باره‌ی من چه؟ اگر باید کسی را بی‌یابم که تا این اندازه کامل باشد تا بتوانم زناشویمی خشنودی داشته باشم، این کار تا ابد طول خواهد کشید. و در هر حال، اگر هم دم من آدم خوب و شایسته‌ای باشد، و اگر من هم چنین باشم، ما با هم خوب خواهیم بود حتماً اگر چندان سازگار نباشیم.»

من از چنین دیدگاهی سپاس‌گزار ام. به راستی، ما هیچ ضمانتی نداریم که سرانجام با کسی روبه‌رو خواهیم شد که واقعاً برای ما مناسب باشد. و اگر هنوز آن آدم را ندیده ایم، به آسانی می‌توانیم چنین باوری داشته باشیم که خرسندگری تنها راه واقع‌گرایانه در یافتن کسی برای زناشویی است.

در پاسخ، بگذارید که دو نکته را بگویم:

نخست، می‌خواهم دوباره بگویم - و هر چه بر آن پای فشارم باز هم بسنده نیست: نیازی نیست که شما و همدم‌تان هم‌سان یک‌دیگر باشید تا سازگار باشید. شما فقط باید در برخی چیزهای کلیدی همانند باشید تا آری‌گویی دو-سره‌ی پای‌دار و بسنده‌ای داشته باشید که بتوانید هم‌چنان احساس عشق داشته باشید. شما می‌توانید در بسیاری از چیزها بسیار ناهم‌سان باشید، حتّاً در برخی چیزهای بسیار بااهمّیت، و با این حال بسنده-سازگار باشید تا سوخت بی‌پایانی برای آری‌گویی دو-سره داشته باشید. من از کمال و بی‌کم‌وکاستی حرف نمی‌زنم و شما هم نباید در جست‌وجوی آن باشید. بهینه‌گری چنین معنایی ندارد.

دوم، با این که درست است که می‌توانید زمان زیادی را به جست‌وجوی آدم درست بگذرانید - یعنی می‌توانید «زمان زیادی را با زیادی-مشکل‌پسند بودن هدر دهید» - این هم درست است که می‌توانید زمان زیادی را با چندان-مشکل‌پسند نبودن هدر دهید. بگذارید داستان سل را برای‌تان بگویم.

هنگامی که سل را دیدم کم‌و-بیش چهار سال داشت. مدیر فروش موفقی بود. مرد خوش‌تیپی بود و تا جایی که من می‌توانم بگویم مرد خوش‌قلبی بود. سل هرگز ترناشویده بود. او می‌خواست بزناشوید و فرزنددار شود. مشکل‌اش این بود که هیچ یک از رابطه‌های‌اش هرگز بیش از یک و نیم سال طول نمی‌کشید. هنگامی که سل به دیدار من آمد، داشت به نقطه‌ی هجده ماهه در رابطه‌اش با لیندا نزدیک می‌شد، و باز هم می‌خواست از رابطه بیرون رود. سل از این گرایش خود برای وانهادن رابطه‌ها گیج بود، و می‌خواست بفهمد چرا چنین است.

توضیح استانداردِی که برای چنین الگوی رفتاری‌ای در یک مرد داده می‌شود این است که او «نگران از پای‌بندی» است. ولی مشکل سل ترس از پای‌بندی نبود. مشکل او این بود که چندان که باید مشکل‌پسند نبود. سل هرگز ایده‌ی چندان روشنی از این موضوع نداشت که زنی که

می‌تواند، به عنوان هم‌دمی بلند-مدّت، برای او آن آدمِ درست باشد چه‌گونه زنی است. او زنی دل‌ریا را می‌دید، که برای او کار آسانی بود چرا که او خود-اش هم دل‌ریا و شیرین بود. سپس با او بیرون می‌رفت، با هم خوش می‌گذرانند، و خیلی زود و جدّی درگیر او می‌شد. رابطه تا چند وقت خیلی خوب بود، ولی دیر یا زود سَل حوصله‌اش سر می‌رفت. او می‌فهمید که به راستی حرفِ چندانی برای گفتن با آن زن نداشت. شاید دست‌کم برخی از زن‌هایی که با سَل بودند هم حوصله‌شان سر می‌رفت.

سَل ویژه‌گی‌هایِ خوبِ زیادی داشت، و زن‌هایی که او با آن‌ها در رابطه بود هم ویژه‌گی‌هایِ خوبِ زیادی داشتند، ولی دو هم‌دم می‌توانند ویژه‌گی‌هایِ خوبِ زیادی داشته باشند و با این همه ترکیبِ درستی از ویژه‌گی‌ها برای سازگاری را نداشته باشند. سَل نمی‌دانست که آن ترکیبِ درست از ویژه‌گی‌ها برای او چه بود؛ و، هنگامی که رخ می‌داد، بخت هم با او یار نبود، چنان که با برخی یار است و شانسی‌شانسی به آن آدمِ درست می‌رسند. هر بار، آن رابطه بیش از آن که باید به طول می‌انجامد، تا اینکه سَل سرانجام به آستانه‌ی خود می‌رسید. ولی، در طولِ این رابطه، هجده ماه گذشته بود، هجده ماهی که سَل می‌توانست در جست‌وجوی زنی بگذراند که به راستی برای او درست بوده است، و به احتمالِ زیاد کسی را بی‌یابد - اگر تنها ایده‌ی به‌تری داشت از این که آن زن چه‌گونه زنی است.

شما مشکل‌پسند بودن را به خودتان بدهکار اید. زمانی را به مشکل‌پسند بودن بگذرانید و بکوشید بهینه‌گر باشید. به‌تر است به این روش زمان را «هدر دهید» تا روشی که سَل انجام داد. شاید آن آدمِ درست را بی‌یابید. دست‌کم، با کمکِ این کتاب ایده‌ی روشنی از این بسازید که چه‌گونه آدمی آدمِ مناسب برای شما است. به این روش،

بدون سگان روی دریا، رابطه‌های عشقولانه به این سو و آن سو رانده نمی‌شوید، آن چنان که سَل سال‌های زیادی چنین شد.

ولی بگذارید خیلی هم ایده‌آل‌گرا¹³² نشویم. همه این بخت را ندارند که با کسی بزناشویند که به راستی در هر سه سویه با آن‌ها سازگار باشد. اگر به گمان‌تان باید رفتاری خرسندگرانه داشته باشید، آن چه می‌توانید انجام دهید تا احتمال خشنودی‌تان را بی‌افزایید این است که فراگیرید از گونه‌های گوناگون زناشویی‌هایی که در صورت سازگار نبودن دو هم‌دم در هر سه سویه پدید می‌آیند چه انتظاری داشته باشید، و چه انتظاری نداشته باشید. فصل بعدی در باره‌ی آن گونه‌های گوناگون زناشویی است. خبر خوب این است که برخی از آن گونه‌ها می‌توانند کم-و-بیش کارکننده¹³³ باشند.

¹³² Idealistic

¹³³ Workable

گونه‌های گوناگون زناشویی

هنگامی که آدم‌ها در برگزیدن همدم زناشویی‌شان رفتاری خرسندگراانه در پیش می‌گیرند، یعنی همان کاری که بیشتر وقت‌ها آدم‌ها انجام می‌دهند، این که چه‌گونه همدمی گیرشان بی‌آید بیشتر بسته‌گی به بخت‌شان دارد. خوش‌بخت‌ها به همدمی می‌رسند که در هر سه سوپه‌ی سازگاری به آن‌ها نزدیک است، کسی که آن قدر با آن‌ها جور است که اگر رفتاری بهینه‌گراانه هم می‌داشتند او را می‌برگزیدند. چنین چیزی به راستی می‌تواند رخ دهد. هستند کسانی که برنده‌ی بخت‌آزمایی می‌شوند، و برخی حتّاً دو بار برنده می‌شوند.

خیلی از آدم‌ها آن اندازه خوش‌بخت نیستند. آن‌ها به کسی می‌رسند که با او در دو سوپه از سه سوپه، یا تنها یک سوپه، یا حتّاً صفر سوپه سازگار اند. گونه‌های گوناگون زناشویی‌هایی که از ناجوری آدم‌ها در این یا آن چیز پدید می‌آیند بسته به میزان کارکننده‌گی و توان آن‌ها برای خشنودی با هم فرق خواهند داشت.

البته، آدم‌ها می‌توانند کم‌و-بیش در هر یک از سوپه‌ها همانند باشند. ولی نقطه‌ی مرزی و سرنوشت‌سازی هست که اگر دو همدم آن اندازه همانند باشند خود را سازگار می‌بینند، و اگر آن اندازه همانند نباشند خود را ناسازگار می‌بینند. هنگامی که دو همدم سازگار اند، می‌توانند فقط سازگار، یا تا میزان خوبی سازگار، یا بسیار سازگار باشند. این موضوع هم‌گون¹³⁴ با آستانه‌ی شنوایی است: هم‌چنان که بلندی صدا اندک‌اندک افزوده می‌شود، به نقطه‌ای می‌رسد که ما فقط کم‌کم آن را

¹³⁴ Analogous

می‌شنویم، البته بسیار آهسته. هنگامی که می‌توانیم صدا را بشنویم، می‌تواند بلندتر و بلندتر شود؛ ولی پایین‌تر از آن آستانه نمی‌توانیم آن را بشنویم.

در باقی این فصل، به خاطر ساده‌گی، فقط در این باره حرف خواهیم زد که آیا دو همدم در هر یک از این سه سویه سازگار هستند یا نه، بدون این که در باره‌ی اندازه‌ی سازگاری آن‌ها حرف چندانی بزنم و مو-به-مو هر دسته از میزان سازگاری را از دیگری جدا سازم.

زناشویی‌های صفر-سویه

اگر دو همدم در هیچ یک از سه سویه سازگار نباشند، هیچ راهی نیست که زناشویی‌شان بتواند کارکننده باشد، چه رسد به خشنود. آدم‌ها معمولاً تکانشی و به چندین دلیل بد وارد چنین زناشویی‌هایی می‌شوند: آن‌ها می‌کوشند از خانه‌ی پدر-مادرشان بگریزند؛ آن‌ها در مرحله‌ی ورجهیدن¹³⁵ از رابطه‌ی پیشین هستند؛ آن‌ها باردار شده اند؛ آن‌ها دیوانه اند. در باره‌ی آخرین مورد هیچ شوخی‌ای ندارم. مثلاً، هووارد هنگامی با فلورنس زناشوید که در حالت شیدایی¹³⁶ بود. او هنگام زناشویدن با فلورنس کاملاً روان‌پریش¹³⁷ نبود، ولی عقل‌ورزی¹³⁸ و داوری‌اش¹³⁹ به شدت از شیدایی‌اش آسیب دیده بود. هووارد همین که از حالت شیدایی خود بیرون آمد خیلی زود فهمید که فلورنس بدترین چیزی است که تاکنون دیده بود. هووارد همین که عقل‌اش سر جای‌اش برگشت خود-اش هم نمی‌توانست بپذیرد که چه‌گونه توانسته بود به این فکر بی‌افتد که زناشویی با فلورنس ایده‌ی خوبی است، و بی هیچ درنگی از او جدا شد. و این همان چیزی است که معمولاً در

¹³⁵ Rebound

¹³⁶ Manic

¹³⁷ Psychotic

¹³⁸ Reasoning

¹³⁹ Judgment

زناشویی‌های صفر-سویه رخ می‌دهد: آن‌ها پس از چند ماه یا حتی چند هفته از هم جدا می‌شوند.

زناشویی‌های یک-سویه

کم‌تر زناشویی‌ای می‌توان یافت که دو هم‌دم در آن‌ها فقط در یکی از سه سویه سازگار باشند و با این همه زناشویی‌شان کارکننده باشد. این زناشویی‌ها معمولاً چندان نمی‌پایند، اگرچه به سرعت زناشویی‌های صفر-سویه نیز از هم نمی‌پاشند. اگر هم بمانند و از هم نپاشند، خشنود نخواهند بود.

فقط-سکسی

این گونه از زناشویی احتمالاً معمول‌ترین زناشویی یک-سویه است. زناشویی‌های فقط-سکسی معمولاً با ورود تکانشی همراه هستند و تنها تا زمانی می‌پایند که سکس هم‌چنان خوب باشد. ولی کش‌مکش‌های میان دو هم‌دم در باره‌ی چه‌گونه‌گی مدیریت دو-نفره‌ی زنده‌گی روزینه‌شان، و احساس هم‌پندار نبودن، به جایی می‌رسد که سکس‌شان هم خیلی زود رو به سردی برود، حتی زودتر از آن حالتی که با هم نمی‌زناشویدند و جدا می‌زیستند، شکنجه‌ی با هم زیستن را نمی‌کشیدند، و این رابطه را تنها در چارچوب سکس نگاه می‌داشتند و نه چیزی بیش‌تر.

فیلیس و واین در یک سفر ویژه¹⁴⁰ هم‌دیگر را دیدند و بسیار به هم کشش یافتند. هر دوی آن‌ها نخستین رابطه‌ی سکسی خود با هم‌دیگر را شگفت‌انگیزترین تجربه‌ی زنده‌گی‌شان می‌دانستند. آن زمان آن‌ها در نخستین سال‌های دهه‌ی سی زنده‌گی‌شان بودند، و هر دو فراوان تجربه‌ی سکسی داشتند - ولی نه چیزی همانند آن چه با هم‌دیگر تجربه کرده بودند. «ژرفا»یی، به قول فیلیس، در آن رابطه‌ی

سکسی بود که همه‌ی سکس‌هایی را که او تا آن زمان تجربه کرده بود سطحی می‌نمود. حتّاً پس از آن که از سفر برگشتند به شیکاگو - جایی که هر دو می‌زیستند - زنده‌گی سکسی آن‌ها همچنان ناباورانه بسیار باکیفیت بود. فیلیس به آپارتمانِ واین رفت تا با هم در یک خانه بزنند و چند ماه گذشته بود که با هم زناشویدند. سکس‌شان همچنان بسیار خوب بود.

نخستین نشانه‌های دردسر هنگامی نمایان شد که آن‌ها رفتند سراغ خرید دو-نفری یک آپارتمان. هنگامی که آپارتمانی می‌یافتند که واین دوست داشت فیلیس از آن بی‌زار بود، و برعکس. هنگامی که از این سفرهای ناکام برای شکار آپارتمان به خانه می‌برگشتند شام خوردن‌شان بدون هیچ حرفی بود، ولی هنگامی که به اتاق خواب می‌رفتند می‌توانستند دوباره با هم پی‌وند یابند، و سکس - بیشتر - وقت‌ها - همچنان شگفت‌انگیز بود. سپس کم‌کم زمان‌هایی پیش آمد که سکس نه شگفت‌انگیز که فقط خوب بود. هیچ یک از آن دو نمی‌توانستند بپذیرند که سکس با این هم‌دم - ویژه فقط خوب بوده باشد، بی‌گمان نه به این زودی پس از زناشویی.

برای چند ماه، فیلیس و واین کم-و-بیش همه‌ی زمان‌های خالی خود را به جست‌وجوی آپارتمان گذراندند تا این که سرانجام یکی را یافتند که هیچ کدام‌شان از آن بی‌زار نبود. به این رسیده بودند که چیزی بهتر از این نمی‌توانند بی‌یابند و آن را خریدند. سپس بیشتر زمان‌های خالی خود در چند ماه آینده را برای بازسازی و آماده‌سازی و چیدمان آن - و ناهم‌نوایی بر سر هر چیز و همه چیز - گذراندند. آن‌ها در باره‌ی این که چه به‌بودهایی را انجام دهند و از کجا پول آن را بی‌آورند هم‌نوا نبودند، این که چیدمان و وسیله‌های آپارتمان چه‌گونه باشد هم‌نوا نبودند - از فرش‌ها گرفته تا روشنایی‌ها و هر چه میان آن‌ها بود. فیلیس و واین

هم‌چنان بیشتر وقت‌ها سکسِ افسانه‌واری داشتند، ولی شمارِ سکس‌های فقط-خوب داشت بیشتر و بیشتر می‌شد.

پس از این که کارشان بر روی آپارتمان را به پایان بردند زنده‌گیِ سکسی‌شان به تندی رو به تباهی رفت: رابطه‌هایِ سکسیِ فقط-خوب‌شان به جایِ این که استثنا باشند به قاعده تبدیل شد، و تعدادِ رابطه‌هایِ سکسی‌شان رو به کاهش رفت. آن‌ها یا می‌گفتند «پیش از اندازه خسته» هستند یا «حالتش را ندارند». در شش ماهِ آخرِ با هم بودن‌شان حتّاً یک بار هم سکس نداشتند. زمانی که از هم جدا شدند، تنها دو سال بود که با هم زناشویده بودند.

در درمانِ فردیِ فیلیس پس از جدایی، ما توانستیم آن چه را رخ داده بود بازسازیم: تا زمانی که فیلیس و واین درگیرِ آپارتمان بودند، با یک‌دیگر هم درگیر بودند. اگرچه بسیاری از میان‌کنش‌های‌شان کش‌مکشانه بود، دست‌کم احساس‌شان این بود که هم‌دم‌شان حضورِ عاطفی¹⁴¹ در زنده‌گی‌شان دارد. ولی هنگامی که آن مورد به پایان رسید دیگر درگیریِ عاطفی با هم نداشتند. ناهم‌سانی‌هایِ فیلیس و واین در سویه‌یِ کرداری آن‌ها را هر روز از هم رنجیده نگاه می‌داشت، ولی این بگومگوها در باره‌یِ زنده‌گیِ روزینه آن بزرگی و اهمّیت را نداشتند که آن‌ها را با هم درگیر نگاه دارند، ولی بحث‌هایِ آن‌ها بر سرِ آپارتمان چنین بود. و از آن جایی که فیلیس و واین در سویه‌یِ پنداری نیز چندان همانند نبودند، زمانی که پرخاشی¹⁴² بر سرِ هم نداشتند گویی اصلاً چندان حرفی با هم نداشتند، و احساسِ دوریِ بیشتر و بیشتری از هم می‌کردند. سرانجام نداشتنِ رابطه‌یِ نا-سکسیِ رابطه‌یِ سکسیِ آن‌ها را هم به جایی رساند که دیگر نمی‌توانست هم‌چنان که بود شگفت‌انگیز بماند.

¹⁴¹ Emotional presence

¹⁴² Quarrel

فقط-کرداری

از دید من، این گونه معمول‌ترین زناشوییِ یک-سویه پس از موردِ پیشین است؛ در واقع، زناشویی‌ای برای آسوده‌گی است. آدم‌ها معمولاً تنها و تنها به دلیل فشار برای زناشویدن به چنین زناشویی‌ای تن می‌دهند: زمان زناشویدن و آغاز خانواده فرا رسیده است، و این آدم نیز چنین کاری را انجام می‌دهد. در به‌ترین حالت، فرزندان‌شان در نقش کانونی خواهند بود که به آن‌ها گونه‌ای از حسّ باهم‌بودن می‌بخشد. ولی اگر یکی از دو هم‌دم حتّاً کمی آرزوی هم‌نشینی¹⁴³ سکسی، یا هم‌نشینی عاطفی و معنوی داشته باشد، در این زناشویی کم‌کم احساس مرده بودن به او دست خواهد داد، چه فرزندی باشد و چه نباشد، و می‌خواهد که از آن زناشویی بیرون رود. گاهی هم‌سر ناخرسند تا یافتن هم‌دمی جدید از زناشویی بیرون نمی‌رود، ولی معمولاً چنین نیست چرا که آرزوی ناوابسته بودن و دوباره احساس یگانه‌گی با خود داشتن انگیزه‌ای بسنده برای این کار است.

جولیوس و کانسوئلا زناشویی فقط-کرداری‌ای داشتند که چندان نپایید. جولیوس هنگام آشنایی‌شان چهل ساله بود و کانسوئلا بیست و پنج ساله. جولیوس تا آن زمان رابطه‌های پرشور و پرآشوب بسیاری را تجربه کرده بود، و احساس می‌کرد آماده است که آرام و قرار گیرد. کانسوئلا هم آماده‌ی زناشویدن بود. اگرچه شغل خوبی به عنوان دست‌یار وکیل داشت، آن چه واقعاً می‌خواست مادر بودن بود. کانسوئلا زنی چشم‌گیر و زیبا بود و زیبایی‌اش چیزی بود که در آغاز جولیوس را به سوی او کشانده بود. هم‌چنین، جولیوس با چیزی افسون شده بود که خود-اش آن را «بی‌گناهی نجیبانه‌ی» کانسوئلا می‌نامید. فهم کانسوئلا از رابطه‌ها، و در کل از زنده‌گی، برای جولیوس جان‌بخشی روشن و ساده‌ای داشت، جولیوسی که خود-اش همه چیز

¹⁴³ Companionship

را تیره‌تر و پیچیده‌تر می‌دید. کانسوئلا جولیوس را هم‌چون مردِ دانایِ بزرگ‌تری می‌دید - یک عاشق و به همان اندازه یک آموزگار - که مراقبِ او خواهد بود ولی خود-اش هم نیازمندِ مراقبتِ یک زن است.

جولیوس و کانسوئلا یک سالی بود که با هم بودند تا این که شرکتِ جولیوس انتقالیِ یک-ساله‌ای را به هنگ‌کنگ به او پیش‌نهاد داد. فرصتِ بی‌همتایی بود و جولیوس از کانسوئلا خواست که با او برود. کانسوئلا گفت که می‌رود، به این شرط که با هم بزناشویند. این درخواستِ جولیوس را در تنگنا قرار داد. او مشروعیتِ دیدگاهِ کانسوئلا را کاملاً می‌فهمید - کانسوئلا به روشنی از همان آغاز در باره‌ی آرزوی‌اش برایِ زناشویی گفته بود - ولی بازاندیشی‌ها و دودلی‌هایی در باره‌ی زناشویدن با او در ذهن‌اش شکل گرفته بودند. اگرچه هنوز از «بی‌گناهیِ نجیبانه‌ی» کانسوئلا افسون‌شده بود گاهی پیش می‌آمد که او را آزارنده می‌دید. بااهمیت‌تر این که، جولیوس از رابطه‌ی سکسی‌شان ناخرسند بود. در آغاز، چنین پنداشته بود که هر چه به‌تر هم‌دیگر را بشناسند کانسوئلا با او راحتیِ سکسیِ بیش‌تری خواهد یافت، ولی چنین نشد. تا پایانِ سالِ نخستِ با هم بودن‌شان، جولیوس هنوز چشم به راهِ این بود که رابطه‌ی سکسی‌اش با کانسوئلا به پرشوری و خرسندیِ آن سکس‌هایی باشد که با هم‌دم‌هایِ پیشین تجربه کرده بود. از سویِ دیگر، به این باور رسیده بود که کانسوئلا زن و مادرِ بسیار خوبی خواهد بود، و رویایِ دقیقی از این موضوع پرورده بود که داشتنِ خانواده‌ای با کانسوئلا تا چه اندازه می‌تواند خوش‌آیند باشد. سرانجام، جولیوس، به گفته‌ی خود، تصمیم گرفت «در باره‌ی این رابطه خوش‌بین باشد». آن‌ها زناشویدند و به هنگ‌کنگ رفتند.

نخستین سالِ زناشویی خوب بود، بیش‌تر به دلیلِ شور و شوقِ بودن در هنگ‌کنگ، ولی زمانی که به خانه برگشتند همه چیز کم‌کم در سراسیمگی افتاد. واقعیت این بود که جولیوس و کانسوئلا به اندازه‌ای

چشم‌اندازِ ناهم‌سانی داشتند که چندان حرفی برایِ گفتن به هم نداشتند. و ناهم‌نوایی‌هایِ بزرگی در باره‌یِ چیزهایِ مربوط به ارزش‌های‌شان داشتند، به ویژه در باره‌یِ این که چه اندازه پول و دارایی نیاز دارند تا خشنود باشند. تقریباً همین که نخستین فرزندشان از راه رسید، جولوس و کانسوئلا بگومگوهای‌شان بر سرِ این بود که این فرزند برایِ داشتنِ زنده‌گیِ خوب به چه چیزهایی نیاز دارد. فرزندِ دوم‌شان به کودکانستان می‌رفت که تصمیم گرفتند از هم جدا شوند. این نخستین بار بود که در این سال‌ها هر دو بر سرِ چیزِ بااهمیتی در زنده‌گیِ هم‌نوا بودند. طلاق‌شان پر از کینه بود، که با توجه به سال‌هایِ سالِ ناخوش‌آیندی و تلخ‌کامیِ دو-سره‌جایِ شگفتی ندارد. ولی سرانجام داستان‌شان پایانِ خوشی داشت، به این شکل: یک سالی که از طلاق‌شان گذشت هر دو با کسی آشنا شدند که در سوپه‌یِ پنداری به آن‌ها بسیار نزدیک‌تر بود، و می‌توانستند همان جور که دوست داشتند با او رابطه‌یِ سکسی داشته باشند.

گاهی آدم‌هایی که در یک زناشوییِ فقط-کرداری ناخشنود هستند هرگز از آن بیرون نمی‌روند که می‌تواند پی‌آمدهایِ زشتی داشته باشد: هر از گاهی، زوجِ میان‌سالی به من معرفی می‌شود که بیست سال یا بیش‌تر است که زناشوییده اند و بر اساسِ گزارشِ خودشان همه‌یِ این سال‌ها ناخشنود بوده اند. هنگامی که آن دو هم‌دم به دفترِ من می‌آیند از هم فقط خشم‌گین نیستند؛ آن‌ها از هم بی‌زار اند. هر دو، جوری که گویا در زناشوییِ فقط-کرداری‌شان به دام افتاده اند، دیگری را هم‌چون کسی می‌بینند که بااهمیت‌ترین راحتی‌هایی را که زناشویی باید به یک فرد بدهد - یعنی، هم‌نشینیِ سکسی و عاطفی را - از او فرو-گزارده است. ولی موضوع این نیست که دو هم‌دم آن راحتی‌ها را فرو-گزارده اند. آن دو نفر فقط به اندازه‌ای با هم فرق داشتند که نمی‌توانستند آن راحتی‌ها را به هم‌دیگر بدهند.

فقط-پنداری

این زناشویی‌ها، به گمان من، خیلی خیلی کم هستند. آدم‌هایی که وارد چنین زناشویی‌هایی می‌شوند باور دارند که دوستی برای زناشویی بس است. هم‌چنان که تا کنون می‌دانید، باور من این است که دوستی هسته‌ی هر زناشوییِ خشنود و صمیمانه‌ای است - ولی بس نیست. دو دوست که با هم می‌زناشویند می‌بینند که هر روز کش‌مکش بر سر چه‌گونه هم‌زیستی در کنار هم رابطه‌ی‌شان را می‌فرساید. و سرانجام یکی از آن دو یا هر دو شاید به این برسند که زنده‌گی با هم بدون پی‌وند سکسی تجربه‌ی بی‌برگ‌وباری است. پس، این زناشویی را به پایان می‌رسانند تا بتوانند دوست بمانند.

زناشویی‌های دو-سویه

باور من این است که بیش‌ترین شمار زناشویی‌های امریکا یکی از زناشویی‌های دو-سویه‌ی زیر هستند. این زناشویی‌ها می‌توانند گستره‌ای از زناشویی‌های نه-چندان-بد و کارکننده تا زناشویی‌های توفانی ولی خشنود را در بر گیرند. بسیاری از این زناشویی‌ها دست‌نخورده می‌مانند؛ بسیاری دیگر نه.

پنداری/اگرداری

این گونه از زناشویی همه چیز دارد جز سکس. اگر سکس اهمیت زیادی برای هیچ کدام از دو هم‌دم نداشته باشد، آن‌ها هر دو می‌توانند در این زناشویی خشنود باشند چرا که به‌ترین دوستان هم هستند و به خوبی با هم کنار می‌آیند. ولی اگر سکس برای یکی از آن دو هم‌دم اهمیت داشته باشد، آن فرد ناخشنود خواهد بود، و احساس می‌کند که زنده‌گی بی‌پروا و نادیده از کنار او می‌گذرد. هم‌دمی که علاقه‌ی سکسی ندارد شاید چیزی در باره‌ی ناکامی سکسی آن دیگری نداند. یا شاید بداند ولی نخواهد در باره‌ی آن بداند چرا که احساس می‌کند

کاری از دست‌اش بر نمی‌آید. گاهی، هم‌دمِ علاقه‌مند به سکس رک و سرراست سراغِ مشکل می‌رود و از روش‌هایِ گوناگون (شاید حتّاً زناشو-درمانی) می‌کوشد علاقه‌ی دیگری به سکس را افزایش دهد، ولی کم پیش می‌آید که این کار جواب دهد. سپس هم‌دمِ علاقه‌مند به سکس بی‌خیالِ گفت‌وگویِ آشکار در باره‌ی این مشکل می‌شود، و هم‌دمِ بی‌علاقه می‌کوشد خود را این‌گونه فریب دهد که چون آن هم‌دم دیگر در باره‌ی سکس حرفی نمی‌زند پس دیگر چنین مشکلی هم در کار نیست.

ولی البتّه که هست. گاهی هم‌دمِ علاقه‌مند به سکس باقیِ زناشویی را فقط در حالتی از ناکامیِ سکسی می‌گذراند چرا که برای سکس جایی بیرون از زناشویی نخواهد رفت - یا به دلیل‌هایِ اصولی و اخلاقی یا از رویِ نگرانی و ترس. البتّه، گاهی هم‌دمِ علاقه‌مند به سکس برای سکس جایی بیرون از زناشویی می‌رود. اگر این سکس - برون‌زناشویی¹⁴⁴ فقط سکس باشد، می‌تواند زناشویی را پای‌دار سازد (این حرف به این معنا نیست که من به چنین چیزی اعتبار می‌بخشم¹⁴⁵، ولی می‌تواند چنین کارکردی داشته باشد). گاهی آن سکس - برون‌زناشویی با پذیرشِ ضمنیِ هم‌دمِ بی‌علاقه به سکس انجام می‌شود، چرا که گویی او را از بارِ این گناه می‌آساید که نمی‌تواند نیازهایِ سکسیِ دیگری را برآورده سازد. اگرچه همیشه این ریسک هست که هم‌دمی که بیرون از زناشویی می‌رود به عشقِ هم‌نشینِ سکسیِ نو دچار شود، و طبیعی است که چنین چیزی آن زناشویی را رو به ناپایداری می‌کشانند.

شاید سکس برای شما آن اندازه اهمّیت داشته باشد که برای‌تان دشوار باشد بتوانید زناشوییِ پنداری/کرداریِ خرسندانه‌ای را حتّاً در ذهن‌تان پندارید. ولی واقعاً هستند چنین زناشویی‌هایی: هنگامی که دو

¹⁴⁴ Extramarital

¹⁴⁵ Endorse

همدم در نیاز نداشتن‌شان به سکس جور باشند. هوراس و کولین نمونه‌ای از آن هستند. هوراس کتاب‌دار است و کولین آموزگار. انگلیسی در دبیرستان، پس خیلی شگفت‌آور نیست که آن‌ها در کارگاهی برای نویسنده‌گی با هم آشنا شدند. با شناخت بیشتر از هم فهمیدند که بسیار بسیار هم‌پندار اند. آن‌ها شیفته‌گی ژرفی به هم یافتند، و پس از چند ماه هم‌نشینی نزدیک فهمیدند که عاشق هم شده اند. پس تصمیم گرفتند بزناشویند.

اگرچه هوراس و کولین در سال‌های پایانی دهه‌ی سی خود بودند، هیچ یک از آن دو تا آن زمان چندان قرار عاشقانه‌ای نرفته بود و هیچ یک تجربه‌ی سکسی چندان نداشتند. در واقع، هیچ یک چندان به سکس علاقه‌مند یا با آن راحت نبودند.

هوراس و کولین دوران آشنایی پارسایانه‌ی¹⁴⁶ داشتند که فراتر از تماس و بوسه‌ی پرمهر کاری انجام ندادند. از آن جا که هر دو ترسیده بودند، شب عروسی‌شان چندان خوب پیش نرفت. پس از آن تا چند وقت در این نبرد بودند که رابطه‌ی سکسی کاملی داشته باشند، ولی به دلیل پس‌رانش‌های‌شان جواب نداد و تنها به ناخوش‌آیندی و تنش میان آن‌ها انجامید. سرانجام، آن‌ها با هم رو-راست حرف زدند و به هم گفتند که چه احساسی در باره‌ی سکس دارند. هنگامی که فهمیدند دیگری کاملاً با زناشوپی‌ای خرسند است که در آن، فشار انتظارهای سکسی نباشد، هر دو آسوده شدند. آن‌ها زناشوپی‌شان را بر آن پایه پی گرفتند، روز به روز با هم‌آهنگی در کنار هم زیستند، و هم‌چنان به‌ترین دوست هم‌دیگر بودند. و چون هر دو همیشه آرزوی داشتن فرزند داشتند، کودکی را به فرزندی گرفتند و او را پروراندند تا مرد جوان خوبی (و، برعکس، با اعتماد سکسی بالا) شود.

کرداری/سکسی

حدس - من این است که این گونه معمول‌ترین گونه‌ی - زناشویی - دو-سویه است. این دو هم‌دم در زنده‌گی - روزینه‌ی - خود با هم کنار می‌آیند، و پی‌وند - سکسی - خوبی را با هم نگه می‌دارند. این که چه اندازه خشنود باشند بسته‌گی به این دارد که چه انتظاری از زناشویی داشته اند. اگر به راستی انتظار - هم‌نشینی - ژرفی را نداشته باشند - اگر احساس کنند که نباید به زناشویی به چشم - هم‌نشینی - ژرف نگریست، یا اگر بدانند که نمی‌توانند انتظار - هم‌نشینی - ژرفی را از هم‌دم‌شان داشته باشند ولی به بسیاری از روش‌های - دیگر هم‌دیگر را گرامی بدارند - می‌توانند کاملاً احساس - خشنودی داشته باشند. آن‌ها حس - هم‌نشینی - نزدیک را از خانواده‌ی - خونی - خویش، از دوستان - هم‌جنس - خود، و از گروه‌های - باهمستانی‌ای¹⁴⁷ که عضوی از آن هستند می‌گیرند. و با هم‌دیگر به خاطر - فرزندان‌شان احساس - هم‌نشینی می‌کنند. فرزندان همان چیزهای - بی‌هم‌تای - مشترک میان - آن‌ها هستند - فقط میان - آن دو و نه هیچ کس - دیگر.

آدم‌هایی که در این زناشویی‌ها احتمالاً خشنودترین‌ها خواهند بود کسانی هستند که تعریفی سنتی از نقش‌های - جنسیتی در زناشویی دارند: شوهر در نقش - فراهم‌گر¹⁴⁸، زن در نقش - خانه‌دار. دو هم‌دم کارهای - تکلیفی - خود را انجام می‌دهند و همه چیز نرم و روان پیش می‌رود؛ کانون - نگاه - هر یک از آن‌ها بیش‌تر بر فرزندان‌شان است تا بر خودشان. آن‌ها خود را در اصل بخشی از خانواده‌ی - نزدیک و عاشقانه می‌بینند تا بخشی از یک رابطه‌ی - زناشویی - نزدیک و صمیمی. ولی برای زناشویی - کرداری/سکسی خشنود حتماً نباید نقش‌های - جنسیتی سنتی داشت. هم‌دم‌هایی که نقش‌های - جنسیتی - ناسنتی را دارند هم می‌توانند

¹⁴⁷ Community

¹⁴⁸ Provider

زناشوییِ کرداری/سکسی خوبی داشته باشند. کینت و ایلی نمونه‌ای از این دست هستند.

کینت و ایلی، همانند بسیاری از شیفته‌گانِ اسکی‌بازی، رویِ شیب‌ها با هم آشنا شدند. لحظه‌ای که هم‌دیگر را دیدند، تنها آدم‌هایِ ایستاده بر بالایِ راهِ پرچالش و پیش‌رفته‌ای بودند. خیلی زود پی بردند که هر دو لوله‌غوّاصی¹⁴⁹ و زیرغوّاصی¹⁵⁰ را هم بسیار دوست دارند. آن‌ها تعطیلی‌ها و آخرهفته‌هایِ زیادی را در طولِ روز سرگرمِ این کنش‌مندی‌هایِ کم‌حرف بودند و شب را به عشق‌ورزی می‌گذراندند. هر یک دیگری را آدمی می‌دید که به آسانی می‌توان با او کنار آمد. برنامه‌ریزی برایِ سفرهای‌شان همیشه روان انجام می‌شد، و هنگامی که با هم بودند احساسِ هم‌گامیِ زیادی با هم داشتند؛ همیشه چنین بود که گویی می‌خواهند یک چیز را در یک زمان انجام دهند.

کینت که مهندس بود توانست شغلی را در همان شهری بی‌یابد که ایلی در نقشِ ویراستارِ سوژه‌کاو¹⁵¹ در روزنامه‌ای می‌کارکنید. آن‌ها اسباب‌کشیدند تا در یک خانه کنار هم به زنده‌گی ادامه دهند و خیلی شادمان بودند که پی بردند به همان اندازه که در تعطیلی می‌توانستند زیستِ هم‌آهنگی داشته باشند هنگامی که در تعطیلی نبودند هم چنین بود. آن‌ها زناشویدند و زنده‌گیِ هم‌سازی¹⁵² را سالی‌هایِ سال در کنار هم گذرانده اند.

آن‌ها فقط هم‌پندار نیستند. کینت علاقه‌هایِ فکری و هنریِ ایلی را ندارد. ایلی نمی‌تواند آن گفت‌وگوهایِ ژرفی که با دوستان‌اش در روزنامه و در باهمستانِ فرهنگیِ شهر دارد با کینت داشته باشد. دلیل‌اش این نیست که کینت نمی‌خواهد گوش دهد؛ او فقط حرفِ

¹⁴⁹ Snorkeling برابرنهادیِ پیش‌نهادیده از سویِ ترجمنده

¹⁵⁰ Scuba Diving برابرنهادیِ پیش‌نهادیده از سویِ ترجمنده

¹⁵¹ Feature editor

¹⁵² Congenial

چندانی برای گفتن در باره‌ی این موضوع‌های فرهنگی که نزدیک‌ترین‌ها به دل و جان ایلی هستند ندارد. کینت و ایلی، کمابیش پس از ده سال از زناشویی‌شان، حتّاً دیگر از با هم به سینما رفتن هم دست شستند، چرا که از فیلم‌هایی که آن دیگری می‌برگزید به هیچ یک از آن دو خوش نمی‌گذشت. (خب، در واقع آن‌ها هنوز هم با هم به سینما می‌روند - به یک پردیس سینمایی، و هر یک فیلم خود-اش را می‌بیند). کینت به کلیسا رفتن پای‌بند است، ولی ایلی نه، و کینت در کل در موضوع‌های اجتماعی و سیاسی یک جورهایی محافظه‌کارتر از ایلی است.

کینت گویی دلتنگ گفت‌وگوهای ژرف با ایلی نیست. او ایلی را می‌ستاید و از همراهی او بسیار خوش می‌گذراند، و در این میان هم حرف‌های زیادی برای زدن در باره‌ی پرورش دو دخترشان داشته‌اند. ایلی دو-سودایی‌تر¹⁵³ است. از یک سو، گاهی احساس تنهایی می‌کند. آرزو دارد که کاش می‌توانست گفت‌وگوهای ژرفی با کینت داشته باشد و آن جور نزدیکی را هم با او می‌داشت و هنگامی که با زوج‌هایی روبه‌رو می‌شود که آن نزدیکی را دارند حسودی‌اش می‌شود. از سوی دیگر، باور دارد که دگر-بود رازناک¹⁵⁴ کینت بخشی از همان چیزی است که در این سال‌ها کینت را هم‌چنان نیرومندانه برای او سکس‌انگیز و شهوت‌انگیز نگه داشته است.

شاید دو هم‌دم در زناشویی‌های کرداری/سکسی گه‌گاه به این بی‌اندیشند که، آیا این همه‌ی آن چیزی است که هست؟ - به ویژه زن، هنگامی که در باره‌ی عشق و رابطه در مجله‌ها یا کتاب‌های خودپاری می‌خواند. شگفت نیست که هنگامی که فرزندان بزرگ می‌شوند و از خانه می‌روند این زناشویی‌ها می‌توانند به سختی دچار «نشان‌گان»

¹⁵³ Ambivalent:

ترجمنده: دواحساسی بودن نسبت به یک چیز یا فرد

¹⁵⁴ Mysterious otherness

آشپانه‌ی تهی¹⁵⁵ شوند و برخی از آن‌ها پس از آن دیگر پابرجا نمی‌مانند. ولی بسیاری دیگر پابرجا می‌مانند، و تجربه‌ی کلی دو هم‌دم در این زناشویی‌ها می‌تواند گستره‌ی بزرگی را در بر گیرد؛ از درون‌مندی¹⁵⁶ رصایت‌مندی، آن چه کینت و ایلی احساس می‌کنند، گرفته تا آن چه که ثورثو¹⁵⁷ «درمانده‌گی خاموش»¹⁵⁸ می‌نامد.

پنداری/اسکسی

این‌ها زناشویی‌های توفانی‌ای هستند که دو هم‌دم همیشه در جنگ اند، ولی آشکار است که عشق ژرفی به هم دارند. این زوجها معمولاً در پی زناشو-درمانی نمی‌آیند، اگرچه زناشویی‌شان پر از کش‌مکش است. آن‌ها نمی‌آیند زیرا در زناشویی‌شان خشنود اند؛ هیچ کس دیگری در جهان نیست که بخواهند با او باشند. همیشه-دیرکردن زن می‌تواند مرد را به مرز دیوانه‌گی برساند، همان گونه که ناتوانی همیشه‌گی جهان را در قرار دادن لباس‌های زیر چرک‌اش در سبد رخت‌چرک‌ها کار زن را به دیوانه‌گی می‌کشاند. مرد صدای موسیقی را بلند دوست دارد؛ زن آرام - یا حتّاً چه به‌تر که خاموش باشد. مرد، در کنار زن و فرزندان، سگ‌اش را بیش از همه دوست دارد. زن نمی‌تواند سر در آورد که آن مرد چه‌گونه می‌تواند آن سگ، آن جان‌ور آلوده‌ی بد-بو را در آغوش کشد و هم‌نشین‌اش شود. در باره‌ی کودکان، بر سر چیزهایی خواهند جنگید که به ناهم‌سانی‌های‌شان در شیوه‌ی زنده‌گی مربوط اند، مانند این که کودکان تا چه ساعتی می‌توانند بیدار بمانند. ولی در بسیاری چیزهای دیگر مربوط به کودکان هم‌نوا خواهند بود، چرا که پرورش

¹⁵⁵ Empty nest syndrome:

ترجمنده: دسته‌ای از نشانه‌های روانی و بالینی پس از این که فرزندان از خانه می‌روند.

¹⁵⁶ Contentment: برابرنهادی پیش‌نهادیده از سوی ترجمنده:

ترجمنده: خرسندی برآمده از احساس معنای درونی

¹⁵⁷ Thoreau

¹⁵⁸ ترجمنده: اشاره دارد به آن جمله‌ی معروف که می‌گوید: «انبوهی از مردان

زنده‌گی‌هایی از درمانده‌گی خاموش را می‌زیند».

کودکان تا اندازه‌ی زیادی به ارزش‌ها بسته‌گی دارد - و چون آن‌ها هم‌پندار هستند، در کل ارزش‌های یک‌سانی دارند.

در زناشویی‌های پنداری/سکسی، بگومگوهای بی‌پایانی در باره‌ی همه‌ی چیزهای گوناگون روزینه هست. با گذشت زمانی بسیار دور و دراز، شاید دو هم‌دم بتوانند کمی در سویه‌ی کرداری به هم نزدیک شوند. اگر نشوند، کش‌مکش بی‌پایان و خشم همیشه‌گی‌شان می‌تواند هر دوی آن‌ها را بفرساید. ولی، با این که همیشه جوی‌باری از عصبیت و خشم آن زیرها هست، همچنان به‌ترین دوستان و عاشقان پرشور هم‌دیگر می‌مانند.

ترودی و هانک نمونه‌ای از این‌ها هستند. در سال‌های نخست دهه‌ی بیست زنده‌گی‌شان، در نخستین روز کارشناسی ارشدشان، با هم آشنا شدند. در مهمانی برپاشده برای دانش‌جویان تازه‌وارد، همین که چشم‌شان به هم افتاد، هر دو غریزی دانستند که عشق بزرگ زنده‌گی‌شان را دیده اند. حق با آن‌ها بود. (چنین بازشناخت تشخیص - دو-سره‌ای به راستی گاهی می‌تواند رخ دهد؛ هنگامی که آدم‌ها از نظر سکسی جور اند و هم‌پندار اند.) ترودی و هانک هنوز به پایان نیم‌سال دوم‌شان نرسیده زناشویدند و سرخوش بودند - و البته داشتند می‌جنگیدند. آن‌ها کمابیش بر سر هر چیزی می‌جنگیدند. کارهای خانه را بین خودشان تقسیم می‌کردند و تکلیف‌ها را در زناشویی برابر خودشان می‌چرخاندند، و هر دو احساس می‌کردند که سامان‌دهی عادلانه‌ای است، ولی هیچ یک از چه‌گونه‌گی انجام کارها از سوی دیگری خوش‌اش نمی‌آمد. هنگامی که هانک آش‌پزخانه را تمیز می‌کرد، ترودی آن تمیزی را بسنده نمی‌دید. هنگامی که ترودی خرید غذا را انجام می‌داد همیشه خرید چیزی بااهمیت از یاد‌اش می‌رفت، از جمله چیزهایی که برای خود او بااهمیت بودند. هنگامی که هانک به خرید می‌رفت، بریزو-پپاشی برپا می‌شد که نگو و نپرس - یا دست‌کم ترودی

چنین می‌گفت. ترودی روشی را که هانک رخت‌های شسته را تا می‌زد دوست نداشت و هانک هم روش ترودی را دوست نداشت. هانک دل‌نگران پول نبود و ترودی بود. فهرست ناهم‌سانی‌های‌شان کمابیش بی‌پایان بود. بدتر این که، هر دو خویی انفجاری داشتند و هنگامی که ناهم‌سانی‌ای در میان بود انفجاری رخ می‌داد. اگرچه، دعوای‌های‌شان کمابیش به همان سرعت آغازشان به پایان می‌رسید و آن‌ها به گفت‌وگویی ژرف در باره‌ی چیزی می‌برگشتند که هر دو در آن لحظه به آن علاقه داشتند. و اگر هنگام خواب می‌دیدند که از هم خشم‌گین اند، سکس درمانی برای آن بود. زمانی که هانک و ترودی را دیدم (نه در نقش کارسپار، بلکه هم‌چون دوست و آشنا) ده سال بود که زناشویده بودند و چند فرزند داشتند. اگرچه شمار دعوای‌های‌شان کمی فرونشسته بود، به گفته‌ی خودشان هنوز بالا بود.

زوج‌هایی که در سوبه‌ی کرداری از هم دور اند می‌توانند بسیار خشنود باشند، هم‌چنان که هانک و ترودی سال‌های سال چنین بوده اند. ولی یک شرط دارد: جدا از این که دو هم‌دم در زناشویی پنداری/سکسی، در جنبه‌های گوناگون سوبه‌ی کرداری تا چه اندازه ناهم‌سان اند، آن‌ها باید بر سر یک چیز بااهمیت در آن سوبه هم‌نوا باشند: می‌خواهند پی‌رو چه مدل زناشویی‌ای باشند. هم‌چنان که در فصل ۹ خواهید دید، اگر بر سر آن هم‌نوا نباشند، خشنود نخواهند بود.

اگر زناشویی‌های کرداری/سکسی را با زناشویی‌های پنداری/سکسی بسنجیم می‌توانیم اهمیت برجسته‌ی سوبه‌ی پنداری را در داشتن زناشویی خشنود ببینیم. آدم‌ها در زناشویی‌های کرداری/سکسی رابطه‌های کارکننده‌ای دارند، ولی می‌توانند خشنود یا ناخشنود باشند. آدم‌ها در زناشویی‌های پنداری/سکسی احتمال خشنودی بیشتری دارند، چرا که سازمانه‌ی ^{عنصر} هم‌نشینی نزدیک هم‌راه با سکس است،

و این ترکیب این توانایی را به آن زوج می‌دهد تا جاهای ناهم‌وار برآمده از ناسازگاری در سویه‌ی کرداری را از سر بگذرانند.

در بخش دوم، هنگامی که ریزبینانه‌تر به سراغ هر یک از سویه‌های سازگاری می‌روم، امیدوار ام هشیاری ویژه‌ای در مورد سویه‌ی پنداری داشته باشید، چرا که بسیار اهمیت دارد که در زناشوی‌تان احساس نزدیکی عاطفی و خشنودی داشته باشید.

پُر کردن ریزه‌کاری‌ها:

پاسخ به پرسش‌های شما (من)

تاکنون در رساندن پیام‌ام به شما کوتاه‌ترین و سراسرترین راه را در پیش گرفته‌ام - بی-ایست، بی‌کژراهه، بی‌هیچ سفرِ جانبی. شما این منظره‌پردازی را به شکلِ دُورنماهای¹⁵⁹ سراسری‌اش دیده‌اید، ولی برخی از ریزه‌کاری‌ها محو بودند؛ و برخی از ویژه‌گی‌های این منظره‌پردازی هم بوده‌اند که اصلاً نمی‌توانستید ببینید. پس در این راه شاید پرسش‌هایی برای‌تان پیش آمده باشند.

این فصل همان ایست‌ها و سفرهای جانبی است و برخی از نکته‌های پیشین را با ریزه‌کاریِ بیش‌تری می‌شکافد. و به نکته‌هایی می‌پردازد که تاکنون اصلاً گفته نشده بودند. از الگوی پرسش/پاسخ برای این فصل بهره برده‌ام. برخی از پرسش‌ها شاید همان پرسش‌های سرگردان در سر شما باشند.

۱. شما می‌گویید که مهارت‌های ارتباطیِ خوب و مهارت‌های حلّ کَش‌مکش پارامیه¹⁶⁰ محتویات اساسی برای زناشوییِ خشنودنی‌ستند. آیا معنای این حرف شما این است که این‌ها هیچ ارزشی ندارند؟

خیر. آن‌ها در هر زناشویی‌ای ارزش بسیار بالایی دارند، چرا که حتّاً در زناشویی‌های خشنود هم کَش‌مکش هست. و حلّ کَش‌مکش برای هر

¹⁵⁹ Contour

¹⁶⁰ Ingredient

دو نفر آسان‌تر است اگر خوب و مراقبانه بدون میان‌پری¹⁶¹ به هم گوش دهند، به هم نشان دهند که آن چه را دیگری گفته است فهمیده اند، و انگ‌های دشمنانه به هم نزنند و به هم فحش و ناسزا ندهند. هر چه کش‌مکش بیشتر در رابطه‌ای باشد، این مهارت‌ها بیشتر به کار می‌آیند، و اگر دو هم‌دم آن‌ها را به کار گیرند زنده‌گی آسان‌تر پیش خواهد رفت. ولی در زناشویی‌ای با کش‌مکش بسیار زیاد، که دو هم‌دم در خیلی چیزها دیدگاه‌شان بسیار ناهم‌سان است، همه‌ی آن چیزی که این مهارت‌ها انجام می‌دهند همین است - این که زنده‌گی آسان‌تر پیش رود. اگر دو هم‌دم در سه سوپه‌ی سازگاری همانند نباشند، این مهارت‌ها بسنده نیستند که بتوانند سوخت‌رسان فرآیند آری‌گویی - دو-سره باشند - فرآیندی که برای عشق پای‌دار لازم است.

بر فرض، دو زوج برعکس - هم را در نظر بگیرید: آلان و آلیسون مهارت‌های ارتباطی بسیار سستی دارند، ولی در سوپه‌های سازگاری بسیار نزدیک به هم هستند. باری و باربارا برعکس آن‌ها هستند. آن‌ها مهارت‌های ارتباطی بسیار خوبی دارند، ولی در سوپه‌های سازگاری بسیار از هم دور اند. زنده‌گی‌شان چه‌گونه خواهد بود؟

آلان و آلیسون بر سر بیشتر چیزها هم‌نوا خواهند بود، این که چه‌گونه زنده‌گی‌شان را پیش برند؛ از انجام بسیاری از کنش‌مندی‌ها با هم خوش خواهند گذراند، تا همیشه به حرف زدن با هم علاقه‌مند خواهند بود، و در تخت‌خواب نیز با هم می‌خوش‌گذرانند. اگرچه، هر از گاهی، ناهم‌نوایی‌ای پیش می‌آید و آن‌ها جنگ‌و-دعوایی خواهند داشت. چرک و آلوده می‌جنگند - داد و فریاد، میان‌پری، و ناسزا گفتن به هم. آلان و آلیسون شاید چند ساعتی از هم خشم‌گین بمانند، یا حتّاً شاید یک یا دو روز. ولی چندان طولانی از هم خشم‌گین نمی‌مانند چرا که ارزش بسیار زیادی به هم می‌دهند. آن‌ها آرام می‌گیرند و کش‌مکش را حل

¹⁶¹ Interrupting برابرنهادی پیش‌نهادیده از سوی ترجمنده

می‌کنند. یا بدون حل آن را کنار می‌گذارند که خوب هم هست چرا که در بسیاری از کش‌مکش‌های زناشویی آن چه نیاز است نه حل بلکه فقط هوا خوردن کش‌مکش است. (نمونه: آلیسون از آلان می‌خواهد تعدادی بلیت هواپیما بخرد که تخفیفی برای آن‌ها داده شده که زمان محدودی دارد. آلان درگیر چیز دیگری می‌شود که آن را بااهمیت می‌شمارد و یاد‌اش می‌رود آن بلیت‌ها را پیش از پایان تخفیف بخرد. آلیسون از آلان خشم‌گین می‌شود و از او می‌پرسد که او چه‌گونه توانسته آن اندازه کودن باشد که آن تاریخ از یاد‌اش برود. آلان، با احساسی بسیار گناه‌کارانه و خشم‌گین نسبت به خود‌اش، دفاع‌گرانه¹⁶² از آلیسون خشم‌گین می‌شود. آلان به او می‌گوید بار دیگر که چنین چیزی پیش می‌آید او خود‌اش باید آن را بر دوش بگیرد چرا که او سرکار خانم بی‌عیب است. آلیسون با خشم پاسخ می‌دهد که اگر جناب آقای ریلمان¹⁶³ نتواند از پس آن برآید سرکار خانم بی‌عیب بی‌شک بر خواهد آمد. و این پایان گفت‌وگو خواهد بود. چیزی برای حل نبود - بلیت‌های تخفیف‌دار از دست رفته بودند - ولی هیجان‌ها و عاطفه‌ها هوا خورنده شدند. و بار دیگر که چنین چیزی پیش آید، آلیسون باز هم از آلان خواهد خواست که حواس‌اش به آن کار باشد. و او هم حواس‌اش خواهد بود چرا که، هم‌چنان که آلیسون به خوبی می‌داند، آلان معمولاً این کار را انجام می‌دهد.) آلان و آلیسون این کش‌مکش را پشت سر می‌گذارند و به آری‌گویی هم‌دیگر از همه‌ی راه‌هایی که معمولاً انجام می‌دهند بر می‌گردند چرا که بسیار همانند اند. آن‌ها بی‌درنگ دوباره به هم عشق می‌ورزند. آیا زناشویی آلان و آلیسون به‌تر و شادتر می‌شد اگر آن‌ها مهارت‌های حل کش‌مکش و مهارت‌های ارتباطی به‌تری داشتند؟ بی‌شک. اگر آن‌ها آن مهارت‌ها را داشتند، در آن ۵ درصد

¹⁶² Defensively

¹⁶³ Screwup

زمان‌هایی که در کش‌مکش هستند نیز هم‌چون آن ۹۵ درصد دیگر که به خوبی با هم کنار می‌آیند احساس ارج‌مندی و آری‌گویی می‌کردند.

باری و باربارا چندان چیز مشترکی ندارند. چیز چندان‌ی نیست که آن‌ها بخواهند با هم انجام دهند، در هم‌دیگر چندان چیزی نمی‌بینند که به آن علاقه‌مند باشند، چندان حرفی برای گفتن به هم ندارند، و زنده‌گی سکسی چندان‌ی ندارند. ولی مهارت‌های ارتباطی بسیار خوبی دارند. هر گاه که کش‌مکش دارند، که معمولاً دارند چرا که بر سر خیلی چیزها ناهم‌نوا اند، بسیار باادب اند. آن‌ها پشت‌میز آش‌پزخانه می‌نشینند، با توجه به هم گوش می‌دهند، و هرگز وسط حرف هم نمی‌پرند یا به هم توهین و ناسزایی نمی‌گویند. چه کش‌مکش را حل کنند و چه فقط بر سر این هم‌نوا باشند که ناهم‌نوا اند، به آرامی و به روشی آن کار را انجام می‌دهند که دو-سره آری‌گویانه است. ولی این کمابیش تنها چیزی است که در آن آری‌گویی دو-سره دارند، زیرا آن‌ها بسیار ناهم‌سان اند. آیا مهارت‌های حل کش‌مکش و مهارت‌های ارتباطی‌شان برای آن‌ها آن اندازه بسنده است که نه فقط زناشویی‌ای نرم و روان، بلکه زناشویی خشنودی داشته باشند؟ به گمان من نه. یا این پرسش را از خودتان پرسید: دوست دارید در کدام زناشویی باشید، زناشویی آلان و آلیسون، یا باری و باربارا؟

نویسنده‌های کتاب‌های خودیاری زناشویی از گفتن این که در همه‌ی زناشویی‌ها کش‌مکش هست به این گفته می‌رسند که پارامیته‌های محتویات لازم اصلی برای زناشویی خشنود مهارت‌های ارتباطی خوب و مشکل‌گشایی حل مسأله هستند. آن‌ها در این کار سه اشتباه دارند. اشتباه نخست خطای منطقی این برهان است که چون دو چیز هم‌بسته¹⁶⁴ اند، یکی از آن دو علت دیگری است. یعنی، آن‌ها می‌گویند که ارتباط خوب علت زناشویی خشنود است چرا که این دو چیز گویا هم‌روند اند.

¹⁶⁴ Correlated

ولی فقط چون دو چیز هم‌روند اند به این معنا نیست که یکی علّت دیگری است. مثلاً، شاید ما هم‌بسته‌گی بالایی میانِ شمارِ ساعت‌های میانِ شام‌گاه و پگاه و میزانِ پولی که مردم می‌خرجند خرج می‌کنند بی‌یابیم - یعنی، هر چه ساعت‌های شب بیشتر، خرجیدن هم بیشتر. ولی این اشتباه است که بگویم شب‌های بلندتر علّت خرج افزایش‌یافته است، چرا که زمانِ میانِ عیدِ شکرگزاری و کریسمس، هنگامی که خیلی از مردم پول بسیار زیادی می‌خرجند، اتّفاقی همان زمانی رخ می‌دهد که شب‌ها درازترین شب‌ها می‌شوند. اگر هم رابطه‌ی علّیتی¹⁶⁵ میانِ خشنودی و ارتباط در زناشویی باشد - که تا کنون ثابت نشده است - می‌تواند چنین چیزی باشد که خشنودی زناشویانه علّت ارتباط خوب است، نه برعکس آن.

دومین اشتباه این نویسندگان در گفتن این که همیشه کش‌مکش هست، که البته نمی‌توان آن را رد کرد، این است که این واقعیت را نادیده می‌گیرند که میزان کش‌مکش بسیار اهمّیت دارد. و میزان کش‌مکش در زناشویی در اصل بسته به مهارت‌های ارتباطی آن زوج نیست (اگرچه دور باطل¹⁶⁶ «کش‌مکش در باره‌ی کش‌مکش» می‌تواند رخ دهد و به راستی رخ می‌دهد)، بلکه بسته به این است که دو همدم تا چه اندازه در سوبه‌های اصلی سازگاری همانند یا ناهم‌سان اند. اگر دو همدم سازگار باشند، چندان کش‌مکشی نخواهد بود، چرا که آن‌ها بیشتر وقت‌ها خودجوشانه هم‌نوا اند.

سومین و بااهمّیت‌ترین اشتباه این نویسندگان این است که زناشویی‌های کارکننده را با زناشویی‌های خشنود در هم می‌آمیزند. زناشویی‌های کارکننده و زناشویی‌های خشنود یک‌سان نیستند؛ بسیاری از زناشویی‌های کارکننده خشنود نیستند. آیا تا کنون به این نکته نگریسته‌اید که کارشناسان زناشویی تا چه اندازه در باره‌ی

¹⁶⁵ Causal relationship

¹⁶⁶ Vicious circle

زناشویی به گونه‌ای حرف می‌زنند که انگار زناشویی‌ها ساختار¹⁶⁷ اند - هم‌چون ساختمان‌ها یا روگذرهای بزرگ‌راهی - به جای این که آن را چیزی بدانند که با انسان‌ها و عاطفه‌های‌شان سر و کار دارد؟ آن‌ها واژه‌هایی مانند «استوار»، «محکم»، و «قوی» را برای توصیف زناشویی‌های خوب به کار می‌گیرند. من هنگامی که می‌شنوم آدم‌ها چنین سخن می‌گویند، در شگفت می‌مانم که چه بر سر خشنودی به عنوان سنجی زناشویی آمده است. گاهی با شگفتی به این می‌اندیشم که آیا این نویسندگان به همین ساده‌گی از شدنی بودن خشنودی، خشنودی واقعی، در زناشویی دست شسته‌اند؟ ولی خشنودی در زناشویی شدنی است، و این همان چیزی است که ما باید آن را هدف بگیریم - نه این که هدف‌مان فقط زناشویی‌ای باشد که هم‌چون تکه‌ی کم‌و-بیش ساخت‌یافته‌ای¹⁶⁸ از مهندسی عمران است.

۲. اگر شما حرف‌تان این است که سطح سازگاری دو آدم نمی‌تواند تغییر یابد، با این فرض که من در زناشویی ناخشنودی هستم، آیا باید چنین برداشتی داشت که هیچ جای امیدی نیست - یعنی من باید دست‌از-پا-درازتر کسی دیگر را بی‌یابم؟

خیر، نه اصلاً. زناشویی‌ها می‌توانند به دلیل‌های دیگری جز ناسازگاری دو هم‌دم نیز دچار مشکل شوند. نخستین چیزی که شما و هم‌دم‌تان باید انجام دهید این است که به این شناخت برسید که آیا مشکل‌های شما بیش‌تر از ناسازگاری سرچشمه می‌گیرند یا از چیزی دیگر. البته، برای چنین کاری شما می‌توانید با هم‌دیگر در طول این کتاب کار کنید. اگر ارزیابی‌تان این است که شما و هم‌دم‌تان بسنده-سازگار هستید، پس باید به شناسایی سازه‌های عامل‌های دیگری که در این زناشویی

¹⁶⁷ Structure

¹⁶⁸ Constructed

مشکل ساز اند پردازید. (اگر نمی‌توانید خودتان به شناخت آن سازه‌ها برسید، یک زناشو-درمان‌گر می‌تواند به کمک‌تان بی‌آید.) پس از این که آن‌ها را شناسایی‌دید، می‌توانید کتاب‌های به‌تر دیگری در زمینه‌ی ارتباط زناشویانه و مشکل‌گشایی بخوانید¹⁶⁹ و شگردهایی را که آن‌جا فرا می‌گیرید به کار گیرید تا به کمک آن مشکل را حل کنید. شاید حتّاً مشکل فقط مهارت‌های ارتباطی سست باشد. گاهی مشکل این است.

اگر، برعکس، چنین باشد که مشکل‌های شما به راستی به دلیل ناسازگاری باشند، هنوز هم جای امید هست. شما می‌توانید کتابی به نام *ناهم‌سانی‌های آشتی‌پذیر*¹⁷⁰ (بخش «خواندنی‌های بیش‌تر» در پایان این کتاب را ببینید) را بخوانید. این کتاب که نوشته‌ی دو پژوهش‌گر/درمان‌کار¹⁷¹ پیش‌رو در زمینه‌ی زناشو-درمانی به نام‌های اندرو کریستینسن¹⁷² و نیل اس. جاکوبسون¹⁷³ است، ویژه‌ی کمک به هم‌دم‌ها برای پذیرش و رواداری ناسازگاری‌های‌شان، و اگر اصلاً شدنی باشد، برای پل زدن میان آن‌ها طرّاحی شده است. شما می‌توانید با خواندن آن کتاب با هم کار کنید، و شگردهای گوناگون سفارش‌شده در آن را انجام دهید. و دوباره، اگر در هر جایی احساس‌تان این بود که نمی‌توانید خودتان آن کار را انجام دهید، می‌توانید از یک زناشو-درمان‌گر بخواهید که به کمک‌تان بی‌آید.

تنها پس از این که این فرآیند پویش¹⁷⁴، آگاهی، و آزمایش‌گری¹⁷⁵ را به انجام رساندید زمان آن رسیده است که تصمیم بگیرید آیا می‌توانید آن

¹⁶⁹ ترجمنده: برای این کار می‌توانید بروید به سراغ کتاب دوم دکتر هامبورگ، کتاب «تازه‌عروس‌ها و تازه‌دامادها»، که با همین قلم به فارسی هم ترجمه شده است

¹⁷⁰ Reconcilable Differences

¹⁷¹ Clinician

¹⁷² Andrew Christensen

¹⁷³ Neil S. Jacobson

¹⁷⁴ Exploration

¹⁷⁵ Experimentation

چه را که بیش از همه نیاز دارید و از زناشویی‌تان می‌خواهید، به اندازه‌ای بسنده بگیرید یا نه. به ویژه، به این شناخت خواهید رسید که آیا شما و هم‌دم‌تان، با همی تلاش می‌کنید که به خرج داده‌اید، توانسته‌اید به زناشویی‌ای برسید که خشنود است یا به زناشویی‌ای که فقط کارکننده است. اگر توانسته‌اید زناشویی‌ای شکل دهید که کارکننده است ولی واقعاً خشنود نیست، دیگر تصمیم با خود شما است که آیا چنین چیزی در بلندمدت برای شما به اندازه‌ی بسنده‌ای خوب است یا نه.

تصمیم به جدایی و طلاق کاری پیچیده و دشوار است، و بر پایه‌ی درنگ‌های¹⁷⁶ ملاحظه‌های بسیاری به جز خشنودی شخصی است - چیزهایی چون پای‌بندی‌های دینی، سازه‌های عامل‌های اقتصادی، و دل‌نگرانی‌هایی در باره‌ی اثرهای جدایی و طلاق روی فرزندان. به دلیل این درنگ‌ها، گاهی آدم‌ها ماندن در زناشویی‌های ناخشنود را می‌برگزینند.

۳. شما می‌گویید که سازگاری کلید زناشویی خشنود است. در همان حال می‌گویید که ایده‌های‌تان در باره‌ی سازگاری را از درمان‌های «جفت-و-جوری» که مشکل زناشویی داشتند به دست آوردید. اگر آن‌ها آن اندازه جفت-و-جور بودند، چرا اصلاً به دفتر شما می‌آمدند؟ چرا مشکل زناشویی داشتند؟

پاسخ این است که آدم‌ها به دلیل‌های بسیار گوناگونی می‌توانند ناخشنود شوند. گاهی زنده‌گی چالش سهم‌گینی برای آن زوج پیش می‌آورد، و این می‌تواند توانایی آن‌ها برای کنار آمدن را درهم‌شکند. گاهی یکی از دو هم‌دم یا هر دو، جدا از این که چه اندازه سازگار اند، می‌توانند مشکلی فردی داشته باشند که در زناشویی مشکل‌ساز شود.

¹⁷⁶ Consideration

و هر از گاهی، زوج جفت-و-جوری می‌توانند خود را گرفتار فقط یک یا دو کش‌مکش کوچک ببینند. بگذارید نمونه‌هایی برای‌تان بازگویم.

اد و دیانا در سال‌های پایانی دهه‌ی سی خود زناشویدند و در باره‌ی مشکل باروری نگران بودند، پس در راه بچه‌دار شدن هیچ زمانی را هدر ندادند. از بخت خوب‌شان، هیچ دردسری در آبستن شدن برای نخستین فرزندشان که یک دختر بود نداشتند. چند سال پس از آن، با خود گفتند دیگر وقت‌اش است که دخترشان برادر یا خواهر کوچکی داشته باشد، و خوش‌بختانه باز هم هیچ دردسری در آبستنی یک برادر کوچک برای او نداشتند. و پس از آن، فقط چند ماه پس از به دنیا آمدن آن پسر، نطفه‌ی برادر کوچک دیگری هم برای دخترشان بسته شد. آن‌ها سر این فرزند آخر چندان شادمان نبودند چرا که برای داشتن تنها دو فرزند برنامه‌ریخته بودند.

زمانی که اد و دیانا به دیدار من آمدند، کودکان‌شان پنج، دو، و یک ساله بودند. خیلی زود روشن شد که مشکل اد و دیانا این است که این کودکان جای چندانی برای رابطه‌ی میان‌فردی خود آن‌ها باقی نگذاشته‌اند. موضوع تنها این نبود که آن‌ها باید کار بسیار بیش‌تری برای این کودکان انجام می‌دادند؛ در واقع، اد و دیانا به خوبی از پس آن بخش از کار برآمده بودند. مشکل این بود که اد و دیانا اجازه داده بودند که کودکان از راه‌هایی به رابطه‌ی زوجی آن‌ها نفوذ یابند که می‌شد جلوی آن‌ها را گرفت. زمان‌های خواب همیشه مشکل‌ساز بودند، و خیلی وقت‌ها یا اد یا دیانا سرانجام شب با یکی از فرزندان به خواب می‌رفتند. به گمان‌تان چه بر سر زنده‌گی سکسی آن‌ها می‌آمد؟ در چیزهای دیگر هم آن‌ها فضایی برای رابطه‌ی‌شان نگشوده بودند. آن‌ها به سختی، آن هم چه می‌شد اگر، می‌توانستند با هم عصرگاه بیرون روند، و از زمان زایش فرزند نخست‌شان هرگز آخر هفته‌ای را با هم به تنهایی نگذرانده بودند.

تنها کودکان نیستند که بر سر راه رابطه‌های زناشویی قرار می‌گیرند. شغل‌ها هم معمولاً چنین اند، به ویژه شغل‌های بلند-پایه. استوارت شغل شرکتی پرفشاری داشت، و پاتی ساعت‌های زیادی را به عنوان شریک در شرکت حقوقی بزرگی می‌کارکنید. آن‌ها هر دو تا دیروقت، و معمولاً آخر هفته‌ها را هم می‌کارکنیدند. هنگامی هم که می‌توانستند با هم باشند، معمولاً ذهن‌درگیر، دل‌نگران، و فرسوده بودند. گلایه‌ای¹⁷⁷ که خود می‌گفتند این بود که «درخشش از زناشویی ما بیرون رفته است». شگفتا.

گاهی آدم‌ها خود را چنان غرق این و آن می‌سازند که شگفت‌آور است. برینا و وودی می‌کوشیدند تا کسب‌وکار شیرینی‌پزی خود را رشد دهند، خانه‌ی خود را بازسازند (خیلی از کارها را خودشان انجام می‌دادند)، و دوقلوهای کوچک خود را پرورند و همه‌ی این کارها را هم‌زمان انجام دهند. آن‌ها در زناشویی برابری بودند که از برخی جنبه‌ها به خوبی در خدمت آن‌ها بود ولی آن‌ها را با نقش‌هایی رونده¹⁷⁸ و ناپای‌دار سر-در-گم ساخته بود. پی‌آمد این نقش‌ها این بود که روز به روز - حتا ساعت به ساعت - درهم‌آمیزی و کش‌مکش‌هایی بر سر این بود که چه کسی باید چه کاری را انجام دهد.

استرس‌های دیگری هم هستند که می‌توانند مدل زناشویی زوج را به فروشکسته‌گی¹⁷⁹ بکشانند. جو و مری را زمانی دیدم که در دهی پنجم عمر خود بودند. نقش‌های جنسیتی سنتی‌شان سال‌ها برای آن‌ها به خوبی جواب داده بودند، اگرچه مری افزون بر پاسخ‌گوی اصلی بودن برای کارهای خانه به عنوان پرستار هم می‌کارکنید. ولی هنگامی که مادر ناتوان‌اش معلول‌اش به خانه‌ی آن‌ها آمد تا با آن‌ها بزنده‌گید، کارهای مری خیلی زیاد شد. مری از جو کمک خواست، ولی او چنین کمکی را

¹⁷⁷ Complaint

¹⁷⁸ Fluid

¹⁷⁹ Breakdown

به او نداد چرا که مری تا آن زمان «مراقبت از همه چیز را بر دوش گرفته» بود، و به هر حال او مادر خود-اش بود.

همه‌ی ما می‌دانیم که از کار برکنار شدن، بی‌کار بودن، یا مشکل مالی داشتن می‌تواند مایه‌ی کش‌مکش، حتّاً میان جفت-و-جورترین زوج‌ها، شود.

تراژدی‌ها هم می‌توانند زوج‌های جفت-و-جورِ خشنود را به سوی کش‌مکش برانند. درمان‌گرِ زوج‌هایی با مشکلِ باروری بوده ام که فرآیندِ فرساینده‌ی طولانی‌ای برای باردار شدن با کمکِ پزشکی را از سر گذرانده اند ولی موفق نشده اند. این زوج‌ها سرخورده و سوگ‌زده اند. به دلیلِ همه‌ی دخول‌های¹⁸⁰ برنامه‌دار و زمان‌بندیده‌ای که باید می‌داشتند شهوت‌انگیزی¹⁸¹ از زنده‌گیِ سکسیِ آن‌ها بیرون رفته است. و اکنون با دو-راهیِ فرزندخوانده‌گی¹⁸² روبه‌رو اند، که کمابیش همیشه دشوار است.

حالا، از میانِ مشکل‌هایِ فردی‌ای که می‌توانند به رابطه‌ی زناشویی آسیب بزنند، چنین نمونه‌هایی را می‌توان برشمرد: تکرار شونده‌ترین مشکل الکلی بودن¹⁸³ است. داستانِ کایتلین و موریس یکی از هزاران داستانی است که مو-به-مو مانند هم اند. آن‌ها بسیار هم‌دیگر را دوست داشتند، ولی موریس الکلی بود. او نباشنده‌گی¹⁸⁴ غیبتِ فیزیکیِ فراوانی داشت، جایِ دیگری سرگرمِ نوش و مستی بود، و هنگامی که در خانه بود هم خیلی وقت‌ها نباشنده‌گیِ عاطفی داشت چرا که مست یا خمار بود. البتّه، هیچ یک از این‌ها را نمی‌پذیرفت. یک بار که به من زنگ زد تا

¹⁸⁰ Intercourse

¹⁸¹ Eroticism

¹⁸² Adoption

¹⁸³ Alcoholism

ترجمنده: در ایران شاید چنین مشکلی را بتوان بیش‌تر با مشکلِ معتاد بودن هم‌ارز دانست.

¹⁸⁴ Absence

قرارمان را به زمان دیگری بی‌اندازد و آشکارا بریده‌بریده حرف می‌زد، هم چنین چیزی را نپذیرفت.

گاهی یکی از دو هم‌دم می‌تواند پریشان‌ذهنی¹⁸⁵ داشته باشد که سرچشمه‌ی مشکل‌های بزرگی می‌شود. مثلاً، کولین پریشانی - دوقطبی - گونه‌ی دو¹⁸⁶ داشت که سال‌های زیادی نا-بازشناخته¹⁸⁷ مانده بود. پریشانی - دوقطبی - گونه‌ی دو یک جور افسرده‌گی - شیدایی¹⁸⁸ است که در مرحله‌ی شیدایی - که می‌تواند حالت معمول - فرد باشد - روان‌پریشانه نیست. فرد با دوقطبی - گونه‌ی دو در نگاه نخست به اندازه‌ی بسنده نرمال دیده می‌شود؛ بی‌گمان هیچ یک از چیزهایی مانند سخنان ناهم‌چسب¹⁸⁹، سراسیمه‌گی¹⁹⁰، و رفتار عجیب - و غریب دیده نمی‌شود، چیزهایی که ویژه‌گی‌های سرشتی - شیدایی - کامل اند. به جای آن، رفتار فرد به شیوه‌های زیرکانه‌تری غیرنرمال است. مثلاً، او می‌تواند خودبزرگ‌پندار¹⁹¹، تکانشی، زودرنج¹⁹²، و دست‌خوش - داوری - بسیار بد باشد. این ویژه‌گی‌ها در کولین، طی سال‌ها، در زناشویی او با سیرنا ویرانی به بار آورده بود، و آخرین نقشه‌ی زود-پول‌دار-بشویی او آن‌ها را به ورشکسته‌گی رساند. سرانجام، بی‌ماری کولین به درستی بازشناخته شد - پریشانی - دوقطبی - دو در آن زمان تازه کم‌کم داشت شناخته می‌شد - و زیر درمان لیتیوم قرار گرفت. پس از آن بود که تغییری ریشه‌ای داشت، و برای نخستین بار پی برد که چه آسیبی به خود-اش و به زنی که بسیار او را دوست داشت زده بود. و با وجود ورشکسته‌گی، سیرنا خشنودتر از هر زمان دیگری در زناشویی‌اش بود.

¹⁸⁵ Mental disorder

¹⁸⁶ Bipolar II disorder

¹⁸⁷ Undiagnosed

¹⁸⁸ Manic depression

¹⁸⁹ Incoherent

¹⁹⁰ Agitation

¹⁹¹ Grandiose

¹⁹² Irritable

پریشانی - فردی - هر یک از دو همدم حتماً نباید نشانگان - روان‌پزشکانه‌ی - بازشناخت‌پذیری¹⁹³ داشته باشد تا مشکل - بزرگی بسازد. پدر - بلیک مرد - خوب و مهربانی بود، جز این که هنگامی که با زن اش به کش‌مکش افتاد از دید - روان‌شناسی دَمَنش¹⁹⁴ جان‌ور-خوی و آزاربار¹⁹⁵ دگر-آزار شد، جوری که انگار از به-خاک-افکندن زن اش دل اش خنک می‌شد. خود - بلیک هم به دلیل - ترکیبی از طبیعت و تربیت اش همین رگه‌ی - زنده را داشت، با این که در چیزهای - دیگر مرد - خوب و مهربانی بود. اگرچه او و زن اش، شیلا، به خوبی جور بودند و بسیار هم‌دیگر را دوست داشتند، رگه‌ی - بدجنس - بلیک زناشویی را برای - شیلا جهنم ساخته بود.

مشکل - جانانان جور - دیگری بود که بسیار فرق داشت. او بارها و بارها میان - پدر و مادر - طلاق‌گرفته اش دست-به-دست شده بود که به همین دلیل از سوی - هر دو احساس - وانهاده‌گی داشت. او در این راه به خوبی یاد گرفته بود که فرزندان باید دیده شوند و شنیده نشوند، و آن چه به ویژه نباید شنیده شود هر چیزی است که دربرگیرنده‌ی - یک درخواست است، و بیش از همه گلایه نباید شنیده شود. پس، در رابطه اش با شیرلی - که با او جفت-و-جوری - شگفت‌آوری داشت، و افزون بر آن، گرم و بالنده بود - نگران بود که درخواستی داشته باشد یا گلایه‌های اش را بازگوید¹⁹⁶. پس خود را نمی‌بازگویند - تا این که دیگر به اندازه‌ای احساس - در-بند بودن کرد که ناگهان بمبی از خشم ترکید؛ چیزی که برای - او تجربه‌ای هم‌چون از دست رفتن - کنترل - خویش بود. (همان گونه که می‌بینید حتا در مورد - این مرد - دچار - چالش در ارتباط هم مشکل چندان بی‌مهارت بودن در ارتباط نبود بلکه فقط نگران بودن

¹⁹³ Diagnosable psychiatric syndrome

¹⁹⁴ Brutal

¹⁹⁵ Sadistic

¹⁹⁶ Express

بود). هنگامی که بر ترس - خود چیره شد، زناشویی - او و شیرلی توانست به بالاترین ظرفیت - خشنودی - خود برسد.

این‌ها تنها چندین نمونه از مشکل‌های فردی‌ای هستند که هر کدام از دو همدم می‌تواند با خود به زناشویی بی‌آورد. نمونه‌های بسیار بیش‌تری هم هستند. ریشه‌ی برخی از این مشکل‌ها می‌تواند به روی‌دادهای منفی در کودکی برگردد - مثلاً، مشکل بر سر - اعتماد و سکسینه‌گی به دلیل تجربه‌های آغازین آزارگری¹⁹⁷. ریشه‌ی دیگر موردها را نمی‌توان با آسوده‌گی به چیزی برگرداند. این مشکل‌ها فقط آن جا هستند، و هر اندازه هم که دو همدم جفت-و-جوری - نزدیکی داشته باشند باز هم مایه‌ی کش‌مکش در زناشویی اند.

فقط مشکل‌های روان‌شناسانه‌ی فردی نیستند که دو همدم را به جایی می‌رسانند که خود را در کش‌مکشی جدّی بر سر - موضوع - کوچکی می‌بینند. همین بس است که اشتباهی در ارتباط و مشکل‌گشایی داشته باشند و در نبرد - قدرتی گیر بی‌افتند که بسیار آسیب‌زننده است. این موضوع می‌تواند بر سر - هر چیزی باشد، هر چیزی که دو همدم آن را بااهمّیت بدانند. در فصل ۱۳ نمونه‌هایی از چنین کش‌مکش‌هایی و چه‌گونه‌گی - حلّ آن‌ها را به شما خواهم گفت.

آخر از همه این که زوجها می‌توانند به دلیل - جفت-و-جوری - خوب هم دچار - مشکل شوند. به ویژه وقتی دو همدم در جوانی زناشویده باشند، پیش از این که کاملاً رشد یافته باشند و بتوانند بدون - وابسته‌گی به کسی با چالش‌های زنده‌گی کنار آیند؛ در این حالت، آن‌ها دست‌خوش - ریسک - زیادی نزدیک بودن هستند؛ زیادی درگیر بودن در زنده‌گی - هم‌دیگر؛ زیادی وابسته بودن به هم (و نه هیچ کس - دیگری) برای - هم‌نشینی، گفت‌وگو، تفریح، پشتیبانی - عاطفی - همه چیز. اگر آن‌ها خودشان را بی‌رخنه به این شیوه در زناشویی‌شان زندانی کنند، یکی یا

¹⁹⁷ Abuse

هر دو به احساس خفه‌گی، محدودیت، و خاموشی سکسی خواهند رسید. برای حل این مشکل، دو هم‌دم باید از هم‌دیگر دنده-عقب بگیرند، آدم‌های دیگر را به زنده‌گی خود راه دهند، و ناوابسته‌گی^۱ استقلال شخصی خود را باز برقرار سازند.

۴. آیا ممکن نیست میان هم‌دم‌هایی که در آغاز سازگار بودند در میانه‌ی راه، به دلیل تجربه‌های ناهم‌سان‌شان یا تغییر حال-و-روزشان، ناسازگاری‌هایی شکل گیرند؟

بی‌گمان کش‌مکش‌هایی می‌توانند سر بر آورند، ولی کش‌مکش یک چیز است و ناسازگاری چیز دیگری. از میان «ناسازگاری‌ها» پی که در مسیر زناشویی شکل می‌گیرند معمولاً به عنوان یک مثال درسی به خود-شکوفاننده‌گی یک زن اشاره می‌شود. آن مثال درسی این است:

تجربه‌های شخصی در جهان کاری یا جهان اجتماعی هر یک از دو هم‌دم جدا از دیگری می‌توانند نیازها و آرزوهای نویی بی‌آفرینند که با نیازها و آرزوهای هم‌دم در کش‌مکش باشند. مثلاً، آنه و دارن در دوران آشنایی و آغاز زناشویی‌شان می‌توانستند در موضوع‌هایی هم‌چون میزان نزدیکی و زمان با هم بودن سازگار بوده باشند. ولی، بعدها در این رابطه، آنه تغییر شغلی بااهمیتی می‌یابد که او را در جای‌گاه شغلی پرفشار ولی هیجان‌انگیزی قرار می‌دهد. او ساعت‌های درازی را در دفتر می‌گذراند و دیگر برای دارن زمان چندان‌ی ندارد، چیزی که پیش از آن همیشه داشت.^(۱)

اکنون دوباره آن را، دقیق، بخوانید و حواس‌تان باشد که چیزی از ذهن خودتان به آن نی‌افزایید. آیا احتمالاً به این نتیجه رسیدید که آن، به دلیل شغل تازه‌اش، کم‌تر از گذشته مراقبِ دارن بود؟

بی‌آیید در باره‌ی این مثال با هم بیشتر بی‌اندیشیم و بکوشیم به این برسیم که آنه و دارن در آن وضعیت چه احساسی داشتند. (همان جور که می‌بینید این مثال چیزی در این باره نگفته است که آنه و دارن در باره‌ی ساعت‌های کاری زیاد او در دفتر چه احساسی داشتند.) آن چه در این داستان دیده می‌شود این است که یک زمانی آنه و دارن از وقت‌گذراندن بسیار با هم لذت می‌بردند. سپس آنه شغل تازه‌ای می‌یابد و دیگر برای دارن زمان ندارد. شاید خواننده از این داستان به این برسد که کم‌بود زمان با هم بودن مشکلی برای دارن است ولی نه برای آنه - و چنین چیزی کش‌مکشی میان آنها است. ولی اگر آنه و دارن در سوپه‌ی پنداری به خوبی جفت-و-جور باشند، ساعت‌های کاری زیاد آنه، و زمان دوری او از دارن، فقط مشکل دارن نیست؛ مشکل خود آنه هم هست. او دل‌تنگ وقت‌گذراندن با دارن است، و از این که دارن هم از این موضوع بی‌بهره مانده است احساس گناه دارد. شغل تازه‌ی آنه او را در کش‌مکش با خود-اش قرار داده است. دارن نیز با خود-اش در کش‌مکش است. او دل‌تنگ زمانی است که او و آنه با هم می‌گذراندند. ولی، با این همه، هم‌پندارانه با آنه، پشتیبان پای‌بندی او به شغل تازه‌اش است. شاید حتّاً از این که از او بخواهد ساعت‌های کاری خود را کاهش دهد تا با او زمان بگذراند احساس گناه کند. پس، کم‌بود زمان آنه ناسازگاری سرتاپا-تازه‌ای میان آنها نیست - بلکه تنها یک مشکل است. این مشکل همان اندازه کش‌مکش درون هر یک از آن دو می‌سازد که میان آنها - شاید حتّاً بیشتر در درون هر یک. آنها راه‌کاری برای این مشکل خواهند یافت که پاسخ‌گوی هر دو باشد، چرا

که آنه به وقت گذراندن با دارن هرگز کم‌تر از آن چه در گذشته بود بها نمی‌دهد، و دارن هم آری‌گوی آرزوهای کاری آنه است.

حالا همین وضعیت را در نظر بگیرید، ولی این بار فرض کنید که آنه هرگز به راستی احساس نکرده است که با دارن هم‌پندار است. او هرگز به راستی احساس‌اش این نبوده که به دارن علاقه‌مند است، یا از او برانگیخته می‌شود. او وقت زیادی با دارن گذرانده است و همه چیز خیلی هم باحال بوده است، ولی با همه‌ی این حرف‌ها او در آن زمان کار فایده‌بخش‌تر و الهام‌بخش‌تری هم برای انجام نداشته است. سپس آنه این شغل تازه را می‌یابد. این شغل پرکشش و انگیزه‌بخش است، و او در این شغل آن چنان احساس آری‌گویی تصدیق و تأیید می‌کند که هرگز چنین چیزی را با دارن احساس نکرده بود. پس زمان زیادی را سر کار می‌گذراند، و به وبژه دل‌تنگ آن ساعت‌های درازی که با دارن گذرانده بود نمی‌شود. در این مورد، آنه با خود در کش‌مکش نیست - فقط با دارن در کش‌مکش است. و در این مورد، ما حق داریم بگوییم که ساعت‌های دراز او سر کار نشان‌دهنده‌ی ناسازگاری میان آن دو است. ولی ناسازگاری‌ای است که همیشه آن جا بوده است. فقط آنه و دارن نمی‌توانستند چنین چیزی را به روشنی ببینند تا این که آنه خود-شکوفاننده‌تر شد.

بگذارید مثال دیگری برای‌تان بزنم از این که هر کش‌مکشی که با خود-شکوفاننده‌تر شدن دو هم‌دم می‌برآید¹⁹⁸ ناسازگاری نیست. این یک مثال شخصی است که مشکل آنه و دارن در برابر آن آب خوردن است. یک روز در بهار ۱۹۹۳، زنام تماسی تلفنی از دانش‌گاه شیکاگو داشت. داستان از این قرار بود که گروه مردم‌شناسی¹⁹⁹ آن دانش‌گاه به تازه‌گی رأی داده بود که او را به عنوان استاد-تمام آن جا برگزینند.

¹⁹⁸ Emerge

¹⁹⁹ Anthropology department

آن تماس گویی از ناکجاآباد آمد؛ هیچ یک از ما چشم به راه چنین چیزی نبود. سو²⁰⁰ بی‌شک به دنبال شغلی در آن جا نبود.

گروه مردم‌شناسی دانش‌گاه شیکاگو برترین گروه کشور در چندین دهه بوده است. فراخوانده شدن برای پیوستن به آن، برای یک مردم‌شناس، هم‌تراز با نامزد شدن برای دیوان عالی کشور²⁰¹ است. ولی خب اگر به باهوشی، سخت‌کوشی، و از-خود-گذشته‌گی سو باشید، چنین رخ‌دادی چندان شگفت‌آور هم نیست. (در آن زمان، سو عضو گروه مردم‌شناسی دانش‌گاه روتگرز²⁰² بود. روتگرز آموزش‌گاه بسیار خوبی است، ولی رتبه‌ی گروه مردم‌شناسی‌اش به شیکاگو نمی‌رسد.)^(۳)

بنابراین، فراخوانده شدن به دانش‌گاه شیکاگو افتخار بزرگ و فرصت بزرگی برای سو بود. مشکل فقط این بود که من در کار-ام در بخش خصوصی در نیوجرسی به خوبی جاافتاده بودم، و بیش از سیزده سال برای ساختن آن حرفه به سختی کوشیده بودم. برای من، جابه‌جایی به شیکاگو به معنای این بود که یا شغلی کارمندی بی‌یابم، که پس از آن همه سال رئیس و آقای خود-ام بودن علاقه‌ای به این کار نداشتم، یا این که همه چیز را در بخش خصوصی در آن جا از نو بی‌آغازم، که دشوار بود. هم‌چنین، نیوجرسی هم‌چون خانه‌ی من بود؛ من به راستی نمی‌خواستم به شیکاگو بروم. در نتیجه، سو و من یک سالی در کش‌مکش بودیم که جابه‌جا شویم یا نه. ولی این کش‌مکش از جنس پدید آمدن یک ناسازگاری میان ما نبود. اگر میزان اهمیت شغل سو برای او، یا شغل من برای من، را با میزان اهمیت رابطه‌ی مان می‌سنجیدید هیچ تغییری دیده نمی‌شد. هر یک از ما به شغل‌مان بسیار پای‌بند بودیم، و هیچ یک از ما نمی‌خواست دیگری آسیب ببیند، یا

²⁰⁰ ترجمنده: نام هم‌سر دکتر هامبورگ Sue

²⁰¹ Supreme Court

²⁰² Rutgers University

رابطه‌ی مان آسیب ببیند، حالا هر تصمیمی که می‌خواستیم بگیریم. به بیان دیگر، هر یک از ما به همان اندازه با خودمان در کش‌مکش بودیم که با هم‌دیگر. کم‌و-بیش یک سال کشید تا تصمیم به جابه‌جایی گرفتیم، و تصمیم آسانی نبود. ولی در سراسر آن زمان پر-تنش هم‌دیگر را به دلیل سازگاری‌مان می‌فهمیدیم، و آن طور بود که می‌توانستیم با خواسته‌های هم‌دیگر، حتا زمانی که در برابر خواسته‌های خودمان بودند، هم‌دلی داشته باشیم.

اگر زوجها در سوبه‌های سازگاری ذات‌شان نزدیک به هم باشد، نزدیک به هم می‌مانند. حتماً کش‌مکش‌هایی پدید می‌آیند ولی چنین چیزهایی ناسازگاری نیستند. کش‌مکش‌ها فقط زمانی ناسازگاری می‌شوند که دو هم‌دم از همان آغاز ناسازگار بوده باشند.

۵. به گفته‌ی شما ارج‌مندی در زناشویی بر پایه‌ی فهم دو-سره است، که آن فهم هم بر پایه‌ی همانندی در سوبه‌های سازگاری است. ولی آیا نباید آدم‌ها در هر حال به هم‌دیگر ارج نهند؟

بله باید، ولی ارج نمی‌نهند. همین است که جهانی که در واقع هست با جهانی که ما دوست داریم فرق دارد. برای آدم‌هایی که هم‌دیگر را نمی‌فهمند از دید روان‌شناسی انتظار واقع‌گرایانه‌ای نیست که بتوانند به چیزی ارج نهند که نمی‌فهمند. مثلاً، فرانک و فیلیشیا را در نظر بگیرید. فرانک محیط‌باور²⁰³ هوادار محیط زیست. دوآتشه‌ای است که باور دارد جنگل‌ها نباید هی کم و کم‌تر شوند زیرا چنین کاری گونه‌های کمیابی از پرنده‌ها را رو-به-نابودی می‌برد. ولی به باور فیلیشیا شغل‌ها بااهمیت‌تر از پرنده‌ها هستند. از دید او، جنگل‌ها باید بریده شوند، حتا اگر به بهای نابودی پرنده‌ها باشد، چرا که همه‌ی آدم‌ها ناگزیر باید بتوانند هم‌چنان خرج خانواده‌های خود را درآورند. فرانک و فیلیشیا هر یک احتمالاً در

²⁰³ Environmentalist

باره‌ی آن دیگری چنین نگاهی دارند که «او چه‌گونه می‌تواند چنین بی‌اندیشد؟». چنین نگاهی فقط یک گام دورتر از این دیدگاه است که «او چرا چنین است؟ چه مشکلی دارد؟». اگر چنین نگاه‌هایی به هم‌دم‌تان دارید، احتمالاً بسیار کمی دارد که در کنار چنان دیدگاه‌هایی چنین نیز بی‌اندیشید که «ولی من واقعاً او را به خاطر داشتن آن دیدگاه خلوچل‌وار-اش ارج‌مند می‌دانم». منطق می‌گوید که می‌شود آدم‌ها این سه چیز را یک‌جا بی‌اندیشند، ولی چنین چیزی رخ نمی‌دهد. آدم‌ها چنین ساخت‌یافته‌گیِ روانی‌ای ندارند. کارِ فرانک و فیلیشیا بسیار آسان‌تر می‌شد اگر هر دو سرسپرده‌ی پرنده‌ها یا شغل‌ها بودند.

اکنون، شوربختانه، چنین نتیجه‌ای نمی‌توان گرفت که همانند بودن به هم‌دم‌تان در سوپه‌های سازگاری ضمانتی است بر این که هم‌دم‌تان به شما ارج نهد. اگر هم‌دم‌تان یکی از آن آدم‌هایی باشد که باید بر همه، از جمله جفت‌اش، احساس برتری کند، هر اندازه هم که سازگار باشید، چیزهایی خواهد یافت تا شما را در آن باره خوار و کوچک بشمارد. در این شکل محدود، ارج‌مندی از جنسِ شخصیتِ اخلاقی است و نه همانندی: حتماً اگر شما دو نفر آن اندازه سازگار باشید که ارج‌مندیِ میان شما بتواند دو-سره باشد، هم‌دم با شخصیتِ اخلاقیِ سست شاید نتواند شما را ارج‌مند ببیند.

۶. حرفِ شما انگار این است که آدم‌ها معمولاً هم‌دم‌های زناشویی‌شان را به دلیل‌هایی می‌برگزینند که به نسبت سطحی، عرفی، و از روی فشار اجتماعی اند. ولی آیا این گزینش‌ها به دلیل‌های ژرف، ناخودآگاه²⁰⁴، و روان‌شناسانه‌ای نیست که از زخم‌های روانی‌ای ریشه می‌گیرند که آدم‌ها در کودکی از آن‌ها رنج برده اند؟

²⁰⁴ Unconscious

خیر - دست کم پیشینه‌ی اکثریت²⁰⁵ بزرگی از ما، که در اصل سلامتِ ذهنی خوبی دارد، این چنین بر نمی‌گزینند. ما چنین نمی‌برگزینیم چرا که زخمی نیستیم. شاید چنین چیزی برای شما شگفت‌آور باشد، چرا که آدم‌های زیادی ادعا می‌کنند که ما همه‌گی زخمی هستیم. ولی چنین نیست. واقعیت این است که چه بزرگ‌سالان و چه کودکان به شیوه‌ای به تیره‌روزی و روان‌گزیده‌گی²⁰⁵ می‌واکنشند که در آن شیوه اصل بر واگشت‌پذیری²⁰⁶ تاب‌آوری است نه آسیب‌پذیری²⁰⁷. بیش‌تر کودکانی که تجربه‌ی روی‌دادهای روان‌گزا²⁰⁸ یا پدر-مادری پایین‌تر از استاندارد²⁰⁹ را از سر می‌گذرانند زخم‌جای²¹⁰ روانی - پای‌داری از خود نشان نمی‌دهند.^(۳)

مثلاً، پژوهش بر روی کودکان - طلاق مدرک - نیرومندی برای واگشت‌پذیری به دست می‌دهد. تجربه‌ی طلاق پدر-مادر برای بیش‌تر کودکان بسیار روان‌گزا است. و کودکان - طلاق نسبت به کودکان -نا-طلاق نرخ بالاتری از مشکل‌های جورگشت²¹¹ جور شدن را در بزرگ‌سالی‌شان دارند. ولی تنها کمینه‌ی اقلیت²¹¹ کوچکی از کودکان طلاق اند که از این زخم‌جای‌های پای‌دار رنج می‌برند. باقی آن‌ها، به گفته‌ی استاد بزرگی در این زمینه، «افراد واقعاً-کاردانی می‌شوند که در بازه‌ی نرمالی از جورگشت کارکرد می‌یابند».^(۴) اگر روان‌گزیده‌گی‌هایی مانند طلاق به راستی زخم‌های روانی بر روی بیش‌تر کودکان نمی‌گذارند، شگفت‌آور خواهد بود اگر تیره‌روزی‌های کم‌تر-روان‌گزای دیگر چنین باشند. ([افسانه‌ی «ما همه‌گی زخمی هستیم» نسخه‌های گوناگونی دارد که] نسخه‌ی دل‌بند من این است که ما مردان، ما

²⁰⁵ Trauma

²⁰⁶ Resilience

²⁰⁷ Vulnerability

²⁰⁸ Traumatic

²⁰⁹ Substandard parenting

²¹⁰ Scar برابرنهادی پیش‌نهادیده از سوی ترجمنده

²¹¹ Adjustment

مردانی که در بسیاری چیزها امتیازهای ویژه‌ای داریم، با این همه زخمی هستیم چرا که در سال‌های رشد به ما آموخته اند که احساس‌هایمان را به کسی نگوئیم. وای چه تیره‌روزی و مصیبتی! مرا به حال خود-ام بگذارید!

البته، درست است که برخی از آدم‌هایی که روان‌گزیده اند، و در نتیجه از زخم‌های پای‌داری رنجیده اند، هم‌سران‌شان را بر پایه‌ی آن زخم‌ها بر می‌گزینند. مثلاً، زنی که بارها پدر-اش به او تجاوز²¹² کرده بود زمانی به من گفت، «من با جیم به این دلیل زناشویدم که می‌دانستم او هرگز به من آسیب نمی‌زند». و حتماً آدم‌هایی که از بدرفتاری‌های پدر-مادرشان کاملاً هم روان‌گزیده نشده اند جفت‌شان را با یاد آن بدرفتاری می‌برگزینند.

آدم‌هایی با مشکل‌های روان‌شناختی بزرگ گویا بیش از آدم‌های با سلامت ذهنی جفت‌شان را بر پایه‌ی آن مشکل‌ها می‌برگزینند. مثلاً، روشن است که آدم‌هایی با پریشان‌حالی مزمن²¹³ جدی با نرخی بیش از آن چه می‌توان در حالت تصادفی انتظار داشت با هم‌دیگر می‌زناشویند. چرایی آن هم ساده است. هنگامی که دچار شدن به افسرده‌گی مزمن چندان احتمال بالایی ندارد - به ویژه اگر افسرده‌گی در نخستین سال‌های کودکی آغاز شده باشد، هم‌چنان که معمولاً چنین است - رنگ افسرده‌گی بر همه‌ی جنبه‌های چشم‌انداز آدم‌ها می‌نشیند: این که خودشان را چه‌گونه می‌بینند، جهان را چه‌گونه می‌بینند، رابطه‌های میان‌فردی را چه‌گونه می‌تجربند، در باره‌ی آینده چه‌گونه می‌اندیشند. پس هنگامی که دو آدم با افسرده‌گی مزمن هم‌دیگر را می‌بینند، معمولاً به این نکته پی می‌برند که سطح بالایی از فهم دو-سره را بر پایه‌ی بدبختی مشترک‌شان دارند. (با این همه، باید به یاد داشت که این بدبختی ریشه‌های ژنتیک بزرگی دارد و پی‌آمد

²¹² Rape

²¹³ Chronic mood disorder

بدرفتاریِ پدر-مادر نیست). آن‌ها خودشان را در چیزهایی هم‌پندار می‌بینند که با کسی که از افسرده‌گیِ همه-عمر رنج نبرده است، نمی‌توانستند چنین هم‌پنداری‌ای را داشته باشند. ولی حتماً میان این آدم‌هایی که زنده‌گی‌ها و چشم‌اندازشان زیر دستِ فرمان‌رواییِ مشکل‌هایِ ذهنی‌شان قرار گرفته است، تنها کمینه‌ی ^{افلیت} کوچکی به سوی هم کشیده می‌شوند و بر آن پایه می‌زناشویند.

پندِ این داستان این است که برایِ بقیه‌ی ما، که در اصل سلامتِ ذهنی داریم، و گرفتاری‌هایِ روان‌شناختی‌مان به نسبت کوچک-اندازه هستند و اثرِ بزرگی بر رفتار و چشم‌اندازمان ندارند، احتمالِ بسیار کمی دارد که گزینشِ جفت‌مان از آن گرفتاری‌ها سرچشمه بگیرند. به ویژه هنگامی که می‌بینیم معیارهایِ فراوانِ دیگری هستند که بر پایه‌ی آن‌ها می‌توانیم به سوی هم کشیده شویم، و تصمیم به زناشویی با هم‌دیگر بگیریم، این ایده که گرفتاری‌هایِ ما می‌توانند همه‌ی آن چیزها را زیر پا بگذارند شدنی به نظر نمی‌رسد.

در باره‌ی آن چه من گویا می‌خواستم بگویم حق با شما است. همان گونه که ما انسان‌ها واگشت‌پذیر ایم، نرمش‌پذیر²¹⁴ هم هستیم. ما آن اندازه نرمش‌پذیر ایم که آدم‌هایِ بسیار گوناگونی را به اندازه‌ای پرکشش ببینیم که عاشقِ آن‌ها شویم و با آن‌ها بزناشویم. آن نرمش‌پذیری در میان‌کنش با درنگرش‌هایِ ^{ملاحظه‌های} عرفی و برآمده از فشارِ اجتماعی، همراه با میزانِ زیادی از بخت و شانس، دست به دستِ هم می‌دهند تا روشن شود که ما سرانجام با چه کسی می‌زناشویم.

²¹⁴ Flexible

۷. در توضیح‌تان از سوبه‌های سازگاری، هیچ چیزی در باره‌ی شخصیت آدم‌ها نمی‌گویید. زخم‌های روانی به کنار، آیا شخصیت آدم‌ها نباید جفت-و-جور باشد تا با هم سازگار باشند؟

این پرسش بسیار بااهمیت و پیچیده‌ای است. پاسخ کوتاه به آن آری است، به یک معنا، شخصیت آدم‌ها باید جفت-و-جور باشد تا آن‌ها سازگار باشند. ولی پاسخ کامل پاسخی بلند است و چندین بخش دارد:

الف) نخست، بی‌آیید سرراست برویم سراغ این که «شخصیت» چه معنایی برای مان دارد. معنای آن برای ما یک‌روندی²¹⁵ در رفتار شخص در گستره‌ای از وضعیت‌ها است که در هر یک از آن وضعیت‌ها برخی از صفت‌های²¹⁶ شخصیتی ویژه می‌توانند نقش‌آفرین باشند. در واقع، ما صفت شخصیتی شخص را آشکارا نمی‌بینیم، زیرا آن صفت، هر چه که باشد - «راست‌گو»، «پیراسته»، «پایا»، و دیگر چیزها - فقط عمومیت‌بخشی‌ای است که ما از تماشای آن شخص در گستره‌ای از وضعیت‌ها می‌سازیم. پس، اگر ما بینیم که خانه‌ی مردی همیشه آراسته است، که لباس‌اش همیشه اتو-کشیده است، که هرگز خرده کاغذی در ماشین‌اش نیست، و این که میز کار-اش هرگز در-هم‌وبر-هم نیست، آن مرد را «پیراسته» می‌نامیم. اگر او در برخی از وضعیت‌ها پیراسته باشد ولی در دیگر وضعیت‌ها نباشد - یعنی وقتی آن سطح از یک‌روندی در رفتار-اش نباشد - شاید چندان میل نداشته باشیم بگوییم که پیراسته بودن یکی از ویژه‌گی‌های اصلی شخصیت او است.

گاهی راحت‌تر و آگاهی‌بخش‌تر است که خودمان و دیگران را با توصیف‌های شخصیتی توصیف کنیم، ولی گاهی بهتر است در باره‌ی رفتارهای خاص در وضعیت‌های خاص حرف بزنیم. مثلاً، راحت‌تر و

²¹⁵ Consistency

²¹⁶ Trait

آگاهی‌بخش‌تر است که آدم‌ها را پیراسته توصیف کنیم اگر آن‌ها یک‌روند پیراسته باشند. و برای برخی دیگر از پیکرپاره‌های²¹⁷ جزءهای²¹⁷ سوپه‌ی کرداری سودمندتر است که در باه‌ی خودتان و هم‌دم‌تان از زاویه‌ی شخصیتی بی‌اندیشید. ولی دش‌وار بتوان یک واژه یافت که دیگر جنبه‌های آدم‌ها را توصیف کند - مثلاً، نگرش‌ها و عادت‌های گوناگونی که آدم‌ها در باره‌ی پول دارند. آسان‌تر است که در باره‌ی رفتارهای خاصی مانند²¹⁸ پس‌انداز پول یا بازپرداخت²¹⁸ کل²¹⁸ ترازهای کارت اعتباری حرف بزنیم.

ب) شاید کسی صفت‌های²¹⁹ شخصیتی²¹⁹ شگفت‌آوری داشته باشد، صفت‌هایی که اگر آن شخص را با کسی بسنجید که آن‌ها را ندارد، او را هم‌دمی خواستنی‌تر برای هر کسی سازد. ولی آن صفت‌های²²⁰ شخصیتی²²⁰ ناگزیر آن شخص را جفت²²⁰ خوبی برای شما نمی‌سازد. به شش مورد نخست بی‌اندیشید که در قانون پیش‌آهنگی²²⁰ آمده است - که همه‌ی شما پیش‌آهنگ‌ها، هم‌چون من، سال‌ها پس از دریافت²²⁰ آخرین نشان شایسته‌گی‌تان هنوز به یاد دارید. حالا همه با هم: «اعتمادپذیر، وفادار، یاری‌گر، دوستانه، آداب‌دان، مهربان». شخصی که همه‌ی این چیزها هست - و چیزهایی از این دست مانند²²⁰ با-فکر، درنگر²²⁰ با-ملاحظه²²⁰، آسان‌گیر، و بخشاینده - نسبت به شخصی بدون این صفت‌ها هم‌دم به‌تری برای هر کسی خواهد بود. ولی اگر آن شخص استانداردهای اش در پیراسته‌گی با شما فرق داشت، نگرش‌ها و عادت‌های اش در باره‌ی پول، علاقه‌ها و پسندهای اش، ارزش‌ها و آرزوهای اش، و نگرش‌های اش در باره‌ی سکسپنه‌گی با شما فرق داشت، پس با وجود همه‌ی ویژه‌گی‌های²²⁰ شخصیتی²²⁰ شگفت‌آور او (و شما) جفت²²⁰ خوبی برای شما

²¹⁷ Component

²¹⁸ Pay off

²¹⁹ Boy Scout Law

²²⁰ Considerate

نخواهد بود. در این حالت، هیچ پایه‌ای برای شما دو نفر نخواهد بود تا بر آن پایه هم‌دیگر را آری‌گویید، و بنا بر این هم‌دیگر را دوست داشته باشید - برعکس. این حالت که به راستی تنها به این دلیل شیفته‌ی هم‌دیگر شده‌اید که هر دو آدم‌های خوبی هستید.

پ) در مورد برخی از صفت‌های شخصیتی، در واقع اگر دو هم‌دم چندان خوب با هم جفت‌و-جور نباشند سودمندتر است. (این نکته‌ای است که در همه‌ی دیگر کتاب‌های حوزه‌ی زناشویی و رابطه گفته می‌شود، و احساس خوبی دارم که سرانجام می‌توانم بر سر چیزی با آن‌ها هم‌نوا باشم.) اگر یکی از دو هم‌دم در باره‌ی خرید چیزها تکانشی باشد، و شخص دیگر دوراندیش‌تر باشد، شاید کش‌مکش بیش‌تری نسبت به زوجی داشته باشند که هر دو هم‌دم تکانشی هستند، ولی آن‌ها احتمالاً سرانجام زوج به‌تری از آب در می‌آیند. هم‌چنین، اگر هم‌دم‌تان توانایی‌های شخصیتی‌ای دارد که شما ندارید، این فرصت را دارید که با تقلید آن توانایی‌ها را رشد دهید. مثلاً، کلاید، به گفته‌ی خود-اش، «یک بدبین ذاتی» بود. این موضوع همیشه ایستاده‌گی در برابر ناکامی را برای او دشوار ساخته بود. چه جست‌وجوی کلیدهای گم‌شده بود و چه سرنخ‌های شغلی، او خیلی زود وا می‌داد. زن کلاید، مایبسی، برعکس بود: یک خوش‌بین جاودانه که هرگز در کاری وا نمی‌داد. کلاید، پس از اندک‌زمانی با مایبسی بودن، دید که کمابیش همیشه ایستاده‌گی مایبسی جواب می‌داد، پس با خود-اش گفت که او هم باید چنین چیزی را بی‌آزماید. هر گاه به نقطه‌ای می‌رسید که به اندازه‌ای ناکام بود که دیگر می‌خواست وادهد، از خود-اش می‌پرسید، «اگر مایبسی بود چه کاری انجام می‌داد؟» و چنین کاری را انجام می‌داد، هر چه که بود (حتّاً اگر از انجام آن احساس خوبی نداشت چرا که بسیار بدبین بود)، و بی‌شک می‌توان گفت، ایستاده‌گی برای او هم مثل مایبسی پاسخ‌گو بود.

برای دو همدم ناهمسان بودن سودمند است - همچنان که ناچار چنین اند، دست کم در برخی چیزها - ولی فقط تا زمانی که این ناهمسانی‌ها بیش از آن که قاعده باشند استثناء باشند. ولی اگر ناهمسانی‌ها به جای استثناء بودن قاعده باشند، کش مکش بسیار زیادی خواهد بود و نخواهید توانست از ناهمسانی‌های شخصیتی‌تان سود ببرید.

ت) هم‌پندار بودن، که برای داشتن حس هم‌نشینی و هم‌نفسی در زناشویی کلیدی است، دقیقاً از جنس شخصیت نیست. بلکه بیش‌تر از جنس چشم‌اندازها، باورها، و نگرش‌ها است. دو آدم می‌توانند شخصیت‌های ناهمسان داشته باشند و با این همه هم‌پندار باشند. یکی از شما شاید دوران‌دیش، جزئی‌گرا، دقیق، و جدی باشد؛ دیگری می‌تواند بی‌پروا و تکانشی، و کاملاً برعکس جزئی‌گرا یا دقیق باشد. با این همه شما دو تن جهان را بسیار هم‌سان می‌بینید و به آن می‌واکنشید. ارزش‌های شما همانند اند، گرایش‌های معنوی‌تان همانند اند، دیدگاه‌های‌تان در باره‌ی موضوع‌های اجتماعی بااهمیت همانند اند، و چیزهایی که بیش از هر چیزی در زنده‌گی‌تان سرسپرده‌ی آن‌ها اید همانند اند.

این که جهان را چه‌گونه می‌بینید، و چه‌گونه به آن می‌واکنشید، نمی‌تواند به فهرستی از صفت‌های شخصیتی فروکاسته شود. سازه‌های ^{عامل‌های} دیگری تعیین‌گر پندار شما هستید: تجربه‌هایی که داشته اید، اثرهایی که از خانواده و دیگر آدم‌های بااهمیت‌تان هنگام بزرگ شدن گرفته اید، کتاب‌هایی که خوانده اید، و بسیاری چیزهای دیگر. به همین دلیل است که دو آدم می‌توانند شخصیت‌های همانند داشته باشند و با این همه هم‌پندار نباشند. و به همین دلیل است که دو همدم با شخصیت‌های سرتاپا ناهمسان می‌توانند هم‌پندار باشند.

۸. ولی از آن جا که مردان و زنان به اندازه‌ای ناهم‌سان اند که گویی از سیّاره‌های ناهم‌سانی آمده اند، آیا اصلاً می‌شود که کسی با جنسیت مخالف را یافت که به راستی همانند شما باشد؟

همیشه در این باره حرف‌های زیادی در میان بوده است، چیزهایی مانند :-

مردان و زنان نه تنها ناهم‌سانانه می‌ارتباطند بلکه آن‌ها ناهم‌سانانه می‌اندیشند، می‌احساسند، می‌دریابند، می‌واکنشند، می‌پاسخند، می‌عشقند، می‌نیازند، و می‌سیاس‌گزارند.^(۵)

به گمان من چنین نیست. *الویرا مادیگان* را به یاد دارید؟ سو (هم‌سر-ام) با مردی به تماشای آن رفت که آن فیلم را عاشقانه دوست داشت. خب حالا پس چه کسی از چه سیّاره‌ای است؟

نخستین مشکل بزرگ ایده‌ی «سیّاره‌های ناهم‌سان» این است که مردان و زنان را قالب‌گون²²¹ می‌بیند. موضوع تنها این نیست که مردان، یا حتّاً بیش‌تر مردان، از این دید که چه‌گونه می‌اندیشند، احساس می‌کنند، عشق می‌ورزند، و از این دست چیزها همه‌گی یک شیوه دارند و زنان، هم‌چون یک گروه، همه‌گی شیوه‌ی دیگری دارند. واقعیت این است که مردان در همه‌ی این چیزها ناهم‌سان اند، و زنان نیز چنین اند. پس، ناسنجیده و بی‌پروایانه است که بگویم «مردان چنین اند» و «زنان چنان اند». برخی از هر گروه می‌توانند چنین یا چنان باشند ولی بسیاری دیگر نیستند.

و با این که بی‌شک مردان و زنان در بسیاری چیزها، از جمله برخی چیزهای بااهمّیت، ناهم‌سان اند، این ایده که آن‌ها به *اندازه‌ای ناهم‌سان* اند که گویی از سیّاره‌هایی ناهم‌سان اند بیش از اندازه گرافه‌گوبانه

²²¹ Stereotype

است. اگر به پژوهش‌های علمی‌ای بنگرید که در باره‌ی ناهم‌سانی‌های میان مردان و زنان در رابطه‌ها انجام شده است، خواهید فهمید که، با این که به طور میان‌گین ناهم‌سانی‌های کوچک تا میانه‌ای میان مردان و زنان در برخی سنج‌ها هست، آن‌ها سرشار از همانندی میان مردان و زنان در بسیاری از سنج‌های دیگر هستند. و حتّاً در نمونه‌هایی که ناهم‌سانی‌های میان‌گینی میان دو جنس دیده شده است، هم‌پوشانی چشم‌گیری میان دو گروه هست. یعنی، به دلیل ناهم‌سانی‌های فردی گسترده میان مردان در یک گروه و میان زنان در یک گروه، مردان فراوانی را خواهید یافت که نمره‌ی‌شان بیشتر همانند برخی از زنان است تا دیگر مردان، و، هم‌چنین، زنانی که نمره‌ی‌شان بیشتر همانند برخی مردان است تا دیگر زنان. و مردان و زنانی که چنین پاسخی می‌دهند اِوا-خواهر²²² یا داش‌مشتی²²³ نیستند. آن‌ها به عنوان مردان سراپا مردینه²²⁴ و زنان سراپا زیننه²²⁵ در خیابان برای‌تان شناسایی‌پذیر اند.^(۶)

حتّاً هنگامی که ناهم‌سانی‌های جوهری²²⁶ ذاتی میان گروه مردان و گروه زنان یافت می‌شوند، ما باید مراقب باشیم و از خود پرسیم که آیا این‌ها به دلیل ناهم‌سان بودن مردان و زنان در چیزهایی ژرف و اساسی است، یا به دلیل چیزی دیگر. مثلاً، برخی از پژوهش‌ها چیزی را درست‌شمرده اند که بسیاری از ما به آن باور داریم (و شاید هم به راستی درست باشد): این که، برای زنان، سکس بیشتر به معنای عشق و پی‌وند است، با این حال برای مردان، سکس بیشتر به معنای سکس است. ولی بی‌آیید به این پژوهش درنگ‌یم: آزمایش‌گر از مردان و زنان هم‌دست خود خواسته بود که سراغ غریبه‌هایی از جنس

²²² Sissy

²²³ Tomboy

²²⁴ Masculine

²²⁵ Feminine

²²⁶ Substantial

مخالف بروند و به آن‌ها پیش‌نهاد دهند (بله درست حدس زدید، پیش‌نهاد رفتن به مکانِ آن هم‌دست برایِ داشتنِ سکس). مردان بیش‌تر از زنان این پیش‌نهاد را پذیرفتند. و این نشان می‌دهد که برایِ مردان سکس به معنایِ سکس است و برایِ زنان به معنایِ سرمایه‌گذاریِ عاطفی و دل‌بسته‌گی، درست است؟ نه، شاید هم نه. هی، مردِ بزرگ، آیا تو هرگز نگرانِ کتک خوردن و/یا گرفتارِ تجاوز شدن از سویِ زنی که در می‌کده یا مهمانی‌ای می‌بینی هستی؟ پس این واقعیت که مردان بیش‌تر از زنان آن پیش‌نهاد را پذیرفتند شاید به راستی به دلیلِ نگرانی‌هایی در باره‌یِ ایمنی است که زنان (به حق) دارند و مردان ندارند، نه به دلیلِ برخی ناهم‌سانی‌هایِ اساسی در این که مردان و زنان چه احساسی در باره‌یِ سکس دارند.

یافته‌هایِ پژوهشی‌ای که سایه‌یِ جدّی‌ترین بدگمانی را بر ایده‌یِ «سپّاره‌هایِ ناهم‌سان» می‌اندازد آن‌هایی هستند که به دوستی‌هایِ میانِ مردان و زنان ربط دارند. اگر ایده‌یِ «سپّاره‌هایِ ناهم‌سان» درست بود - اگر مردان و زنان به راستی آن اندازه در چه‌گونه ارتباطیدن، اندیشیدن، دربابیدن، واکنشیدن، پاسخیدن، عشقیدن، و از این دست چیزها ناهم‌سان بودند - ما نباید چنین چیزی می‌دیدیم که مردان و زنان هم‌چون دوست با هم‌دیگر ارتباط بگیرند. آن‌ها چه‌گونه می‌توانستند دوست باشند وقتی که هیچ پایه‌ای برایِ فهمِ دو-سره نیست؟ با این همه پژوهش‌ها نشان می‌دهند که نه تنها مردان به راستی دوستی‌هایِ نا-سکسیِ نزدیکی با زنان دارند، بلکه هم‌دلی و نزدیکیِ عاطفیِ بیش‌تری در دوستی‌های‌شان با زنان نسبت به دوستی‌های‌شان با مردان می‌تجربند، و بنا بر گزارش‌های‌شان آن‌ها از سویِ زنان بیش از دیگر مردان فهمیده می‌شوند. برخی از مردان دقیقاً به همین دلیل‌ها، هنگامی که در بحران اند، در جست‌وجویِ زنی برایِ حرف زدن اند. همه‌یِ این یافته‌ها در تناقض با این ادّعا است که مردان

و زنان آن اندازه ناهم‌سان اند که گویی از سیّاره‌هایی ناهم‌سان آمده اند.^(۷)

پس چرا ایده‌ی «سیّاره‌های ناهم‌سان» چنین خریدار داشته است؟ به گمان من دو دلیل دارد. نخست، ناهم‌سانی‌های بدیهی، ولی سطحی، فراوانی میان گروه مردان و گروه زنان هست، و برخی از این ناهم‌سانی‌ها واقعاً سرچشمه‌ی مشکل‌هایی میان تک‌تک مردان و زنان می‌شوند. مردانی که سراسر آخر هفته را به تماشای فوتبال می‌گذرانند بدیهی‌ترین مثال است. چنین ناهم‌سانی‌هایی سرچشمه‌ی این می‌شوند که مردان و زنان ناهم‌سان‌تر از چیزی که به راستی هستند بُمایند.

دلیل دوم، و بااهمیت‌تر، این است: بسیاری از تک‌تک مردان و زنانی که با شخص اشتباه زناشویده اند خیلی زود به این تجربه می‌رسند که آن‌ها و هم‌دم‌شان بسیار ناهم‌سان اند. آن‌ها نمی‌توانند بفهمند که هم‌دم‌شان چه‌گونه می‌تواند آن همه ناهم‌سان از آن‌ها بی‌اندیشد و چنان پاسخ عاطفی‌ای داشته باشد. و پس از آن، فرآیند قطبش²²⁷ که بسیار در زوج‌های ناخشنود رخ می‌دهد فقط بزرگ‌نمایی آن ناهم‌سانی‌ها را می‌افزاید. مرد هر چه بیشتر در این باره سخن می‌گوید که بازی امروز چه اندازه اهمیت داشت، زن بیشتر در این باره سخن می‌گوید که فوتبال تا چه اندازه احمقانه و ناچیز است. دو هم‌دم (گذشته از سرخورده، رنجیده، و خشم‌گین بودن) به کُلّی خودشان را گم‌گشته از هم‌دیگر می‌بینند. پس هنگامی که کسی از راه می‌رسد و می‌گوید، «هی، نگران نباش. مردان و زنان بسیار ناهم‌سان اند، آن‌ها همیشه در اصل برای هم رازناک اند»، چنین سخنی پیامی یقین‌بخش است. این زوج می‌توانند آسوده با خود بی‌اندیشند، «فقط ما نی‌ستیم، همه همین طور اند». یک جور یک‌راستایی²²⁸ در این جا میان ایده‌ی «سیّاره‌های

²²⁷ Polarization

²²⁸ Parallel

ناهم‌سان» و ایده‌ی «زناشویی کارِ سختی است» دیده می‌شود: هر دو یک جور راحتی به آدم‌های زناشویده‌ی ناخشنود می‌دهند. آدم‌ها در زناشویی‌های ناخشنود شاید بتوانند دردِ خود را با این اندیشه بی‌آرامند که مردان و زنان از سیّاره‌های ناهم‌سانی اند. ولی آدم‌ها در زناشویی‌های خشنود می‌دانند که ما همه‌گی زمینی هستیم.

۹. اگر من و هم‌دم‌ام از گروه‌های قومی، نژادی، یا دینی ناهم‌سانی باشیم چطور؟ آیا به این معنا است که ما نمی‌توانیم در سوبه‌های سازگاری به اندازه‌ای همانند باشیم که به خوبی با هم جفت‌و-جور شویم؟

نه، اصلاً. زناشویی‌های آمیخته‌ی نژادی یا دینی یا قومی بسیار هستند که دو هم‌دم بسیار سازگار اند. مشکل‌های این زناشویی‌ها معمولاً از بیرون از زناشویی سرچشمه می‌گیرند: پیش‌داوری‌های عضوهای خانواده‌ی خونی، و پیش‌داوری‌های جامعه در شکل گسترده‌تر. این پیش‌داوری‌ها فشارِ افزوده‌ای بر زناشویی می‌آورند و نسبت به هم‌دم‌هایی که درون گروه اجتماعی خود زناشویده اند سطح بالاتری از کنار آمدن را از دو هم‌دم می‌طلبد. به گمان من بیش از حد به اهمیت ناهم‌سانی‌های دینی، قومی، و نژادی در زناشویی پرداخته شده است.

در واقع، آدم‌ها می‌توانند چیزهایی را که در نتیجه‌ی قوم یا دین مشترک‌شان با هم به اشتراک دارند با سازگاری حقیقی اشتباه بگیرند. هنگامی که با کسی میان‌کنش دارید که همان ریشه‌های شما را دارد آشنایی آشکاری در کار هست که احساس بسیار آسوده‌تری به شما می‌دهد، ولی آن آشنایی بر پایه‌ی چیزهایی سطحی است، چیزهایی مانند آشنایی با غذاهای قومی یک‌سان، فهمیدن جک‌های درون‌گروهی، و توانایی به‌کارگیری اصطلاح‌هایی از زبانی خارجی. شما

دو نفر شاید بتوانید به دلیل ریشه‌های فرهنگی مشترک‌تان از سرخوشی هم‌فهمی‌هایی که دارید بهره‌مند شوید. ولی به این معنا نیست که شما دو نفر خود-به-خود ارزش‌ها، علاقه‌ها، واکنش‌ها، یا حتی چشم‌اندازهای معنوی یکسانی خواهید داشت. در واقع، شما دو نفر شاید حتی ناهم‌نوایی‌هایی بر سر چیزهایی که به ویژه با قوم یا دین مشترک‌تان ارتباط دارند داشته باشید.

به دوستان بسیار خوب‌تان بی‌اندیشید. برای من شگفت‌آور نخواهد بود اگر دست‌کم یکی از آن‌ها ریشه‌های قومی یا دینی سرپا ناهم‌سانی از شما داشته باشد.

۱۰. در باره‌ی ناهم‌سانی‌های سنی چطور؟

من هیچ مدرکی ندیده‌ام که ناهم‌سانی‌های سنی، به خودی خود، جلوی سازگار بودن آدم‌ها را بگیرد. ولی حس من این است که، فراتر از مرزهای معینی، می‌توانند مشکل‌ساز باشند. موضوع تنها این نیست که با آهنگ‌ها و برنامه‌های تلویزیونی یک‌سانی آشنا نیستید، اگرچه حتماً این بخشی از موضوع است. ناهم‌سانی‌های سنی می‌توانند مشکلی واقعی باشند اگر به اندازه‌ی زیاد باشند که دو هم‌دم را در مرحله‌های گوناگونی از زنده‌گی قرار دهند. گسترده‌ترین مثالی که من بارها و بارها دیده‌ام، هنگامی است که زنی در دهی سی خود با مردی می‌زنانشوید که در پایان دهی چهل خود یا پیرتر است. زن بچه می‌خواهد و مرد نمی‌خواهد - یا به این دلیل که مرد احساس می‌کند زیادی پیر است («بین، زمانی که بچه هجده ساله شود، من هفتاد ساله خواهم بود») یا به این دلیل که او پیشاپیش بچه‌های خود-اش را داشته است. مثال دیگر هنگامی است که زنی در سال‌های پایانی دهی سی یا آغاز چهل-و-اندی ساله‌گی خود بسیار به شغل‌اش پای‌بند است، با این همه شوهر بسیار پیرتر-اش دارد از دنیای کاری جدا می‌شود و

رو به بازنشسته‌گی می‌رود. او می‌خواهد به شهر و روستای گرمی برود تا بتواند هر روز گلف بازی کند، و از زن‌اش می‌خواهد با او بازی کند. زن هنوز نمی‌خواهد گلف بازی کند؛ او می‌خواهد کار کند.

ولی استثناءهایی هم هستند. یک زوج را می‌شناسم که مرد بسیار پیرتر از زن است، و دست‌کم در چند چیز در مرحله‌ی گوناگونی از زنده‌گی هستند، با این وجود سازگاری شگفت‌انگیزی با هم دارند. سرانجام، آن چه اهمیت دارد خود ناهم‌سانی سنی نیست، بلکه اثرهای ناهم‌سانی سنی بر اندازه‌ی نزدیکی دو هم‌دم در سه سوبه‌ی سازگاری است. (ویلیام جیمز، به عنوان نخستین، و احتمالاً بزرگ‌ترین، روان‌شناس امریکایی زمانی گفت، «ناهم‌سانی‌ای که هیچ ناهم‌سانی‌ای نسازد ناهم‌سانی نیست.») پس چیزی که نباید از آن چشم بردارید ناهم‌سانی در سن‌تان نیست، بلکه اندازه‌ی سازگاری‌تان است.

۱۱. آیا تنها یک شخص درست برای من هست؟

نه، آدم‌های زیادی آن بیرون هستند که می‌توانند همان شخص درست برای شما باشند. همه‌گی آن‌ها در چیزهای گسترده‌ای ناهم‌سان اند که به رابطه‌ی‌تان با هر یک از آن‌ها رنگ و بویی جدا از آن دیگری‌ها می‌دهد. یکی از آن‌ها می‌تواند در کار، مثلاً، مسابقه‌ی اتومبیل‌رانی استوک²²⁹ باشد؛ دیگری شاید در کار قایق‌رانی. ولی اگر هر یک از این آدم‌ها، در کل، در سوبه‌های سازگاری با شما بسیار همانند باشند، هر کدام به یک اندازه همان آدم درست برای شما خواهد بود؛ اگرچه زنده‌گی با کسی که در کار مسابقه‌ی اتومبیل‌رانی استوک است بسیار فرق دارد با زنده‌گی با کسی که قایق‌ران است. به گمان من آدم‌ها گویی آن توپ‌های آینه‌ای پر-از-تراش هستند که نور را در کلوب‌های شبانه

²²⁹ ترجمنده: گونه‌ای از مسابقه‌های اتومبیل‌رانی که خودروها می‌توانند با هم برخورد داشته باشند.

می‌بازتابند. هر یک از ما تراش‌های بسیار فراوانی مانند آن دارد. و اگر کسی در شمار سرنوشت‌سازی از این تراش‌ها با ما جور باشد، می‌تواند برای ما همان آدم درست باشد. ولی حتماً نباید ترکیب ویژه‌ای از تراش‌ها باشد. فقط باید شمار بسنده‌ای از آن‌ها باشد.

اگر شما با یکی از این آدم‌های درست بزناشوید، و زمان بلندی زناشویده بمانید (هم‌چنان که احتمالاً خواهید ماند)، شاید، جایی و زمانی، یکی از آن دیگر آدم‌های درست را ببینید - کسی که با او هم می‌شد بزناشوید و خشنود باشید، البته اگر نخست او را می‌دیدید. این تجربه تجربه‌ای عجیب و غریب است. شما با خودتان می‌گویید، «آها، من می‌توانستم با این شخص بزناشویم، و همه چیز واقعاً جور دیگری می‌شد، ولی همین حالا هم همه چیز خوب است». شما چنین چیزی را با آرزویی سوزناک برای آن آدم درست دیگر نمی‌گویید، چرا که با آن آدمی که زناشویدید خشنود هستید. با این وجود ولی نمی‌توانید از این احساس نیشگون-مانندی هم که از سر کنج‌کاوی است بپرهیزید.

۱۲. آیا یافتن یکی از این آدم‌های درست کار دشواری نیست، هم‌چون تلاش برای یافتن سوزنی در انبار کاه؟

چنین کاری کمی دشوارتر از زناشویدن با یکی از بسیاری از آن آدم‌های اشتباهی است که آن بیرون اند، ولی آن چنان هم دشوار نیست. آدم‌ها هم‌واره آدم درست را می‌یابند، و آن‌ها را در همان جاهایی می‌یابند که آدم اشتباه را می‌یابند. یعنی، آن‌ها آن آدم درست را میان آدم‌هایی می‌یابند که شانسی‌شانسی با هم روبه‌رو می‌شوند: در هم‌سایه‌گی‌شان، در مدرسه، در دفتر یا دیگر محل‌های کارشان، در کلیسای‌شان. یا به شکلی سراپا-شانسی هم‌دیگر را می‌بینند. من کلارک و مگی را هنگامی دیدم که کم-و-بیش شصت ساله بودند و سی و پنج سالی بود که با خشنودی زناشویده بودند. شگفت‌زده از این که آن‌ها

آن همه جفت-و-جور اند، از آن‌ها پرسیدم که چه‌گونه با هم آشنا شدند. مگی از خنده ترکید و پاسخ داد، «او داشت از کشتی‌اش بیرون می‌رفت. [هنگام جنگ جهانی دوم] من با چند نفر از دوستان‌ام (دختر) بیرون بودم. در میدان تایمز مرا سوار کرد (بلند کرد)!» زوج دیگری می‌شناسم که جفت-و-جوری شگفت‌آوری دارند و در هواپیما با هم آشنا شدند. مرد از مراسم خاک‌سپاری داشت به سوی خانه می‌برگشت. چه می‌شد اگر عزیز‌اش یک هفته زودتر یا دیرتر مرده بود؟ یا چه می‌شد اگر در راه‌بندان ترافیک گرفتار می‌شد، پرواز‌اش را از دست می‌داد، و باید پرواز بعدی را می‌گرفت؟ منظور من از بخت و شانس را می‌فهمید که؟

یافتن آدم درست کمابیش همه جا شدنی است، چرا که شما در جست‌وجوی یک جور الگوی یک-در-میلیون از همانندی‌ها نی‌ستید. شما تنها در جست‌وجوی همانندی کلی بسنده‌ای در تنها سه سوبه‌ی سازگاری هستید، که می‌تواند از هر یک از بی‌شمار الگوی گوناگون پدید آید.

شاید برای‌تان شگفت‌آور باشد که هر جایی که باشید می‌توانید کسی را بی‌یابید که برای شما همان آدم درست است، ولی چنین چیزی واقعاً رخ می‌دهد. گاهی آدم‌ها آن آدم درست را از سایت‌های دوست‌یابی رایانه‌ای²³⁰ یا از آگهی‌های به‌دقت‌نوشته‌شده‌ی نازناشوئیده‌ها²³¹ مجرّدها می‌یابند. ولی معمولاً در مسیر زنده‌گی روزانه‌ی‌شان با آن آدم درست روبه‌رو در می‌آیند. دوست من، فردی، پس از طلاق‌اش، آگهی نازناشوئیده مجرّدی داد، به آگهی‌های دیگران پاسخ داد، و با تعداد سرگیجه‌آور و گسترده‌ای از زنان بیرون رفت. زنی که او سرانجام با او زناشوئید آموزگار خصوصی ریاضی دختر‌اش بود.

²³⁰ Computerized dating services

²³¹ Singles Ads

هنگامی که آن آدم - درست را می‌پاییم، حسّی از ناگزیری و گریز-ناپذیری برای ما دارد، و این حس یادآوری این موضوع را دشوار می‌سازد که دیدار ما پس از زنجیره‌ی درازی از روی‌دادهایی پیش آمد که در یک مسیر بودند ولی این روی‌دادهای می‌توانستند کاملاً در مسیر دیگری هم پیش روند. هر وقت به این می‌اندیشم بسیار شگفت‌زده می‌شوم که اگر انقلاب - مجارستانی - سال ۱۹۵۶ رخ نداده بود، من هرگز سو را نمی‌دیدم؛ یا اگر پدر-مادر او به جای فرار تصمیم به ماندن گرفته بودند، یا به کانادا یا استرالیا رفته بودند، من هرگز او را نمی‌دیدم. اگرچه، دیر یا زود، با اندکی بخت و شانس، یکی از آن دیگر آدم‌های درست برای خود-ام را می‌دیدم. زنده‌گی من به شکلی در می‌آمد که با چیزی که هم‌اکنون هست بسیار فرق داشت - شکل‌هایی که حتّاً در خیال من هم نمی‌گنجند - ولی حتماً خشنود می‌شد. پس هر کجا که هستید بخت خوبی برای دیدار با یکی از آن بسیار آدم‌های درست برای خود را دارید، مگر این که یک جورهایی مانند زاهدی خلوت‌نشین باشید. همین که فهمیدید چه‌گونه به این ارزیابی برسید که کسی یکی از آن آدم‌های درست است یا نه، دیگر کاری ندارید جز یک چیز: اصلی‌ترین کاری که باید انجام دهید این است که تا پیش از روبه‌رو شدن با یکی از آن آدم‌های درست، در برابر زناشویدن با یکی از آن آدم‌های اشتباه بی‌ایستید و نگه‌بانی دهید - در برابر چیزهایی مانند بی‌تابی، یا ناامیدی، یا در برابر فشار زناشویدن.

بخش دوم
برگزیدن
آدم درست

پرهیز از آدم‌های سمّی

فرض من بر این است که آن آدمی که شما به زناشویی با او می‌اندیشید آدمی با دست‌کم سرشت اخلاقی شایسته و سلامت ذهنی است. معنای سرشت اخلاقی و سلامت ذهنی در این جا بسیار گسترده است، و کمابیش همه‌ی ما، حتّاً با همه‌ی کم‌و-کاستی‌های مان، درون آن جای می‌گیریم، ولی نه همه‌ی ما. برخی از آدم‌ها سرشتی دارند که آن‌ها را جفت بدی برای هر کسی می‌سازد - آن‌ها آدم‌هایی سمّی اند.

مثال آشکار آن، مردانی هستند که نسبت به هم‌دم‌شان رفتار خشونت‌آمیزی دارند. هیچ کسی نباید با مرد خشونت‌آمیزی بزناشوید، هرچند بسیاری از زنان می‌زناشویند. آن‌ها یا نشانه‌های هشدار را ندیدند، یا تصمیم گرفتند که آن‌ها را نادیده بگیرند یا برداشت نادرستی از آن‌ها داشتند. آدم‌ها در دلیل‌تراشی برای ماندن با آدم‌هایی که سمّی اند می‌توانند بی‌اندازه نوآور باشند.

گاهی آدم‌ها چنین دلیل‌هایی می‌تراشند چون بودن با هم‌دمی که سمّی است، خیلی وقت‌ها، می‌تواند احساس بسیار خوبی دهد. آدم‌های سمّی معمولاً افسون‌گر اند. بااهمّیت‌تر از آن این‌که هم‌دم سمّی می‌تواند با وجود سمّی بودن، در سویه‌های سازگاری با شما بسیار نزدیک باشد. گویی آن هم‌دم سمّی جفت خوبی برای شما است، و عشق شما واقعی است؛ اگر در واقع این شخص سمّی نبود، شما دو نفر می‌توانستید زناشویی بسیار خوبی داشته باشید. ولی، سمّی بودن

مانند دستِ بالا²³² داشتن در پوکر، البتّه در شکلِ منفیِ خود-اش، است: همه چیز را می‌درهم‌کوید. اگر کسی سمّی باشد، دیگر اهمّیتی ندارد که با او بودن معمولاً چه احساسِ خوبی دارد. حتّاً دیگر اهمّیتی ندارد که آن شخصِ سمّی تا چه اندازه با شما سازگار است. این شخص هنوز کسی است که شما نباید با او بزناشوید - کسی که حتّاً نباید با او سرِ قرارهای عاشقانه بروید.

در این فصل می‌خواهم فهمِ خود-ام را در این باره بگویم که چه قدر زمان می‌برد تا واقعاً کسی را به گونه‌ای شناخت که بتوانید بفهمید آیا سمّی است یا نه. سپس، فهرستی از ویژه‌گی‌هایی را به شما خواهم گفت که به گمانِ من کسی را شنایده‌ی ^{واجد - صلاحیت} سمّی بودن می‌سازد.

رسیدن به شناختِ آن‌ها

برای این که یقین داشته باشید کسی سمّی نیست، باید واقعاً به شناختی از آن شخص برسید - که ناگزیر زمان‌بر است. برخی از آدم‌ها فقط به این دلیل ساده با هم‌دمی سمّی می‌زناشویند که زمانِ شناختِ آن‌ها از او چندان دراز نبوده است که با موقعیتی روبه‌رو شوند که در آن، رنگ و رویِ حقیقی و سمّی هم‌دم‌شان خود-اش را نشان دهد.

لحظه‌ای به خودتان بی‌اندیشید: سال‌هایی که زیسته‌اید، همه‌ی رابطه‌های گوناگونی که داشته‌اید (عشقولانه و ناعشقولانه)، همه‌ی چیزهای خوب و بدی که وقتی کودک بودید برای‌تان رخ دادند، همه‌ی جنبه‌های گوناگونِ شما و زنده‌گی‌تان در شُمای کنونی، همه‌ی چیزهای مربوط به شما که از آن‌ها خشنود اید و به خود می‌بالید، همه‌ی چیزهایی که از آن‌ها شرم‌گین اید و افسوس می‌خورید. این چیزها فراوان اند. چیزهای فراوانی هستند که هم‌دم‌تان باید به شناخت از

²³² Royal flush

آن‌ها برسد، و، طبیعی است که برای شما هم چیزهای زیادی هست که باید از هم‌دم‌تان بدانید. زمان زیادی می‌برد تا آن همه اطلاعات داده و ستانده شوند و، معمولاً، بخش‌های معین ولی بااهمیتی از این اطلاعات هرگز بیرون نروند. خواهند آمد مگر به گونه‌ای برانگیخته شوند - نه به این دلیل که هم‌دم‌تان آن‌ها را می‌پنهاند، بلکه به این دلیل که آن جنبه‌های هم‌دم‌تان باید با رخداد معینی برانگیخته شوند. مثلاً، شاید کسی نرم‌خوی، ایمن، و نا-مالکیت‌خواه²³³ به نظر برسد تا این که وقتی برای نخستین بار به او می‌گویید که با یکی از هم‌کارهای‌تان که هم‌جنس او است برای یک گفت‌وگوی کاری برای نهار بیرون رفتید می‌بینید که خشم‌گین می‌شود.

بسیاری از بااهمیت‌ترین و عینی‌ترین اطلاعاتی که در باره‌ی آدم‌ها به دست می‌آورد از آن‌ها به شما می‌گویند نمی‌آید، چرا که چنین چیزی می‌تواند به هزار شکل پیچانده شود، بلکه از مشاهده‌های مستقیم شما از آن‌ها انجام می‌دهند می‌آید. مثلاً، کسی می‌تواند به شما بگوید که چه‌گونه ارتباطی با مادر-اش دارد، ولی شما با تماشای رابطه‌ی هم‌دم‌تان و مادر-اش، اطلاعات بسیار بیش‌تری به دست می‌آورید، احتمالاً چیزهایی که هم‌دم‌تان شاید حتّاً نخواهد شما بدانید.

برای رسیدن به شناخت هم‌دم‌تان، باید زمان بسنده‌ای با هم‌دم‌تان بگذرانید؛ در موقعیت‌های گوناگون به اندازه‌ای بسنده، با تعداد بسنده‌ای از دوستان، آشنایان، و خانواده‌ی هم‌دم‌تان، تا نه تنها به شناخت از هم‌دم‌تان بلکه جهان شخصی هم‌دم‌تان برسید.

هنگامی که آدم‌ها در باهمستان‌های^{جامعه‌های} کوچک و در-هم-تیده‌ای می‌زیستند، چنین چیزی بسیار آسان‌تر از حالا بود: هر کسی هر کس دیگری را می‌شناخت، آدم‌ها نزدیک همان جایی که کار می‌کردند

²³³ Nonpossessive

می‌زیستند، و با کسی از درون آن باهمستان می‌زناشویدند. این که آدم‌های سمّی چه کسانی بودند، یا به همان ترتیب خانواده‌های سمّی چه کسانی بودند، بخشی از دانش عمومی بود (همه می‌دانستند). این روزها، آدم‌هایی که در دبیرستان هم‌دیگر را می‌بینند هنوز می‌توانند دانش پیشینه‌ای بسیاری در باره‌ی هم‌دم‌شان داشته باشند، حتّاً پیش از این که با هم بیرون رفتن‌شان آغاز شود. آن‌ها دوستان هم‌دیگر را می‌شناسند، حتّاً شاید برادرها و خواهرهای‌شان را؛ شاید حتّاً آدم‌هایی را که با آن‌ها بیرون رفته اند هم بشناسند. آدم‌هایی که در دانشگاه هم‌دیگر را می‌بینند، پیشاپیش، کم‌تر در باره‌ی هم‌دیگر می‌دانند، تا آدم‌هایی که در دبیرستان هم‌دیگر را می‌بینند، ولی باز هم کمی هم‌دیگر را می‌شناسند. آدم‌هایی که سرِ کار، پس از دبیرستان یا دانشگاه، هم‌دیگر را می‌بینند، خیلی کم‌تر از این چیزها در باره‌ی هم‌دیگر می‌دانند تا پایه‌ای برای آغاز رابطه‌ی‌شان باشد، چرا که تنها سرِ کار هم‌دیگر را می‌بینند. آدم‌هایی که در یکی از می‌کده‌های نازناشوئیده‌ها مجرّدها یا از راه آگهی‌های نازناشوئیده‌ها مجرّدها هم‌دیگر را می‌بینند هیچ چیزی در باره‌ی هم نمی‌دانند و به آسانی می‌توانند فریب بخورند.

به دلیل بیش‌از-حد کم بودن شناختی که ما از آدم‌ها و گذشته‌ی‌شان هنگام دیدار نخست آن‌ها داریم، درگیر رابطه شدن چیزی سراپا-ترس‌ناک شده است: آیا آن آدم واقعاً همانی است که می‌گوید؟ درگیری عشقولانه با آدمی تازه چنان احساس خطرناکی شده است که کارآگاهی خصوصی کتابی در این باره نوشته است که چه‌گونه فرومایه‌گی‌ها و واقعیت‌های کسی را از راه جست‌وجوی پیشینه‌ی او در دادگاه و پلیس، پیشینه‌ی ورشکسته‌گی، و چنین چیزهایی بی‌یابیم.^(۱) پیش‌نهاد من به شما این است که اگر احساس نیاز به انجام چنین کارآگاه‌بازی‌هایی در باره‌ی کسی که با او در رابطه هستید می‌کنید، خودتان را به دردسر نی‌اندازید و فقط جدا شوید: شما ندهای بدی

می‌گیرید، و احتمالاً ندهایِ بدتان نشان می‌دهند که آن شخص سمّی است، حتّاً اگر نتوانید به چیزِ معیّنی اشاره کنید.

اگر وقتِ بسنده‌ای بگذارید تا به شناخت از هم‌دم‌تان برسید، و به شناخت از آدم‌هایی که جهانِ هم‌دم‌تان را می‌سازند، و هم‌دم‌تان را در حالِ کنش درونِ آن جهان مشاهده‌گر باشید، نیازی به پناه بردن به کارآگاه‌بازی نیست. شما اطلاعاتِ بسنده‌ای خواهید داشت تا بدانید که آیا هم‌دم‌تان سمّی است یا نه.

کاتالوگِ آدم‌هایِ سمّی

به عنوانِ روان‌شناس تا جایی که بتوانم می‌کوشم تا گشوده‌ذهن، فهمیده، و روادارِ ویژه‌گی‌هایِ منفی در آدم‌هایی که می‌بینم باشم، چه در دفتر-ام و چه در بیرون از آن. بنابراین، تلاش‌ام این بوده است که این فهرست را کوتاه نگاه دارم، و آن را محدود به آن دسته از ویژه‌گی‌هایی از هر شخص کنم که نه تنها آن‌ها را منفی می‌دانم بلکه آن اندازه منفی هستند که آن آدم را بی-برو-برگرد شاینده‌یِ واجدِ شرایطِ کنارگذاشتن می‌سازد.

کسی سمّی است اگر:

*** خشونتِ فیزیکی با شما داشته است.**

این موضوع هم‌راستا با سیاستِ رواداریِ صفر در برابرِ خشونتِ فیزیکی در رابطه‌هایِ صمیمی است که سرانجام دارد در جامعه‌یِ ما پذیرفته می‌شود. هم‌دم‌تان شاید پس از این که با شما خشونت داشته است از شما عذرخواسته باشد، شاید حتّاً قول داده باشد که دیگر هرگز چنین کاری انجام ندهد - ولی عذرخواهی‌ها و قول‌ها همه‌گی بخشی از الگویِ خشونت هستند. اگر هم‌دم‌تان پیش از زناشویی‌تان با شما خشونت داشته است، می‌توانید شرط ببندید که دیر یا زود، پس از این که با شما بزناشوید و احساس کند که شما را به چنگ آورده است باز

هم با شما خشونت خواهد داشت. شاید دارید به این می‌اندیشید که آیا آدم‌هایی که خشونت دارند می‌توانند یاد بگیرند که بی‌خشونت باشند یا نه. داده‌ها چندان امیدبخش نیستند. در بازبینی‌ای که به تازه‌گی بر روی پژوهش‌هایی انجام شده است که در باره‌ی ²³⁴ برآمد حاصل به بودبخشی‌های روان‌شناختی در مردان خشونت‌دار بوده‌اند، نویسنده‌گان چنین نتیجه گرفته‌اند که این برنامه‌های خشونت‌کاه چندان کارآمد نیستند، و، به همین دلیل، «خود وجود چنین برنامه‌هایی می‌تواند ریسک زن را واقعاً افزایش دهد، چرا که باعث حس امنیت دروغین در میان زنان کتک‌خورده‌ای می‌شود که شوهران‌شان درمان‌جو شده‌اند.»^(۲)

*** خیانت جنسی به شما یا به هم‌دم پیشین‌اش داشته است.**

این مورد با خشونت هم‌راستایی آشکاری دارد. سرشت پایه‌ای آدم‌ها چندان تغییر نمی‌یابد، و به‌ترین پیش‌بینی‌گر رفتار آینده‌ی هر کسی رفتار گذشته‌ی او است. هم‌دمی که رابطه‌ی‌تان را به این شکل حتماً پیش از زناشویدن زیر پا گذاشته است باز هم آن کار را انجام خواهد داد - فقط وقتی که زمان‌اش برسد. و اگر هم‌دم‌تان به شخص دیگری خیانت کرده باشد، این احتمال هست که شما، دیر یا زود، نفر بعدی باشید.

*** در باره‌ی چیز بااهمیتی یک بار به شما دروغ گفته است، قول داده است که هرگز دوباره چنین دروغی نگوید، و سپس دوباره دروغ گفته است.**

*** به شما دروغ گفته است، و سپس کوشیده است آن را توجیه کند؛ حرف‌اش این بوده است که دلیل خوبی برای دروغ گفتن به شما وجود داشته است.**

این دو سنجهی سَمّی بودن آشکارا به هم ربط دارند، ولی (دست‌کم برای من) دومی حتّاً از اولی بدتر است.

در کودکی به ما آموخته می‌شود که دروغ‌گویی اشتباه است. با این همه، هنگامی که بزرگ‌تر می‌شویم، پیام‌های زیادی می‌گیریم - و اغلب چندان به آن‌ها آگاه نی‌ستیم - که دروغ‌گویی در زنده‌گی‌های خصوصی و شخصی‌مان در برخی از شرایط چندان هم اشتباه نی‌ست. اگر حواس‌مان نباشد شاید به دردرس بی‌افتیم، ولی چندان هم بد نی‌ست، به ویژه اگر چنان به نظر برسد که چاره‌ی دیگری نداریم. این پیامی است که در بسیاری از فیلم‌های طنز (کمدی‌های موقعیت) به گوش می‌رسد، مثلاً، از «من عاشق لوسی هستم» بگیر تا «به‌بود خانه».

ولی بی‌آیید جدّی در این باره بی‌اندیشیم که دروغ‌گویی واقعاً چی‌ست. سیسیلا بوک²³⁵، فیلسوف، گفته است که دروغ‌گویی شکلی از وادارگری²³⁶ زورگویی است.^(۳) دروغ‌گویی مثل این است که دست‌های شخص دیگری را از پشت ببندید، چرا که جلوی گزینش آزادانه‌ی او را می‌گیرد، گزینشی که اگر حقیقت را می‌دانست آن را در اختیار داشت. بوک مثال مردی را می‌زند که درست پیش از این که به تعطیلات رویایی‌اش برود برای واریسی سالانه‌ی پزشکی‌اش می‌رود. نتیجه‌ی این واریسی به پزشک نشان می‌دهد که آن مرد فقط یک سال فرصت زنده‌گی دارد. پزشک، با این فکر که نسبت به بی‌مار-اش مهربان است، به او می‌گوید حال‌اش خوب است پس در نتیجه او می‌تواند پیش از آن که بمیرد به تعطیلات رویایی‌اش برود. ولی شاید اگر آن مرد می‌دانست که دارد می‌میرد، تصمیم می‌گرفت که به تعطیلات نرود و به جای آن کاری انجام می‌داد که برای‌اش اهمّیت بیش‌تری داشت.

²³⁵ Sissela Bok

²³⁶ Coercion

حالا بی‌آیید دو مثال دیگر را در نظر بگیریم، اولی کسی که دروغ گفته بود، قول داده بود که دوباره دروغ نگوید، و سپس دوباره دروغ گفت. برایس و یولاندا در نخستین گام‌های رابطه‌ی‌شان بودند، بسیار عاشق بودند، و هنوز داشتند هم‌دیگر را می‌شناختند. یک روز یولاندا در آپارتمان برایس بود و شانسی‌شانسی سندی را دید که گویا نشان می‌داد که برایس قرض زیادی دارد. او از برایس در این باره پرسید، و نگرانی و دست‌پاچه‌گی آشکاری دامن برایس را گرفت. برایس به یولاندا گفت که او آن پول را قرض گرفته است ولی در حال پرداخت آن است. چند ماه بعد، پس از این که یولاندا و برایس به هم پیوسته بودند و در یک خانه می‌زیستند، نامه‌ای برای برایس با مَهرِ قرمز-رنگِ «هشدار-نهایی» روی آن آمد. هنگامی که برایس به خانه آمد، یولاندا از او خواست تا نامه را در برابر او بگشاید و به او بگوید که در چه باره‌ای است. برایس وحشت‌زده بود ولی این کار را انجام داد. روشن شد که همان قرض بود، فقط حالا بیش‌تر هم شده بود چرا که برایس یک ربال هم در همه‌ی این ماه‌ها نپرداخته بود، یعنی از زمانی که نخستین بار چنین چیزی را به یولاندا گفته بود. برایس به زمین افتاد و گریست و به یولاندا اعترافید که هیچ پولی برای بازپرداخت آن قرض نداشته است و نمی‌داند که در این باره چه باید انجام داد، ولی سرانجام راهی خواهد یافت. سپس یولاندا از برایس پرسید که آیا هیچ قرض دیگری هم دارد یا نه. او گفت نه. یولاندا دوباره پرسید که آیا در این باره یقین دارد. هم‌چنان که اشک می‌ریخت، به او یقین داد که چیز دیگری نیست. چند هفته‌ای نگذشته بود که نامه‌ی همانند دیگری ولی با نشانی فرستنده‌ی دیگری از راه رسید. یولاندا از برایس خواست که آن نامه را در برابر او بگشاید، و روشن شد که هشدار در باره‌ی قرض بزرگ دیگری است. اعتماد یولاندا به شدت از بین رفته بود، و او از آن رابطه بیرون آمد - به گمان من، به درستی.

برایس یک روان‌آزار²³⁷ شیطان‌صفت نبود. او فقط شخصی بود که با گفتن حقیقتی ناخوشایند به کسی دیگر - یا به خود-اش، به همان دلیل - بسیار آشفته می‌شد. او احساس بدی به دروغ گفتن داشت - گناه، شرم - و هر بار به خود-اش قول می‌داد که بار دیگر حقیقت را خواهد گفت. ولی، ناچار، وقت‌اش که می‌رسید، وحشت‌زده می‌شد و باز دروغ می‌گفت. برایس با وجود نیت‌های خوب‌اش، و بسیاری از دیگر ویژه‌گی‌های خوب‌اش، سمی بود، و یولاندا با اشک و آه فراوان به خرد درونی خود گوش سپرد و از او کناره گرفت.

روآنا حتماً از این هم سمی‌تر بود. او و جان هر دو بالای سی سال، و مدیران تجاری موفق بودند، و به تازه‌گی نامزد شده بودند. خانواده‌ی جان داشتند مهمانی بزرگی برای تولد هشتاد و پنج ساله‌گی مادر بزرگ او می‌گرفتند، و جان بسیار دوست داشت که روآنا با او بی‌آید تا او را به مادر بزرگ‌اش بشناساند. روآنا به او گفت که شوربختانه در همان روز مهمانی سفر کاری با اهمیتی به بوستون دارد. جان بسیار ناراحت بود، ولی بر اساس تجربه‌ی خود-اش در کسب‌وکار می‌دانست که سفرهایی مانند سفر روآنا نمی‌توانستند، به هر دلیلی، عقب انداخته شوند. او خود-اش به مهمانی مادر بزرگ‌اش رفت و به خاطر نبود روآنا عذرخواست. چند روز بعد، جان داشت کت‌اش را در کمد جلویی روآنا می‌آویخت که یک بلیت بالابر رنگی درخشان را دید که به ژاکت اسکی روآنا چسبیده بود. به آن بلیت نگاهی انداخت و شوکه شد وقتی فهمید که تاریخ آن بلیت همان روز مهمانی مادر بزرگ‌اش بود. وقتی جان آن بلیت را جلوی روآنا گذاشت، روآنا با خون‌سردی پاسخ داد که در واقع در ورمونت بوده است، نه بوستون، و با چند نفر از دوستان دختر-اش به اسکی رفته بود. جان از او پرسید که

²³⁷ Psychopath

چرا به او دروغ گفته بود. روآنا پاسخ داد، در واقع، «اگر به تو گفته بودم که واقعاً به اسکی می‌روم تو هرگز نمی‌گذاشتی آن کار را انجام دهم.»

روآنا احساس می‌کرد کاملاً برای دروغ گفتن حق داشته است. آدم‌هایی مانند روآنا - که احساس می‌کنند دروغ گفتن مشکلی ندارد اگر «دلیل خوبی» برای دروغ گفتن وجود داشته باشد، و از دروغ گفتن احساس گناه نمی‌کنند - بی‌نهایت سمی هستند. آن‌ها بسیار ترسناک هستند چرا که هیچ اشتباهی در این نمی‌بینند که در مورد شخصی که گویا دوست اش دارند کنشی وادارگرانه داشته باشند، و این کار را بارها و بارها انجام می‌دهند.

اعتماد بنیاد زناشویی است. همه‌ی ما این را می‌دانیم. چه خون‌سردانه و چه از روی نادانی، اگر کسی به شما دروغ بگوید برآیند هر دو یکسان است: شما نمی‌توانید به آن‌ها اعتماد داشته باشید. شما نمی‌توانید با آن‌ها بزناشوید.

* گویا بیش از حد می‌نوشد.

همه‌ی ما چنین گرایشی داریم که مشکل نوشیدن و مشکل‌های مربوط به نوشیدن آدم‌های نزدیک به خودمان را دست‌کم بگیریم. بنابراین، اگر به نقطه‌ای رسیده‌اید که دارید به این می‌اندیشید که شاید هم‌دم‌تان بیش از حد می‌نوشد، می‌توانید کاملاً یقین داشته باشید که در این مورد حق با شما است. شوربختانه، وقتی فهمیدید هم‌دم‌تان بیش از حد می‌نوشد، کاری نیست که از دست‌تان برآید. فقط خود شخصی که مشکل نوشیدن دارد می‌تواند کاری در آن باره انجام دهد. و تنها چیزی که می‌توان انجام داد ایستادن. توقف نوشیدن است.

اگر به هم‌دم‌تان بگویید که از نظر شما او بیش از حد می‌نوشد و او بی‌درنگ نوشیدن را کنار بگذارد و بازه‌ی زمانی بلندی را بدون مصرف الکل بماند (منظور من دست‌کم یک سال است)، پس از آن مشکلی

نیست و می‌توانید بزناشوید: همدم‌تان هم‌اکنون یک الکی در حال به‌بودی است، نه یک الکی کنش‌مند ^{فَعَّال}. ولی، اگر آن چه احتمال بیش‌تری دارد رخ دهد، یعنی همدم‌تان داشتن چنین مشکلی را نپذیرد، یا من‌کنان چیزهایی در باره‌ی کاهش آن بگوید، باید جلوی ضرر را بگیرید و هر چه زودتر از آن رابطه بیرون روید. هیچ چیزی اندوه‌ناک‌تر و ویران‌گرت‌تر از زناشویدن و در زناشویی بودن با یک الکی کنش‌مند ^{فَعَّال} نیست.

*** از موادّ مخدّر غیرقانونی مصرف می‌کند، یا بدمصرفی داروهای تجویزی را دارد.**

به گمان‌ام این موضوع چندان نیازی به توضیح ندارد، ولی بگذارید داستانی برای‌تان بگویم: یکی از موردهایی که بیش از هر مورد دیگری که داشتم قلب آدمی را به درد می‌آورد زوجی بودند در آغاز دهه‌ی سی ساله‌گی خود که شوهر مدّت زمان زیادی مصرف مواد داشت که از همان آغاز بر زناشویی‌شان سایه انداخته بود. آن‌ها، زمانی که شوهر مصرف مواد را ایستانده بود متوقف کرده بود، سراغ من آمده بودند تا با کمک من زخم‌های ناشی از سال‌های زیاد اعتیاد او شفا یابند. ما دو یا سه بار هم‌دیگر را دیدیم، و همه چیز گویا خوب پیش می‌رفت. سپس تماسی از سوی زن داشتم؛ به من گفت که شوهر-اش مرده است - درست در برابر او، در اتاق نشیمن افتاده و مرده بود. کالبدشکافی نشان داد که مرگ‌اش به دلیل بیش‌مصرفی مواد بوده است.

*** خوارشماری نسبت به پدر یا مادر (ناهم‌جنس) خود دارد**

من این مورد را بیش‌تر در مردان دیده‌ام تا زنان. اگر همدم‌تان خوارشماری ^{تحقیر} نسبت به پدر یا مادر ناهم‌جنس خود دارد، این احتمال بالا هست که به شما هم ارج نخواهد نهاد.

در دانش‌گاه، هم‌اتاقی تازه‌ای وارد آپارتمانی شد که من با چند نفر دیگر شریک بودم. از او پرسیدم پدر-اش چه کاره است. گفت، «او جراح است». از او پرسیدم مادر-اش چه کاره است. آن پسر گفت، «او یک ابله است». بعدها از زنی که زمان کوتاهی با او بیرون می‌رفته است شنیدم که او به شدت سمی بوده است. در کل، اگر هم‌دم‌تان پدر-مادر ناهم‌جنس خود را دوست داشته باشد نشانه‌ی خوبی است، وگرنه نشانه‌ی بدی است.

*** از روی عادت در برابر دیگران شما را مسخره می‌کند، از شما انتقاد می‌کند، یا به شکلی دیگر شما را سرافکنده می‌سازد.**

هم‌دم‌تان شاید بگوید که این فقط یک شوخی بود. ولی هم‌چنان که رد فاکس²³⁸ (ستاره‌ی «سنفورد و پسر»²³⁹) معمولاً در نمایش کلوب شبانه‌اش می‌گفت، «مردم! به من اهمیت ندهید، من فقط جدی هستم»، شخصی که از روی عادت در برابر دیگران شما را مسخره می‌کند، از شما انتقاد می‌کند، یا به شکلی دیگر شما را سرافکنده می‌سازد احتمالاً نمی‌تواند به شما ارج نهد. از او دور شوید.

*** گویا می‌خواهد شما را در چیزهای کوچکی کنترل کند.**

این آدمی است که گویا همیشه برای شما رئیس‌بازی در می‌آورد، حتّاً در چیزهای کوچکی که نباید دل‌واپس آن‌ها باشد: این که چه خمیردندانی باید بزنید، چه‌گونه باید موی‌تان را بیوشانید، «راه درست» برش زدن پیاز، یا تا زدن دست‌مال پیش‌انداز، یا خواندن روزنامه‌ی یک‌شنبه چی‌ست. و اگر شما این چیزها را از «راه درست» انجام ندهید، از شما خشم‌گین می‌شود. من چنین آدم‌هایی را ترس‌ناک می‌بینم. اگر آن‌ها بخواهند شما را در چیزهای کوچک کنترل کنند، در چیزهای بزرگ هم می‌خواهند که شما را کنترل کنند - در همه چیز.

²³⁸ Redd Foxx

²³⁹ Sanford and Son

* این احساس را به شما می‌دهد که سَمّی است.

زمانی از آهنگ‌ساز بزرگ و رهبر گروه، دوکِ اِلینگتون²⁴⁰، پرسیده شد که تعریفِ او از موسیقیِ خوب چیست. دوک گفت، «اگر خوب به گوش می‌رسد، خوب است». در موردِ آدم‌هایی که سَمّی هستند هم همین است: شخصی که احساسِ سَمّی بودن از او می‌گیرید سَمّی است. هیچ اهمیتی ندارد که نمی‌توانید انگشت‌تان را درست روی آن چیزی بگذارید که این احساس را به شما می‌دهد، یا اگر نمی‌توانید آن را با واژه‌ها بیان کنید. هم‌چنان که در فصلِ بعدی می‌گویم، ما بسیار پیش‌تر از آن چه می‌توانیم بگوییم می‌دانیم. پس اگر این احساس را می‌گیرید که کسی سَمّی است، به آن احساس گوش دهید، آن را جدّی بگیرید، و از او دور شوید.

یک روز من داشتم با دوست‌ام دونکان²⁴¹ در باره‌ی آدم‌هایی حرف می‌زدم که سَمّی هستند، و او این داستان را برای‌ام گفت: «من یک بار - و واقعاً منظور-ام این است که فقط یک بار، خیلی وقت پیش - با زنی بیرون رفتم که به من این احساس را داد که سَمّی است. او زیبا و سکسی بود و حرف زدن با او جالب بود. ولی هنوز عصر به پایان نرسیده بود که احساسِ عجیبی در باره‌ی او به من دست داد. نمی‌توانستم دقیقاً بگویم که چه احساسی است. این نبود که احساسِ وحشت یا حتّاً ناراحتی بکنم - گذراندنِ آن عصر با او کاملاً خوش‌آیند بود. فقط یک احساسِ عجیب در باره‌ی او بود، احساسی که به من می‌گفت، «دوباره به او زنگ نزن». من هم زنگ نزدم. ولی در سال‌هایی که گذشت من توانستم که از او خیردار بمانم - حدس می‌زنم از روی کنج‌کاویِ بی‌مارگون - و بینم که زنده‌گی‌اش چه‌گونه پیش رفت. از گفتنِ چیزهای جزئی بد و ناخوشایند می‌گذرم. همه‌ی چیزی که می‌خواهم بگویم این است که در ظاهر او بسیار موقّق بود، ولی در راه

²⁴⁰ Duke Ellington

²⁴¹ Duncan

مسیر موفقیت‌اش خرابه‌های انسانی بسیاری به جا گذاشت: شوهر نخست‌اش، بی‌شک؛ شوهر دوم‌اش، احتمالاً؛ حتی مادر‌اش، که این زن چیزی واقعاً ویران‌گر به او گفت، آن هم در حالی که او داشت از سرطان می‌مرد.» سمی.

شاید شما یکی از این دو یا هر دو واکنش را به این فهرست از آدم‌های سمی داشته باشید. نخست، شاید به گمان‌تان زیادی کوتاه است. به ویژه، اگر زن باشید، شاید به این فکر باشید که چرا دربرگیرنده‌ی مردانی نبود که هرگز بزرگ نشدند، نمی‌توانند عشق‌ورزند، از زنان بی‌زار اند، پای‌بندی-هراس²⁴² اند، و دیگر چیزها. خب، اگر به این چیزها می‌اندیشید، به این معنا است که شما از پیش می‌دانید که چنین مردانی سمی هستند. به گمان من بی‌شک چنین اند. احتمالاً شماری از کتاب‌های بی‌شمار در باره‌ی این جور مردان را خوانده‌اید. شما باید تیزبینانه آن چه را که آن کتاب‌ها باید بگویند در نظر بگیرید. شاید، از روی تجربه‌های ویژه و ضربه‌های سخت خود شما در زنده‌گی، ویژه‌گی‌های دیگری هم باشند که هم‌دم احتمالی را برای شما شاینده‌ی واجد شرایط^۱ سمی بودن می‌کند. بی‌شک از شما می‌خواهم که آن چیزها را هم به این فهرست بی‌افزایید. (و، البته، هر کدام از ما سنجه‌های سمی بودن ناخودآگاهی داریم که آن‌ها را در ناشاینده‌گی عدم واجد شرایط ساختن^۲ آدم‌ها به عنوان جفت‌های احتمالی به کار می‌گیریم - بدون این که حتماً بتوانیم آن سنجه‌ها را به شکل ویژه به زبان آوریم. ما، هم‌چون دونکان، فقط احساس می‌کنیم که شخص ویژه‌ای سمی است).

واکنش دیگری که شاید به فهرست من داشته باشید این دیدگاه است که این فهرست زیادی سفت-و-سخت و نابخشاینده است. مثلاً، شاید به این بی‌اندیشید که، «کسی تنها یک بار شما را می‌زند و سپس

²⁴² Commitment phobic

می‌عذرخواهد، ولی شما باید بی‌درنگ به جای این که شانس دیگری به او دهید دیگر او را نبینید؟» می‌پذیرم که سنجه‌های سمی بودن من بسیار محافظه‌کارانه هستند - درست است، آن‌ها سفت‌و-سخت و نابخشاینده اند. ولی در برابر رفتارهایی به آسیب‌زننده‌گی خشونت، مصرف مواد، و خیانت، به گمان من بسیار بهتر است که به سمت ایمنی بلغزیم تا سمت دیگر. شما می‌توانید با من هم‌نوا نباشید و پیش روید و با شخص سمی در هر حال بزناشوید. شاید حتی جواب دهد؛ هر چیزی شدنی است. ولی اگر نشد، نگویند که به شما هشدار ندادم.

ناهم‌نوایی سمی

اگر ویژه‌گی‌های سمی‌ای که در این جا فهرست‌شان آمد در شخصی دیده شوند او را جفت بدی برای هر کسی می‌سازد. و شما هم فهرستی از ویژه‌گی‌های سمی برای خودتان دارید که کسی را جفت بدی برای شما می‌سازد. افزون بر این‌ها، موضوع دیگری هست که اگر دو هم‌دم بر سر آن هم‌نوا نباشند، ناخواسته آن دو را برای هم سمی می‌سازد. دو نفر اگر بر سر آن هم‌نوا نیستند نباید با هم بزناشویند. آن موضوع این است:

آیا ما باید بچه داشته باشیم؟ ناهم‌نوایی بر سر این که آیا باید بچه‌دار شد یا نه به تنهایی می‌تواند معامله-برهم‌زن باشد چرا که بچه‌ها (با بودن یا نبودن‌شان) نقش بسیار بااهمیتی در زنده‌گی آدم‌ها دارند، و به این دلیل آدم‌ها باید از پیش بدانند که چه انتظاری داشته باشند. شما نمی‌توانید در بیست و پنج ساله‌گی بزناشوید و سپس چشم به راه بمانید تا در سی ساله‌گی تصمیم بگیرید، چرا که اگر در آن نقطه ناهم‌نوا باشید واقعاً در هچل افتاده‌اید. (من هم‌واره شگفت‌زده می‌شوم که چه تعداد فراوانی از زوج‌های عاقل و باهوش خودشان را در این هچل می‌بینند). شما از پیش سرمایه‌گذاری عاطفی زیادی روی رابطه‌تان داشته‌اید و پی‌وندی شکل داده‌اید. بنابراین، یکی از شما که می‌خواهد

بچه داشته باشد باید عذابِ این تصمیم را بپذیرد که آیا گسستنِ این پیوند ارزشِ داشتنِ بچه را دارد یا نه. اگر شما واقعاً تصمیم بگیرید که همدمِ دیگری بی‌یابید - همدمی که خواهانِ بچه‌دار شدن باشد - دارید این بازی را از نو، حتا کمی دیر، می‌آغازید. به ویژه اگر شما زن باشید، احساس خواهید کرد که زمانِ زیادی ندارید. و سپس همیشه این ترس - و، شوربختانه، این شانس - هست که همدمِ مناسبی در زمانی که احساس می‌کنید برای‌تان باقی مانده نیابید. خلاصه این که، اگر تازه در نقطه‌ای از زناشویی‌تان که یکی از شما آماده‌ی بچه داشتن است به این برسید که در باره‌ی بچه‌دار شدن ناهم‌نوا هستید، آشفته‌گیِ فاجعه‌آفرینی پیش خواهد آمد.

پس باید از پیش هم‌نوا شوید. اگر یکی از شما می‌خواهد بچه داشته باشد، نمی‌توانید با این گفته‌ی همدم‌تان خرسند باشید که بچه داشتن «شاید» خوب باشد. همدمی که از بچه خواستن یقین ندارد باید، دست‌کم، قول دهد که اگر چنین چیزی خواسته‌ی شما باشد با آن همراه خواهد شد. همین طور، اگر، پیش از زناشویدن، هر دوی شما در باره‌ی بچه داشتن شک دارید، فقط با این فکر باید وارد پیمانِ زناشویی شوید که اگر در هر جایی یکی از شما تصمیم به داشتنِ بچه بگیرد، دیگری با آن همراه خواهد بود.

هنگامی که در باره‌ی بچه‌ها معامله‌ی خودتان را انجام دادید، دیگر هیچ جایی برای تغییرِ هیچ نظری در این باره باقی نمی‌ماند.

هم‌چنین باید بر سرِ چارچوبِ زمانی‌ای هم‌نوا شوید که می‌خواهید تلاش برای آوردنِ نخستین فرزند را در آن بازه بی‌آغازید - طرفِ دو سال پس از زناشویدن، پنج سال، ده سال، و غیره. گاهی آدم‌هایی که در آغاز بر سرِ بچه‌دار شدن هم‌نوا بودند بعدها خواهند گفت، «حالا وقتِ مناسبی نیست»، و هم‌چنان چنین چیزی می‌گویند تا این که دیگر

برای باردار شدن بسیار دیر شده است. فرقی ندارد که این آدم‌ها نمی‌توانند به خود بپذیرانند که بچه نمی‌خواهند، یا آن را می‌دانند ولی نمی‌توانند آن را به هم‌دم‌شان بگویند. اگر از پیش بر سر چارچوب زمانی بارداری هم‌نوا شوید دیگر این بحث پذیرفتنی نیست که یکی بگوید «حالا وقت مناسبی نیست».

سرانجام، شما باید از پیش تصمیم بگیرید که چند فرزند می‌خواهید، و به حرف خود پای‌بند باشید. رادی چهل و هفت ساله و سالای سی و دو ساله بودند که به دیدار من آمدند. این نخستین زناشویی سالای و دومین برای رادی بود. رادی از نخستین زناشویی‌اش دختری بیست و پنج ساله داشت که خود او در آستانه‌ی زناشویدن بود. رادی و سالای یک بچه از خودشان داشتند، پسری سه ساله. هر کدام از آن دو داستان ناهم‌سانی در باره‌ی هم‌نوایی ^{توافق} ابتدایی‌شان بر سر تعداد بچه‌ها می‌گفتند. سالای می‌گفت که آن‌ها بر سر دو بچه هم‌نوا شده بودند. رادی می‌گفت که بی‌شک بر سر یکی هم‌نوا شده بودند، با این نکته که می‌توان بر سر دومی هم حرف زد.

سالای از خانواده‌ای گرم و نزدیک می‌آمد که رابطه‌ی بسیار خوبی با دو خواهر خود داشت. برای او، بسیار اهمیت داشت که هدیه‌ی خواهر/برادر داشتن را به چیپ -پسرشان- بدهند. ولی رادی داستان را این جور می‌دید که او چهل و هفت ساله است و از پیش دو فرزند هم دارد، و این که اکنون بیش از آن پیر است که فرزند سومی هم داشته باشد. رادی و سالای، در دفتر من و بیرون از آن، چندین و چند ساعت به ارتباط و گذارگویی ^{مذاکره} در این باره پرداختند که آیا باید بچه‌ی دیگری داشته باشند یا نه ولی نتوانستند به هم‌نوایی برسند. به دلیل پای‌بندی نیرومند سالای به داشتن بیش از یک بچه، افسوس او از داشتن تنها یک بچه به اندازه‌ی زیاد بود که گویی او بچه می‌خواست و اصلاً بچه‌ای نداشت.

با این که باید از پیش تصمیم بگیرید که آیا بچه می‌خواهید یا نه و چند تا، به گمان‌ام‌دش‌وار است که بتوانید از پیش تصمیم بگیرید که اگر روشن شد که نمی‌توانید از خودتان بچه داشته باشید آیا کسی را به فرزندخوانده‌گی خواهید گرفت یا نه. تجربه‌ی ناباروری چنان فراز و فرودهای عاطفی زیادی می‌سازد که می‌تواند دیدگاه آدم‌ها را در باره‌ی فرزندخوانده‌گی رو به هر دو سو بگرداند. اگر از بخت بد درگیر این فراز و فرودها شدید، باید کمی از آن‌ها کناره بگیرید و تعادل خود را بازیابید و سپس تصمیم بگیرید که فرزندخوانده‌گی گزینه‌ی درستی برای شما هست یا نه.

حالا که احتمال سمی بودن کنار رفته است، می‌توانیم ببینیم شما و هم‌دم‌تان تا چه اندازه سازگار هستید.

احساس سازگاری تان

احساس‌ها و تصمیم‌ها

ما بیش از آن چه بتوانیم به زبان آوریم می‌دانیم. دانشی که درون خود داریم ولی نمی‌توانیم به شکلِ واژه به زبان آوریم از راهِ احساس‌های مان در دست‌رسِ ما است. برقراریِ تماس با احساس‌های مان تنها راهی است که می‌توانیم به آن اطلاعات دست‌رسی داشته باشیم. و معمولاً فقط آن اطلاعات اند که برای گرفتنِ تصمیمِ درست بااهمیت‌ترین چیز برای ما هستند - چه در باره‌ی چیزِ کوچکی، مانند خریدِ سی.دی، باشد و چه در باره‌ی چیزِ بزرگی، مانند زناشویدن با کسی.

فرض کنید وارد یک فروش‌گاهِ موسیقی شدید و با خودتان پیمان بسته اید که فقط یک سی.دی بخرید. نه سه سی.دی یا حتّاً دو - فقط یکی. ولی دو آلبوم می‌پایید: سی.دیِ رولینگ استونز و سی.دیِ بیتلز. پس همان جا با دو سی.دی در دستانتان می‌ایستید، و می‌کوشید میان آن دو تصمیم بگیرید، خوبی‌ها و بدی‌ها را می‌ارزیابید: «خب، من شش سی.دی بیتلز دارم و تنها چهار سی.دی استونز. ولی سی.دی بیتلز یک آهنگ دارد که من همیشه می‌خواستم. ولی سی.دی استونز دو دلار کم‌تر از سی.دی بیتلز می‌ارزد...». شما وارد فرآیندِ تصمیم‌گیریِ «دلیل‌تراشانه» می‌شوید، ولی باز هم نمی‌توانید سر در آورید که کدام سی.دی را بخرید. پس سگّه می‌اندازید: شیر می‌شود بیتلز، خط می‌شود استونز. شیر می‌آید - بیتلز. ناگهان، احساسِ عجیبی زیرِ جناق

سینه‌تان می‌یابید. سی.دی. بیتلز را پایین می‌گذارید و سی.دی. استونز را به سمت پیش‌خوان تسویه حساب می‌برید.

چه رخ داد؟ انداختن سگه شما را در تماس با احساسی قرار داد، و آن احساس اطلاعاتی در بر داشت که به شما این توانایی را داد تا تصمیم بگیرید که سی.دی. استونز آن چیزی است که شما بیش از هر چیز دیگری می‌خواستید.

فهم چند نکته در باره نقش احساس‌ها به عنوان اطلاعات در فرآیند تصمیم‌گیری اهمیت دارد:

- احساس یک چیز ذهنی ناب نیست، اگرچه پیکرپاره‌ای جزئی ذهنی دارد. شما احساس را، پیش از هر چیز، به عنوان حس فیزیکی در بدن‌تان می‌تجربید تجربه می‌کنید.
- احساس می‌تواند به عنوان اطلاعات در خدمت شما باشد، حتی اگر نتوانید آن احساس را در قالب واژه‌ها به زبان آورید، همچنان که در مثال سی.دی. گفتم. در آن مورد، احساس همان اطلاعات است.
- شما شاید بتوانید آن احساس را با پیوست واژه‌هایی به آن بازگشایید. و اگر بتوانید چنین کاری انجام دهید، می‌توانید حتی اطلاعات بیش‌تری از آن بیرون بکشید. مثلاً، اگر چند لحظه‌ای روی آن احساس شکمی که در فروش‌گاه سی.دی. دریافته بودید می‌کانویندید تمرکز می‌کردید، شاید سرانجام به این جمله رسیده بودید که «استونز گروه واقعاً پسندیده‌ی من در این روزها است»، یا «من همیشه احساس به‌تری دارم اگر بتوانم زیر ده دلار برای یک سی.دی. پردازم تا این که بیش از ده دلار بدهم» یا فکرهای دیگری که در حس احساس‌شده‌ای که گرفتید، بوده است - فکرهایی که نمی‌توانستید «دلیل‌تراشانه» به آن‌ها برسید.

• تصمیم‌گیری به پشتوانه‌ی اطلاعات درون احساس‌های‌تان کاری دلیل‌ستیزانه بی‌منطق نیست. هیچ تناقضی بین پایه‌ریزی تصمیم بر اساس بوده‌ها ^{فکت‌ها} و پشتوانه داشتن به احساس‌های‌تان نیست. دریافت بوده‌ها ^{فکت‌ها} و دریافت حس احساس‌سیده²⁴³ دو گام پی‌در-پی در گرفتن تصمیمی کاملاً آگاهانه هستند. نخست بوده‌ها ^{فکت‌ها} را می‌گیرید، و بعد آن‌ها را به عنوان ماده‌ی خام برای گرفتن حس احساس‌سیده‌ی‌تان به کار می‌گیرید.

شاید برای‌تان جالب باشد که بدانید تصمیم‌گیری «دلیل‌تراشانه» منطقی در واقع بدون وجود درآیند ^{ورودی} از سوی احساس‌های‌تان شدنی نیست. عصب‌زیست‌شناسان²⁴⁴ دریافته‌اند که آدم‌هایی با آسیب به بخش‌هایی از مغزشان که پردازش‌گر احساس‌ها هستند نمی‌توانند تصمیم‌های شخصی بگیرند (چیزهایی مثل این که کدام ژاکت را بپوشند یا کدام سی‌دی را بخرند) ولی می‌توانند همه جور مشکل غیرشخصی را بگشایند ^{حل کنند}، چیزهایی مثل جدول‌ها و مسأله‌های ریاضی. خرد آن‌ها دست‌نخورده و بی‌آسیب است، ولی هنگام گرفتن تصمیم‌های شخصی گیر می‌افتند زیرا احساس‌های‌شان را ندارند که راه را به آن‌ها نشان دهند.

همه‌ی ما این توانایی را داریم که به احساس‌های‌مان گوش دهیم - تا حس احساس‌سیده‌ای را بگیریم و سپس آن را به عنوان سرچشمه‌ی اطلاعات به کار بگیریم. هم‌چنان که در سه فصل بعدی در زمینه‌ی سویه‌های سازگاری پیش می‌روید، از شما خواهم خواست که گه‌گاه، این جا و آن جا، روی احساس‌های‌تان بکانونید ^{تمرکز کنید} و حس احساس‌سیده‌ای بگیرید که شما و هم‌دم‌تان تا چه اندازه در آن موضوع سازگار هستید. هنگامی که از شما می‌خواهم چنین کاری انجام دهید،

²⁴³ Felt Sense

²⁴⁴ Neurobiologists

دوست دارم خاموش بنشینید، به تن‌تان گوش دهید، و از حسّ تنانی-احساسیده‌ای²⁴⁵ که در حال تجربه‌اش هستید باخبر شوید. آن حسّ احساسیده می‌تواند چیزی کاملاً معین و محلی باشد، مثل احساس عجبی در پایین جناق سینه یا شکم‌تان. یا می‌تواند چیزی باشد که شما در تن‌تان به عنوان یک کل احساس می‌کنید؛ چیزی پیچیده‌تر از آن چه بتوانید با واژه به زبان آورید. ولی می‌دانید که آن جا است و آن را احساس می‌کنید. هنگامی که آن حسّ احساسیده را گرفتید، نکوشید که کاری در باره‌ی آن انجام دهید. فقط آن را بتجربید تجربه کنید.

آن چه هم‌اکنون توضیح دادم آغاز شگردي به نام «کانونیدن» تمرکز کردن است. کانونیدن یاری‌گر آدم‌ها است تا احساس‌های‌شان را در رویارویی با مشکل‌های شخصی‌شان و در تصمیم‌گیری به کار گیرند. کتاب کاملی به نام کانونیدن²⁴⁶ در آن باره نوشته شده است، ولی نیازی نیست که شما آن را بخوانید تا بتوانید در سه فصل بعدی این کتاب پیش روید.^(۱) با انجام فقط سرآغاز کانونیدن - یعنی همان گرفتن حسّ احساسیده - اطلاعات بااهمیتی از احساس‌های‌تان خواهید گرفت و از این راه خواهید فهمید شما و هم‌دم‌تان تا چه اندازه سازگار اید. اگر واقعاً کتاب «کانونیدن» را بخوانید، می‌توانید با کمک آن اطلاعات بیش‌تری از احساس‌های‌تان بگیرید، به ویژه اگر خودتان اید و خودتان، و به تنهایی دارید این کتاب را می‌خوانید.

بااهمیت‌ترین چیزی که باید بفهمید این است که وقتی از شما می‌خواهم روی احساس‌های‌تان بکانونید، در واقع نمی‌خواهم که با خودتان حرف بزنید، تحلیل‌گر شوید، یا بکوشید که سر از چیزی درآورید. (به یاد آورید که در مثال سی‌دی بااهمیت‌ترین اطلاعات را فقط پس از آن به دست آوردید که انجام آن کار را ایستاندید متوقف کردید). کلّ آن چیزی که من از

²⁴⁵ Felt Bodily Sense

²⁴⁶ Focusing

شما می‌خواهم انجام دهید این است که خاموش بگیرید، به تن‌تان گوش دهید، و به حسّ احساسیده‌ای که از درون تن‌تان می‌جوشد بنگرید.

تمرین چرخش دست

هنگامی که آن حسّ احساسیده را گرفتید، از شما خواهم خواست که آن را بی‌واژه بازگوید، با دستانتان. می‌توانید همین حالا این کار را بی‌آزمایید. روش انجام آن چنین است:

۱. دستانتان را به گونه‌ای کنار هم قرار دهید که دقیقاً جفت هم قرار گیرند، گویی دارید می‌نیایشید ^{دعا می‌کنید} (شکل ۱).



۲. یکی از سه سوپه‌ی سازگاری - سکسی، کرداری، پنداری - را برگزینید تا روی آن بکانونید ^{تمرکز کنید}. اگر می‌خواهید حافظه‌ی‌تان در باره‌ی آن سوپه‌ها بازآوری شود، به فصل ۲ بازگردید. (این کار را با دندان‌های‌تان انجام ندهید. دستانتان را لحظه‌ای جدا سازید).

۳. حالا به کسی بی‌اندیشید که به خوبی می‌شناسید. نه هم‌دم کنونی‌تان، کسی دیگر - یک دوست، هم‌کار، فامیل، یا کسی که در گذشته با او درگیری عشقولانه داشتید.

۴. بکوشید حسّ احساسیده‌ای در این زمینه بگیرید که شما و آن شخص تا چه اندازه در سوپه‌ای که برگزیده‌اید سازگار اید. (نگران این نباشید که در این نقطه فهم روشن و دقیقی از این ندارید که آن سوپه در باره‌ی چه چیزهایی است). تصویرهایی را که از آن جنبه از رابطه‌ی‌تان

با آن شخص دارید مثل یک ویدئو در ذهن‌تان پخش کنید. روی داده‌ای کلیدی‌ای را که نمایان‌گر آن سوپه هستند جلوی چشم‌تان بی‌آورید. هم‌چنان که این کار را انجام می‌دهید، بنگرید که تن‌تان چه احساسی دارد. باز هم می‌گویم، با خودتان حرف نزنید، تحلیل‌گر نشوید، یا نکوشید سر از چیزی درآورید. فقط به تن‌تان گوش دهید و حس احساسیده از خودتان و آن شخص را در آن سوپه دریابید. احساس همه‌ی آن را یک‌جا دریابید.

۵. حالا، هم‌چنان که دستانتان را با هم نگاه داشته اید، آن‌ها را تا جایی نسبت به هم بچرخانید که زاویه‌ی بین دستانتان همان احساسی را بدهد که با حس احساسیده‌ی‌تان در باره‌ی اندازه‌ی هم‌سانی یا ناهم‌سانی شما دو نفر در آن سوپه یکی باشد. مثلاً، شاید دستانتان را فقط اندکی بچرخانید (شکل ۲) - یعنی، شما احساس می‌کنید در آن سوپه به آن شخص بسیار نزدیک هستید و بسیار سازگار اید. یا شاید دستانتان را جوری بچرخانید که رو به دو سمت کاملاً ناهم‌سان باشند (شکل ۳) - یعنی، شما احساس می‌کنید در آن سوپه از آن شخص بسیار دور اید و چندان سازگار نیستید.



گزینه‌های شما در چرخاندن دستانتان از چرخاندن ۱۸۰ درجه‌ای جوری که در دو سمت ناهم‌سو باشند تا اصلاً نچرخاندن آنها است. شما خواهید دانست که کی به اندازه‌ی درست دستانتان را چرخانده اید - یعنی، در تن‌تان آن را احساس خواهید کرد.

در طول سه فصل بعدی، هر از گاهی، چیزهایی به نام پرسش‌های تعریف‌گرانه²⁴⁷ به شما خواهم داد. برخی از این پرسش‌های تعریف‌گرانه با این نماد همراه خواهند بود:



نماد دست یعنی من دوست دارم شما تمرین چرخش دست را برای آن پرسش تعریف‌گرانه انجام دهید. برای دیگر پرسش‌های تعریف‌گرانه هیچ نماد دستی نیست، ولی خودتان برای هر کدام از آنها هم که احساس می‌کنید می‌تواند سودمند باشد حتماً تمرین چرخش دست را انجام دهید.

اگر به همراه هم‌دم‌تان در این کتاب پیش می‌روید، می‌توانید با هم اطلاعات درون احساس‌های‌تان را بازگشایی و این کار را از راه فرآیند گفت‌وگویی انجام دهید که من از شما در پایان هر سه فصل بعدی خواهم خواست تا انجام دهید. ولی نخستین گام در این گفت‌وگو برای هر کدام از شما این است که بتوانید حس احساس‌سازگی‌تان دریابید و سپس آن حس احساس‌ساز را، به خودتان و هم‌دم‌تان، با به کارگیری تمرین چرخش دست، نشان دهید.

²⁴⁷ Defining Questions

سویه‌ی کرداری

تکلیف‌های عمده‌ی زنده‌گی روزینه

هنگامی که می‌زناشوید و برای هم‌آهنگ شدن در زنده‌گی با هم می‌کوشید، فهرست چیزهایی که باید بر سر آنها هم‌نوا یا ناهم‌نوا شوید بی‌شمار خواهد بود. آن فهرست دربرگیرنده‌ی چیزهای بی‌شماری است، از چیزهای کوچک گرفته مثل «ام‌شب برای شام چه باید بخوریم؟» و «ام‌شب بعد از شام چه کسی تمیزکاری می‌کند؟» تا چیزهای میانه مثل «آیا باید آن تلویزیون بزرگ را حالا که برای فروش گذاشته شده بخریم یا بعدها وقتی که واقعاً پول پرداخت آن را داریم؟» تا چیزهای بزرگ مثل «آیا باید پس‌انداز یک عمرمان را بر سر آن کسب‌وکاری که از دید تو بسیار امیدبخش است ریسک کنیم؟» یا «آیا باید از مادر-ات، که حالا بیوه است، بخواهیم که با ما زنده‌گی کند؟».

موضوع‌های گوناگونی که شما و هم‌دم‌تان باید بر سر آنها تصمیم بگیرید از نظر اندازه با هم فرق دارند؛ یعنی، این که چه اندازه زمان، تلاش، و منابع نیاز خواهند داشت. و از این دید که هر چند وقت یک بار سر بر می‌آورند و تا چه اندازه پیش‌بینی‌پذیر هستند هم فرق دارند - آیا هر روز سر بر می‌آورند و بسیار پیش‌بینی‌پذیر اند (شام)، یا هر از گاهی و تا اندازه‌ای پیش‌بینی‌پذیر اند (تلویزیون)، یا بسیار به ندرت و ناپیش‌بینی‌پذیر اند (فرصت کسب‌وکار). ولی جدا از این که این موضوع‌ها تا چه اندازه یک‌روند و پیش‌بینی‌پذیر باشند، هیچ کدام از آنها بدون اهمیت نیستند. زوجها گاهی دچار این اشتباه می‌شوند که به

گمان‌شان چیزهایِ «کوچکی» که بر سرشان بگومگو می‌شود اهمیتی ندارند. آن‌ها حواس‌شان نیست که این چیزهایِ کوچک همان چیزهایی هستند که زنده‌گی‌هایِ ما از آن‌ها ساخته شده اند. هنگامی که شما گرسنه اید، آن چه برایِ شام می‌خورید اهمیت دارد. و هنگامی که خسته اید، این که چه کسی پس از شام می‌تمیزکارد اهمیت دارد. و اگر بر سرِ اندازه‌یِ بسنده‌ای از این چیزهایِ روزینه‌یِ کوچک هم‌نوا نباشید، نمی‌توانید آن حسِّ مراقبتِ دو-سره را که برایِ عشقِ پای‌دار بسیار اهمیت دارد نگاه دارید.

مثلاً، فرض کنید خودتان و هم‌دم‌تان هر دو عصر خسته از سرِ کار به خانه می‌آید. شما می‌گویید، «من زیادی خسته هستم. بیا برایِ غذا برویم بیرون» و هم‌دم‌تان می‌گوید، «بیرون غذا خوردن زیادی گران است. بیا همین خانه چیزی بخوریم». شاید به گمانِ شما این حرفِ هم‌دم‌تان یعنی او اهمیتی نمی‌دهد که شما تا چه اندازه خسته اید، به ویژه اگر شما آن کسی باشید که معمولاً آشپزی می‌کند، و به گمانِ هم‌دم‌تان شاید شما هستید که اهمیتی به نگرانی‌هایِ مالیِ او نمی‌دهید.

با وجودِ پرشماری و گوناگونیِ چیزهایی که باید در زنده‌گیِ روزینه بر سرِ آن‌ها هم‌نوا یا ناهم‌نوا بود، چه‌گونه می‌توان سر در آورد که شماها تا چه اندازه سازگار اید؟ گامِ نخست این است که ببینیم آن فهرستِ بی‌شمار در کل دربرگیرنده‌یِ چه کارهایی است که باید انجام شوند: تکلیف‌ها. وقتی از تکلیف‌ها حرف می‌زنم، منظور-ام فقط کارهایِ روزینه‌ای مثلِ بیرون بردنِ زباله‌ها نیست. منظور-ام همه چیز است. مثلاً، عشق-و-حال کردن در شبِ پنج‌شنبه یک تکلیف است زیرا اگر کاری - مثلاً بیرون رفتن یا خانه ماندن و کارت‌بازی - انجام ندهید شبِ پنج‌شنبه عشق-و-حال نخواهید داشت.

هنگامی که می‌بینیم که همه‌ی موردهای سوپه‌ی کرداری دربرگیرنده‌ی تکلیف‌هایی هستند، می‌توانیم با گروه‌بندی آن‌ها به شکل تکلیف‌های عمده‌ی زنده‌گی - روزینه درک - به‌تری از آن‌ها داشته باشیم. آن تکلیف‌های عمده کارهای اصلی‌ای هستند که شما، به عنوان زوج، باید انجام دهید - این روز و آن روز، این هفته و آن هفته - تا روند زنده‌گی‌تان روان بماند. آن چه را زوجها باید، روز به روز، در زناشویی‌شان انجام دهند می‌توان در پنج تکلیف عمده دسته‌بندی:

۱. پول درآوردن

۲. پول خرجیدن

۳. نگه‌داری از خانه و اهل خانه

۴. پر کردن زمان آزادتان

۵. ارتباط با خانواده‌های‌تان

هر کدام از این تکلیف‌ها با برخی از تکلیف‌های دیگر به شکل‌های گوناگون می‌درآمیزند. مثلاً، این که زمان آزادمان را چه‌گونه پر کنیم به این تکلیف ربط دارد که چه‌گونه پول می‌خرجیم، و می‌تواند با این که چه‌گونه با خانواده‌های‌مان ارتباط می‌گیریم هم ربط داشته باشد.

از همه بااهمیت‌تر، چه‌گونه‌گی سر-و-سامان دادن به این تکلیف‌ها از سوی هر زوجی همیشه به این ربط دارد که دو هم‌دم چه احساسی در باره‌ی نقش‌های جنسیتی دارند؛ یعنی، دیدگاه‌شان در باره‌ی این که کار و قدرت چه‌گونه تقسیم شود چیست - با این فرض که یک هم‌دم زن است و هم‌دم دیگر مرد. نقش‌های جنسیتی‌ای که در زناشویی از دید شما درست هستند بنیان‌گذار مدل زناشویی شما خواهند بود، مدلی که خواهید کوشید تا در زناشویی خودتان پی‌رو آن باشید. چرا که مدل زناشویی برگزیده‌ی شما بیش‌ترین اثرگذاری را بر این خواهد داشت که شما و هم‌دم‌تان چه‌گونه تکلیف‌های عمده‌ی زنده‌گی روزینه

را سر-و-سامان دهید. بی‌آبید نگاهی داشته باشیم بر مدل‌هایی که می‌توانید از بین آن‌ها یکی را برگزینید.

مدل‌های زناشویی: مدل‌هایی که یکی را می‌برگزینید

اگر قرار باشد ماشینی بخرید، مدل‌های زیادی هست که می‌توان از بین آن‌ها برگزید و این موضوع می‌تواند گاهی سرگیجه‌آور باشد. ولی برگزیدن مدل زناشویی سرگیجه‌آور نیست: فقط سه مدل هست. ما می‌توانیم آن مدل‌ها را زناشویی سنتی²⁴⁸، زناشویی برابر²⁴⁹، و زناشویی غیرسنتی²⁵⁰ بنامیم.^(۱)

زناشویی سنتی

این همان مدل زناشویی است که در بسیاری از فیلم‌های طنز قدیمی می‌بینید، از فیلم «کار را به بیور بسپارید» گرفته تا «پدر به‌تر از همه می‌داند». این همان مدل زناشویی است که بسیاری از آدم‌های پس از جنگ، نسل انفجار جمعیت²⁵¹ در آن مدل بزرگ شدند، و حتا برخی از شماهایی که یک نسل پس از آن یا بعدتر آمدید هم در آن مدل بزرگ شدید.

در زناشویی سنتی ناهم‌ترازی بزرگی در قدرت زن و شوهر است. زیرا پول یعنی قدرت، و در زناشویی سنتی شوهر است که کل پول را می‌درآورد. اساس معامله در زناشویی سنتی بر این است که شوهر پاسخ‌گویی درآوردن کل پول است و زن پاسخ‌گویی انجام کارهای خانه، از جمله همه‌ی چیزهای مربوط به مراقبت از بچه‌ها، زن شاید بیرون از خانه هم تمام‌وقت کار کند تا زمانی که نخستین بچه از راه برسد. ولی نکته این جا است که شغل او بسیار کم‌اهمیت‌تر از شغل

²⁴⁸ Traditional Marriage

²⁴⁹ Equal Marriage

²⁵⁰ NonTraditional Marriage

²⁵¹ Baby Boom

شوهر به حساب می‌آید. او همین که باردار شود از شغل خود بیرون می‌آید و تا بچه‌ها بزرگ شوند دیگر سر کار بر نمی‌گردد، شاید هم هرگز. با این همه، زمانی که سر کار هم می‌رود باز این انتظار از او هست که سهم سلطان خانه - یعنی، مرد - از کارهای خانه را هم انجام دهد، چرا که در زناشویی سنتی چنین انتظاری هست. بر دوش گرفتن بار کارهای خانه افزون بر شغل تمام‌وقت، «شیفت دوم» هم نامیده شده است.^(۳) در مورد خانه، شوهر پاسخ‌گویی چند چیز است که «کارهای مردانه» به حساب می‌آیند: مراقبت از حیاط، نگهداری ماشین‌ها، انجام تعمیرهای خانه، و غیره. او شاید در برخی از کارهای خانه هم کمک‌حال باشد، ولی این انتظار از او نیست که یک‌روند چنین کمکی را بدهد.

از آن جا که شوهر کل پول را می‌درآورد (یا، اگر زن‌اش هم کارکند، نقش مرد به عنوان درآمدزا بااهمیت‌تر از نقش زن دیده می‌شود)، معمولاً حرف او در مورد این که پول چه‌گونه خرج شود بُرو-تر است. تصمیم‌های بسیار بزرگ در باره‌ی این که چه باید خرید - مثل این که کدام خانه را باید خرید - شاید با هم گرفته شوند، ولی این که چه‌گونه باید بودجه‌ی آن خریدها را فراهم آورد معمولاً از سوی مرد گرفته می‌شود. همین طور، تصمیم‌هایی در باره‌ی این که تا چه اندازه قرض در کارت‌های اعتباری می‌توان انباشت از سوی او گرفته می‌شوند، و اگر زن‌اش از آن حد بالاتر رود باید به او پاسخ دهد. با این همه، او آزادی بیشتری در خرید چیزهایی که می‌خواهد دارد. به هر حال، او است که این پول را درآورده است. بنابراین اگر او می‌خواهد آن دوربین بسیار گران‌قیمت یا نگه‌دارنده یا حلقه‌ی فیلم را بخرد، سراغ‌اش خواهد رفت و انجام‌اش خواهد داد. زن‌اش شاید در آن باره گلایه‌ای داشته باشد، ولی نمی‌تواند جلوی او را بگیرد؛ پول خود-اش است.

از آن جا که پولِ خود-اش است، شوهر در این که چه اندازه از آن پول پس انداز شود و آن پس اندازها کجا گذاشته شوند دستِ بالاتر را دارد. زن شاید حتّاً نداند چه قدر پس انداز می شود یا جای آن کجا است.

این که در زناشویی سنتی چه کسی باید حواس اش به قبض‌های ماهانه باشد، بسته به بخت و شانس است. اگر این کارها بخشی از کارهای خانه دیده شوند، زن آن‌ها را انجام خواهد داد؛ اگر بخشی از کارهای مالی دیده شوند، شوهر آن‌ها را انجام خواهد داد.

ناهم‌ترازیِ قدرت بین شوهرها و زن‌ها در زناشویی سنتی روی دو تکلیفِ آخر، یعنی پر کردنِ زمانِ آزادتان و ارتباط با خانواده‌های‌تان، هم اثرهایی دارد. مثلاً، اگر شوهر بخواهد هر پنج‌شنبه را با دوستان‌اش به بازیِ گلف بگذراند، احتمالاً می‌تواند چنین کاری انجام دهد چرا که، بالاخره، او از شنبه تا چهارشنبه سخت می‌کار کند تا پشتیبانِ خانواده باشد. همین جور، اگر موقعیتی پیش آید که کسی در خانواده‌ی خود-اش یا خانواده‌ی هم‌سر-اش نیاز به کمکِ بزرگی داشته باشد، به ویژه کمکِ مالی، در زناشویی سنتی حرفِ شوهر در این که باید آن کمک را انجام داد یا نه بُرو-تر است.

برخی از شما شاید توصیفِ من از زناشویی سنتی را کمی منفی دریابید. ولی منظورِ من چنین چیزی نیست. زناشویی سنتی در طولِ نسل‌هایِ بسیاری برای زوج‌هایِ بسیاری جواب داده است، و هنوز هم جواب می‌دهد. این مدل دو برتری به مدل‌هایِ دیگر دارد. نخست، تعریفِ روشنی از نقش‌ها هست. هیچ پرسشی در این باره نیست که چه کسی پاسخ‌گویِ چی‌ست، و بنابراین نیازی به گذارگوییِ ^{مذکره‌ی} پی-در-پی نیست. در مدل‌هایِ دیگر، این که چه کسی چه چیزی را انجام می‌دهد تعریفِ بسیار نا-روشن‌تری دارد و اغلب نیازمندِ گذارگوییِ ^{مذکره‌ی} لحظه‌آخری است. دومین برتریِ زناشویی سنتی این است که هیچ شکی در باره‌ی مراقبت از کودک در آن نیست. زن

مراقب بچه‌ها است، و این زوج نیازی ندارند که دست به دامان فامیل‌ها، پرستاران نوزاد، مادر بزرگ‌ها، یا مرکزهای مراقبت روزانه شوند. زناشویی سنتی می‌تواند برای هر دو همدم، تا هنگامی که بر سر آن مدل هم‌نوا باشند، لذت‌بخش باشد. در مدل عمومی زناشویی سنتی‌ای که گفتم (و در دو مدل دیگر نیز) هیچ دو زناشویی‌ای مو-به-مو مثل هم نیستند. هر زوجی زناشویی سنتی فردی خود-اش را می‌آفریند. آن‌ها زنده‌گی‌شان را به شیوه‌ی بی‌هم‌تای خودشان به گونه‌ای می‌چینند که آن مدل برای‌شان جواب دهد.

زناشویی برابر

زناشویی برابر دقیقاً برعکس زناشویی سنتی نیست، ولی بسیار فرق دارد. هر دو همدم بیرون از خانه می‌کارکنند و چنین انتظاری هم از آن‌ها می‌رود، حتا اگر بچه داشته باشند. شغل شوهر و شغل زن هر دو بااهمیت هستند حتا اگر یکی از آن‌ها بیش از دیگری پول درآورد.

در زناشویی‌های برابر کل پول «پول ما» در نظر گرفته می‌شود. دو همدم قدرت و کنترل برابری روی آن دارند - حتا اگر یکی از دو همدم پول بسیار بیش‌تری درآورد. شاید دو همدم حساب‌های بانکی جدایی داشته باشند، و از این ماه تا ماه دیگر یکی از آن دو پول بیش‌تری را برای پوشش هزینه‌ها پردازد. ولی، این که چه کسی بیش‌تر می‌پردازد اهمیتی ندارد چرا که کل پول «پول ما» است. این که از حساب بانکی چه کسی چه اندازه خرج می‌شود فقط چیزهای جزئی و فنی حساب‌داری است.

تصمیم در باره‌ی این که چه چیزهای بزرگی باید خرید، چه اندازه باید برای آن‌ها پرداخت، و چه‌گونه باید پرداخت، تصمیم‌های دو-سره‌ای هستند که زن و شوهر هر دو قدرت برابری در گرفتن آن‌ها دارند. همین طور، تصمیم بر سر این که تا چه اندازه قرض می‌توان داشت تصمیم‌های دو-سره هستند. آن‌ها هر دو آزاد اند که چیزهای کوچکی

مثل الگوهای لباس یا سی.دی برای خودشان بخرند ولی هیچ کدام چیز میانه‌ای مثل چرخ خیاطی یا پخش‌کننده‌ی سی.دی را بدون نخست در میان گذاشتن با آن دیگری نمی‌خرد. (در این موقعیت‌ها، هم‌دم دیگر معمولاً چنین چیزی می‌گوید «حتماً» واقعاً نیازی به پرسیدن از من نبود» و چنین چیزی را از ته دل می‌گوید ولی در هر حال سپاس‌گزار است که دیدگاه او پرسیده شده است). مثل زناشویی سستی، پرداخت قبض‌ها بسته به شانس است. گاهی بین آن دو تقسیم می‌شود و گاهی هم یکی از دو هم‌دم همه‌ی آن کارها را انجام می‌دهد. پس‌انداز پول هم به بخت و شانس مانده: این که چه اندازه از پول پس‌انداز شود معمولاً با هم تصمیم گرفته می‌شود، ولی این که چه کسی چه‌گونه‌گی پس‌انداز آن را به دوش بگیرد همیشه یک جور نیست. در برخی از زناشویی‌های برابر هر دو هم‌دم تصمیم می‌گیرند که پول خود را کجا بگذارند. در برخی دیگر، یکی از دو هم‌دم به عنوان استاد کارهای مالی شناسایی می‌شود و تصمیم می‌گیرد که چه‌گونه پس‌اندازد ولی هم‌دم دیگر را هم باخبر نگه می‌دارد. هر دو می‌دانند که پول کجا است.

کارهای خانه در زناشویی‌های برابر اشتراکی است. این کارها را می‌توان به هر شکلی سهم‌بندید، و چه‌گونه‌گی سهم‌بندی آن‌ها می‌تواند در طول زمان تغییر کند و فرگشت تکامل یابد. ولی به هر شیوه‌ای که سهم‌بندی شود، هیچ یک از دو هم‌دم احساس نمی‌کند که گویی یکی دارد کار بیش‌تری از دیگری انجام می‌دهد. (در بسیاری از زناشویی‌های برابر آن چه دو هم‌دم برای سهم‌بندی کارهای خانه انجام می‌دهند چنین است: هر یک از دو هم‌دم چیزهایی را که با انجام دادن‌اش مشکلی ندارد می‌بردارد - خوب است که دو هم‌دم واقعاً در این موضوع ناهم‌سان باشند - و چیزهایی که باقی می‌مانند چرخشی می‌شوند).

معمولاً هنگامی که استانداردهای یک همدم در انجام برخی از کارهای خانه به اندازه‌ی همدم دیگر بالا نباشد کش‌مکش رخ می‌دهد.

هنگامی که بچه‌ها سر و کله‌ی‌شان پیدا می‌شود، هیچ کدام از دو همدم خودجوش و خودکار نقشِ مراقبِ اصلی را نمی‌گیرد. از آن جا که شغلِ هیچ کدام از دو همدم با اهمیت‌تر نیست، از هر دو همدم این انتظار هست که هر تغییری در زمان‌بندی‌های کاری و پای‌بندی‌های کاری‌شان نیاز است انجام دهند تا با بچه داشتن جور شوند - چیزی که معمولاً بسیار دشوار است. حتّاً در زناشویی‌های برابری که به خوبی جاافتاده اند، این موضوع می‌تواند برای دو همدم جان‌فرسا باشد که تصمیم بگیرند هر یک چه‌گونه و چه اندازه باید از کار خود بکاهند تا بتوانند به یک اندازه پاسخ‌گوی نوزاد باشند. خیلی وقت‌ها، آن‌ها باید کسی را بی‌یابند که بتوانند مراقبت از نوزاد را هنگامی که هر دو سر کار اند به او بسپارند. (البته، همه‌ی زوج‌ها در زناشویی‌هایی که هر دو همدم باید کارکنند با همین مشکل روبه‌رو می‌شوند، چه زناشویی برابر باشد و چه نباشد).

حتّاً اگر این زوج، هنگامی که هر دو سر کار هستند، کسی را برای مراقبت از بچه به کار گیرند، شوهر در زناشویی برابر بیش از شوهر سنتی درگیر مراقبت از بچه خواهد بود. در زناشویی برابر، فقط این نیست که شوهر نسبت به زناشویی سنتی کارِ بیش‌تری در مراقبت از بچه انجام می‌دهد؛ او نه تنها بسیاری از کارهای مربوط به مراقبت از بچه را انجام می‌دهد بلکه پاسخ‌گوی برنامه‌ریزی برای آن‌ها، پی‌گیری آن‌ها، و اطمینان از انجام آن‌ها هم هست. مثلاً، او نه تنها بچه‌ها را برای واکسن‌های‌شان به پزشک می‌برد، بلکه حواس‌اش به این هست که آن‌ها چه زمانی باید آن‌ها را بزنند و برای آن‌ها از پزشک وقت می‌گیرد.

یک زناشویی برابر: توری و نلسون. توری (زن) و نلسون (مرد) از همان آغاز رابطه‌ای برابر داشتند. حتّاً پیش از زناشویدن این دید را داشتند که

کلّ پول «پول - ما» است و حساب‌های مالی‌شان را یکی‌کردند. راه‌کارشان برای تقسیم کارهای خانه این بود که بسیاری از آن کارها را با هم انجام دهند: تمیزکاری خانه را تقسیم کردند و صبح هر پنج‌شنبه آن کار را انجام می‌دادند، بنابراین زمان یک‌سانی بر سر آن می‌گذاشتند. نلسون خود-اش را «غذا-گرا» تر از توری می‌داند، توری می‌تواند از یک وعده بگذرد و هنگامی که سرگرم کار-اش است آن را نادیده بگیرد، بنابراین نلسون کسی است که سرانجام پاسخ‌گویی برای برنامه‌ریزی غذا و خرید را به دوش گرفت. ولی توری آش‌پز به‌تری است، بنابراین او است که کمابیش همه‌ی آش‌پزی‌ها را انجام داده است. آن‌ها در باره‌ی این که چه کسی پس از شام میز را جمع-و-جور و تمیز کند، نرمش‌پذیر اند و بسته‌گی به این دارد که چه کسی آن شب کم‌تر خسته است.

توری و نلسون دو کودک دارند. توری پس از تولّد هر کدام از آن‌ها فقط مرخصی زایمان کوتاهی گرفت و دوباره به شغل تمام‌وقت خود در زمینه‌ی فروش تجاری برگشت. توری و نلسون از همان آغاز وابسته به کمک پرستار خانه‌گی بودند - همین‌طور، در هنگام پیش‌آمدهای ضروری، کمک مادر بزرگ. بارها و بارها هم پیش آمده است که در صورت نبود پرستار خانه‌گی یا مادر بزرگ، هنگامی که یکی از آن‌ها در سفر کاری بود یکی از آن‌ها باید پاسخ‌گویی کامل برای بچه‌ها را به دوش می‌گرفت (و برنامه‌ی کاری خود را بر آن پایه می‌چید).

برتری‌ها و نابترتیهایی در زناشویی برابر می‌توان دید. یکی از آن برتری‌ها این است که هیچ یک از دو هم‌دم زیر فشار پاسخ‌گویی کامل برای هیچ چیزی نیست. برتری دیگر این است که چون هر دو هم‌دم بیرون از خانه، در فضای عمومی، می‌کارکنند احتمال کم‌تری هست که کم‌کم احساس کنند با هم هیچ ارتباطی ندارند زیرا زنده‌گی‌های بسیار

ناهم‌سانی دارند. برتری آشکار آن برای زن این است که توان‌مندی اقتصادی دارد، و در نتیجه، به مرد-اش وابسته نیست.

نابرتی بزرگ زناشویی برابر درهم‌آمیزی و آشفته‌گی بیش‌تر نسبت به زناشویی سنتی است، چرا که نقش‌های جنسیتی ثابت نیستند. مثلاً، اگر جانی در مدرسه ناگهان با استفراغ هر چه را که خورده بود بالا بی‌آورد، چه کسی از سر کار-اش بیرون می‌زند تا او را از مدرسه بردارد؟ خب، بسته‌گی دارد که: چه کسی آن روز برنامه‌ی آزادتری دارد؟ چه کسی محل کار-اش نزدیک‌تر است به مدرسه؟ چه کسی مدیر مهربان‌تری دارد؟ چه کسی آخرین بار که جانی در مدرسه بی‌مار شد او را برداشت؟

زناشویی غیرسنتی

این مدل چیزی بین زناشویی برابر و زناشویی سنتی است. شکل‌های گوناگونی از زناشویی‌های غیرسنتی در زوج‌ها دیده می‌شوند. برخی از زناشویی‌های غیرسنتی به زناشویی‌های سنتی نزدیک‌تر اند و برخی به زناشویی‌های برابر.

در زناشویی‌های غیرسنتی هر دو همدم می‌کارکنند، و زن شاید به اندازه‌ی مرد یا حتی بیش‌تر درآمد دارد. هر دو همدم شاید به یک اندازه به شغل خود علاقه‌مند اند و درگیر آن هستند. و تصمیم‌ها در باره‌ی چه‌گونه خرجیدن و پس‌انداز پول شاید تا اندازه‌ی زیادی همانند زناشویی برابر گرفته شوند.

ویژه‌گی تعریف‌گرانه‌ی زناشویی غیرسنتی نگرش زوج به مراقبت از بچه است: زن پاسخ‌گوی اصلی این کار است چرا که از نظر هر دو همدم به‌ترین حالت برای بچه‌ها این است که، اگر شرایط مالی بگذارد، مادرشان آن‌ها را پرورش دهد. هنگامی که نخستین نوزاد به دنیا می‌آید، زن است که تغییرهای بزرگی در برنامه‌ی کاری‌اش می‌دهد تا

با بودنِ نوزاد سازگار شود. گستره‌ی این تغییرها، البته تا جایی که شدنی باشد، از کاهشِ ساعت‌های کاری در شغلِ کنونی‌اش گرفته تا کاملاً وانهادنِ ترکِ کار-اش برای چند سال می‌تواند باشد - شاید تا زمانی که همه‌ی بچه‌ها به مدرسه بروند.

حتّاً اگر زن در سال‌های پیش از مدرسه‌ی بچه‌ها سرِ کار بماند، باز هم هنوز او کسی است که باید پاسخ‌گوی اصلی برای بچه‌ها باشد. شوهر شاید در انجامِ آن چه باید انجام شود کمک‌حال باشد، ولی این زن است که بارِ اندیشیدن به این که چه‌گونه و کی این چیزها انجام شوند را به دوش خواهد کشید. پس، مثلاً، بابا شاید بچه‌ها را برای واکسن‌های‌شان در آغازِ سالِ مدرسه به پزشک ببرد. ولی این مامان بود که به یاد داشت که بچه‌ها باید آن واکسن‌ها را می‌زدند و از پزشک وقت گرفت. اگر جانی کوچولو در مدرسه بالا بی‌آورد، معمولاً مامان است که از سرِ کار می‌دود می‌رود تا او را بردارد.

همین جور، شوهر شاید در کارهایِ خانه کمک‌حال باشد، شاید حتّاً بسیار زیاد، ولی در بسیاری از زوج‌هایِ غیرسنتی آن کمک بیش‌تر در زمینه‌ی انجامِ کار است تا برنامه‌ریزیِ آن. مرد شاید برای خریدِ خوار-و-بار بیرون برود، ولی این زن است که برنامه‌ای برای وعده‌های غذایی می‌ریزد، و به مرد می‌گوید که اگر همین حالا به فروشگاه نرود ام‌شب از شام خبری نیست.

در زناشوییِ غیرسنتی، زن که بیش‌تر بارِ پاسخ‌گویی برای اطمینان از انجامِ کارهایِ خانه را به دوش می‌کشد شاید احساس کند که گویی شیفتِ دومی را هم می‌کارکند اگرچه همه‌ی کارهایِ فیزیکی را خود-اش انجام نمی‌دهد. از سویی دیگر، این زن معمولاً قدرتِ بیش‌تری در تصمیم‌گیریِ مالی نسبت به زنی در زناشوییِ سنتی دارد.

دو زناشوییِ غیرسنتی. با در نظر گرفتنِ زناشوییِ کلای و فریدریکا نسبت به زناشوییِ میلیسنت و لانس ترکیب‌هایِ گوناگونِ امکان‌پذیر

در دسته‌ی گسترده‌ی زناشویی غیرسنتی به خوبی نشان داده می‌شوند.

زناشویی غیرسنتی‌ای که کلای و فریدریکا آفریده اند کاملاً نزدیک به زناشویی برابر است. کلای حساب‌دار است و فریدریکا برنامه‌نویس در یک شرکت بالا-فن کوچک. پس از این که دخترشان، بریتانی، به دنیا آمد فریدریکا یک سال مرخصی زایمان گرفت؛ بلندترین مرخصی‌ای که می‌شد بدون از دست دادن شغلش بگیرد. در پایان مرخصی، برنامه‌ی پرستاری از نوزاد دختر-اش را به شکل پاره‌وقت چید و سر کار برگشت - پاره‌وقت، و با امکان کار از خانه برای یک چهارم از آن زمان. این ترکیب از جورگشت‌ها ^{جور درآوردن‌ها} این اجازه را به او می‌داد که تا میانه‌ی بعد از ظهر به خانه برسد تا با بریتانی باشد. کلای هیچ تغییری در برنامه‌ی کاری خود نداشت، ولی هم‌چنان به نقش معمول خود به عنوان خریدار غذا ادامه داد و پاسخ‌گوی رخت‌شویی و رخت‌های شستنی بود، کاری که تا پیش از آن بر دوش فریدریکا بود. کلای و فریدریکا هم‌چنان باقی کارهای خانه را کاملاً برابر تقسیم می‌کردند. فریدریکا دوباره کار تمام‌وقت خود را زمانی از سر گرفت که بریتانی وارد مدرسه‌ی راه‌نمایی شد، ولی هم‌چنان امکان کار از خانه را برای بخشی از آن زمان داشت. این امکان به او اجازه می‌داد تا هم‌چنان بالاسر مشق‌های بریتانی باشد، با پدر-مادرهای دیگر ارتباط بگیرد، و حواس‌اش باشد که بریتانی به دیگر کنش‌مندی‌های ^{فَعَالِیَّت‌های} برون‌برنامه‌ای ²⁵² گوناگون‌اش برسد.

میلیسنت پرستار است، لانس سیم‌بان ²⁵³ تلفن است، و زناشویی غیرسنتی‌شان بیش‌تر به سر سنتی آن گستره نزدیک است. میلیسنت از پرستار بودن بسیار خوش‌اش می‌آید، و کی‌ستی‌اش ^{هویت‌اش} به عنوان

²⁵² Extracurricular

²⁵³ Telephone lineman

پرستار برای معنای اش از خویش‌تن یا همان خویش‌حسی‌اش²⁵⁴ بسیار اهمیت دارد، ولی نمی‌توانست کس دیگری را برای مراقبت از نوزاد-اش بپذیرد. پس هنگامی که دو پسر نخست‌اش (با فاصله‌ای کم‌تر از دو سال از هم) به دنیا آمدند، از کار دست کشید؛ پسر کوچک‌تر-اش سه ساله بود که او دوباره سر کار برگشت. لانس پشتیبان خواسته‌ی میلیسنت برای ماندن در خانه با پسرها بود، و در این بازه‌ی زمانی تا می‌توانست اضافه‌کار می‌ماند تا جبران درآمد از دست‌رفته‌ی میلیسنت باشد. میلیسنت همیشه بیش‌تر کارهای خانه را انجام داده بود، و پس از این که پسرها آمدند حتماً کارهای بیش‌تری انجام می‌داد، به ویژه که لانس همه‌ی آن زمان‌ها را داشت می‌اضافه‌کارید. هنگامی که میلیسنت می‌خواست سر کار برگردد کم‌کم این کار را انجام داد - در واقع هر بار یک روز به عنوان پرستار قراردادی. نخست شنبه‌ها یا یک‌شنبه‌ها می‌کارکرد و لانس هم مراقب پسرها بود. هنگامی که پسرها مدرسه رفتند، میلیسنت چند روز کاری به برنامه‌ی کاری‌اش افزود، همیشه شیف‌ت روز می‌کارکرد تا بتواند تقریباً همان زمانی به خانه برگردد که آن‌ها می‌برگشتند. هنگامی که پسرها در تابستان و تعطیلی‌ها دور از او در مزرعه‌ی پدربزرگ و مادربزرگ‌شان بودند، میلیسنت هم بیش‌تر می‌کارکرد، به ویژه اگر او و لانس نیاز پرفشاری به پول بیش‌تر احساس می‌کردند، ولی او هرگز به کار تمام‌وقت برنگشت، و همیشه بیش‌تر کارهای خانه را انجام می‌داد.

زنانشویی غیرسنتی برای زوج‌هایی جواب می‌دهد که می‌خواهند تعادل قدرت را برابری نسبت به زنانشویی سنتی داشته باشند، ولی می‌خواهند نقش سنتی مادر به عنوان مراقب اصلی بچه‌ها را هم نگاه دارند. و نیز برای زوج‌هایی جواب می‌دهد که نقش‌های جنسیتی

²⁵⁴ Sense of self

سنتی‌تری می‌خواهند، ولی نه جدایی - کامل - سرشت - نقش‌های -
زناشویی - سنتی را.

اگر یکی از دو هم‌دم یا هر دو واقعاً مدل - سنتی را دوست دارند، ولی برای - بقا نیاز به دو درآمد دارند، این مدل جواب نمی‌دهد. چنین موقعیتی می‌تواند همه‌گونه سردرگمی و تلخ‌کامی را به بار آورد. زن دوست دارد بماند خانه، ولی باید کار کند تا پشتیبان - خانه و زنده‌گی باشد. شوهر احساس - بدی دارد که نمی‌تواند تنها نان‌آور - خانه باشد، و شاید از قدرتی که زن‌اش در این رابطه به دست می‌آورد - به دلیل - پولی که زن در می‌آورد - احساس - تهدید می‌کند. (به یاد داشته باشید: پول یعنی قدرت). در همین حال، از زن این انتظار می‌رود که مراقب - کارهای - خانه هم باشد با این که بیرون از خانه تمام‌وقت هم می‌کار کند، و از شوهر - اش هم این انتظار هست که دست‌کم اندکی کمک‌حال باشد. ولی زن نیاز به کمکی بسیار بیش از آن دارد، پس چنین درخواستی از شوهر دارد. شوهر از او برای - چنین درخواستی دل‌آزرده می‌شود چرا که هنگامی که آن‌ها زناشویی‌دند چنین چیزی بخشی از این قرار - و - مدار نبود؛ زن هم از او دل‌آزرده می‌شود که دارد از آن قرار - و - مدار حرف می‌زند، چرا که وظیفه‌ی - او از آن قرار - و - مدار هم این بود که همه‌ی - نان‌آوری - خانه را به دوش کشد. آن‌ها از هم خشم‌گین می‌شوند که نمی‌توانند شکلی از ساختار - خانواده‌گی را داشته باشند که شاید در آن بزرگ شده اند، یا در تلویزیون دیده اند، ولی در شکل‌گیری - آن بی‌تقصیر بوده اند. موضوع فقط این است که هزینه‌های - زنده‌گی، در چند دهه‌ی - گذشته، بسیار بیش‌تر از درآمد - بسیاری از آدم‌ها افزایش یافته است، و در نتیجه بیش‌تر - خانواده‌ها نیاز به دو درآمد دارند تا همان استاندارد - زنده‌گی را نگاه دارند که در سه دهه‌ی - نخست - پس از جنگ - جهانی - دوم تنها با یک درآمد به دست می‌آمد. (۳)

هم‌چنین، زناشویی غیرسنتی هنگامی که به گمان یکی از دو هم‌دم
همه‌ی قرار-و-مدارها بر پایه‌ی زناشویی برابر خواهد بود، جواب
نمی‌دهد. چیزی که پیش می‌آید چنین است: زن می‌گوید که او زناشویی
برابر می‌خواهد و مرد هم می‌گوید که او نیز زناشویی برابر می‌خواهد.
ولی منظور مرد از «برابر» در واقع زناشویی غیرسنتی است، که او در
آن «کمک‌حال» خواهد بود ولی کاملاً پاسخ‌گوی نیمی از مراقبت از بچه
و کارهای خانه نخواهد بود. عمدی یا غیرعمدی، مرد دامی برای
هم‌دم‌اش پهنیده است. پند آشکار این داستان برای شما و هم‌دم‌تان
این است که اگر به هم می‌گویید که زناشویی برابر می‌خواهید،
حواستان باشد که منظور هر دوی شما یک چیز باشد؛ مو-به-مو
بگویید که چه کسی پاسخ‌گوی چه چیزی است، و چه کسی چند ساعت
در هفته چه کاری را انجام می‌دهد.

قانون مدلهای زناشویی

شما و هم‌دم‌تان شاید هر دو از پیش هم‌نوایی آشکاری داشته باشید بر
سر مدلهای زناشویی‌ای که می‌خواهید پی‌رو آن باشید. شما باید پیش از
زناشویدن - حتماً، پیش از نام‌زدیدن - یک مدل داشته باشید. بسیاری از
تصمیم‌های روزانه‌ی بااهمیت در باره‌ی زیستن زنده‌گی
زناشویده‌تان از روی مدل زناشویی‌تان گرفته خواهند شد، مدلی که
شاید بدون هم‌نوایی آشکار بر سر آن زناشویده باشید. از شمار
زوج‌هایی که چیزی از مدل زناشویی دل‌خواه خود به هم نگفته‌اند و
بدون هم‌نوایی آشکاری بر سر آن زناشویده‌اند، شگفت‌زده خواهید
شد، و همین‌طور شمار زوج‌هایی که به گمان‌شان بر سر مدل
زناشویی‌شان هم‌نوا شده‌اند ولی در واقع نشده‌اند. در هر دو حالت،
نبود هم‌نوایی آشکار بر سر مدل زناشویی می‌تواند مایه‌ی
کش‌مکش فراوانی شود - تا حدی که دیگر زناشویی جواب ندهد. من

احساس می‌کنم اهمیتِ هم‌نوایی بر سرِ مدلِ زناشویی به اندازه‌ای زیاد است که می‌خواهم آن را به عنوانِ یک قانونِ بازگویم:

قانونِ مدل‌هایِ زناشویی

تنها با کسی بزناشوید که همان مدلِ زناشویی را
می‌خواهد که شما می‌خواهید

به یاد داشته باشید که توصیف‌هایی که من از این سه مدل داده‌ام فقط چارچوب‌هایِ کلی هستند، و این که زوجها به شکل‌هایِ بسیار گوناگونی می‌توانند زنده‌گی‌هایِ خود را در هر مدل سر-و-سامان دهند. شما و هم‌دم‌تان نسخه‌یِ شخصیِ خودتان را از هر مدلی که می‌برگزینید سر-و-شکل خواهید داد - و آن نسخه برایِ شما جواب خواهد داد. ولی نخست باید بر سرِ آن مدل هم‌نوا شوید. پس اگر هنوز آشکارا با هم در باره‌یِ مدل‌هایِ زناشویی حرف نزده‌اید، همین حالا حرف زدن در باره‌یِ آن را بی‌آغازید. نمی‌دانم آماده‌اید یا نه، ولی حالا وقتِ نخستین، و شاید بااهمیت‌ترین، پرسشِ تعریف‌گرانه‌یِ سوبه‌یِ کرداری است.

شما و هم‌دم‌تان تا چه اندازه در مدلِ زناشویی‌ای که
می‌خواهید پی‌رو آن باشید جفت-و-جور هستید؟



مدل زناشویی شما تا اندازه‌ی زیادی تعیین‌گر این است که زنده‌گی روزینه‌ی شما و هم‌دم‌تان چه‌گونه خواهد بود. این مدل تقریباً تعیین‌گر همه چیز در باره‌ی نخستین تکلیف اصلی زنده‌گی روزینه خواهد بود، یعنی پول درآوردن.

این که شما و هم‌دم‌تان چه‌گونه دیگر تکلیف‌ها را به سرانجام خواهید رساند بسته‌گی به مدل زناشویی‌تان دارد ولی بسیار بیش‌تر بسته به شخصیت‌تان است. (این بخشی از کتاب است که شما در ادامه به آن می‌رسید تا ببینید شخصیت‌تان با هم می‌خواند یا نه). ما کار را با تکلیف اصلی دوم می‌آغازیم، یعنی خرجیدن پول.

پول خرجیدن

همان طور که شاید شنیده باشید، پول موضوع شماره-یک دعا در زناشویی است. در واقع، پژوهش‌ها نشان داده اند که زوجها بر سر پول بیش از هر چیز دیگری جنگ و دعوا دارند. شاید چنین بی‌اندیشید که البته که آدم‌ها بر سر پول جنگ و دعوا بسیار دارند - چه کسی آن قدر پول بسنده‌ای دارد که مشکلی در آن باره نداشته باشد؟ من با این حرف هم‌نوا هستم. مشکل بسیاری از زوجها به همین ساده‌گی است، آن‌ها فقط پول بسنده‌ای ندارند تا در ازای آن چه نیاز دارند بپردازند. و هرگاه چیزی کم‌یاب باشد - از جمله پول - بر سر آن کش‌مکش خواهد بود. ولی جالب این جا است که حتّاً زوج‌هایی با پول زیاد هم دعوای هول‌ناکی بر سر آن دارند. زوج‌هایی با میلیون‌ها دلار ثروت دعوای هول‌ناک بر سر پول داشتند، درست روبه‌روی من، در نشست‌های زناشو-درمانی.

زوج‌ها بر سر پول با هم دعوا دارند زیرا هر اندازه پول هم که داشته باشند، چه کم و چه زیاد، بر سر این که با آن چه کاری انجام دهند

هم‌نوا نیستند. به ویژه، دعوای‌شان بر سر یک یا چندین مورد از پنج جنبه‌ی مدیریت پول است که ما می‌خواهیم نگاهی به آن‌ها بی‌اندازیم:

۱. اولویت‌های خرجیدن

۲. سبک خرجیدن

۳. گرایش به پس‌انداز

۴. تاب‌آوری قرض

۵. ریسک‌پذیری

اولویت‌های خرجیدن

چیز بزرگی که سرچشمه‌ی ناهم‌سانی آدم‌ها می‌شود این است که از دید آن‌ها چه چیزهایی ارزش خرجیدن پول را دارند. مثال معمول می‌تواند در باره‌ی ماشین باشد. برخی‌ها بر خرید فقط ماشین‌های نو پای می‌فشارند، حتا اگر برای آن کار ناچار زیر بار قرض روند. برخی دیگر به گمان‌شان خنده‌دار است که آن همه پول را پای چیزی بدهی که همین که آن را از نمایش‌گاه دلال بیرون آوردی نیمی از ارزش‌اش را از دست خواهد داد و این‌ها فقط ماشین‌های کارکرده می‌خرند. از دید برخی آدم‌ها پس‌انداز پول بسنده بسیار اهمیت دارد چرا که در آن صورت بچه‌های‌شان می‌توانند به دانش‌گاه خصوصی گرامی که دل‌خواه‌شان است بروند. ولی از دید برخی دیگر اگر بچه‌های‌شان به مدرسه‌ی دولتی نه چندان گرامی هم بروند خوب است. برخی دوست دارند پول به‌سختی-درآمده‌ی خود را در تجربه‌هایی مثل سفر-به-خارج بخرند تا برای دارایی‌های مادی مثل مبلمان، و برخی دیگر برعکس. من زوجی را می‌شناسم که در آپارتمانی اجاره‌ای می‌زنده‌گیند و به جای پیش‌پرداخت برای خرید خانه برای سفر دور

دنیا می‌پس‌اندازند. زوج‌های دیگر تا زمانی که خانه‌ی خودشان و امنیت مالی فراوانی را نداشته باشند هرگز خود را به دردسر چنین سفری نمی‌اندازند.

هرگاه زوج‌ها بر سر اولویت‌های خرجیدن ناهم‌نوا باشند، کش‌مکش در میان خواهد بود. و در آن کش‌مکش‌ها هر یک از دو هم‌دم به آسانی می‌تواند احساس کند که حق با او است. چرا که هیچ دلیل عینی‌ای نمی‌توان آورد که گردآیه‌ای ^{مجموعه‌ای} از اولویت‌های خرجیدن نسبت به دیگری به‌تر است. هر چیزی که گفته می‌شود فقط دیدگاه است:

«چی، ویدئویی دیگر؟!»

«ولی این یکی از فیلم‌های دل‌خواه ما است - یکی از فیلم‌های دل‌خواه تو.»

«ولی آن فیلم همیشه در فروش‌گاه فیلم هست. ما می‌توانیم هر وقت خواستیم آن را کرایه کنیم. چه مدّت زمان می‌برد تا ما آن را شانزده بار تماشا کنیم؟ این تعداد دفعه‌هایی است که باید آن را کرایه کنیم تا برابر با پولی شود که تو برای خرید آن پرداخته‌ای.»

«ولی، عزیز-ام، ما آن را تا همیشه خواهیم داشت.»

حق با هر دوی آن‌ها است.

رجینا و ویلت هر دو درآمد شش-شش-رقمی (بالای ۱۰۰ هزار دلار در سال) داشتند، پس مشکل آن‌ها دقیقاً کم‌بود پول نبود. ولی اولویت‌های خرجیدن بسیار ناهم‌سانی داشتند. به ویژه، ویلت شور و شوق زیادی برای ساعت‌های گران داشت، که رجینا نمی‌توانست این شور و شوق را بفهمد. او به زور شاید می‌توانست رولکس ۶۰۰۰ دلاری را بپذیرد. ولی بعد باوم-مرسیر ۲۰۰۰۰ دلاری، و بعد از آن پاتک فیلیپ ۳۰۰۰۰ دلاری از راه رسید. موضوع این نبود که او غصه‌ی آن پول را می‌خورد؛ او فقط نمی‌توانست بفهمد که ویلت چه‌گونه می‌تواند آن همه پول را

فقط برای یک ساعت پردازد. ویلت کوشید توضیح دهد که این‌ها فقط ساعت نیستند، بلکه گاه‌شمارهای دست‌ساز دقیقی - یعنی، کارهای هنری - هستند و این که یادگاری‌های خانواده‌گی‌ای خواهند بود که به پسرشان به ارث خواهد رسید و همین طور دست به دست خواهد شد. رجینا این دلیل‌ها را پذیرفتنی نمی‌دانست. بااهمیت‌تر از آن، از آن جا که نمی‌توانست شور و شوق ویلت برای به دست آوردن آن ساعت‌ها را بفهمد، نمی‌توانست در آن مورد او را ارج‌مند بداند. آن چه رجینا و ویلت در موضوع ساعت می‌تجربیدند تجربه می‌کردند برعکس آری‌گویی دو-سره بود، و بنابراین در عشق‌شان به هم‌دیگر ترک‌هایی پدید می‌آورد.

اولویت‌های خرجیدن ما نه تنها بازتابی از عادت‌های خرجیدن ما و شخصیت ما، بلکه بازتابی از ارزش‌های ما است. هر وقت که تصمیمی در باره‌ی اولویت‌های خرجیدن می‌گیریم، داریم گزاره‌ای در باره‌ی ارزش‌هایمان می‌گوییم - در باره‌ی این که چه چیزی از دید ما بااهمیت‌تر از چه چیزی است و در باره‌ی این که چه گونه‌زنده‌گی‌ای از دید ما ارزش زیستن دارد. هنگامی که شما و هم‌دم‌تان بر سر اولویت‌های خرجیدن هم‌نوا باشید، نه تنها آری‌گوی عادت‌های خرجیدن هم‌دیگر بلکه آری‌گوی ارزش‌های هم‌دیگر خواهید بود. هنگامی که بر سر اولویت‌های خرجیدن هم‌نوا نباشید این سیگنال را به هم می‌دهید که از ارزش‌های هم‌دیگر خوش‌تان نمی‌آید. و آن ناخوش‌آیندی دو-سره می‌تواند نیرومندان عشق را از درون پوک و تهی سازد.^(۴)

حالا، وقت آن است که در این باره بی‌اندیشید که شما و هم‌دم‌تان تا چه اندازه بر سر اولویت‌های خرجیدن هم‌نوا اید. به خریدهایی بی‌اندیشید که با هم داشته اید و خریدهایی که دیده اید هم‌دم‌تان داشته است. در باره‌ی عزیزترین دارایی‌های هم‌دم‌تان بی‌اندیشید؛ همین طور خودتان. به گفت‌وگوها - یا دعوایی - بی‌اندیشید که با هم بر سر

اولویت‌های خرجیدن داشته‌اید. به همه‌ی آن‌ها بی‌اندیشید، سپس بکانونید تمرکز کنید و حسّ احساسیده‌ای از آن بگیرید.

تا چه اندازه شما و هم‌دم‌تان بر سر اولویت‌های خرجیدن هم‌نوا هستید؟

آیا در اولویت‌های خرجیدن هم‌دم‌تان چیزی هست که شما را سر-در-گم سازد یا آزارتان دهد؟

سبک خرجیدن

منظور من از «سبک خرجیدن» دو ویژه‌گی مربوط به هم ولی جدا از هم چه‌گونه‌گی خرید چیزها از سوی شما است:

(الف) تا چه اندازه مبلغ‌گرا در برابر کیفیت‌گرا هستید.

(ب) تا چه اندازه نظرخواهانه در برابر نا-نظرخواهانه هستید.

خریداران مبلغ‌گرا نمی‌خواهند قیمت کامل را پردازند. آن‌ها همین جور سرشان را نمی‌اندازند پایین بروند داخل فروش‌گاه بلومینگ‌دیل²⁵⁵ و کت‌شلوار بخرند. بلکه این جا و آن جا می‌روند تا ببینند آیا می‌شود آن را جای دیگری ارزان‌تر خرید. اگر نتوانند جای دیگری ارزان‌تر بی‌یابند، چشم به راه می‌مانند تا بلومینگ‌دیل آن را به حراج بگذارد. و اگر بلومینگ‌دیل آن را به حراج نگذارد، آن قدر این سو و آن سو می‌گردند تا چیزی بی‌یابند که از دید آن‌ها «کم-و-بیش همان اندازه خوب» است ولی قیمت بسیار کم‌تری دارد.

خریداران کیفیت‌گرا، برعکس، بیش از آن که نگران خرید به‌صرفه‌ترین چیز باشند، دوست دارند به‌ترین چیز را بخرند حتّا اگر پول بیش‌تری برای آن پردازند. اگر پول زیادی نداشته باشند، بر سر

²⁵⁵ Bloomingdale's

چیزهایی که چندان اهمیتی به آنها نمی‌دهند می‌صرفه‌جویند²⁵⁶ تا برای خرید به‌ترین کیفیت از چیزهایی که بااهمیت می‌دانند پول داشته باشند. روزی یک زن به من می‌گفت که دوره‌هایی در زنده‌گی‌اش بوده است که او هیچ چیزی جز لوبیا یا غلات سرد برای شام و ناهار نمی‌خورد تا بتواند لباس‌های کاری کیفیت‌بالا و گران‌بهای را بخرد که از دید او بااهمیت بودند. طبیعی است که خریداران کیفیت‌گرا نیز در جست‌وجوی قیمت خوب باشند، ولی آنها هرگز کیفیت را فدای قیمت نخواهند کرد.

خریدارانی که در خریدهای‌شان رفتاری نظرخواهانه دارند، پیش از آن که چیزی بخرند پژوهش زیادی انجام می‌دهند. خریدار نظرخواهانه‌ای که در جست‌وجوی برشته‌کن²⁵⁷ است تنها به این دلیل که نمانم برند خوبی دارد، ویژه‌گی‌هایی را که او در جست‌وجوی‌شان است دارد، و به قیمت خوبی فروخته می‌شود، چنین برشته‌کنی را نمی‌خرد. او نگاهی به همه‌ی برشته‌کن‌های فروش‌گاه می‌اندازد، ویژه‌گی‌های آنها را می‌بیند و این که به چه قیمتی فروخته می‌شوند. و به بیش از یک فروش‌گاه خواهد رفت تا یقین یابد که همه‌ی گونه‌ها و مدل‌های برشته‌کن‌های موجود را دیده است. شاید حتّاً نگاهی به گزارش‌های مصرف‌کننده‌گان و دیگر منبع‌های چنین اطلاعاتی بی‌اندازد. خلاصه این که، خریداران نظرخواهانه از راه‌برد بهینه‌گرانه برای همه چیز بهره می‌برند. خریداران نا-نظرخواهانه از راه‌برد خرسندگرانه بهره می‌برند. آنها هیچ سودی در این نمی‌بینند که هی این جا و آن جا بروند و برای بررسی هر خریدی که می‌خواهند انجام دهند خود را به دردسر بی‌اندازند. اگر برشته‌کن‌شان خراب شود، برشته‌کن دیگری می‌خرند، و خلاص. اگر برشته‌کن نو از آن برشته‌کن پیشین بسیار به‌تر باشد

²⁵⁶ Economize

²⁵⁷ Toaster

خرسند خواهند بود - ولی همه‌ی آن چیزی که در جست‌وجوی‌اش بودند برشته‌کنی بود که کارکند.

اگر شما و همدم‌تان در سبکِ خرجیدن‌تان بسیار همانند اید، پس مشکلی نیست. اگر در سبکِ خرجیدن‌تان کمی ناهم‌سان اید، این مورد می‌تواند واقعاً خوب باشد، به ویژه اگر در این که تا چه اندازه نظرخواهانه اید ناهم‌سان باشید. آن کسی که نظرخواهانه‌تر است می‌تواند وقتی دیگری می‌خواهد خریدِ بی‌خردانه‌ای انجام دهد پای‌اش را رویِ ترمز بگذارد. و آن کسی که نا-نظرخواهانه‌تر است می‌تواند به همدمِ دیگر بی‌آموزد که گاهی مشکلی ندارد که فقط چیزی را خرید، همین. ولی اگر در سبکِ خرجیدن‌تان بسیار ناهم‌سان اید - و به ویژه اگر یکی از شما مبلغ‌گرا و دیگری کیفیت‌گرا است - این امکان هست که مشکل‌هایی بر سرِ راه‌تان باشد. آن کسی که مبلغ‌گرا است آن فردِ کیفیت‌گرا را پرافاده و تن‌پرور خواهد دید. و آن کسی که کیفیت‌گرا است از آن فردِ مبلغ‌گرا به خاطرِ خریدِ «جنسِ آشغال»، یا این همه راه این سو و آن سو رفتن برایِ خریدِ به‌صرفه، آزرده خواهد شد.

بوود و لورتا نمونه‌ای از این جور کش‌مکشِ گفته‌شده هستند. آن‌ها هر کدام درآمدِ بالایی دارند، پس نباید نگرانِ پرداختِ قیمتِ کامل برایِ خریدهایِ میان‌اندازه مانند پوتین‌هایِ پیاده‌روی باشند. آن‌ها هر دو گرایشِ زیادی به کیفیت دارند، ولی بوود گرایشِ بسیار زیادی به مبلغ هم دارد.

یک روز، بوود، لورتا، و کودکِ نوپای‌شان در فروش‌گاهی بودند که وسیله‌هایِ کمپ و پیاده‌روی می‌فروخت. آن‌ها می‌خواستند برایِ بوود پوتین‌هایِ پیاده‌روی‌ای را که می‌خواست بخرند. یک صبح پنج‌شنبه در ماهِ می بود، بنابراین فروش‌گاه پر از آدم بود. بوود پوتین‌ها را پا زد. کاملاً به پایِ او می‌خوردند و بسیار خوب به چشم می‌آمدند. او و فروشنده، که دانش‌جویِ نرم‌زبانی بود، پوتین‌ها را رو به پیش‌خوانِ

خرید بردند، و درست پیش از آن که آن‌ها مبلغ را در پایانه‌ی فروشگاهی بزنند بود آگهی تبلیغاتی‌ای را به آن‌ها داد که در خانه‌تکانی بهاری یافته بود. آن آگهی برای ماه ژانویه بود و نشان می‌داد که در آن زمان فروشگاه این پوتین‌ها را ۳۰ درصد کم‌تر از قیمت کنونی‌شان می‌داد. بود این آگهی را به فروشنده نشان داد و خواست که فروشگاه این پوتین‌ها را به همان قیمت فروش ماه ژانویه به او بفروشد. فروشنده با خوشی و با ادب توضیح داد که آن قیمت فروش را دیگر نمی‌توان به کار بست. بود، خون‌سردانه، به آرامی، ولی سرسختانه همچنان بر آن قیمت فروش پای‌فشارد و سرانجام خواستار گفت‌وگو با مدیر شد. (در این میان، اگرچه گذارگویی مذكوره‌ی بود - نامی که او بر آن می‌گذاشت - با فروشنده با صدای آرامی انجام می‌شد، آدم‌هایی که در صف بسیار دراز پیش‌خوان پشت بود ایستاده بودند بی آن که کاری از دست‌شان برآید می‌دیدند که چیزی در جریان است.) خانم مدیر از راه رسید، و او نیز با ادب ولی استوار توضیح داد که آن پوتین‌ها دیگر در حراج نیستند. سرانجام بود، بدون هیچ سخنی، کارت اعتباری‌اش را روی پیش‌خوان انداخت و پول کامل آن پوتین‌ها را پرداخت.

لورتا سرافکنده بود. هنگامی که او و بود از فروشگاه بیرون آمدند، به بود گفت که چه اندازه شرم‌گین بود از این که کنار او ایستاده بود و او با رفتاری بسیار «ناشایست» داشت آن گونه مایه‌ی رنجش آن فروشنده می‌شد. بود پاسخ داد که او اصلاً هم رفتار ناشایستی نداشته است، و از دید او هیچ مشکلی نیز در تلاش برای به دست آوردن به‌ترین قیمت نیست.

بود و لورتا در مورد مبلغ‌گرایی هم‌دیگر را نمی‌فهمند. لورتا حتا شاید رفتار بود را کینس‌بازی، بدجنسی، و گستاخی ببیند. بود شاید واکنش لورتا به رفتار-اش را نقد تند-و-تیز، بدجنسی، و عصبی ببیند. آن‌ها

هنگامی که هم‌دیگر را چنین می‌بینند، به سختی می‌توانند به هم‌دیگر ارج نهند.

روشن است که اگر لورتا همان مبلغ‌گراییِ افراطیِ بود را داشت، اصلاً هیچ مشکلی در کار نبود - مثلاً، اگر مثلِ لازلو بود. زنِ لازلو، ورا، دل و جرأتِ بسیار زیادی دارد. در جنگِ جهانیِ دوم با اسنادِ جعلی زنده ماند، و در شماری از کنش‌گری‌هایِ ضدّ‌نازیِ خطرناک و زیرزمینی شرکت داشت. (لازلو هم توانایی‌هایِ ویژه‌ی خود-اش را داشت، تواناییِ آرام‌بخشی که به او این نیرو را داد تا از کارِ برده‌وارِ بی‌رحمانه در هنگامِ جنگِ جان به در برد.) هیچ چیزی نمی‌تواند ورا را به هم ریزد، فروشنده‌ها که بی‌شک نمی‌توانند. هر گاه که بشود او همان کاری را انجام می‌دهد که بود انجام داد چرا که همان مبلغ‌گراییِ افراطیِ بود را دارد. لازلو هم چنین است. او هرگز نمی‌تواند مثلِ ورا چانه بزند، ولی هنگامی که ورا چنین کاری انجام می‌دهد بسیار خوش‌اش می‌آید. او به تماشا می‌نشیند و با لب‌خندی خوش‌آیندی‌اش را نشان می‌دهد.

در این نقطه از رابطه‌ی‌تان شاید حسِّ روشنی از سبکِ خرجیدنِ هم‌دم‌تان نداشته باشید. شاید حتّاً حسِّ روشنی از سبکِ خودتان هم نداشته باشید. شاید پیش از این از این زاویه به عادت‌هایِ خرجیدن‌تان نی‌اندیشیده بودید. در صورتی که چنین است، نخست باید در باره‌ی سبکِ خرجیدنِ خودتان به نگاهِ روشنی دست یابید. لطفاً به یاد داشته باشید که سبکِ خرجیدن‌تان از جنسِ این-یا-آن نیست، بلکه از جنسِ اندازه و میزان است. شما می‌توانید جایی میانِ کاملاً-نظرخواهانه و خودسرانه-نظرخواهانه باشید. شما می‌توانید هم مبلغ‌گرا و هم کیفیت‌گرا باشید، ولی یکی بیش از آن دیگری باشد. هنگامی که به نگاهِ روشنی از سبکِ خرجیدنِ خودتان رسیدید، به همه‌ی تجربه‌هایِ خریدِ چیزهایی بی‌اندیشید که شما و هم‌دم‌تان با هم داشته‌اید. این تجربه‌ها

می‌توانند هم دربرگیرنده‌ی موردهایی باشند که چیزی را با هم خریده‌اید و هم موردهایی که یکی از شما چیزی را برای خودتان خریده‌اید و دیگری فقط تماشاگر بوده است. به یاد آورید که تا چه اندازه شما و هم‌دم‌تان هم‌آهنگ با هم به نظر می‌رسیدید، آن خریدها را چه‌گونه انجام می‌دادید، تا چه اندازه احساس راحتی داشتید. با کنار هم قرار دادن همه‌ی آن تجربه‌ها حسّ احساسیده‌ای بگیرید.

تا چه اندازه شما و هم‌دم‌تان در سبک خریدن‌تان همانند هستید؟

آیا در سبک خریدن هم‌دم‌تان چیزی هست که شما را سر-در-گم سازد یا آزارتان دهد؟

گرایش به پس‌انداز

این مورد ساده و سراسر است و نیازی به توضیح چندانی نیست: شما تا چه اندازه پس‌اندازگر هستید؟ آدم‌ها در این مورد، هم‌چون هر مورد دیگری، بسیار با هم فرق دارند. برخی از آدم‌ها تا جایی که می‌شود می‌پس‌اندازند؛ برخی اصلاً نمی‌پس‌اندازند. مثلاً، هنگامی که شرکتی یکی از آن برنامه‌های گسترش فرهنگ پس‌انداز را دارد که در آن، به ازای هر دلاری که یک کارمند برای خود پس‌اندازد شرکت هم همان اندازه خواهد داد (مثلاً تا ۱۵ درصد حقوق کارمند)، برخی از کارمندان همه‌ی ۱۵ درصد را می‌پس‌اندازند و نمی‌فهمند چرا کسی نباید از چنین معامله‌ی سودآوری بهره‌برد. کارمندان دیگر با همان درآمد و همان هزینه‌های کلی پول کم‌تری در این برنامه خواهند گذاشت یا حتّاً اصلاً پولی نخواهند گذاشت. گرایش پس‌اندازی شما نه تنها به این ربط دارد که چه اندازه می‌خواهید پس‌اندازید، بلکه به این ربط دارد که واقعاً تا چه اندازه در پس‌انداز خوب هستید. برخی از

آدم‌ها همیشه به خودشان قول می‌دهند که در اولین فرصت به پس‌انداز پول‌شان می‌پردازند - البتّه با دریافتِ حقوقِ بعدی ... اگر بتوانند. دیگران دست به حقوق‌شان نمی‌زنند مگر این که بخشی از آن را همان آغاز کار به عنوان پس‌انداز کنار بگذارند.

من نمی‌گویم که شما یا هر کس دیگری باید پس‌انداز داشته باشید یا نه؛ من روان‌شناس هستم، نه برنامه‌ریز مالی. ولی شما و هم‌دم‌تان باید در گرایش پس‌اندازتان همانند باشید. هر اندازه که همانند نباشید، کش‌مکش خواهید داشت. کسی که کم‌تر پس‌اندازگر است از دیگری خشم‌گین خواهد بود که آن همه پول می‌پس‌اندازد در حالی که چیزهای زیادی هستند که همین حالا نیاز دارند. پس‌اندازگر خشم‌گین خواهد بود چرا که دیگری می‌خواهد پولی را که برای آینده‌ی‌شان نیاز دارند هدر دهد.

هر چه سنّ بیشتر داشته باشید، گرایش پس‌انداز خودتان را به‌تر می‌دانید. شما تا همین حالا هم پیشینه‌ای از پس‌اندازیدن یا نا-پس‌اندازیدن از خود به جای گذاشته‌اید. ولی حتّاً اگر جوان هستید، می‌توانید حسّی از گرایش پس‌اندازتان بگیرید. و می‌توانید با حرف زدن با هم در باره‌ی آن، حسّی از گرایش پس‌اندازی هم‌دم‌تان بگیرید.

تا چه اندازه شما و هم‌دم‌تان در گرایش پس‌اندازی‌تان همانند هستید؟

تاب‌آوری قرض

شاید شما هنوز تجربه‌ی چندانی در باره‌ی پس‌انداز نداشته باشید، ولی شاید تجربه‌ای از قرض گرفتن داشته باشید، همان گونه که همه دارند: وام ماشین، وام‌های دانش‌جویی، یا کارت‌های اعتباری. قرض‌های‌تان، جدا از این که چه اندازه زیاد یا کم هستند، شاید بسیار شما را بی‌آزارند،

یا شاید تا اندازه‌ای، یا کم، یا اصلاً. این که تا چه اندازه در برابر قرض تاب‌آور اید نتیجه چندین سازه‌ی ^{عامله} میان‌کنش است: تاب‌آوری‌تان در برابر دل‌نگرانی در کل، نگرش‌هایی که از پدر-مادران در مورد قرض یاد گرفته اید، پی‌آمدهای مثبت و منفی قرض که پدر-مادران هنگام بزرگ شدن شما تجربه کرده اند، و تجربه‌های خودتان در مورد قرض تا کنون.

دو همدم باید در این مورد واقعاً نزدیک باشند - برعکس، مثلاً، سبک خرجیدن، که ناهم‌سانی‌های اندک میان دو همدم می‌تواند تعادل و خوبی‌هایی به همراه داشته باشد. حتماً اندک افزایش‌هایی در قرض که از آستانه‌ی تاب‌آوری فرد کم‌تاب‌تر فراتر رود آن همدم را بسیار بسیار عصبی خواهد ساخت و ناگزیر کش‌مکش در پی خواهد داشت. اگر دو همدم در تاب‌آوری قرض بسیار ناهم‌سان باشند، فرد کم‌تاب‌تر بیشتر وقت‌ها وحشت‌زده خواهد بود - وحشت‌زده و خشم‌گین.

جولی و استان چنین زوجی بودند. پدر-مادر جولی آموزگار دبیرستان بودند و چهار بچه داشتند. آن‌ها فقیر نبودند ولی زنده‌گی ساده‌ای داشتند که از قضا با ارزش‌های دینی‌شان هم‌راستا بود. پدر استان چند فروش‌گاه زنجیره‌ای دوربین داشت و پول‌دار بود. هنگامی که آن‌ها را دیدم، جولی و استان دانش‌جوی ارشد بودند و با ماهانه‌ی بسیار ناچیزی زنده‌گی می‌گذراندند. ولی استان با کمک کارتهای اعتباری‌اش می‌توانست هر آن‌چه به گمان‌اش نیاز داشتند فراهم سازد. نمی‌توان گفت که استان خرید-باره²⁵⁸ بود، ولی او به نسبت جولی واقعاً احساس نیاز به چیزهای بیش‌تری می‌کرد. ولی نیاز جولی بیش از هر چیزی این بود که قرضی نداشته باشند. اگرچه استان می‌کوشید به او یقین بخشد که جای هیچ نگرانی‌ای برای آن‌ها نیست چرا که خرج‌های ماهانه‌ی او دست‌کم کم‌ترین مبلغ ممکن است، با این همه

برابرنهاده‌ی پیش‌نهاده از سوی ترجمنده Shopaholic²⁵⁸

جولی نگران بود. او اسیرِ این فکر و خیال شده بود که تا همیشه در چنگِ شرکت‌هایِ کارتِ اعتباری افتاده است و نمی‌تواند از چنگِ آن رها شود.

این دو همدم واقعاً هم‌دیگر را نمی‌فهمیدند، و هر کدام به درستی احساس می‌کرد که انگار همدمِ دیگر از سیّاره‌یِ دیگری است. ولی دلیل‌اش این نبود که آن‌ها از دو جنسیتِ گوناگون بودند. دلیلِ ساده‌ای داشت: این که آستانه‌یِ تاب‌آوریِ قرض‌شان بسیار فرق داشت. جولی و استان، چند سال پس از این که آن‌ها را دیدم، از هم جدا شدند. کش‌مکش بر سرِ قرضِ دلیلِ اصلیِ این جدایی نبود، ولی یکی از سازه‌هایِ عامل‌هایِ آن بود.

شما از احساس‌تان در باره‌یِ قرض‌هایی که دارید آگاه اید. می‌دانید هنگامی که داستان‌هایی در باره‌یِ آدم‌هایی با قرض‌هایِ فراوان می‌شنوید چه‌گونه احساسی دارید. شاید حسِّ روشنی از تاب‌آوریِ قرضِ همدم‌تان داشته باشید. اگر ندارید، می‌توانید با حرف زدن در باره‌یِ آن حسّی بگیرید. هنگامی که حرف زدید، بکانونید و حسِّ احساس‌سازیده‌ای بگیرید.

تا چه اندازه شما و همدم‌تان در تاب‌آوریِ قرض‌تان همانند هستید؟

ریسک‌پذیری

این مورد هم ساده و سرراست است. هر از گاهی در زنده‌گی فرصت‌هایی پیش می‌آیند که ریسک دارند. و بیشترِ وقت‌ها این ریسک از نوعِ مالی است: خریدِ آن خانه‌یِ کلنگی در محله‌ای حاشیه‌ای ولی رو-به-رشد؛ رها کردنِ یک شغلِ امن و پذیرشِ کاهشِ حقوق به خاطر

کارکردن در یک شرکتِ فرآغازی²⁵⁹ استارت‌آپی که ظرفیتِ بالایی دارد ولی هنوز به سود نرسیده است؛ سرمایه‌گذاری در کسب‌وکارِ فرآغازیِ استارت‌آپی کسی دیگر؛ یا آغازِ کسب‌وکاری از سویِ خودتان.

اگر شما و هم‌دم‌تان هر دو ریسک‌پذیر باشید، همه چیز خوب خواهد بود. اگر ریسکی که می‌پذیرید جواب دهد، هر دو به خودتان به خاطرِ باهوش بودن‌تان شادباش خواهید گفت. اگر هم جواب ندهد، به هم‌دیگر دل‌داری خواهید داد و آن را به پایِ تجربه خواهید گذاشت.

اگر شما و هم‌دم‌تان در ریسک‌پذیری‌تان اندکی ناهم‌سان باشید هم باز خوب است. شاید حتّاً مثلِ سبکِ خرجیدن برتری‌هایی هم داشته باشد. کسی که ریسک‌پذیرتر است می‌تواند هنگامی که دیگری زیادی دوران‌دیشی به خرج می‌دهد حواس‌اش باشد و به او انگیزه دهد تا شیرجه بزند. همین گونه، کسی که دوران‌دیش‌تر است می‌تواند پیش از آن که دیگری هر دویِ آن‌ها را ته‌دَرّه بفرستد ترمز را بکشد.

ولی اگر شما و هم‌دم‌تان بیش از اندکی در ریسک‌پذیری‌تان ناهم‌سان باشید، کش‌مکش در خواهد گرفت. کسی که ریسک‌پذیر است هم‌واره سازِ مخالف خواهد زد، و کسی که دوران‌دیش‌تر است هم‌واره در این ترس خواهد زیست که دیگری باز هم آن‌ها را به کجا خواهد کشاند. هم‌چنین شاید کار به رنجش‌هایِ دیرپا و ماندگاری برسد - نه فقط اگر فرصتی پذیرفته‌شده از سویِ ریسک‌پذیر این زوج را به در‌دسر بی‌اندازد، بلکه حتّاً اگر در آینده روشن شود که فرصتی که به دلیلِ بی‌میلیِ فردِ دوران‌دیش قاپیده نشده بود فرصتی بوده است که آن زوج باید می‌قاپیدند.

حتّاً اگر شما و هم‌دم‌تان هرگز در وضعیتی نبوده اید که باید تصمیم‌پرریسکی را با هم می‌گرفتید، هنوز هم می‌توانید حسِّ روشنی از ریسک‌پذیریِ هم‌دم‌تان داشته باشید. این صفت چیزی است که در رفتارِ

²⁵⁹ برابر‌نهادیِ پیش‌نهادیده از سویِ ترجمنده Startup

شخص در موقعیت‌های بسیار گوناگونی نمایان می‌شود. و شما حتماً
حسّ روشنی از ریسک‌پذیری خودتان دارید.

تا چه اندازه شما و هم‌دم‌تان در ریسک‌پذیری‌تان همانند هستید؟

حالا وقت آن است که همه چیز را کنار هم قرار دهید و حسّ روشنی
از اندازه‌ی سازگاری خود و هم‌دم‌تان در کل در مورد تکلیف اصلی
پول خرجیدن بگیرید. لطفاً هرگز نکوشید که به «میان‌گینی» از
کانونیدن‌های‌تان تمرکز کردن‌های‌تان در پنج جنبه‌ی جداگانه‌ی آن برسید. به
جای آن، بکوشید روی پول خرجیدن به عنوان یک کل بکانونید، انگار
که روی جنبه‌های آن جداگانه نکانونیده بودید.

تا چه اندازه شما و هم‌دم‌تان در تکلیف اصلی پول خرجیدن همانند هستید؟



نگهداری از خانه و اهل خانه

این تکلیف فقط دو پیکریاره جزء دارد، ولی هر دو بسیار بااهمیت هستند،
و هر روز باید با آن‌ها سر-و-کار داشته باشید. آن پیکریاره‌ها (الف)
نگهداری از محیط فیزیکی شخصی‌تان و (ب) نگهداری از خود بدنی و
فیزیکی‌تان است.

نگهداری از محیط فیزیکی شخصی‌تان

منظور من از «نگهداری از محیط فیزیکی شخصی‌تان» این است که (الف) تا چه اندازه آن را پاکیزه و پیراسته نگه می‌دارید و (ب) تا چه اندازه با دقت مراقب چیزهایی هستید که مال شما هستند. تا چه اندازه آن را پاکیزه و پیراسته نگه می‌دارید.

هر روز تصمیم‌های بی‌شماری در این باره می‌گیرید که مکان شما تا چه اندازه پیراسته و پاکیزه است که بیشتر آن‌ها ناآگاهانه هستند: این که کت‌تان را در کمد بی‌آویزید یا روی صندلی بی‌اندازید، این که تخت‌تان را صبح مرتب کنید یا همان‌گونه نامرتب بگذارید، این که آن فنجان قهوه را همین حالا بشوید یا آن را در جای ظرف‌شویی بگذارید. این تصمیم‌ها ناآگاهانه هستند؛ شما این‌ها را به عنوان تصمیم نمی‌تجربید تجربه نمی‌کنید، دلیل‌اش هم ساده است، آن‌ها برای شما عادت شده‌اند. عادت‌های خودتان حس ناگزیرپذیری برای شما دارند، ولی برای هم‌دم‌تان حتماً چنین نیست. البته که شما همیشه کت‌تان را همین که از در وارد شدید می‌آویزید، و البته هم‌دم‌تان چنین نیست. شما از همان آغاز رابطه‌ی‌تان کم‌کم این ناهم‌سانی‌ها را می‌بینید. هنگامی که زنده‌گی را با هم می‌آغازید این ناهم‌سانی‌ها کم‌کم به راستی مایه ناهم‌سانی می‌شوند.

برداشت من این است - البته من هیچ داده علمی استواری برای آن ندیده‌ام - که پیراسته‌گی/پاکیزه‌گی حوزه‌ای است که فرق سیستمانه‌ای میان مردان و زنان در آن هست. به باور من - خودتان حتماً حدس زدید، ها؟ - مردان گرایش بیشتری به شلخته‌گی و کثیفی دارند. البته، استثناهایی هم هست، و گاهی افراطی هم هستند: هر از گاهی با زوجی روبه‌رو می‌شوم که مرد است که وسواس پیراسته‌گی دارد. (من نمی‌دانم چرا برخی از مردان به این شکل هستند. به گمان‌ام بیش از آن که شور و شوق پاکیزه‌گی باشد به خاطر کنترل‌گری

است.) چنین مردانی می‌توانند آن اندازه وسواسی باشند که نمی‌توانند یک ذره پرز را روی فرش سفید رنگ خود (طبیعی است خب - انتظار رنگ دیگری را داشتید؟) تاب آورند، یا کتابی را که دقیقاً هم‌راستا با لبه‌ی میز نیست. برای این دسته از مردان، حتا زنی که ۹۹ درصد پیراسته است به اندازه‌ی بسنده پیراسته نیست. همین موضوع برای زنی که وسواس پیراسته‌گی دارد هم درست است. هیچ مردی، مگر این که او هم وسواس پیراسته‌گی داشته باشد، به اندازه‌ی بسنده پیراسته نخواهد بود.

هنگامی که یکی از دو هم‌دم وسواسی باشد، این که آیا مشکلی خواهد بود یا نه بسته به این است که از چه کسی این انتظار می‌رود که خانه و زنده‌گی را بر اساس استانداردهای فرد وسواسی نگه‌دارد. در زناشویی‌های سنتی، که این انتظار از زن می‌رود که به پاکیزه‌گی خانه برسد، اگر انتظار شوهر وسواسی‌اش این است که زن استانداردهای افراطی‌اش را برآورد مشکل‌ساز خواهد بود. زن نمی‌تواند از پس آن کار برآید. زن از استانداردهای او احساس ستم‌دیده‌گی خواهد کرد، و بدتر از آن، کار چندانی هم نیست که از دست او برآید. اگر مرد به او بگوید، «تو این کار را چندان خوب انجام نمی‌دهی»، او دشوار بتواند پاسخ دهد که «اگر کاری که من انجام می‌دهم را دوست نداری، خود-ات انجام بده». چنین چیزی هنگام زناشویدن آنها بخشی از معامله نبوده است. در این موردها، خلاص شدن از دست شوهر-اش شاید تنها راه‌رهایی از ستم او باشد. (من زمانی به زن جوانی مشاوره می‌دادم که شوهر-اش وسواسی بود و هم‌زمان، هر روز از او سکس‌دهانی می‌خواست. زن سرانجام از او جدا شد.)

در زناشویی غیرسنتی، که این انتظار از شوهر هست که در کارهای خانه کمک‌حال باشد، برای زن آسان‌تر است که به شوهر-اش بگوید اگر می‌خواهد که خانه به همان پیراسته‌گی باشد که خود-اش نیاز دارد

باید آستین‌های‌اش را بالا بزند. و در زناشویی برابر، فرد وسواسی چه مرد باشد و چه زن، برای دیگری بسیار ساده است که بگوید، «خب، پس، خود-ات آن را انجام بده»، چرا که هر دو در برابر چه‌گونه‌گی-نگهداری از خانه‌شان به یک اندازه باید پاسخ‌گو باشند. از همه‌ی این چیزها می‌توانیم به یک قانون برسیم:

قانون وسواس پیراسته‌گی

اگر باورتان این است که وسواسی هستید (یا چنین باوری ندارید ولی به شما گفته شده است که بیش از شخص دیگری وسواسی هستید)، پس یا (الف) با شخص وسواسی دیگری بزناشوید، یا (ب) این انتظار را داشته باشید که شما کسی خواهید بود که باید کار بیشتری انجام می‌دهد تا خانه را بر اساس استانداردهای‌اش نگاه‌دارد.

چنین چیزی جوان‌مردانه است.

وضعیت برعکس آن، که یک هم‌دم (معمولاً زن) در کل پیراسته‌گی منطقی‌ای دارد و دیگری (معمولاً مرد) بیش از اندازه آدم شلخته‌ای است بسیار دشوارتر است. به ویژه کار هنگامی دشوار می‌شود که مرد از زن این انتظار را دارد که بیشتر کارهای خانه را انجام دهد، و بنابراین زن پشت سر او باید سرگرم برچیدن کثیف‌کاری‌های او باشد. خیلی از زن‌ها چنین چیزی را ناجوان‌مردانه می‌دانند، و من هم چنین باوری دارم.

چه مرد باشید و چه زن (و من چندین مرد را می‌شناسم که با زنانی زناشویده اند که شلخته هستند) و به فکر زناشویی با شخص شلخته‌ای هستید، با دوران‌دیشی پیش بروید. جنسیت‌تان هر چه باشد، و هر کسی که پاسخ‌گوی کارهای خانه باشد، دارید ریسک بزرگی بر سر

گذراندنِ باقیِ عمرتان به برچیدنِ کثیف‌کاری‌هایِ هم‌دمِ شلخته‌تان می‌کنید. این موضوع به این معنا نیست که نمی‌توانید از هم‌دم‌تان بخواهید تا تغییرهایی را در عادت‌های‌اش شکل دهد که می‌تواند برای شما بسیار بااهمیت باشد - باید چنین چیزی بخواهید. هم‌دم‌تان می‌تواند با نیتِ خوب آن تغییرها را انجام دهد، با به‌کارگیریِ فرآیندی دو-مرحله‌ای که آدم‌ها هنگامِ موفقیت در تغییرِ عادت‌های‌شان به کار می‌گیرند: گامِ نخست، باخبری و هشیاری؛ گامِ دوم، نیروی بی‌رحمانه‌ی اراده. (یک مثال ساده: شما می‌خواهید جلوی جویدنِ ناخن‌های‌تان را بگیرید. گامِ نخست: ببینید چه هنگامِ انگشت‌های‌تان را در دهان‌تان می‌گذارید [باخبری]. گامِ دوم: دست‌های‌تان را درونِ جیب‌های‌تان بچپانید [نیروی بی‌رحمانه‌ی اراده]).

اگر شلخته هستید (و اگر باشید، می‌دانید که هستید) پس پیش از هر چیزی باید زیرِ بارِ آن بروید و بپذیرید که عادت‌هایِ شلخته‌تان مشکلی واقعی و نه ناچیز برایِ هم‌دم‌تان پیش آورده اند. سپس باید با خودتان و هم‌دم‌تان در این باره روراست باشید که تا چه اندازه می‌توانید آن عادت‌ها را تغییر دهید. و سپس باید دو نفری در این باره حرف بزنید که آیا آن تغییرها آن اندازه بسنده خواهند بود که جلوی نابودیِ زنده‌گیِ مشترک‌تان به دلیلِ بحث‌هایِ همیشه‌گی در باره‌ی پاکیزه‌گی را بگیرند.

سرانجام، چند کلمه در باره‌ی عادت‌هایِ دست‌شویی و حمامِ درپوشِ رهاشده‌ی خمیردندان، جایِ خالیِ کاغذِ توالت که جای‌گزین نشده - این‌ها کم‌ترین چیزهایی هستند که می‌توان نام برد. من دارم از دست‌مال کاغذی‌هایِ خیسی حرف می‌زنم که در این گوشه و آن گوشه دارند کمپوست می‌شوند، از موهایِ مانده در توریِ لوله‌ی فاضلاب، لگه‌هایِ کرم‌ها و شوینده‌ها که همه جایِ روشویی و میزِ توالت ریخته شده، لگه‌هایِ مشکوکِ چیزهایِ دیگر رویِ سطح‌هایی که با بدنِ

انسان تماس دارند (دارم از شما حرف می‌زنم، آدم گنده)، و از این دست چیزها. با آگاهی از این چیزهای دست‌شویی و حمام، به گمان‌تان تا چه اندازه زنده‌گی خوبی می‌توانید با هم داشته باشید؟

شرط می‌بندم که می‌خواهید این بخش هر چه زودتر به پایان برسد. بسیار خوب، بکانونید، و حسن احساسیده‌ای بگیرید.

تا چه اندازه استانداردهای شما و هم‌دم‌تان در زمینه‌ی پیراسته‌گی/پاکیزه‌گی به هم نزدیک اند؟

تا چه اندازه با دقت مراقب چیزهایی هستید که مال شما هستند.

آدم‌ها در این که با چه دقتی مراقب دارایی‌های‌شان هستند بسیار فرق دارند. برخی‌ها روغن ماشین‌شان را هر سه هزار مایل یک بار عوض می‌کنند، ولی برخی نه. برخی‌ها سی‌دی‌ها و نوارهای‌شان را از لبه می‌گیرند، برخی دیگر با آن‌ها رفتاری مثل فریزی (اسباب بازی بشقاب پرنده) دارند. برخی‌ها هرگز کباب‌پز خودشان را بیرون زیر باران به امان خدا نمی‌گذارند، برخی‌ها همیشه همین کار را انجام می‌دهند.

تا زمانی که خودمان ایم و خودمان، می‌توانیم هر رفتاری که دوست داریم با وسیله‌های‌مان داشته باشیم. و شاید پس از زناشویی هم همان کار را انجام دهیم. (سو نمی‌توانست حواس‌اش کم‌تر به این باشد که من چه رفتاری با سی‌دی‌های‌ام دارم، اگرچه گاهی پیش می‌آمد که من مراقب آن‌ها باشم). ولی هنگامی که می‌زناشوید، خیلی از دارایی‌های‌تان مال هر دوی شما است. پس اگر دیدگاه‌های بسیار ناهم‌سانی در این زمینه داشته باشید که چه‌گونه باید مراقب چیزهایی باشید که مال جفت شما است، کش‌مکش پیش می‌آید. (زوج‌های زیادی هستند که بر سر این می‌جنگند که آیا باید بگذارند سگ روی مبل.

اتاق نشیمن برود یا نه - اگر به ازای هر کدام از آنها یک سگه‌ی پنج تومنی داشتم، می‌توانستم بازنشست شوم).

خودتان می‌دانید که تا چه اندازه مراقبِ دارایی‌های‌تان هستید. و احتمالاً چیزهایی هم از این می‌دانید که هم‌دم‌تان تا چه اندازه مراقب است. بکانونید و حسّ احساسیده‌ای بگیرید.

تا چه اندازه شما و هم‌دم‌تان در این زمینه همانند اید که چه‌گونه مراقبِ دارایی‌های‌تان باشید؟

نگهداری از خودِ بدنی و فیزیکی‌تان

ما از پایه‌ای‌ترین چیزها حرف می‌زنیم: خوردن و خوابیدن. بی‌آیید نخست برویم سراغ خوابیدن.

آدم‌ها در اندازه‌ی نیازشان به خواب بسیار با هم فرق دارند. خیلی از آدم‌ها بین هشت تا نه ساعت خواب در هر شب نیاز دارند تا احساس استراحتِ خوبی داشته باشند (که، همان جور که شاید فهمیده باشید، خیلی از آدم‌ها نمی‌توانند - دست‌کم در شب‌های روزهای کاری هفته - چنین خوابی را داشته باشند). برخی دیگر بیش از چهار یا پنج ساعت در شب نمی‌خوابند و در تمام روز بعد احساس هشیاری کامل و استراحت‌یافته‌ای دارند. برخی در همه‌ی زنده‌گی خود سبک‌خواب بوده اند، و برخی سنگین‌خواب. برخی‌ها آدم روز هستند، زود بیدار می‌شوند، زود احساس خسته‌گی می‌کنند، و زود به خواب می‌روند، و برخی دیگر آدم شب هستند، که برعکس همه‌ی این کارها را انجام می‌دهند.

این ناهم‌سانی‌ها در نیازها و الگویابی خواب در اصل بیش‌تر ارثی هستند. از دست ما چندان کاری بر نمی‌آید که بتوانیم بدون این که احساس بدی در ما نمایان شود، چه‌گونه‌گی خوابیدن‌مان، یا اندازه‌ی آن را تغییر دهیم. یعنی اگر شما و هم‌دم‌تان در خوابیدن زیادی فرق

داشته باشید، نمی‌توانید بدون این که هر دوی شما احساس بدتری داشته باشید یک جورهایی به سازش برسید (مثل این که «به جای این که تو ساعت هشت به خواب بروی و من نیمه‌شب، ما هر دو ساعت ده به خواب می‌رویم»). تنها راه‌کار این است که هر یک از شما جایی که پای خوابیدن در میان است برای دیگری آسان‌تر بگیرید و سفت‌و-سخت نباشید. جداگانه به تخت‌خواب رفتن، اگر نیاز باشد، به زناشویی‌تان هیچ آسیبی نخواهد زد. و، با یک استراحت خوب، صبح روز بعد احساس میل بیشتری به داشتن سکس خواهید داشت.

خوردن ولی به کل داستان دیگری دارد. عادت‌های فرهنگی و شخصی نقش بسیار نیرومندتر و اثرگذارتری در این دارند که ما چه و چه‌گونه بخوریم. برای برخی از آدم‌ها، وعده‌ها روی‌دادهای میان‌فردی بااهمیتی هستند؛ وعده‌ها برای حرف زدن و داشتن حس باهم بودن اند. برای برخی دیگر، وعده‌ها فقط روی‌دادهایی برای خوردن هستند، که می‌توانند روی یک سینی روبه‌روی تلویزیون درست مثل میز اتاق ناهارخوری انجام شوند. ناهم‌سانی در آن می‌تواند مشکل‌ساز باشد، به ویژه برای کسی که دوست دارد رسمی‌تر بخورد و هنگام غذا ارتباط میان‌فردی با هم‌دم‌اش داشته باشد.

این که چه باید خورد معمولاً مشکل بزرگ‌تری است تا این که چه‌گونه باید خورد. اگر هر دو استیک دوست داشته باشید، مشکلی نیست. اگر هر دو بیشتر جوانه‌ها را دوست داشته باشید، باز هم مشکلی نیست. ولی اگر یکی از شما استیک بخواد و دیگری جوانه، مشکل‌ساز است. احتمال ناخوش‌آیندی دو-سره در این جا بسیار بالا است، به ویژه اگر این ناهم‌سانی به بحثی کش‌دار در این باره بی‌انجامد که راه و روش چه کسی روشی «به‌تر» یا «فهم‌پذیرتر» برای زنده‌گی است. همین جور، ناهم‌سانی‌های مربوط به دیگر چیزهایی که معمولاً در دسته‌ی

«عادت‌های سلامت» قرار می‌گیرند - مثلاً، سیگار کشیدن و ورزش - هم برای دو همدم آری‌گویی یک‌دیگر را دشوارتر می‌سازند.

اگر دو همدم در این چیزها ناهم‌سان باشند، گرایش‌شان بیشتر این است که سر این چیزها هم‌دیگر را به ستوه آورند: «چه‌گونه می‌توانی این قدر در باره‌ی سلامتات بی‌خیال باشی؟» «چه‌گونه می‌توانی این قدر خشک و سخت‌گیر باشی؟ ما فقط یک بار بیرون می‌رویم». و چنین و چنان. همچون دیگر ناهم‌سانی‌ها میان دو همدم، ناهم‌سانی‌های مربوط به سلامت هم می‌توانند چرخه‌ای از قطبش را راه بی‌اندازند، که دو همدم بر سر حرف و جای‌گاه خود افراطی‌تر و افراطی‌تر می‌شوند. بدتر از همه این که شخصی که عادت‌های‌اش بیشتر هم‌راستا با چیزهایی است که از دید همه‌گانی مسیر تندرستی است - یعنی دنیایی از خوردنِ جوانه‌ها و انجام دادنِ ورزش و سیگار نکشیدن و این چیزها - احساس خواهد کرد که از دید اخلاقی حق دارد برای تغییر همدم دیگر بکوشد. اگرچه فاجعه در پایان آن جاده نهفته است، ایستاده‌گی در برابر وسوسه‌ی گام برداشتن در آن راه دشوار است. و اگر یکی از دو همدم کسی از جنس مخالف را ببیند - در باش‌گاه، در پشت پیش‌خوانِ غذافروشی - که عادت‌های سلامت‌اش همانندتر اند به عادت‌های او، آن همدم ناگهان حس شگفت‌انگیزی از هم‌نشینی و دوستی احساس خواهد کرد که، دست‌کم در این زمینه، با همدم خود احساس نکرده بود. خلاصه این که، داشتن عادت‌های سلامت یک‌سان راهی بسیار خوب برای ساختن آری‌گویی دو-سره است، ولی داشتن عادت‌های سلامت بسیار ناهم‌سان راهی آسان برای پدید آوردن کش‌مکش است.

حالا در این باره بی‌اندیشید که شما و همدم‌تان چه عادت‌هایی برای نگه‌داری از خود بدنی و فیزیکی‌تان دارید. روی آن‌ها به عنوان یک کل بکانونید، و حس احساسیده‌ای بگیرید.

تا چه اندازه شما و همدمتان در زمینه‌ی نگاه‌داری از خود بدنی و فیزیکی‌تان همانند اید؟

حالا وقت آن است که همه‌ی این‌ها را برای تکلیف اصلی نگاه‌داری از خانه و اهل خانه کنار هم قرار دهید. به عنوان یک کل به آن بی‌اندیشید، بکانونید، و حسّ احساسیده‌ای بگیرید.

تا چه اندازه شما و همدمتان در روی‌کردتان به نگاه‌داری از خانه و اهل خانه همانند هستید؟



پر کردن زمان آزادتان

آن چه انجام می‌دهید.

این که دوست دارید چه‌گونه زمان آزادتان را پر کنید بسته‌گی به ترکیبی از سازه‌ها ^{عاملها} دارد: جنسیت‌تان، شخصیت‌تان، و این که وقتی داشتید در خانواده‌ی‌تان بزرگ می‌شدید برای پر کردن زمان آزادتان چه چیزهایی فراگرفتید. مثلاً، اگر، وقتی که بچه بودید، پدرتان به شما ماهی‌گیری آموخته باشد شاید عاشق آن کار باشید. اگر ماهی‌گیری نی‌آموخته باشید، شاید با خودتان چنین بی‌اندیشید که چه‌گونه کسی می‌تواند همه‌ی روز را در یک نقطه چنین بگذراند، «بدون انجام هیچ کاری».

هنگامی که دو آدم با هم قرار عاشقانه می‌گذارند، می‌توانند حال کنند و با انجام تقریباً هر چیزی احساس نزدیکی بکنند. و آن چه انجام می‌دهند بیشتر دربرگیرنده‌ی کارهای تفریحی است - چیزهایی که آدم‌ها می‌توانند بدون داشتن علاقه‌ای ژرف به آن‌ها لذت ببرند: رفتن به سینما، ناهار، رقص، و از این دست چیزها. آن‌ها به دلیل آن چه انجام می‌دهند احساس نزدیکی نمی‌کنند بلکه فقط به این دلیل که با هم هستند چنین احساسی دارند. آن چه انجام می‌دهند فقط بهانه‌ی آن‌ها برای با هم بودن است. همه چیز حال می‌دهد. زیبایی عشق عشقوانه در همین است.

ولی همین که سوخت عشق عشقوانه به پایان می‌رسد، آن چیزهای «باحال» دیگر به خودی خود باحال نیستند. بااهمیت‌تر از آن، آن‌ها دیگر به خودی خود آن حس نزدیکی را که در آغاز می‌ساختند، دیگر نمی‌سازند. به آخرین باری بی‌اندیشید که در رستوران بودید. برخی از زوجها به عمد به چشم‌های هم‌دیگر می‌نگریستند، و درگیر چیزی بودند که گویی گفت‌وگویی صمیمانه و ژرف بود. ولی زوج‌های دیگر به هر جایی جز چشم‌های هم‌دیگر می‌نگریستند. و آن‌ها به سختی حتا کلمه‌ای با هم حرف می‌زدند.

برای این که در بلندمدت هم‌چنان با هم حال کنید، و حس نزدیکی را در وقت‌های آزادتان هم‌چنان نگه‌دارید، داشتن دست‌کم یک علاقه‌ی مشترک جدی بسیار سودمند است: چیزی که هر دو لذت ویژه‌ای از آن می‌برید - چیزی که برای هر دوی شما «ویژه‌ی شما» است، کار ویژه‌ی شما. (اگر بیش‌تر از یک علاقه‌ی مشترک جدی دارید، چه به‌تر). نیازی نیست که حتماً چیزی نامعمول باشد - مثلاً، پرندنگری یا گردآوری پروانه یا چیزی مانند آن. حتا می‌تواند یکی از همان کارهای همه‌گانی‌ای باشد که آدم‌ها هنگامی که نخستین بار قرار می‌گذارند انجام می‌دهند، مثلاً، رقص. آن چه اهمیت دارد این است که چیزی باشد

که هر دوی شما به آن چیز چنان علاقه‌مند اید که شما را به هم‌دیگر علاقه‌مند نگه‌دارد.

گاهی بخت با آن دو هم‌دم چنان یار است که به دلیل علاقه‌ی مشترک جدّی‌شان هم‌دیگر را می‌بینند: ماریلی و پال هر دو هوادار دو-آتشی-بُستون رد ساکس²⁶⁰ بودند. در واقع آن‌ها در پارک فنوی هم‌دیگر را دیدند. یک شب سرد و بارانی در ماه آوریل بود. هر یک از آن‌ها به تنهایی نشستند زیرا آدم‌هایی که آن‌ها برنامه ریخته بودند تا با هم بیرون بروند به دلیل آب-و-هوای بد بی‌خیال شده بودند. پال نگاه‌اش به ماریلی افتاد که داشت روی برگه‌ی امتیازهای‌اش می‌کار کرد و با خود-اش گفت، «خب، او یک هوادار است!»^(۴) او زن رویاهای‌اش را دیده بود.

البته، معمولاً هم‌دم‌هایی که با علاقه‌ی مشترکی وارد زناشویی می‌شوند علاقه‌های تازه و گوناگون دیگری هم در مسیر زنده‌گی خود با هم می‌پرورند. رونالد و کارن هر دو از کارکردن روی خانه‌ها لذت می‌برند. آن‌ها سال‌ها بود که پروژه‌ی مشترکی داشتند که دربرگیرنده‌ی خرید خانه‌ی قدیمی، زنده‌گی در آن، بازسازی آن، فروش آن، و سپس خرید یک خانه‌ی قدیمی دیگر و انجام همه‌ی این کارها از نو بود. هیچ یک با این آگاهی وارد زناشویی نشدند که دوست دارند خانه‌ها را بازسازند؛ آن‌ها علاقه‌های مشترک جدّی دیگری داشتند. آن‌ها فقط زمانی دریافتند این علاقه‌ی مشترک را دارند که نخستین خانه‌ی‌شان را خریدند، خانه‌ای که فقط به درد یک آدم آچار-به-دست می‌خورد، که تنها چیزی بود که آن‌ها توان خرید-اش را داشتند.

داشتن علاقه‌ی مشترک جدّی به ویژه زمانی بااهمیت است که یکی از شما علاقه‌ای جدّی دارد که (الف) هم‌دم‌تان چنین علاقه‌ای ندارد و (ب) زمان زیادی از شما می‌گیرد. اگر شما دو نفر علاقه‌ی جدّی مشترکی

²⁶⁰ Boston Red Sox

نداشته باشید که علاقه‌ی نامشترکتان را به تعادل برساند، همدمتان خیلی آسان چنین می‌اندیشد که شما آن را، — (فوتبال، عتیقه‌جات، دوی، ماراتون، باغبانی، کار روی سرمایه‌گذاری‌هایتان، بازی، بینگو - یا هر چیز دیگری که بتوانید جای خالی را با آن پر کنید)، بیش از او دوست دارید. و دشوار بتوان به سرزنش همدمتان به خاطر داشتن چنین فکری پرداخت. اگر شما دو نفر علاقه‌ی جدی مشترکی داشته باشید، و زمان زیادی با هم روی آن بگذرانید، همدمتان یقین خواهد داشت که حتماً اگر شما — را دوست داشته باشید، آن را بیش از او دوست ندارید.

**تا چه اندازه شما و همدمتان در آن چه بیش از همه دوست دارید در زمان آزادتان انجام دهید همانند هستید؟
به ویژه، آیا شما دو نفر علاقه‌های مشترک جدی دارید؟**

چه‌گونه آن را انجام می‌دهید.

دو همدم می‌توانند کم-و-بیش نه تنها در آن چه دوست دارند در زمان آزادتان انجام دهند همانند باشند بلکه در این که چه‌گونه دوست دارند آن را انجام دهند نیز همانند باشند. من این جا از چهار چیز حرف می‌زنم: (الف) گذراندن زمان آزاد فقط با خود به تنهایی یا گذراندن آن با هم‌دیگر؛ (ب) گذراندن زمان به تنهایی به عنوان زوج یا گذراندن آن باهم به همراه زوج‌های دیگر؛ (پ) انجام کارهای هیجان‌انگیز یا کارهای آرام؛ (ت) انجام کارهای پرهزینه یا کارهای کم‌هزینه.

این ایده که مردان بیش‌تر زمان تنهایی می‌خواهند و زنان بیش‌تر زمان باهم بودن چیزی است که آدم‌ها همیشه فرض را بر درست بودن آن می‌گذارند. چنین چیزی می‌تواند درست باشد. آن چه تا اندازه‌ای ما را به این باور رسانده است که چنین چیزی درست است این واقعیت

است که بسیاری از مردان بیشتر از همدم‌شان به ورزش علاقه‌مند اند - به ویژه تماشای ورزش در تلویزیون. و هم‌چنان که پیش از این گفتم، اگر زن علاقه‌ای جدی برای خود-اش نداشته باشد که بتواند زمان تنهایی‌اش را پر کند - یعنی همان ساعت‌های زیادی که همدم‌اش روبه‌روی تلویزیون یا در زمین گلف می‌گذراند - مشکل پیش خواهد آمد.

ولی حتماً اگر ورزش یا علاقه‌ی نامشترک دیگری مشکل‌ساز نباشد، دو همدم می‌توانند هنوز هم در اولویت‌های‌شان برای زمان تنهایی یا زمان باهم بودن ناهم‌سان باشند. این موضوع بسته‌گی به شخصیت دارد - و برخی از زنان زمان تنهایی بیشتر از مردان می‌خواهند. نکته‌ی فریب‌آمیز این است که این ناهم‌سانی‌ها شاید در بخش آغازین رابطه چندان آشکار نباشند چرا که هنگامی که آدم‌ها در عشق عشقولانه هستند دوست دارند بیشتر با هم باشند، حتماً آدم‌هایی که سرشت‌شان بیشتر از نوع تنها است. بنابراین در این نقطه شاید ایده‌ی روشنی از این نداشته باشید که شما و همدم‌تان تا چه اندازه در این مورد ناهم‌سان اید. اگر شما واقعاً در این باره احساس گنگی می‌کنید، پس باید با همدم‌تان در باره‌ی آن حرف بزنید. همین که این گفت‌وگو را داشتید، بکانونید و حس احساس‌سایده‌ای بگیرید.

**تا چه اندازه شما و همدم‌تان در اولویت‌های‌تان برای
زمان جدا بودن در برابر زمان باهم بودن همانند
هستید؟**

برخی از زوجها به شما خواهند گفت، «ما چندان اهل رفت-و-آمد نی‌ستیم»، و برخی خواهند گفت، «ما خیلی اهل رفت-و-آمد ایم». این موضوع تا اندازه‌ی زیادی به شخصیت هم می‌برگردد. من زوج‌هایی را می‌شناسم که هر دو به اندازه‌ای درون‌گرا بودند، و هم‌نشینان خوبی

برای هم‌دیگر بودند، که هیچ نیازی به رفت-و-آمد با کسی نداشتند. آن‌ها کاملاً از این که زمان آزادشان را به تنهایی با هم‌دیگر بگذرانند خشنود بودند. از سوی دیگر، زوج‌هایی هستند که بسیار کم پیش می‌آید زمان آزادشان را چنین بگذرانند. آن‌ها همیشه می‌خواهند که مثل قرار دو-جفتی (چهار نفره) باشد - یا سه-جفتی، یا چهار-جفتی. دلیل آن‌ها برای چنین چیزی این نیست که نمی‌توانند به تنهایی با هم خوش بگذرانند - می‌توانند. دلیل آن فقط این است که آن‌ها هر دو برون‌گرا هستند، و برون‌گراها بیش‌ترین خوش‌گذرانی را وقتی دارند که میان آدم‌های دیگر هستند. (البته زوج‌هایی هستند که شخص اشتباه را برگزیده اند و از هم‌نشینی هم‌دیگر حوصله‌شان سر می‌رود. آن‌ها ناچار باید حتماً با آدم‌های دیگر باشند تا اصلاً خوش بگذرانند - ولی آن دیگری شما نیستید.) طبیعی است که وقتی کسی که بسیار درون‌گرا است با کسی می‌زنانشوید که برعکس آن است، کش‌مکشی در زمینه رفت-و-آمد خواهد بود، و رسیدن به آرایشی که برای هر دو هم‌دم پذیرفتنی باشد دشوار است.

درون‌گرایی/برون‌گرایی تا اندازه‌ی زیادی تعیین‌گر اولویت فرد برای گذراندن زمان آزاد-اش است، این که دوست دارد آن را به انجام کارهای هیجان‌انگیز بگذرانند، مانند رفتن به کلوب‌های شبانه، یا به انجام کارهای آرام در خانه، مانند تماشای ویدئو یا بازی اسکرابل²⁶¹. بنابراین، هم‌چون رفت-و-آمد، هنگامی که یک درون‌گرا با یک برون‌گرا می‌زنانشوید، کش‌مکشی بر سر انجام کارهای هیجان‌انگیز در برابر کارهای آرام خواهد بود، و به شکلی باید حل شود. ولی هم‌چون دیگر ناهم‌سانی‌ها در سوبه‌ی کرداری، ناهم‌سانی‌های کوچک در درون‌گرایی/برون‌گرایی می‌تواند برای هر دو هم‌دم پربار باشد. هم‌دم برون‌گراتر می‌تواند به هم‌دم درون‌گراتر بی‌آموزد که گاهی بیرون بودن

²⁶¹ Scrabble

با آدم‌های دیگر می‌تواند با حال‌تر باشد. و هم‌دم درون‌گراتر می‌تواند آن دیگری را با لذت‌های گذرانندن یک عصر آرام در خانه آشنا سازد.

در برخی نمونه‌ها، دو هم‌دم به ویژه به این دلیل به سوی هم کشیده می‌شوند که ناهم‌سانی بزرگی میان آن‌ها در درون‌گرایی/برون‌گرایی هست: هم‌دم برون‌گرا بسیار هیجان‌انگیز دیده می‌شود و هم‌دم درون‌گرا بسیار استوار. ولی سرانجام همان ناهم‌سانی هم‌چون شبی هم‌واره گریبان آن‌ها را می‌گیرد. هم‌دم برون‌گرا کم‌کم هم‌دم دیگر را هم‌چون آدم پوسیده مغزی می‌بیند که زنده‌گی واقعی را از آن‌ها گرفته است. هم‌دم درون‌گرا کم‌کم دیگری را سطحی‌نگر و کودکانه می‌بیند. ناهم‌سانی بزرگ‌شان در درون‌گرایی/برون‌گرایی سدّی بر سر راه آری‌گویی دو-سره شده است.

آزمون‌هایی هستند که شما می‌توانید انجام دهید تا به شما می‌گویند چه اندازه درون‌گرا یا برون‌گرا هستید، ولی نیازی به انجام آن‌ها ندارید. تمام کاری که این آزمون‌ها انجام می‌دهند این است که به شما همان چیزی را بگویند که خودتان نخست به آن‌ها گفته‌اید. شما از همان نخست می‌دانید که در کجای دنباله‌ی درون‌گرایی/برون‌گرایی هستید. و هم‌چنین می‌دانید که هم‌دم‌تان در کجای آن است. برای دانستن آن نیازی به گذرانندن زمان زیادی با کسی نیست. پس به همان دانشی که دارید بازگردید، و حسّ احساسیده‌ای بگیرید.

**تا چه اندازه شما و هم‌دم‌تان در اولویت‌های‌تان برای
رفت-و-آمد یا به تنهایی با هم بودن، و در اولویت‌های‌تان
برای انجام کارهای هیجان‌انگیز یا کارهای آرام همانند
هستید؟**

سرانجام، آدم‌ها در این که چه اندازه پول برای خرجیدن نیاز دارند تا زمان خوب و خوشی بگذرانند بسیار فرق دارند. برخی‌ها انتخاب‌شان لذت‌های ساده است - مثلاً، ایوان‌نشین‌ها و رستوران‌های ارزان. برخی‌ها به رستوران‌های شیک و صندلی‌های ردیف جلو نیاز دارند تا احساس کنند که دارند زمان خوب و خوشی را می‌گذرانند. و بعد همه‌ی آدم‌های دیگری که در میانه قرار دارند و دوست دارند معمولاً کم‌و‌بیش بریز و پاشی داشته باشند.

روشن است که گران‌قیمت بودن لذت‌های‌تان تا اندازه‌ی زیادی به سطح درآمدتان بسته‌گی دارد. آدم‌های ثروتمند می‌توانند، و واقعیت هم این است که آن‌ها از لذت‌های گران‌قیمت‌تری از باقی ما برخوردار اند. ولی این موضوع تنها به پول بسته‌گی ندارد. برخی از آدم‌های ثروتمند زنده‌گی بسیار ساده‌ای دارند و برخی آدم‌های کم‌سرمایه‌تر زنده‌گی بسیار ول‌خرج‌تری دارند. این موضوع کاملاً بسته‌گی به شخصیت هم ندارد، بلکه بسته‌گی به ارزش‌ها دارد، همان گونه که اولویت‌های خرجیدن بسته‌گی به آن‌ها دارند. ناهم‌سانی بزرگ میان شما و هم‌دم‌تان در این که چه اندازه پول نیاز است تا زمان خوب و خوشی بگذرانید ناهم‌سانی بسیار بااهمیتی است. این موضوع نشان‌گر این است که ارزش‌های شما و هم‌دم‌تان هم‌آهنگ نیستند، و این که شما و هم‌دم‌تان در چیز بااهمیتی هم‌پندار نیستید.

**تا چه اندازه شما و هم‌دم‌تان در نگرش‌های‌تان به این که
چه اندازه پول نیاز است تا زمان خوب و خوشی را
بگذرانید همانند هستید؟**



با این موضوع، تکلیف اصلی «پر کردن زمان آزادتان» به پایان می‌رسد. حالا وقت آن است که کلیت این تکلیف را ببینید، و همه‌ی بخش‌های‌اش را کنار هم قرار دهید. بنابراین، هم‌چون پول خرجیدن، به پر کردن زمان آزادتان به عنوان یک کل بی‌اندیشید، گویی روی جنبه‌های گوناگون آن جداگانه نکانونیده بودید. بکانونید و حسن احساسیده‌ای بگیریید.

تا چه اندازه شما و هم‌دم‌تان در تکلیف پر کردن زمان آزادتان همانند هستید؟



ارتباط با خانواده‌های‌تان

هر کسی که تا سه ساله‌گی هم زیسته باشد می‌داند که رابطه‌های خانواده‌گی پیچیده هستند. همین که می‌زنانشویم، رابطه‌های خانواده‌گی‌مان بسیار پیچیده‌تر هم می‌شوند - ببخشید درست‌تر این است که بگویم: همین که نامزد می‌شویم، تازه اگر زودتر از آن رخ ندهد. حالا دیگر دو خانواده هستند که بسیار کنج‌کاو اند تا سر از کار شخصی شما درآورند؛ دو خانواده که دست‌ودل‌بازانه به شما پندهایی می‌دهند و از شما این انتظار را دارند که پی‌رو آن پندها باشید؛ دو خانواده که شما را ناچار به حضور در زمان‌ها و مکان‌های برگزیده‌ی خود می‌کنند - البته، هم‌زمان با هم؛ دو خانواده که، دیر یا زود، در هنگام دردسر برای کمک خواستن به سراغ شما خواهند آمد.

این که این رابطه‌های خانوادگی پیچیده چه نقشی برای شما و همدم‌تان خواهند بازی کرد بسته‌گی به چندین سازه‌ی میان‌کنش ^{عامل} دارد: شما چه اندازه خانوادگی‌تان را دوست دارید، آن‌ها چه اندازه شما را دوست دارند؛ شما چه اندازه خانوادگی همدم‌تان را دوست دارید، آن‌ها چه اندازه شما را دوست دارند؛ همدم‌تان چه اندازه خانوادگی خود را دوست دارد، خانواده‌اش چه اندازه او را دوست دارد؛ و به همین ترتیب. سپس، وقتی شما می‌بینید که هر یک از خانوادگی‌تان از چند نفر شکل گرفته اند، و این که این نفرها گردآیه‌ای ^{مجموعه‌ای} از رابطه‌های بی‌هم‌تای خودشان را با همه‌ی عضوهای دیگر خانواده دارند، از جمله شما و همدم‌تان، می‌بینید که موضوع تا چه اندازه پیچیده‌تر می‌شود. ولی همان‌گونه که گفتم، شما از پیش می‌دانید که رابطه‌های خانوادگی پیچیده هستند. این موضوع بخشی از تجربه‌ی زیسته‌ی شما است.

فرهنگ‌های خانوادگی

چیز دیگری که شما از تجربه‌ی زیسته‌ی خودتان می‌دانید این است که خانواده‌ها می‌توانند بسیار ناهم‌سان باشند. دوست من تیم اُکنل²⁶²، روان‌شناس و خانواده‌درمان‌گر، زمانی می‌گفت، «خانواده‌های ناهم‌سان مثل کشورهای ناهم‌سان اند. آن‌ها به زبان‌های ناهم‌سان حرف می‌زنند، و فرهنگ‌های ناهم‌سان دارند». فرهنگ‌های خانوادگی ناهم‌سان - یعنی، سنت‌های خانوادگی ناهم‌سان، و شیوه‌های ناهم‌سان در انجام هر چیزی که خانواده‌ها انجام می‌دهند: حفظ تماس، بده‌بستان اطلاعات، ابراز مهر، مدیریت کش‌مکش، کمک به هم‌دیگر، و بسیاری چیزهای دیگر. مثلاً، برخی از خانواده‌ها «در-هم-تنیده» اند. آن‌ها باهم‌بودن فیزیکی بسیار بالایی دارند و هر کسی سر-اش در کار همه کس هست. دیگر خانواده‌ها برعکس این هستند، «نا-درگیر».

²⁶² Tim O'Connell

برخی از خانواده‌ها وقتی کار به دعوا می‌رسد بلند و پرجنجال اند، برخی دیگر بسیار آرام و رام اند. در برخی از خانواده‌ها همه پیرامون پروژه‌ای خانواده‌گی، مثل کسب‌وکاری خانواده‌گی، یا زنده‌گی مذهبی خود گرد آمده اند. دیگر خانواده‌ها چنین چیزی ندارند که آن‌ها را دور هم نگاه دارد.

هنگامی که دو همدم واقعاً از دو کشور یا گروه قومی ناهم‌سان می‌آیند، شگفت‌نیست اگر فرهنگ خانواده‌گی همدم‌شان را ناهم‌سان با فرهنگ خود ببینند. (شاید آن صحنه از فیلم *آنی هال*²⁶³ را به یاد داشته باشید که شخصیت وودی آلن شام آرامی را با خانواده‌ی واسپ²⁶⁴ خوش‌ادب آنی می‌خورد، و آن شام را، در ذهن خود، با وعده‌های پر-سر-و-صدا و پرآشوب خانواده‌ی یهودی خود-اش در بروکلین می‌سنجد). ولی حتماً این گونه نیست که دو همدم از گروه‌های قومی ناهم‌سان ناگزیر فرهنگ‌های خانواده‌گی بسیار ناهم‌سانی داشته باشند. من زوج‌های بسیاری را دیده‌ام که فرهنگ خانواده‌ی همدم‌شان، با وجود ناهم‌سانی‌های قومی‌شان، برای‌شان بسیار آشنا و راحت بوده است. از آن سو، همدم‌هایی از گروه قومی یک‌سان می‌توانند فرهنگ‌های خانواده‌گی کاملاً ناهم‌سانی داشته باشند.

هنگامی که دو همدم از فرهنگ‌های خانواده‌گی بسیار ناهم‌سانی می‌آیند، فهمیدن رفتار هم‌دیگر نسبت به خانواده‌های‌شان برای‌شان دشوارتر است. این دشواری در فهم دو-سره می‌تواند به کش‌مکش بی‌انجامد. تام و آنت مثالی از چنین زوجی هستند.

پدر آنت، بیلی، را می‌توان نمونه‌ی داستان موفقیت امریکایی-کلاسیک دانست. او در محله‌ای خشن در نیویورک بزرگ شد: هلز

²⁶³ Annie Hall

²⁶⁴ WASP

کیچن²⁶⁵. از دبیرستان بیرون انداخته شد و به عنوان مهره چین در مرکز بازی بولینگ شغلی یافت. سرانجام، پس از سال‌ها کار سخت و پس‌انداز، و جدایی موفقیت‌آمیز، مرکز بولینگ خود-اش را راه انداخت. سپس در سال‌های آغازین دهه ۱۹۷۰، این آینده‌نگری را داشت که باش‌گاه خوش‌اندامی²⁶⁶ تناسب - اندام راه بی‌اندازد. چشم‌انداز-اش باش‌گاه ورزشی‌ای برای ثروت‌مندان بود که در کنار-اش وسیله‌های رفاهی هم فراهم باشند، و همان را هم ساخت. باش‌گاه منهن آن چنان موفقیت بزرگی شد که او باش‌گاه دیگری در حومه‌ی ثروت‌مندان‌نشین نیوجرسی گشود، جایی که خانه و زنده‌گی‌اش را به هم‌راه هم‌سر و چهار دختر-اش به آن جا برده بود.

خانواده‌ای که بیلی و زن‌اش ساخته بودند بسیار هم‌بسته بود؛ با فرهنگ خانواده‌گی نیرومندی از باهم کارکردن، و در کنترل خانواده نگاه داشتن هر چیزی که برای خانواده بااهمیت بود. زمانی که من دختر بیلی، آنت، و شوهر-اش، تام، را دیدم بیلی نیمه-بازنشسته بود و تفریحی در زمینه‌ی ملک و زمین می‌کارکرد، و آنت و سه خواهر-اش باش‌گاه‌های ورزشی را می‌چرخاندند. از آن جا که عصرها و آخر هفته‌ها شلوغ‌ترین زمان‌ها برای باش‌گاه‌های ورزشی بودند، آنت خیلی از عصرها نبود و تام که کارمندی فدرال با شغلی از ساعت نه تا پنج بود وقتی به خانه می‌رسید باید به تنهایی مراقب دو کودک‌شان می‌بود. و دست‌کم یک بار در هفته موردی فوری پیش می‌آمد که آنت، با این که برنامه ریخته بود که در خانه باشد، باید عصر در باش‌گاه می‌بود.

فرهنگ خانواده‌ای که تام در آن بزرگ شده بود بسیار فرق داشت. بسیار کم‌تر در-هم-تنیده بود، در واقع کاملاً نا-درگیر با شغل هم‌دیگر

²⁶⁵ Hell's Kitchen

ترجمنده: به معنای آش‌پزخانه‌ی جهنم

²⁶⁶ Fitness Club ترجمنده از سوی پیش‌نهادیده از سوی برابرنهادی

بودند. خانواده‌ی تام خانواده‌ای بود که بازی‌کنان آن هم‌بسته بودند ولی چندان کاری به هم نداشتند. تام برادری داشت که خانه‌اش فقط یک ساعت از او فاصله داشت، ولی به گفته‌ی خود تام، برادر-اش «زنده‌گی خود-اش را داشت». پدر-مادر تام بازنشسته بودند و در آریزونا بودند. او هر هفته اندکی با آن‌ها حرف می‌زد، ولی فقط چند بار در سال آن‌ها را می‌دید. آن‌ها هم زنده‌گی خودشان را داشتند. به دلیل نوع خانواده‌ای که تام از آن آمده بود، او هرگز آماده‌گی پای‌بندی زمانی زیاد و پای‌بندی عاطفی‌ای که آنت نسبت به باش‌گام ورزشی و خانواده‌اش داشت، نداشت. او احساس رهاشده‌گی و رنجش داشت، و دعوای تلخی بر سر آن با آنت داشتند. یک روز در دفتر من تام گفت، «می‌دانید، من همیشه احساس می‌کنم مثل شماره‌ی سه هستم. خانواده‌ی آنت و باش‌گام ورزشی بالاتر از همه است، بچه‌ها در رتبه‌ی دوم، و من در رتبه‌ی سوم».

تام نمی‌توانست بفهمد که چه‌گونه آنت باید همه‌ی آن زمان را در باش‌گام ورزشی بگذراند. فرهنگ خانواده‌گی تام بسیار با فرهنگ خانواده‌گی آنت فرق داشت. اگر فرهنگ خانواده‌گی‌اش همانندتر بود، شاید باز هم درگیری آنت با خانواده‌اش را دوست نداشت - این احتمال بود که دوست نداشته باشد - ولی می‌توانست آن را بفهمد. او می‌توانست با آنت در باره‌ی ناراحتی‌اش منطقی‌تر و پربازده‌تر حرف بزند، چرا که، با توجه به تجربه‌ی خانواده‌گی خود-اش، می‌توانست بداند که با کفش‌های آنت راه رفتن چه‌گونه احساسی دارد.

به گمان من مزیتی است اگر شما و هم‌دم‌تان از فرهنگ‌های خانواده‌گی همانندی آمده باشید. این موضوع میزان کش‌مکشی را که خانواده‌های‌تان در شما پدید می‌آورند خواهد کاست چرا که شما در کل بر سر این که چه‌گونه باید با خانواده‌های‌تان ارتباط داشته باشید هم‌نوا هستید. حتا وقتی در میانه‌ی یک مسابقه‌ی طناب‌کشی بین دو

خانواده‌ی‌تان گیر افتاده باشید - مثلاً وقتی آن‌ها هر دو باید شما را برای شام مراسم شکرگزاری²⁶⁷ داشته باشند - کش‌مکش کم‌تری خواهید داشت چرا که هر یک از شما می‌دانید که همدم‌تان وقتی در چنین بکیش‌بکشی گیر افتاده است چه احساسی دارد.

اگر با خانواده‌ی همدم‌تان، در خانه و زنده‌گی آن‌ها، وقت گذرانده باشید پس همین حالا هم می‌توانید بدانید که فرهنگ خانواده‌گی همدم‌تان تا چه اندازه با فرهنگ شما همانند است. شما می‌دانید که بودن با خانواده‌ی همدم‌تان تا چه اندازه احساس آشنا و راحت بودن، یا بی‌گانه و ناخوش‌آیند بودن در شما برانگیخته است. روی همه‌ی آن‌ها بکانونید و حس احساس‌سیده‌ای بگیرید.

فرهنگ خانواده‌گی خانواده‌ی شما تا چه اندازه با فرهنگ خانواده‌گی همدم‌تان همانند است؟

به این که در بکش‌بکش خانواده‌ی‌تان گیر افتاده باشید بی‌اندیشید. به آنت که در بکش‌بکش خانواده‌اش گیر افتاده است بی‌اندیشید. خانواده‌ی او قلاب خود را در چه چیزی می‌انداختند که می‌توانستند او را چنین به سوی خود بکشند و گیر بی‌اندازند؟ خانواده‌ی شما قلاب‌اش را در چه می‌اندازد که می‌تواند شما را به سوی خود بکشد؟ آن‌ها قلاب‌شان را در وفاداری شما می‌اندازند.

وفاداری

همه‌ی معنای خانواده در وفاداری است. وفاداری ارزش مشترک در خانواده‌ها است. این همان چیزی است که بازی‌کنان در پایان روز می‌شمارند و حساب‌و-کتاب‌شان بر پایه‌ی آن است. شما هر حرکتی را که نسبت به خانواده‌ی‌تان انجام می‌دهید با پیمان‌های وفاداری می‌سنجید

²⁶⁷ Thanksgiving

- چه به آن آگاه باشید و چه نباشید. و خانواده‌ی‌تان هر حرکتِ شما را نسبت به خودشان با پیمانه‌ی وفاداری می‌ارزبایند - چه به آن آگاه باشند و چه نباشند.

اصلاً وفاداری چیست؟ تعریفی ساده، در بافتارِ خانواده، این است: شما زمانی به خانواده‌ی‌تان وفادار اید که کنش‌های‌تان بر اساسِ استانداردها، انتظارها، و آرزوهایِ خانواده‌ی‌تان باشد، *حتّاً*، و به ویژه، زمانی که آن استانداردها، انتظارها، و آرزوها رویارویِ استانداردها، انتظارها، و آرزوهایِ خودِ شما باشند.

من وفاداری را در کل صفتی ستودنی می‌بینم، از جمله وفاداری به خانواده‌ی‌تان، تا آن جا که چنین چیزی برای‌تان شدنی باشد. اگرچه شاید نتوانید به خانواده‌ی‌تان وفادار بمانید چرا که آن‌ها به شما نا-وفادار بوده اند - مثلاً، با دروغ گفتن به شما، یا با آزارِ ذهنی، فیزیکی، یا سکسیِ شما. اگر نمی‌توانید به خانواده‌ی‌تان وفادار باشید، مشکلی نیست. ولی اگر در واقع به خانواده‌ی‌تان وفادار اید، و به ویژه اگر به خانواده‌ی‌تان بسیار وفادار اید، باید یک چیز را به خاطر بسپارید. این چیز به اندازه‌ی اهمیت دارد که من می‌خواهم آن را به عنوانِ یک قانون بگویم:

قانونِ وفاداری

هر اندازه هم که همیشه به خانواده‌ی‌تان وفادار بوده باشید، وقتی می‌زنانشوید باید وفاداریِ نخستِ خود را به خانواده‌یِ تازه‌ای انتقال دهید که شما و هم‌دم‌تان با زنانشویدن با هم‌دیگر آن را آفریده اید.

به راستی، یکی از چندین فوت‌وفنِّ ریز و ماهرانه‌ای که شما باید هر جور هست به درستی انجام دهید تا زنانشوییِ خشنودی داشته باشید همین انتقالِ وفاداریِ نخست‌تان به هم‌دم‌تان به گونه‌ای است که در

همان حال بتوانید به خانواده‌ی‌تان هم به اندازه‌ی بسنده‌ی وفادار بمانید.^(۶) گونه‌های فراوان و ناهمسانی از زناشویی‌های خشنود می‌توان داشت، ولی اگر یک چیز باشد که همه‌ی زناشویی‌های خشنود دارند آن است که دو همدم وفاداری نخست‌شان را به زناشویی‌شان انتقال داده‌اند.

برای این کار، یکی از نخستین چیزهایی که شما و همدم‌تان باید پس از زناشویدن انجام دهید این است که دیوار حمایت‌گری دور خانواده‌ی تازه بسازید، همان خانواده‌ای که شما دو نفر به تازه‌گی آفریده‌اید. آن دیوار به خاطر دو چیز ساخته می‌شود: اطلاعات و پای‌بندی‌ها.

اطلاعات

شما و همدم‌تان باید بر سر اطلاعاتی که به خانواده‌های‌تان خواهید داد و اطلاعاتی که - به دلیل زیادی حساس بودن - نخواهید داد هم‌نوا شوید. باید هم‌نوا شوید که چه جور اطلاعاتی را هرگز با خانواده‌های‌تان در میان نخواهید گذاشت (مثلاً ریز-به-ریز رابطه‌ی سکسی‌تان). و باید تصمیم بگیرید اطلاعاتی را که نمی‌خواهید از خانواده‌های‌تان پنهان نگاه دارید دقیقاً کی و چه‌گونه گفته شوند. مثلاً، اگر باید تصمیم بااهمیتی بگیرید - این که شغل تازه‌ای را که به شما پیش‌نهاد شده است بپذیرید یا نه، یا خانه‌ی ویژه‌ای را بخرید یا نه، یا به استان دیگری بکوچید^{مهاجرت} کنید یا نه - آیا در باره‌ی چنین تصمیمی از پیش با خانواده‌های‌تان حرف می‌زنید؟ آیا دیدگاه آن‌ها را در باره‌ی آن می‌پرسید؟ یا شما و همدم‌تان نخست تصمیم می‌گیرید، و پس از آن فقط به آن‌ها خبر می‌دهید؟ و اگر از پیش در باره‌ی این تصمیم با خانواده‌ی‌تان حرف می‌زنید، چه‌گونه این کار را انجام می‌دهید - با هم به عنوان یک زوج، یا جداگانه هر یک با خانواده‌ی خودتان؟

اگر شما و همدم‌تان از فرهنگ‌های خانواده‌گی ناهمسانی آمده باشید، احتمالاً عادت‌های بسیار ناهمسانی در باره‌ی بده‌بستان اطلاعات با

خانواده‌های‌تان در خود پرورده اید. اگر شما دو نفر در این باره هم‌نوا نشده باشید که چه‌گونه نگاه‌بان دیوارِ وفاداریِ حمایت‌گرتان در مورد اطلاعات باشید، این عادت‌هایِ ناهم‌سان می‌توانند سرچشمه‌ی کش‌مکش‌هایِ تند و زنده‌ای شوند. مثلاً، برخی از آدم‌ها یکی از پدر یا مادرشان را به عنوان نزدیک‌ترین رازدارشان می‌بینند. (آنتونی پرکینز²⁶⁸ در فیلمِ *روانی*²⁶⁹ را به یاد دارید که به جَنیت لِف²⁷⁰ می‌گفت، «به‌ترین دوستِ هر پسری مادر-اش است»؟ حالا روشن است که به آن شوری‌ها هم نه، ولی چیزی میانه‌ی این چیزها). اگر شما رابطه‌ی رازدارانه‌ی نزدیکی با یکی از پدر یا مادران نداشته باشید، حتماً احساس می‌کنید که تماس‌هایِ تلفنیِ روزانه‌ی طولانیِ هم‌دم‌تان با مادر-اش شکستنِ مرزهایِ رابطه است. ولی اگر به‌ترین دوستِ شما مادرتان باشد شاید آن تماس‌ها برای‌تان شگفت‌آور نباشند.

جاکوب و لیزا چند سالی بود که زناشویده بودند، و در باروری به مشکل خورده بودند. گویا مشکل از سیستمِ زادآوریِ لیزا بوده است. اگرچه لیزا از رویِ عقل و منطق می‌دانست که این مشکلِ باروری تقصیرِ او نبوده است، با این همه احساسِ شکست و احساسِ گناهِ زیادی داشت و به خاطرِ آن شرمنده بود. آزمایش‌ها سرانجام روشن ساختند که مشکل از لوله‌هایِ فالوپین²⁷¹ لیزا است، و تصمیم بر باروریِ برون‌تنی لِفاح مصنوعی²⁷² (آی.وی.اف) گرفته شد.

پدر-مادرِ جاکوب دوست داشتند نوه داشته باشند، و جاکوب و لیزا دو سال پیش به آن‌ها نشانه‌هایی داده بودند که دارند برایِ باروری می‌کوشند. از آن زمان، دست‌کم ماهی یک بار، پدر-مادرِ جاکوب او را کنار می‌کشیدند و می‌پرسیدند، «چه خبر از تو و لیزا؟» که اشاره داشت

²⁶⁸ Anthony Perkins

²⁶⁹ Psycho

²⁷⁰ Janet Leigh

²⁷¹ Fallopian Tubes

²⁷² In Vitro Fertilization

به این که «آیا لیزا باردار است - اگر نه، چرا؟» جاکوب در همه‌ی عمر-اش عادت داشته است که پدر-مادر-اش را رازدار خود بداند، ولی چون از خواسته‌های لیزا خبر داشت، کلّ چیزی که در پاسخ می‌گفت این بود که «ما داریم روی این موضوع کار می‌کنیم». سرانجام، و تنها برای یک لحظه، پس از این که سومین تلاش در آی.وی.اف شکست خورده بود، جاکوب خودداری خود را از دست داد و مشکل باروری را به پدر-مادر-اش گفت. در آن لحظه جاکوب احساس آسوده‌گی بسیاری کرد، هم‌چنان که همیشه وقتی در باره‌ی مشکلی به پدر-مادر-اش می‌گفت چنین احساسی می‌کرد، ولی هم‌زمان می‌دانست که داشت اشتباه بزرگی انجام می‌داد. لیزا به راستی از این که جاکوب چنین چیزی را به پدر-مادر-اش گفته است سرافکنده بود، چیزی که حتّاً پدر-مادر خود-اش نمی‌دانستند. شگفت این که تنها یک ماه بعد لیزا و جاکوب فهمیدند که تلاش چهارم‌شان در آی.وی.اف موفق بوده است. اگر جاکوب فقط اندکی بیشتر نگاه‌بان دیوار وفاداری خود-اش و لیزا بود، هیچ نیازی نبود که لیزا از این خواری بی‌جا رنج ببرد.

حواست‌ان باشد که من نمی‌توانم به شما بگویم در برابر چه اندازه از اطلاعات باید خوددار باشید تا نگاه‌بان دیوار وفاداری حمایت‌گرتان باشید. هیچ کس نمی‌تواند؛ کاملاً به خودتان بسته‌گی دارد. این تصمیمی است که شما و هم‌دم‌تان باید بگیرید که آیا نیازمند دیوار بزرگ چین، یا فقط چند ردیف آجر، یا چیزی میان این دو هستید.

شما و هم‌دم‌تان تا چه اندازه در این باره هم‌نوا هستید که چه روی‌کردی به اطلاعات داشته باشید تا نگاه‌بان دیوار وفاداری حمایت‌گرانه‌ی‌تان به دور زناشوی‌تان باشید؟

پای‌بندی‌ها.

دیوار - وفاداری - حمایت‌گرتان از پای‌بندی‌هایی که نسبت به خانواده‌های‌تان دارید (با ندارید) هم شکل می‌گیرد. منظور - من از پای‌بندی‌ها چیزهایی است که برای - خانواده‌های‌تان انجام می‌دهید. منظور-ام فقط چیزهایی نیست که با خانواده‌های‌تان انجام می‌دهید، مانند - فراخواندن - آن‌ها به شام یا شرکت در مراسم‌های - خانواده‌گی. منظور-ام چیزهای - دیگری هم هستند که در زنده‌گی - شخصی - خودتان به این دلیل انجام می‌دهید که خانواده‌ی‌تان از شما می‌خواهد تا آن‌ها را انجام دهید - چیزهایی که به خاطر - آن‌ها انجام می‌دهید وگرنه انجام نمی‌دادید. نمونه‌ای از آن جور پای‌بندی‌ها می‌تواند پرورش - فرزندان‌تان بر اساس - سنت - مذهبی‌ای باشد که برای - پدر-مادرتان معنادار است، ولی آن سنت چندان معنایی برای - شما ندارد.

پای‌بندی‌هایی که شما برای - خانواده‌های‌تان انجام می‌دهید بسیار گسترده اند؛ از چیزهای - کوچک مانند - شرکت در شام‌های - خانواده‌گی گرفته، تا چیزهای - بزرگ مانند - مرخصی گرفتن از سر - کار برای - کمک به عضوی از خانواده که دارد از بی‌ماری یا عمل - جراحی به‌بود می‌یابد، تا چیزهایی حتماً بزرگ‌تر مانند - دادن پول - دانش‌گاه - یک عضو خانواده یا پذیرفتن - پدر یا مادر - بیوه‌شده برای - این که همیشه با شما بزنده‌گیرد.

شما و هم‌دم‌تان باید در این باره هم‌نوا شوید که چه پای‌بندی‌هایی را دوست دارید که برای - خانواده‌های‌تان انجام دهید، چه پای‌بندی‌هایی را دوست ندارید که انجام دهید، و چه‌گونه به عنوان - یک زوج می‌خواهید این پای‌بندی‌ها را انجام دهید، چرا که ناهم‌سانی‌های - شما بر سر - این موردها می‌تواند سرچشمه‌ی - کش‌مکش‌های - جدی شود. پدر-مادر - دان چشم به راه بودند تا هر یک‌شنبه او را ببینند و او احساس می‌کرد که نمی‌تواند نه بگوید، هرچند گذراندن - هر یک‌شنبه با آن‌ها ایده‌ال - او برای خوش گذراندن نبود. او بسیار دوست داشت که زن‌اش، جینی، هم با او

بی‌آید تا در آن دیدارها به او اندکی بیشتر خوش بگذرد. جینی نمی‌توانست بفهمد که چه‌گونه دان تا آن اندازه خود را نسبت به پدر-مادر-اش وظیفه‌مند می‌بیند؛ جینی هرگز چنین وظیفه‌ای را نسبت به پدر-مادر-اش احساس نکرده است. او وقتی، به خاطر دان، همراه دان می‌شد تا یک‌شنبه‌ها به خانه‌ی پدر-مادر-اش بروند، از این که یک‌شنبه‌اش را از دست می‌داد بی‌زار بود. وقتی هم که در خانه می‌ماند، از این که بودن دان را برای نیمی از آخرهفته‌شان از دست می‌داد بی‌زار بود. یک روز با خشم به او گفت، «تو بیش از این که شوهر من باشی پسر آن‌ها هستی. از این متنفر ام». در این مورد، ناهم‌سانی در چیزی بود که من آن را پای‌بندی کوچکی می‌بینم ولی کش‌مکش فراوانی ساخته بود. ناهم‌سانی در پای‌بندی‌های بزرگ همه‌گی ویران‌گرتر هستند.

اگر شما و هم‌دم‌تان چند وقتی با هم بوده باشید، احتمالاً باید با پای‌بندی‌های کوچکی سر-و-کله زده باشید. شاید حتّاً تا همین جا هم با پای‌بندی‌های بزرگی سر-و-کله زده باشید. شاید حتّاً چاره‌ای نداشتید جز این که با پای‌بندی‌های بسیار بزرگ هم سر-و-کله بنزید - مثلاً، اگر خانواده‌های‌تان با شما بر سر زناشویدن با کسی بیرون از مذهب‌تان مخالف باشند. البته، شاید پای‌بندی‌های بزرگ به خانواده‌های‌تان در این نقطه فقط شکلی فرضی داشته باشند. ولی اگر خواهرتان واقعاً از شما و هم‌دم‌تان قرض بزرگی بخواهد، چه؟ یا اگر پدر - هم‌سر-از-دست-داده‌ی هم‌دم‌تان نتواند از پس خود برآید و دو گزینه بیشتر نداشته باشد، یا زنده‌گی با شما یا زنده‌گی در آسایش‌گاه، آن وقت چه؟ تصمیم‌گیری در باره‌ی پای‌بندی‌های بزرگ مانند این‌ها احتمالاً دیر یا زود به سوی شما خواهند آمد، پس شما و هم‌دم‌تان باید هر چه زودتر در باره‌ی آن‌ها با هم حرف بنزید.

همچنان که در باره‌ی دادن اطلاعات به خانواده‌های‌تان گفتیم، در باره‌ی پای‌بندی‌هایی هم که می‌خواهید داشته باشید میزان آن‌ها اهمیتی ندارد. آن چه اهمیت دارد این است که شما و هم‌دم‌تان بر سر این چیزها هم‌نوا باشید که چه چیزهایی را می‌خواهید به دوش بگیرید، این که آن چیزها برای شما دو نفر زیاد هستند یا اندک. حالا وقت آن است که به وفاداری، آن چنان که در پای‌بندی‌ها بیان می‌شود، بی‌اندیشید. بکانونید و حسن احساسیده‌ای بگیرید.

شما و هم‌دم‌تان تا چه اندازه در این باره هم‌نوا هستید که پای‌بندی‌های‌تان به خانواده‌های‌تان جوری باشد که نگاه‌بان مرز وفاداری به دور خانواده‌ی تازه‌ی‌تان باشید؟

به ویژه، شما و هم‌دم‌تان تا چه اندازه در باره‌ی بزرگ‌ترین پای‌بندی‌هایی که برای انجام‌شان نسبت به خانواده‌ی خودتان و خانواده‌ی دیگری آماده‌گی دارید، هم‌نوا هستید؟

و حالا وقت آن است که روی تکلیف اصلی ارتباط با خانواده‌های‌تان به عنوان یک کل بکانونید. همه چیز را کنار هم قرار دهید و حسن احساسیده‌ای بگیرید.

تا چه اندازه شما و هم‌دم‌تان در تکلیف اصلی ارتباط با خانواده‌های‌تان همانند هستید؟



آن‌ها همه‌گی پرسش‌های تعریف‌گرانه‌ی سوپه‌ی کرداری هستند. حالا وقت آن است که روی تجربه‌ی‌تان در طول این فصل بکانونید، و حسّ احساسی‌های از خودتان و هم‌دم‌تان در کلّ سوپه‌ی کرداری بگیرید. روی جنبه‌های ویژه‌ی از این سوپه یا چرخش دست ویژه‌ی نکانونید. و لطفاً نکوشید که میان‌گینی حسابی از چرخش‌های دست‌تان به دست آورید. به جای این‌ها، خودتان را در هواپیمایی بی‌انگارید که بر فراز تجربه‌ی‌تان از این فصل به پرواز در می‌آید و می‌توانید تمام آن را یک‌جا ببینید. بکانونید و حسّ احساسی‌های از تمام آن بگیرید.

تا چه اندازه شما و هم‌دم‌تان در سوپه‌ی کرداری همانند هستید؟



لطفاً حتماً یادداشت بردارید که دست‌تان را در این چرخش دست تا چه اندازه حرکت دادید.

گفت‌وگو

حالا وقت آن است که شما و هم‌دم‌تان یک‌جا بنشینید و در باره‌ی حسّ احساسی‌های‌تان از سازگاری در سوپه‌ی کرداری حرف بزنید:

(۱) جای آرامی بی‌یابید که بتوانید پشت میزی روبه‌روی هم بنشینید.

(۲) هم‌زمان چرخش دست‌تان برای آن پرسش تعریف‌گرانه‌ی پایانی را به هم‌دیگر نشان دهید - سوپه‌ی کرداری در کل.

۳) هر یک از شما چرخش دست‌تان را به واژه برگردانید، با به کارگیری فقط یک یا دو جمله - مثلاً، «من در این سوپه بسیار به تو احساس نزدیکی می‌کنم و فکر می‌کنم ما واقعاً می‌توانیم در این سوپه هم‌دیگر را بی‌آری‌گوییم»، یا «من فقط کمی در این باره دست‌پاچه هستم. ما در این باره در دسرهایی پیش‌رو خواهیم داشت، ولی فکر می‌کنم مشکلی نخواهد بود»، یا «من واقعاً در این باره نگران هستم. فکر می‌کنم برای ما دشوار خواهد بود که در این سوپه هم‌دیگر را بی‌آری‌گوییم».

۴) نوبتی جنبه‌ای از این سوپه را که مایه‌ی نگرانی شما است بگویید تا در آن باره حرف بزنید. تجربه‌هایی را که هر دو در آن مورد داشته‌اید که مایه‌ی نگرانی‌تان شده است توصیف کنید. توصیف کنید که به گمان شما ناهم‌سانی‌های‌تان در این سوپه چه‌گونه می‌تواند بر زناشویی‌تان اثر بگذارد. توصیف کنید که چه چیزی باید در باره‌ی شما، هم‌دم‌تان، و رابطه‌ی‌تان جور دیگری باشد تا شما از آن جنبه‌ی آن سوپه دیگر آن چنان نگران نباشید. هر چند بار که دوست دارید نوبتی حرف بزنید تا همه‌ی نگرانی‌های‌تان را بگویید.

۵) این فصل را با هم بخوانید و هر چیزی - چه مثبت و چه منفی - را که برای‌تان رخ داد - هنگامی که داشتید به تنهایی آن را می‌خواندید - به هم بگویید.

۶) هنگامی که هر دو گفت‌وگوی‌تان را به پایان رساندید و باز با خودتان تنها شدید، روی آن پرسش - تعریف‌گرانه‌ی نهایی بکانونید - روی سوپه‌ی کرداری در کل -، حس - احساسی‌های بگیری، و آن را با دستان‌تان برای خودتان بازگویید. اگر «کانونیدن» را خوانده‌اید و انجام تمام شش حرکت کانونیدن را فراگرفته‌اید، پس نشست کامل کانونیدن را روی حس - احساسی‌های که همین حالا تجربیدید تجربه کردید انجام دهید.

سویهی سکسی

کاریکاتوری در نشریهی نیویورکر چاپ شده بود که چنین چیزی بود: عروس و دامادی ایستاده پشتِ محراب که تا اندازه‌ای انگار جا خورده بودند. کشیش به آن‌ها می‌گفت، «جیسون، آیا سوگند می‌خوری که تا زمانی که هر دو زنده باشید با هیچ کسی جز جودی رابطه‌ی سکسی نداشته باشی؟ و جودی، آیا سوگند می‌خوری که تا زمانی که هر دو زنده باشید با هیچ کسی جز جیسون رابطه‌ی سکسی نداشته باشی؟»

وقتی داریم در باره‌ی تک‌همدمی²⁷³ حرف می‌زنیم، منظور ما چنین چیزی است؛ چیزی که بار سنگینی است. همه‌ی ما می‌دانیم که کشش سکسی، برای بسیاری از ماها، بی‌بندوبارانه است. می‌دانیم که تازه‌گی همیشه هیجان‌افزوده‌ای به سکسینه‌گی می‌بخشد. هر روز با آدم‌هایی روبه‌رو می‌شویم که برای ما کشش فیزیکی و انگیزش سکسی بالایی اند. در کم‌ترین حالت، ما ناگزیر در این باره کنج‌کاو خواهیم شد که سکس با آن‌ها چه جور چیزی از آب در می‌آید.

ما تنها نیستیم. در کل، در میان پستان‌داران، تازه‌گی - که همان جای‌گزینی هم‌دم قدیمی با هم‌دم نو است - راه یقین‌بخشی برای حفظ نرخ بالای رفتار سکسی است. دلیل‌های فرگشتی^{تکاملی} خوبی برای چنین رفتاری هست، که مربوط به حفظ گوناگونی²⁷⁴ در استخر ژنی²⁷⁵ می‌شوند.

²⁷³ Monogamy

²⁷⁴ Diversity

²⁷⁵ Gene Pool

اگر با خودمان روراست باشیم، می‌دانیم که بی‌بندوباریِ کششِ سکسیِ ما فقط به این دلیل که حالا دیگر زناشویده ایم ناپدید نخواهد شد. ولی اگر پیمان‌های زناشویی‌مان را جدی بگیریم، در واقع ما داریم خودمان را به چیزی بزرگ می‌پای‌بندیم؛ به هرگز بی‌بندوبار نبودن در رفتارمان تا آخرِ عمرمان - درست مانندِ مردِ گفته‌شده در آن کاریکاتور. ولی گویا زناشویی ما را به چیزی می‌وادارد که ضدّ طبیعتِ ذاتیِ ما است. شاید هم همین طور باشد.

گزینه‌ای که برخی از ماها به سوی‌اش می‌رویم این است که بزناشویم ولی تک‌همدم نباشیم. این گزینه‌ای نیست که من بتوانم پیش‌نهاد دهم. به عنوانِ روان‌شناس، شغلِ من این نیست که به شما برهان‌های اخلاقی دهم که چرا خیانت بد است. آدم‌های زیادی هستند که در این باره به شما درس‌های اخلاقی بدهند. من فقط مشاهده‌ای بالینی را با شما در میان خواهم گذاشت: در انجامِ کار-ام با بازمانده‌گانِ شکنجه و با آدم‌هایی که فرزندی از دست داده‌اند، چهره‌ی اندوه‌ناک را دیده‌ام. تنها آدم‌های دیگری که در آن‌ها هم چیزی همانند آن اندوه‌ناکی را دیده‌ام آدم‌هایی هستند که از سویِ شوهر یا زن‌شان خیانت دیده‌اند.

با این فرض که نا-تک‌همدم بودن جایی در میانِ گزینه‌های ما ندارد، تنها فوت‌وفنِ باقی‌مانده برای آدم‌های زناشویده حفظِ زنده‌گیِ سکسیِ پرکشش و خرسندانه‌ی خود بدونِ دست به دامنِ همدم‌های تازه شدن است. چنین چیزی فوت‌وفنِ بسیار ریز و ماهرانه‌ای است، چیزی که زوج‌های زناشویده‌ی خشنود سالی دوازده ماه به خوبی انجام می‌دهند. آن‌ها به این دلیل می‌توانند چنین کاری را انجام دهند که در سویه‌ی سکسی کاملاً جفت-و-جور اند. یعنی، در سه چیزِ با-ربط ولی ناهم‌سان به خوبی جفت-و-جور اند:

- راحتی با سکسینه‌گی

- کشش به سکس

• سبک سکسی

بی‌آیید نگاه نزدیک‌تری به هر یک از این سه پیکرپاره‌ی جزء-سویه‌ی سکسی بی‌اندازیم.

راحتی با سکسینه‌گی

منظور من از «راحتی با سکسینه‌گی» فقط این است که شما در برابر انجام همه‌ی کارهای گوناگونی که آدم‌ها در باره‌ی سکس انجام می‌دهند تا چه اندازه آسان می‌گیرید: اندیشیدن در باره‌ی آن، خواندن در باره‌ی آن، تماشای فیلم در باره‌ی آن، حرف زدن در باره‌ی آن، جک گفتن در باره‌ی آن، و همچنین واقعاً انجام دادن آن. مانند هر صفت شخصیتی پیچیده‌ی دیگری، راحتی با سکسینه‌گی هم ناشی از میان‌بازی‌گری تو-در-توی چندین سازه عامل است: نگرش‌هایی که شما در باره‌ی سکس هنگام بزرگ شدن در خانواده‌ی‌تان فراگرفته‌اید، اثرگذاری‌های فرهنگی آغازین مانند پرورش مذهبی در کودکی، اثرگذاری‌های فرهنگی پسینی از جمله اثرگذاری‌هایی از سوی هم‌تایان و از سوی رسانه‌ها، و تجربه‌های سکسی واقعی‌تان (چه پیش و چه پس از برنایی بلوغ) - همه‌ی این‌ها در میان‌کنش با سازه‌های خلق‌وخوبی و شخصیتی‌ای که بقیه‌ی کیستی هویت شما را می‌سازند، در کنار هم نقش دارند.

آدم‌ها معمولاً هر چه بزرگ‌تر می‌شوند یاد می‌گیرند که با سکسینه‌گی راحت‌تر شوند. همین فقط انجام دادن‌اش یکی از کارهای بااهمیتی است که مایه‌ی رشد و بالنده‌گی شما می‌شود. با این همه، روشن است که وقتی به بزرگ‌سالی می‌رسیم، برخی از ماها نسبت به دیگران با سکسینه‌گی راحت‌تر ایم.

هنگامی که کسی چندان با سکسینه‌گی راحت نیست حتماً به دلیل بی‌تجربه‌گی نیست. مثلاً، کلارنس به من گفت که وقتی در دانشگاه

بود مسابقه‌ای آزاد میان برادران باش‌گام برادری‌اش برگزار می‌شد تا ببینند چه کسی می‌تواند بیش‌ترین دختر-دانش‌جو را قاپ بزند. او چند تایی را قاپ زده بود، در رویارویی‌های بزن-دررو-پی²⁷⁶ که کار خیلی تند انجام می‌شد و پایان می‌گرفت، که چنین کارهایی برای او اصلاً معنایی نداشت، و این که او حثاً لَدَّتِ چندانی هم نمی‌برد. کلارنس، با وجود همه‌ی «تجربه‌های سکسی» اش، دل‌نگرانی، سر-در-گمی، و آشفته‌گی فراوانی در ارتباط با سکس داشت، و نتوانسته بود رابطه‌ی سکسی خرسندانه‌ای با زن‌اش شکل دهد.

برعکس، آدم‌ها حتماً نباید تجربه‌های سکسی فراوانی داشته باشند تا با سکسینه‌گی راحت باشند. خیلی‌ها از همان آغاز با آن راحت اند. هنگامی که آدم‌ها با سکسینه‌گی راحت نیستند احتمال کم‌تری دارد که از بی‌تجربه‌گی باشد و بیش‌تر از سازه‌های عامل‌های دیگری ناشی می‌شود مثلاً این که در کودکی به آن‌ها یاد داده شده است که سکس چیزی کثیف یا بد است، یا مثلاً دوست نداشتن یا شرم‌منده بودن از بدن خودشان، یا احساس بد یا تهوع‌آمیز داشتن نسبت به همه‌ی چیزهای گوناگونی که در کل با بدن سر-و-کار دارد.^(۱) آدم‌ها می‌توانند به دلیل تجربه‌ای تراژیک از آزار سکسی در کودکی هم با سکسینه‌گی نا-راحت باشند.

یک فرد می‌تواند با برخی جنبه‌های سکسینه‌گی راحت باشد ولی با برخی دیگر نه. معمولاً این ناهم‌خوانی‌ها ناچیز هستند، مثلاً کسی که در کل با سکسینه‌گی راحت است هنگام تماشای صحنه‌های عشقی در فیلم‌ها شرم دارد. ولی گاهی این ناهم‌خوانی‌ها واقعاً پی‌آمدهایی دارند. ویلبور نمونه‌ای از این مورد است: مشکل ویلبور این بود که با زنانی که در راه‌روی هتل‌ها و پایانه‌ی فرودگاه‌ها می‌دید به شیوه‌ای برانگیخته می‌شد که با زن‌اش نمی‌توانست به آن شیوه برانگیخته شود. او

²⁷⁶ Slam-Bam-Thank-You-Ma'am Encounters

خیال‌پردازی‌هایی در باره‌ی «داشتنِ این شیوه» با این زنان داشت. احساس‌اش این بود که نمی‌تواند به آن شیوه با زن‌اش سکس داشته باشد. ویلبور حواس‌اش بود که این نکته را بگوید که مشکل از زن‌اش نیست - او زیبا بود و برای ویلبور کششِ سکسی داشت، و او [زن] بی‌شک از سکس لذت می‌برد. وقتی از ویلبور پرسیدم «داشتنِ این شیوه» از سکس دربرگیرنده‌ی چه چیزهایی است، چیز ویژه‌ای نگفت که نامعمول و شگفت‌آور باشد. منظورِ او فقط اندکی کم‌تر پسرانده²⁷⁷ و خویشتن‌دار بودن در سکس نسبت به وضعیتِ کنونی است؛ وضعیتی که او با توجه به سرشتِ خود-اش معمولاً با زن‌اش چنان چیزی بود. مثلاً، ویلبور در خیال‌پردازی‌های‌اش چنین تصویری داشت که دارد هنگامِ سکس حرف‌هایِ کثیفی می‌زند. من به ویلبور پیشنهاد دادم که از زن‌اش بپرسد اگر [ویلبور] با او چنین کاری انجام دهد آیا او چنین چیزی را دوست دارد یا نه. ویلبور پاسخ داد که نمی‌تواند با زن‌اش در باره‌ی انجام چنین چیزی حرف بزند. از او پرسیدم چرا نه، و او پاسخ داد که نمی‌تواند، فقط همین - چنین چیزی او را بسیار شرمنده و عصبی می‌ساخت. او هرگز با هیچ یک از هم‌دم‌های‌اش در باره‌ی سکس حرف نزده بود - فقط با آن‌ها آن کار را انجام داده بود. ویلبور به درخواستِ من ناچار تن داد که بارها در ذهنِ خود تصویری بسازد از حرف زدن با زن‌اش در باره‌ی کثیف حرف زدن، و من با هم‌راهیِ او در تصویرسازیِ برخی از بدترین حالت‌هایِ ممکن، توانستم او را به این باور برسانم که این کار را انجام دهد. از شناسِ ویلبور، زن‌اش به او گفت که فکر می‌کند اگر هنگامِ سکس با او کثیف حرف بزند خیلی هم خوش‌اش خواهد آمد. کم‌کم، ویلبور توانست با او در باره‌ی چیزهایِ دیگری که برای انجام‌شان خیال‌پردازی داشت هم حرف بزند؛ مایه‌ی شادی و شگفتی‌اش بود که هر بار زن‌اش پاسخِ مثبت می‌داد. هنگامی که یخِ آن‌ها شکست، ویلبور و زن‌اش

²⁷⁷ Inhibited

می‌توانستند درگیر - گفت‌وگویی پی‌وسته در باره‌ی - رابطه‌ی - سکسی‌شان شوند، که کار را برای هر دوی آنها آسان ساخت.

ایده‌آل این است که شما و هم‌دم‌تان در راحتی با سکسینه‌گی به این دلیل جفت-و-جور باشید که هر دو بسیار با آن راحت اید. ناهم‌سانی‌های کوچک میان شما دو نفر در راحتی با سکسینه‌گی هم مشکلی ندارند، تا زمانی که فرد کم‌تر راحت به هر روی راحتی منطقی‌ای با آن داشته باشد. روی ناهم‌سانی‌های میان دو هم‌دم، اگر درون گستره‌ی منطقی راحتی باشند، می‌توان کارکرد تا به‌تر شوند و حل شوند. ولی اگر یکی از شما کاملاً با سکسینه‌گی ناراحت باشد، چه به‌تر که هر دوی شما کاملاً ناراحت با سکسینه‌گی باشید تا این که یکی از شما بسیار راحت‌تر از دیگری باشد. اگر ناهم‌سانی بزرگی میان دو هم‌دم در اندازه‌ی راحتی آنها با سکسینه‌گی باشد، هر دو احساس تنهایی سکسی خواهند کرد، و سرانجام احساس خشم خواهند داشت. فرد راحت‌تر احساس سردرگمی، ناامیدی، و بی‌بهره‌گی محرومیت خواهد داشت. فرد ناراحت‌تر احساس فشار، گناه، و نابسندگی بودن خواهد داشت. احساس‌های منفی دو هم‌دم در باره‌ی زنده‌گی سکسی‌شان کم‌کم به دیگر بخش‌های رابطه‌ی‌شان هم خواهد خزید. برخی از ناخشنودترین زوج‌هایی که در عمر-ام دیده‌ام، زوج‌هایی که فراتر از خشم به بی‌زاری از هم رسیده بودند، ریشه‌ی مشکل‌های‌شان ناهم‌سانی در راحتی با سکسینه‌گی بود. در کل، کم پیش می‌آید، البته اصلاً اگر پیش می‌آید، که آنها درستی چنین چیزی را بپذیرند - انجام چنین کاری به راستی بسیار بسیار دردناک است - با این همه چنین چیزی درست بود، و آن چیز رابطه‌ی آنها را سمی ساخته بود.

در واقع برای دو هم‌دم به‌تر است که در سطح پایینی از راحتی با سکسینه‌گی با هم جفت-و-جور باشند زیرا در آن صورت هر دو احساس ایمنی سکسی خواهند کرد. شاید آنها، بر اساس استانداردهای

آدم‌های دیگر، زنده‌گی، سکسی، خیلی خوبی نداشته باشند ولی در دور باطل، سردرگمی، ناامیدی، گناه، نابسندگی، و خشم هم نخواهند افتاد؛ دور باطلی که سرنوشت زوج‌هایی است که در راحتی با سکسینه‌گی چندان جفت-و-جور نی‌ستند.

شما سطح خودتان در راحتی با سکسینه‌گی را می‌دانید. و تا کنون تجربه‌ی سکسی بسنده‌ای با هم‌دم‌تان هم داشته اید تا بدانید او تا چه اندازه با سکسینه‌گی راحت است.

تا چه اندازه شما و هم‌دم‌تان در راحتی با سکسینه‌گی جفت-و-جور هستید؟



کشش به سکس

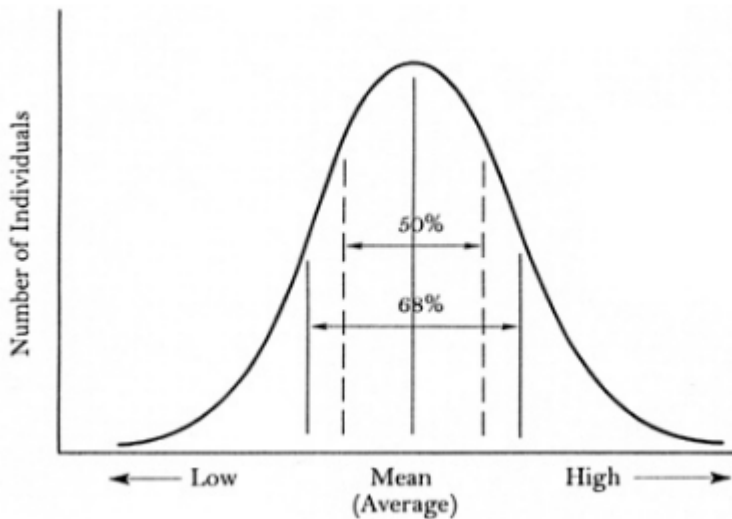
منظور من از «کشش به سکس» فقط همین است که ذهن‌تان چه اندازه با آن درگیر است و هر چند وقت یک بار دوست دارید آن را انجام دهید - نه فقط همین حالا در مورد هم‌دم کنونی‌تان، بلکه در کل. روشن است که میزان راحتی شما با سکسینه‌گی روی کشش شما به سکس اثرگذار است. اگر کاملاً با سکسینه‌گی راحت باشید، پس احتمالاً بیشتر به سکس می‌اندیشید، و بیشتر دوست دارید آن را انجام دهید، تا کسی که چندان با سکسینه‌گی راحت نی‌ست.

ولی سکس فقط روانی نی‌ست. سکس چیزی فیزیکی و زیستی است. پس می‌توان چنین پنداشت که کشش به سکس، یا همان رانش

سکسی²⁷⁸، تا اندازه‌ای هم‌چون دیگر صفت‌های فیزیکی مانند قد و رنگ چشم از ارث اثر می‌پذیرد. (البته، نباید از یاد ببریم که رانش سکسی، به عنوان یک صفت ارثی، می‌تواند از محیط و تجربه‌های آغازین ما هم اثر بپذیرد - از راه راحتی ما با سکسینه‌گی - و از این جنبه بیشتر از این که مانند رنگ چشم باشد، مانند قد است که می‌تواند بسیار زیاد از شرایط محیطی، مانند سبک غذایی، اثر بپذیرد.)

این موضوع کاملاً شناخته‌شده است که صفت‌های ارثی از فردی به فرد دیگر می‌توانند بسیار فرق داشته باشند. هم‌چنین، این هم شناخته‌شده است که صفت‌هایی که اندازه‌ی‌شان سنجش‌پذیر اند، مانند قد و وزن، به شکل پیش‌بینی‌پذیری، بر اساس چیزی که آماردان‌ها آن را «نمودار نرمال» می‌نامند، گوناگون و پراکنده‌شده اند (شکل ۴). محور افقی گستره‌ی امتیازها را برای یک صفت نشان می‌دهد و محور عمودی شمار کسانی را که در آن امتیاز اند نشان می‌دهد. (اگر این نمودار نمودار نرمال برای رانش سکسی بود، پس آدم‌هایی با رانش سکسی بسیار بالا در سمت راست راست بودند، و آدم‌هایی با رانش سکسی بسیار پایین در چپ چپ). همان گونه که می‌توانید ببینید، برای صفتی با پراکنده‌گی نرمال، بیشتر آدم‌ها در بازه‌ی میان‌گین قرار گرفته اند. هر چه پیش می‌رویم آدم‌های کم‌تری با امتیازهایی در دو سوی پایانی نمودار نسبت به امتیاز میانه (که میان‌گین هم نامیده می‌شود) قرار دارند. آن چه برای دیگر صفت‌های انسانی درست است احتمالاً برای رانش سکسی هم درست است: بیشتر مردم جایی در آن میانه قرار دارند، و آدم‌های کم‌تری در دو کرانه آغازی و پایانی.

²⁷⁸ Sex Drive



شکل ۴

پس خبر خوب این است که، به عنوان یک واقعیت آماری، احتمال خوبی هست که شما و همدمتان جفت-و-جوری منطقی و خوبی در رانش سکسی داشته باشید. هر دوی شما جایی در آن میانه قرار دارید. البته، هر از گاهی، زوجها چندان جور نیستند: یکی از دو همدم در یکی از دو کران است - یا بدتر از آن، هر کدام در یکی از کرانها هستند. آن نا-جفت-و-جوری شاید در همان آغاز رابطه آشکار نباشد، چرا که در گام عشقولانه، هنگامی که سکس هنوز تازه است، پی‌درپی و پرتکرار است. این نا-جفت-و-جوری بعدتر آشکار می‌شود، هنگامی که تازه‌گی سکسی اندکی رنگ می‌بازد.

من زوج‌هایی با نا-جفت-و-جوری‌های گوناگون دیده‌ام. مثلاً، کارلا رانش سکسی تقریباً بالایی داشت، ولی شوهر-اش، لارنس، رانش سکسی پایینی داشت. موضوع این نبود که لارنس مشکلی با سکس داشت - او مشکلی نداشت. هر گاه او و کارلا سکس داشتند، واقعاً لذت می‌برد. و

پس از آن با خود می‌گفت، «این کار خیلی حال می‌دهد. چرا احساس نمی‌کنم که باید این کار را بیش‌تر انجام دهم؟». کارلا بسیار به لارنس عشق می‌ورزید و زنده‌گی بدون او را حتماً نمی‌توانست در خیال هم پندارد. در همین حال، سکس بیرون از دایره‌ی زناشویی هم برای‌اش پذیرش اخلاقی نداشت. او به راستی در بند افتاده بود. یا نمونه‌ای دیگر: ایرینا رانش سکسی بالایی داشت، و رودنی رانش سکسی بسیار بسیار بالایی داشت. این ناهم‌سانی در آغاز برای آن‌ها مشکلی نداشت. پی‌وند سکسی شگفت‌انگیزشان یکی از چیزهایی بود که بیش از هر چیزی به آن ارزش می‌دادند، و در آغاز گویا کاملاً طبیعی بود که در روز چندین بار سکس داشته باشند. ولی، پس از چندی، ایرینا کم‌کم از بسامد سکس‌شان احساس فرسوده‌گی و از-کار-افتاده‌گی کرد. او هنوز هم بر اساس استانداردهای بسیاری از آدم‌ها دوست داشت که پی‌درپی سکس داشته باشد، ولی گویا برای رودنی آن چنان هم پی‌درپی و بسنده نبوده است، او دوست داشت همان گام تند و آتشینی را که در آغاز داشتند نگاه‌دارد. ایرینا از این که به اندازه‌ی بسنده‌ای سکس نمی‌خواهد احساس گناه داشت، و رودنی از این که زیادی سکس می‌خواهد احساس گناه داشت.

ناهم‌سانی‌ها در رانش سکسی مانند ناهم‌سانی‌ها در نیاز به خواب است که در فصل پیش یادآور شدم: فهم این نکته برای شما حیاتی است که هم‌دم شما همین هست که هست؛ این که او نمی‌تواند با اراده‌ی خود-اش رانش سکسی بالاتر یا پایین‌تری داشته باشد. ولی چاره‌ای که برای ناهم‌سانی در نیاز به خواب جواب می‌دهد - این که بگذاریم هر یک از دو هم‌دم کار خود-اش را انجام دهد - برای ناهم‌سانی در رانش سکسی جواب نمی‌دهد، چرا که سکس چیزی است که آدم‌ها (در حالت ایده‌آل) با هم‌دم‌شان انجام می‌دهند نه با خودشان. اگر شما و هم‌دم‌تان در رانش سکسی‌تان بسیار ناهم‌سان

باشید، به‌تر است با هم در این باره حرف بزنید و ببینید آیا می‌توانید راه‌های هوش‌مندانه‌ای بی‌یابید تا پلی به روی آن ناهم‌سانی‌ها بزنید. ولی باز هم می‌گویم، احتمال بالای هست که شما دو نفر در رانش سکسی‌تان همانندی بسنده‌ای داشته باشید.

می‌خواهم بر این نکته پای فشارم که آن چه من در باره‌اش حرف می‌زنم سطح پای‌دار و پایه‌ای میل سکسی‌تان است، نه این که در فلان روز ویژه احساس می‌کنید چه اندازه دوست دارید سکس داشته باشید. این موضوع می‌تواند بالا-پایین زیادی داشته باشد، و جدا از سطح زیستی نیاز سکسی‌تان از سازه‌های ^{عوامل‌های} بسیاری اثر می‌پذیرد. از همه بااهمیت‌تر، از این اثر می‌پذیرد که شما و هم‌دم‌تان در کل با هم چه‌گونه اید و چه‌گونه به سر می‌برید - آیا دل‌پذیر و نزدیک به هم هستید یا خشم‌گین و دور از هم - و نیز سازه‌های دیگری از جمله سطح انرژی شما، میزان زمانی که شما و هم‌دم‌تان می‌توانید با هم در خلوت بگذرانید تا رابطه‌ی‌تان را پرورید، و میزان استرسی که از سمت کارتان و دیگر چیزهایی به شما وارد می‌آید که باید در برابرشان پاسخ‌گو باشید. سکس نیازمند تلاش فیزیکی و تمرکز ذهنی است. ما هنگامی که فرسوده و زیر بار فشار روانی هستیم، شاید فقط انرژی بسنده‌ای برای تماشای تلویزیون یا ورق زدن یک مجله داشته باشیم.

سرانجام، می‌خواهم بر این نکته پای فشارم که من نمی‌گویم که حتماً باید کشش سکسی و بسامد سکسی بالایی داشت تا زنده‌گی سکسی خرسندانه‌ای داشته باشیم. زوج‌هایی که در سطح رانش سکسی پایینی جفت‌و-جور هستند رابطه‌های سکسی کاملاً خوبی دارند. آن‌ها به اندازه‌ی آدم‌های دیگر سکس ندارند، ولی وقتی که سکس دارند هیجان‌انگیز و لذت‌بخش است، و مایه‌ی آری‌گویی دوباره‌ی پی‌وندشان با هم می‌شود.

در این نقطه از رابطه‌ی‌تان، شاید برای‌تان دشوار باشد که حسِّ روشنی از این داشته باشید که شما و همدم‌تان در کششِ سکسی تا چه اندازه جفت-و-جور هستید. شاید فرصت‌های‌تان برای داشتنِ تماسِ سکسی چندان نیست و بنابراین همین که به هم می‌رسید هر دو واقعاً احساس می‌کنید که دوست دارید این کار را انجام دهید. یا شاید هنوز در آغازِ رابطه‌ی‌تان هستید و بنابراین طبیعی است که بسامدِ سکسی‌تان به دلیلِ انرژیِ سکسیِ فراوانِ عشقِ عشقولانه بسیار بالا باشد. ولی اگر بی‌اندیشید می‌توانید بکانونید و حسِّ احساسی‌ای در باره‌ی سطحِ کششِ سکسیِ خودتان و همدم‌تان بگیرید، حالا وقتِ آن است که این کار را انجام دهید.

تا چه اندازه شما و همدم‌تان در سطحِ کششِ سکسی‌تان همانند اید؟



سبکِ سکسی

هر کدام از ما سبکِ شخصیِ خودمان را داریم. ما آن سبکِ فردیِ شخصی را در تقریباً هر چیزی که انجام می‌دهیم نشان می‌دهیم: این که چه‌گونه راه می‌رویم، چه‌گونه حرف می‌زنیم، چه‌گونه امضا می‌زنیم، چه‌گونه فرمان را هنگامِ رانندگی نگه می‌داریم، چه‌گونه می‌پوشیم و موهای‌مان را می‌بندیم، چه‌گونه خود را می‌آراییم یا توپ را در بازی بسکتبال می‌پرتابیم - کمابیش در همه چیز.

سبکِ شخصیِ ما به ویژه زمانی اهمیت می‌یابد که نوبت به بیانِ عاطفه‌ها می‌رسد. هنرمندانِ آفرینش‌گر - نقاش‌ها، نویسندگان، موسیقی‌دان‌ها - تا زمانی که سبکِ شخصیِ خودشان را در هنر نیابند نمی‌توانند عاطفه‌هایِ شخصیِ خودشان را بیان کنند. آن سبک در ریزترین حرکت‌ها، مانندِ شکلِ ضربه‌یِ قلم‌مو، نهفته است. (تماسِ دوک الینگتون²⁷⁹ رویِ پیانو آن چنان بی‌هم‌تا بود که با شنیدنِ ضربه‌یِ او بر تنها یک نوت می‌توانستید بگویید که او است و کسِ دیگری نیست.)

ما می‌دانیم که وقتی می‌خواهیم عشق‌مان را به هم‌دمان بیان کنیم، سبکِ شخصیِ خودمان را در انجامِ آن کار داریم. هر کدام از ما ترکیبِ بی‌هم‌تایِ خودمان را از آداها، کنش‌ها، واژه‌ها، و عبارت‌هایی داریم که نه تنها بیان‌گرِ عشق‌مان هستند بلکه دقیقاً بیان‌گرِ این اند که ما در بیانِ آن عشق چه‌گونه کسی هستیم.

همین طور، هر کدام از ما سبکِ سکسیِ فردی و شخصیِ خودمان را داریم. آن سبک بیان‌گرِ این است که ما هنگامِ سکس چه‌گونه آدمِ بی‌هم‌تایی هستیم. سبکِ سکسیِ شخصیِ ما دو سرچشمه‌یِ ژرف دارد. نخست، حسِّ ما در این باره که سکس چی‌ست - این که سکس در اصل برایِ چی‌ست، در اصل در باره‌یِ چی‌ست. برایِ برخی از ما، سکس در اصل بیانِ عشق و تجربه‌یِ ژرف‌ترین پی‌وندِ عاطفی‌ای است که می‌توانیم با فردِ دیگری داشته باشیم. برایِ برخی از ما، سکس در اصل تجربه‌یِ لذّتِ سکسی و پی بردن به راه‌های تازه و به‌تر دست‌یابی به آن است. مفهومِ سکس در ذهنِ برخی از ما در اصل وسیله‌ای است برایِ آفریدن و بارور ساختنِ یک زنده‌گی تازه؛ در ذهنِ برخی دیگر از ما شگردی است برایِ آسوده‌گی، راهی برایِ کنار آمدن با استرس. برایِ برخی از ما، سکس چیزی رسمی، جدّی، و

²⁷⁹ Duke Ellington

کمایبش پر-رمز-و-راز است، و برای برخی از ما شکلی از بازی است و حتّاً می‌تواند گاهی خنده‌دار باشد. برای برخی، سکس تجربه‌ای والا است. برای برخی از ما، سکس سطح پایین و کثیف است، و البتّه ما سکس را آن طور دوست داریم. و برای برخی از ما، معنای سکس - پی‌وند یا لذّت، باروری یا آسوده‌گی - و چه‌گونه‌گی سکس - جدّی یا خنده‌دار، والا یا کثیف - از این رابطه‌ی سکسی تا رابطه‌ی سکسی دیگر تغییر می‌کند، حتّاً اگر همه‌ی رابطه‌های سکسی ما با هم‌دمی یک‌سان باشد.

دومین سرچشمه‌ی مربوط به سبک سکسی شخصی ما کی‌ستی هویت، یا کی‌ستی‌هایی، است که می‌خواهیم هنگام سکس به خود بگیریم. برخی از ما می‌خواهیم کی‌ستی نیرومند، ارباب‌منش، و چیره‌گرانه‌ای هنگام سکس بگیریم - حتّاً اگر در دیگر جاهای زنده‌گی‌مان چنین سرشتی نداریم. برخی از ما می‌خواهیم نقش بی‌کنش و چیره‌پذیری بگیریم - باز هم، حتّاً اگر در باقی زنده‌گی‌مان چنین نباشیم. برخی از ما به حالت خلسه‌مانندی می‌رویم، گویی بخشی از ما جای دیگری به خاموشی رفته است. برخی دیگر از ما نقش درگیر و کنش‌مندی هنگام سکس به خود می‌گیریم؛ هر ثانیه درست همان جا هستیم، با هم‌دم‌مان حرف می‌زنیم و به چشم‌های‌اش می‌نگریم. برخی از ما نقش نا-بزرگ‌سال و کودکانه‌ای هنگام سکس به خود می‌گیریم؛ برخی دیگر از ما نمی‌توانیم خود را در چنین نقشی هنگام سکس بینداریم. برخی از ما دوست داریم، و می‌توانیم، کی‌ستی‌های سکسی گوناگونی در هر یک از رابطه‌های سکسی به خود بگیریم.

سبک سکسی‌تان هر چه باشد، چیزی که اهمّیت حیاتی دارد این است که سبک سکسی هم‌دم‌تان با سبک شما جور باشد. این حرف به این معنا نیست که سبک سکسی هم‌دم‌تان باید با سبک شما یک‌سان باشد. معنای آن این است که سبک هم‌دم‌تان، هر چه که هست، باید با

سبک - شما هم‌خوانی - بسنده‌ای داشته باشد، جوری که شما بتوانید سبکتان را آزادانه به نمایش درآورید و ابراز کنید. اگر سبک - شما و سبک - هم‌دم‌تان به خوبی جور نباشند، هر یک از شما احساس خواهید کرد که هم‌دم‌تان سبکتان را به بند کشیده است. هر یک از شما احساس خواهد کرد که آن سکس چیزی نیست که شما دوست اش دارید، و این که شما نمی‌توانید همان کسی باشید که دوست دارید در سکس چنین کسی باشید. به ویژه، خواهید دید که نمی‌توانید کارهای - سکسی‌ای را انجام دهید که واقعاً دوست دارید انجام دهید، یا بدتر، کارهای - سکسی‌ای را انجام می‌دهید که واقعاً دوست ندارید انجام دهید. فایان و پاملا زوجی بودند که سبک‌های - سکسی‌شان با هم جور نبودند. برای - پاملا، سکس در اصل فرونشاندن - تنش - سکسی بود. او سکس - تند-و-کوتاه و خشن را دوست داشت. و بیش‌تر دوست داشت هنگام - سکس نقش - عاطفی‌ای به خود بگیرد که گویی چندان درگیر نیست. برعکس، برای - فایان سکس در اصل از جنس - پی‌وند بود. او سکس - آرام و نرم را دوست داشت. پاملا هیچ شکیبایی‌ای برای - آن جنس از سکس نداشت، و هنگامی که به شیوه‌ی - پاملا سکس داشتند فایان حس - پی‌وندی را که سخت در آرزوی - آن بود از دست می‌داد. (شاید انگار چنین به نظر آید که من نقش - جنسیت‌ها را در این مثال جابه‌جاییه ام، ولی نه چنین کاری انجام نداده ام. پس حالا شما بگویید، چه کسی از چه سیاره‌ای است؟)

سبک - سکسی - شما، مانند - خیلی چیزهای - دیگر در باره‌ی - سکسینه‌گی‌تان، تا اندازه‌ای بسته‌گی به سطح - راحتی‌تان با سکسینه‌گی دارد. آدم‌ها، در رابطه‌ای که به هم‌دم‌شان از نظر - سکسی اعتماد دارند، هم‌چنان که دارند بیش‌تر و بیش‌تر با سکسینه‌گی راحت می‌شوند می‌توانند به سبک - سکسی - تازه و دیگرگونی فرگشت ^{تکامل} یابند. مثلاً، آدم‌هایی که سکس برای - آنها در آغاز از جنس - پی‌وند بود و

کیستی‌شان هویت‌شان خلسه‌مانند بود می‌توانند سبکِ سکسی‌ای در خود پیورند که در آن سکس بیش‌تر از جنسِ لذت است، و در آن می‌توانند نقش‌هایی به خود بگیرند که کم‌تر خلسه‌مانند است و درگیرتر اند. ولی آن‌گونه از فرگشت تنها می‌تواند در رابطه‌ای رخ دهد که در آن اعتمادِ سکسی هست، و اگر سبک‌هایِ سکسیِ دو هم‌دم در همان گامِ نخست به خوبی جور باشند آن اعتماد بسیار آسان‌تر ساخته می‌شود.

شاید شما پیش از این هرگز در باره‌ی سکس آشکارا از دیدِ سبک و این چیزها نی‌اندیشیده باشید. شاید واژه‌هایِ دیگری برایِ آن به کار برده باشید، ولی می‌دانید که منظورِ من چی‌ست. حتماً پیش آمده است که به این بی‌اندیشید که یک رابطه‌یِ سکسی تا چه اندازه خرسندانه بوده است، حتّاً اگر چیزی بیش از یک بوسه نبوده باشد. شاید حتّاً پیش آمده باشد که از آن سو از شما پرسیده شده باشد که «آیا برایِ تو هم خوب بود؟» و در همین حال که حسّ دل‌شوره‌ای احساس می‌کردید پاسخ داده باشید «بله، بله».

تا چه اندازه سبکِ سکسیِ شما با سبکِ سکسیِ هم‌دم‌تان جور است؟



حالا که سه پیکریاره‌یِ جزءِ سوپه‌یِ سکسی را کاویدیم، می‌توانید همین حالا بکانونید و حسِّ احساسیده‌ای از اندازه‌یِ نزدیکیِ خودتان و هم‌دم‌تان در آن سوپه بگیرید. ولی به گمانِ من به‌تر است هنوز این کار را انجام ندهید. پیش از آن، به گمان‌ام آن چه برای‌تان اهمّیت دارد این

است که نگاه نزدیک و نترسانه‌ای به دو جنبه از خودتان به عنوان یک هستی سکسی بی‌اندازید.

نیازمندی‌های سکسی شما

قیافه

یکی از خوب‌ترین چیزها در زنده‌گی ما به عنوان هستی‌های انسانی این است که نیازی نیست هم‌دم ما برای ما همانند آبرمدل (چه زن و چه مرد) باشد تا او را زیبا بدانیم. این واقعیت که زیبایی در چشم بیننده است²⁸⁰ این جا به سود ما می‌کارکند. ما کسانی را که از جنس مخالف هستند با این که قیافه‌هایشان با هم بسیار فرق دارند زیبا می‌دانیم، و به همه‌ی آن‌ها کشش داریم. ما می‌فهمیم که راه‌های بسیار گوناگونی برای آدم‌ها هست تا زیبا به چشم آیند و برای ما گیرایی داشته باشند. البته، ما آماده ایم، می‌خواهیم، و می‌توانیم آدم‌هایی از جنس مخالف را بر اساس برخی از اندازه‌گیری‌های انتزاعی از قیافه‌ی خوب برتبه‌بندیم رتبه‌بندی کنیم. ولی وقتی نوبت به اولویت‌های شخصی خودمان می‌رسد، تمام چیزی که اهمیت دارد این است که کسی در محدوده‌ی تقریبی ما برای قیافه‌ی خوب باشد. آن محدوده‌ی تقریبی دربرگیرنده‌ی همه‌ی گونه‌های گوناگون آدم‌هایی است که قیافه‌ی‌شان برای ما گیرایی دارد. چندان اهمیتی ندارد که کسی در صندلی‌های ردیف ویژه است یا صندلی‌های معمولی ردیف آخر. اگر آن‌ها در محدوده‌ی تقریبی ما باشند، قیافه‌ی‌شان برای ما گیرا است، و ما به آن‌ها کشش سکسی داریم.

احتمالاً برای شما روشن است که آدمی که می‌خواهید با او بزناشوید باید کسی باشد که برای شما کشش سکسی و فیزیکی دارد. چنین چیزی برای همه روشن نیست. مشکل این آدم‌ها ناگزیر این نیست

²⁸⁰ ترجمنده: این همان حرفی است که در فارسی در پاسخ به کسی که از زیبایی چیزی تعریف می‌کند می‌گوییم: چشم‌های‌تان زیبا می‌بینند.

که چندان اهمّیتی به کششِ سکسی و فیزیکی نمی‌دهند؛ اهمّیت می‌دهند. آن‌ها چنین اهمّیتی را احساس می‌کنند. مشکلی که این آدم‌ها دارند این است که به گمان‌شان کششِ سکسی و فیزیکی در یک هم‌دم نباید برای آن‌ها اهمّیت داشته باشد. شاید آن‌ها با خودشان بگویند که نامتمدّنانه و ناشایست است - یا به گونه‌ای جان‌ور-خویانه است - که آن همه اهمّیت به جنبه‌ی فیزیکی دهند در حالی که یک شخص جنبه‌های بسیار بیش‌تری دارد. آن‌ها شاید از این احساس گناه کنند که کششِ فیزیکی و سکسی چندان‌ی به هم‌دم‌شان ندارند، در حالی که هم‌دم‌شان از بسیاری جنبه‌های دیگر بسیار شگفت‌انگیز است. آن‌ها از نیرومندی میلِ سکسی‌شان احساسِ شرم‌نده‌گی می‌کنند، و به گمان‌شان نباید آن چنان نیرومند در کنترلِ غریزه‌های جان‌وری‌شان باشند.

ولی ما جان‌ور هستیم. و اگر اصلاً از نظرِ سکسی زنده باشیم، پس، قیافه واقعاً اهمّیت دارد. اگر یک جورهایی به زناشویی با کسی تن دهیم که واقعاً، به چشمِ ما، خوش‌قیافه نباشد و کششِ سکسی نداشته باشد، زنده‌گیِ ما ناگزیر به احساسِ سردی و بی‌روحی و چندان-زنده-نبودن خواهد انجامید. پس، بسیار اهمّیت دارد که با خودتان روراست باشید که آیا هم‌دم‌تان کسی است که به راستی برای شما کششِ فیزیکی و سکسی دارد یا نه - که آیا هم‌دم‌تان در محدوده‌ی تقریبی‌تان هست یا نه. و، آیا محدوده‌ی تقریبی‌تان برای پرکشش بودن بزرگ است یا کوچک، شما باید از خواستنِ هم‌دمی که در آن محدوده‌ی تقریبی است احساسِ مشروعیت و اخلاقی بودن بکنید. این موضوع از جنسِ احساسِ کاملاً زنده بودن است.

اُپرایِ موسیقی‌ای هست که در آن اهریمن مردِ جوانِ خامی را به این باور می‌رساند که باید خود را از غریزه‌های جان‌وری‌اش برهاند، و بنابراین او را به این سو می‌کشاند که با بانویی ریشو بزناشوید. چندان نمی‌کشد که مردِ جوان می‌فهمد که اشتباهِ بزرگی انجام داده است.^(۳)

تا زمانی که شما مشروعیت و اهمیت نیازمندی‌های سکسی‌تان را درست‌شمارید، هرگز چنین اشتباهی انجام نخواهید داد.

حالا، اگر من از شما می‌پرسیدم، «آیا هم‌دم‌تان در محدوده‌ی تقریبی‌تان برای قیافه هست یا نه؟»، احتمالاً بی‌درنگ پاسخ می‌دادید، «کاملاً»، اگر پاسخ‌تان بی‌درنگ چنین نباشد، پس ایده‌ی خوبی است که از خودتان آن پرسش را دوباره بپرسید و روش پاسخ‌گویی‌تان را احساس کنید.

شورِ سکسی

همان طور که داشتن احساس مشروعیت و اخلاقی بودن به خاطر خواستن هم‌دمی که برای‌تان کشش فیزیکی داشته باشد اهمیت دارد، به همان اندازه اهمیت دارد که همین احساس را به خاطر خواستن هم‌دمی داشته باشید که با او بتوانید تجربه‌هایی سکسی داشته باشید که آن تجربه‌ها به همان اندازه‌ای برآورنده و برانگیزاننده باشند که خودتان می‌دانید توانایی داشتن آن‌ها را دارید. برای انجام چنین کاری، باید فرق میان تجربه‌های سکسی‌ای که گرم، نزدیک، و عشقولانه هستند با آن‌هایی که توان و شور سکسی بالایی دارند برای‌تان روشن باشد. ایده‌آل این است که تجربه‌های سکسی هم عشقولانه باشند و هم توان‌مندی سکسی بالایی داشته باشند. بنابراین، اگر سکس با هم‌دم کنونی‌تان عشقولانه است ولی توان‌مندی سکسی‌ای را که با هم‌دم دیگری در گذشته داشتید ندارد، باید با خودتان روراست باشید که آیا در بلندمدت برای‌تان خوب و بسنده خواهد بود یا نه. گاهی آدم‌ها به خودشان می‌باوراند که خوب و بسنده خواهد بود، تا بعدها دریابند که با خودشان شوخی‌شان گرفته بود.^(۳)

این همان چیزی است که بر سر وندی آمد. رابطه‌ی پیشین او، با والتر، ناپای‌دار، آشوب‌ناک، و سرانجام بسیار دردناک بود. ولی سکس‌شان همیشه بسیار خوب بود - در هر دو حالت توان‌مند و پرشور

بود، چه او و والتر به هم عشق می‌ورزیدند و چه از هم بی‌زار بودند. رابطه‌ی کنونی‌اش، با تاد، بسیار فرق داشت. برعکس بالا و پایین‌های عاطفی با والتر، رابطه‌ی وندی با تاد آرام، پای‌دار، و از نظر عاطفی یقین‌بخش بود، و او به این دلیل عشق ژرفی به تاد داشت. ولی سکس با تاد هرگز مثل چیزی که با والتر بود، نبود؛ گرم و پر-مهر بود - و از این جهت لذت‌بخش بود - ولی آن شوری را نداشت که او با والتر تجربه کرده بود. آیا در آغاز، واکنش‌اش «سکس پرشور و توان‌مند» بود؟ «در هر حال پیش آمد و انجام دادم. بد نبود». ولی پس از چند-وقتی، وندی کم‌کم به این رسید که شور سکسی تا چه اندازه برای‌اش اهمیت دارد. او به این رسید که نمی‌تواند باقی عمر-اش را بدون آن بگذراند، و این که آن چه باید انجام می‌داد این بود که هم‌دمی بی‌یابد که ویژه‌گی‌های عاطفی تاد را به همراه ویژه‌گی‌های سکسی والتر داشته باشد.

شما هم مانند وندی، در اندیشیدن به نیازمندی‌های سکسی خودتان باید تجربه‌های‌تان را با هم بسنجید. وقتی رابطه‌های سکسی پیشین‌تان را با رابطه‌ی سکسی کنونی‌تان می‌سنجید تا چه اندازه توان‌مندی سکسی دارد؟ تا چه اندازه از آن چه بیش از همه در رابطه‌ای سکسی نیاز دارید و می‌خواهید - و می‌دانید می‌توانید داشته باشید - در تجربه با هم‌دم کنونی‌تان دارید؟

وقتی به پاسخ‌های‌تان به این پرسش‌ها اندیشیدید، و به محدوده‌ی تقریبی‌تان برای کشش فیزیکی اندیشیدید، می‌توانید روی پرسش تعریف‌گرانه‌ی بعدی بکانونید. حواس‌تان باشد که من از شما نمی‌خواهم که تمرین چرخش دست را در پاسخ به آن انجام دهید. می‌توانید به پاسخ این پرسش به صورت بیش‌تر در برابر کم‌تر بنگرید، ولی به گمان من پاسخ یا آری است یا خیر.

آیا هم‌دم‌تان نیازمندی‌های سکسی‌تان را برآورده

می‌سازد؟

آماده‌گی شما برای تک‌هم‌دمی

به دو پرسش زیر بنگرید:

- شما حالا که دارید به زناشویدن می‌اندیشید تا چه اندازه جوش این را می‌خورید که تجربه‌ی سکسیِ بسنده‌ای، با آدم‌های بسنده‌ای، نداشته اید؟

- شما تا چه اندازه جوش این را می‌خورید که، همین که بزناشوید، دیگر امکان داشتن سکس را با کسی به جز هم‌دم‌تان تا پایان عمرتان از دست می‌دهید؟

حواس‌تان باشد که این دو پرسش پرسش یک‌سانی نیستند. پرسش نخست در باره‌ی گذشته است، دومی در باره‌ی آینده. همه‌ی ما وقتی به زناشویدن می‌اندیشیم با این پرسش‌ها دست به گریبان می‌شویم. کاریکاتوری که در آغاز این فصل گفتم در باره‌ی این پرسش‌ها است. به همین دلیل به گمان‌مان بامزه است.

چکیده‌ی پرسش نخست چنین می‌شود، «آیا به گمان‌تان دانه‌های وحشی بسنده‌ای کاشته اید؟». پاسخ‌تان تا اندازه‌ای بسته‌گی به میزان دانه‌های وحشی‌ای دارد که کاشته اید، ولی به ارزیابی‌تان هم بسته‌گی دارد؛ این که وقتی آن تجربه‌های پیشین را با هم‌دم کنونی‌تان می‌سنجید ارزیابی‌تان چیست. هر چه در باره‌ی رابطه‌ی سکسی کنونی‌تان احساس به‌تری داشته باشید، برای‌تان آسان‌تر است که در باره‌ی سکسی که با دیگران داشته اید بگویید «در هر حال پیش آمد و انجام دادم. بد نبود»، و واقعاً منظورتان همان باشد.

پرسش دوم فریب‌آمیزتر است - و پرسشی اساسی‌تر است. پاسخ شما کم‌تر به میزان و گوناگونی تجربه‌ی سکسی‌ای که تا کنون داشته اید بسته‌گی دارد، و بیش‌تر به این بسته‌گی دارد که شما به عنوان یک هستی سکسی چه‌گونه کسی هستید. بیش‌تر ما، دست‌کم اندکی،

جوش. این را می‌خوریم که تا پایانِ عمرمان باید «از باقیِ آدم‌ها دست بشویم». زمانِ بسیارِ درازی است و فرصت‌هایِ از-دست-رفته‌یِ فراوان - ولی می‌توانیم انجامِ آن را در خیال‌مان بپنداریم، این که داریم انجام اش می‌دهیم، و در آن کار پیروز هستیم.

برخی از آدم‌ها نمی‌توانند حتّاً دست شستن از باقیِ آدم‌ها را در خیالِ خودشان هم بپندارند. آن‌ها می‌دانند که نمی‌توانند در آن کار پیروز باشند، حالا هر اندازه هم تجربه‌یِ سکسی و هر چند نفر هم‌دمی نیز که پیش از این داشته اند باز همین است که هست. پریسکات چنین آدمی است. او آدمِ خوش‌قیافه و موقّعی است. ولی فرایِ آن، مردِ بسیارِ خوبی است، مردی بسیار خون‌گرم و دوست‌داشتنی. پریسکات می‌تواند شوهر و پدرِ بسیار خوبی باشد - جز این که می‌داند، و زمانِ زیادی است که دانسته است، که هرگز نمی‌تواند به یک هم‌دم وفادار باشد. موضوع این نیست که او تجربه‌هایِ سکسیِ بسنده، یا به اندازه‌یِ بسنده گوناگون، نداشته است. او تا میانه‌یِ دهه‌یِ بیستِ زنده‌گی‌اش، شمارِ هم‌دم‌هایِ سکسی‌اش دو-رقمی بوده است. پریسکات هم‌اکنون در سال‌هایِ آخرِ دهه‌یِ چهلِ زنده‌گی‌اش است، و هنوز هم در بر همان پاشنه می‌چرخد.

مدّت‌ها پیش پریسکات فهمید که پسرِ پدر-اش بوده است. او می‌دانست که پدر-اش چه‌گونه بارها قلبِ مادر-اش را با خیانت‌هایِ پی-در-پی‌اش شکسته بود. و، از ژرفایِ درون‌اش، می‌دانست که، اگر زناشویده بود، هرگز در وفاداری موقّقت‌تر از آن چه پدر-اش بوده است نخواهد بود. او در همان آغازِ کار تصمیم گرفت که هرگز قلبِ زنی را آن چنان که پدر-اش قلبِ مادر-اش را شکسته بود، نشکند. راه‌کار نیز روشن بود: هرگز زناشویدن. پریسکات از این راه‌کار کاملاً خشنود نیست. او آرزو داشت که می‌توانست بزناشوید و فرزندی داشته باشد. ولی یقین دارد که، به دلیلِ کی‌ستیِ ^{هویت} سکسی‌ای که دارد،

زناشویی هم برای او و هم برای زنی که با او می‌زناشوید فاجعه‌بار است.

آماده‌گی شما برای تک‌هم‌دمی بسیار بیش‌تر از آماده‌گیِ پرسکات است. وگرنه، در حال خواندن این کتاب نبودید. ولی ارزش‌اش را دارد که فقط به این بی‌اندیشید که تا چه اندازه برای تک‌هم‌دمی آماده‌اید - تا چه اندازه واقعاً آماده‌اید که دست از باقی آدم‌ها بشوید.

تا چه اندازه آماده‌ی تک‌هم‌دمی هستید؟

حالا که به نیازمندی‌های سکسی خودتان و آماده‌گی‌تان برای تک‌هم‌دمی نگاهی انداختید، در جای‌گاه به‌تری هستید تا حس احساس‌سیده‌ی دقیق‌تری از خود و هم‌دم‌تان در سوبه‌ی سکسی بگیرید.

تا چه اندازه شما و هم‌دم‌تان در سوبه‌ی سکسی نزدیک هستید؟

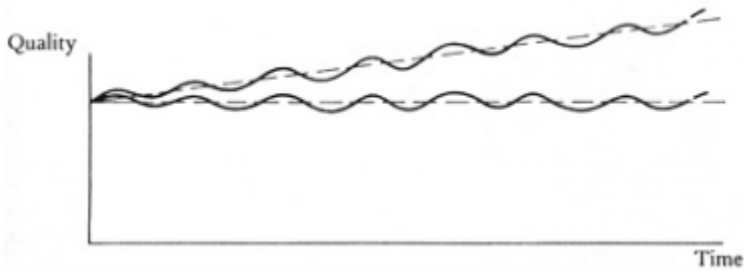


پیش از این که شما و هم‌دم‌تان درگیرِ گفت‌وگو در باره‌ی سوبه‌ی سکسی شوید، می‌خواهم بر چیزی پای‌فشارم که پیش از این در این کتاب گفتم.

هم‌چنان که در فصل ۲ گفتم، و هم‌چنان که شما در هر حال از پیش می‌دانید، حقیقتی که بسیاری از آدم‌ها بدیهی می‌گیرند این است که دیر یا زود، همین که شما می‌زناشوید، زنده‌گی سکسی‌تان کم‌کم رو به

سراشویی می‌افتد، و هم‌چنان برای همیشه - ناگزیر و بی‌هیچ ایستادنی - تا تهِ دژه می‌رود. ولی حتماً نباید چنین باشد. زوج‌های بسیار فروانی هستند که سرنوشت‌شان اصلاً چنین نیست. این حرف به این معنا نیست که، هر چه که شود، سکس همیشه برای این زوج‌ها بسیار خوب است. رابطه‌های سکسی هم بسیار شکننده هستند. حتّاً برای زوج‌هایی با رابطه‌ی سکسی بسیار خوب، در بلند-مدّت دوره‌هایی پیش خواهند آمد که سکس چندان خوب نیست. آن دوره‌ها می‌توانند چند هفته، ماه، یا حتّاً چند سال طول بکشند تا دوباره این دو هم‌دم روی ریل برگردند. چیزهای بسیار گوناگونی می‌توانند رابطه‌ی سکسی زوجی را تا چند-وقتی به سردی گرایند: دل‌نگرانی، شغلی، نگرانی‌های مالی، بارداری، فرزندان، و همه‌ی سازه‌های ^{عامل‌های} دیگری که می‌توانند مایه‌ی دل‌نگرانی و کش‌مکش در رابطه‌ها شوند. پس، اگر بخواهیم نمودار کیفیت رابطه‌ی سکسی بلند-مدّت زوجی را بکشیم، آن خط صاف نخواهد بود. موج‌دار خواهد بود، که نشان‌دهنده‌ی بالا و پایین‌های ناگزیر در رابطه‌ی سکسی زوج در طول سالیان دراز خواهد بود. ولی روند خط (که با خط‌های تیره در شکل ۵ نشان داده شده است) رو به پایین نیست. استوار و پابرجا است. حتّاً می‌تواند شیبی رو به بالا داشته باشد، چرا که دو هم‌دم اعتماد و پخته‌گی به دست می‌آورند، یادگیری سکسی بیشتر و بیش‌تری در باره‌ی خود و دیگری دارند، و حتّاً رابطه‌ی سکسی ژرف‌تر و توان‌مندتری با هم می‌آفرینند.

یکی از دوستان من، مایک، زمانی به من گفت که به‌ترین چیز در باره‌ی موسیقی این است که بی‌کران است. منظور او این بود که، با این که نت‌ها خودشان همیشه یک‌سان اند، موسیقی‌دان‌ها آن‌ها را هم‌واره به گونه‌ای کنار هم به شکل‌های تازه‌ای قرار می‌دهند که تجربه‌های تازه و روشن‌گرانه‌ای به ما می‌دهند. می‌توان حرف مایک را جور دیگری هم گفت، کاوش موسیقی بی‌کران است.



شکل ۵

همین موضوع در باره‌ی سکس هم درست است. سکس بی‌کران است؛ کاوشِ سکس بی‌کران است. انجامِ آن کاوش از راهِ هم‌دم‌های تازه‌جاذبه‌ی آشکارِ خود-اش را دارد. ولی تک‌هم‌دمی یک برتری دارد: سکس با هم‌دمِ تازه‌ی‌تان هر اندازه هم که برانگیزاننده باشد، با هم‌دمِ تازه شما همیشه دوباره به نقطه‌ی آغاز بر می‌گردید. شما به مرحله‌ی آماده‌گی برای کاوشِ سکسی می‌برگردید - تازه آغازِ یادگیریِ چیزهای پایه‌ای در باره‌ی سکسینه‌گیِ هم‌دم‌تان، تازه آغازِ راحت شدن با سکسینه‌گیِ خودتان پیرامونِ این هم‌دمِ تازه. ولی در رابطه‌ی تک‌هم‌دمیِ بلند-مدّت، شما و هم‌دم‌تان مدّت‌ها است که از مرحله‌ی آماده‌گی برای کاوشِ سکسی گذشته‌اید. شما برای این کاوش آماده‌اید؛ با دانشی که از سکسینه‌گیِ هم‌دیگر در طولِ این سال‌ها به دست آورده‌اید، و با اعتمادِ سکسی‌ای که برای پذیرفتنِ این ریسک دارید تا با هم دل به دریا بزنید و به ژرفایِ قلمروِ ناشناخته‌ی سکسی بروید. هم‌چنان که یت میدلر²⁸¹ گفت، هر چه پیرتر شوید سکس‌تان به‌تر می‌شود - با این شرط که شما و هم‌دم‌تان در سوپه‌ی سکسی به هم نزدیک باشید.

²⁸¹ Bette Midler

گفت‌وگو

برای همه‌ی ما گفت‌وگو در باره‌ی سکس دشوار است، برای هر کسی تا اندازه‌ای. پس پیش از این که شما و همدم‌تان درگیرِ گفت‌وگویی در باره‌ی سوپه‌ی سکسی شوید، باید یقین یابید که احساس راحتی بسنده‌ای برای انجام چنین کاری دارید. شما می‌دانید که چه‌گونه باید یقین یابید که راحتی بسنده‌ای دارید: با کانونیدن. تصویری از خودتان و همدم‌تان بسازید که دارید در باره‌ی سوپه‌ی سکسی حرف می‌زنید و ببینید چه حسّ احساسیده‌ای بالا می‌آید. سپس کلید یا دست‌گیره‌ای برای آن به دست آورید. احساس شما می‌تواند هر چیزی باشد، از وحشت گرفته تا فقط کمی هراس. هنگامی که آن احساس را شناسایی‌دید، می‌توانید بر آن اساس، تصمیم بگیرید که آیا راحتی بسنده‌ای دارید که درست همین حالا در باره‌ی سوپه‌ی سکسی با همدم‌تان حرف بزنید یا نه. اگر تصمیم‌تان این بود که راحتی بسنده‌ای دارید، می‌توانید از روی دو پاراگراف بعدی بپرید و بگذرید (مگر این که از روی کنج‌کاوی دوست دارید در هر حال مهمان من باشید).

اگر راحتی بسنده‌ای ندارید، پس باید تصمیم بگیرید که آیا به این دلیل است که حرف زدن در باره‌ی سکس در کل برای شما ناراحتی به بار می‌آورد، یا به این دلیل است که چیزی در باره‌ی سکسینه‌گی خودتان، یا همدم‌تان، چنان آزاردهنده است که نمی‌توانید حرف زدن در باره‌ی آن را حتّاً در ذهن‌تان بپندارید. اگر موضوع فقط این است که از حرف زدن در باره‌ی سکس در کل راحت نیستید، می‌توانید آن را بدرمانید درمان کنید. کلّ کاری که باید انجام دهید این است که اندکی متن سکسی خوب را با صدای بلند با همدم‌تان بخوانید. من کتاب خوبی را در مورد سکسینه‌گی در بخش «خواندنی‌های بیش‌تر» در پایان این کتاب آورده‌ام. شما می‌توانید با هم این کتاب‌ها را با صدای بلند از آغاز تا پایان بخوانید یا فصل‌هایی را برگزینید که از دید شما ربط ویژه‌ای به شما

می‌یابند. شما، مثل هر کس دیگری، خواهید دریافت که با هم خواندن کتاب در مورد سکسینه‌گی با صدای بلند تجربه‌ی یقین‌بخش و رهایی‌بخشی است.

اگر مشکل این است که شما از جنبه‌ای از سکسینه‌گی خودتان یا همدمتان آزار می‌برید، نخست به این احتمال بنگرید که حرف زدن در باره‌ی آن، همین که آن را بی‌آغازید، شاید آسان‌تر از آن چیزی باشد که می‌پیش‌بینید. سپس، به دقت به پی‌آمدهای منفی بیان حرف‌هایتان در زمان اکنون بنگرید - همان دل‌نگرانی و شرم‌نده‌گی - و آن را با پی‌آمدهای آن برای آینده‌ی سکسی‌تان - در صورتی که آن حرف‌ها و نگرانی‌ها را هم‌اکنون نگوئید - با هم بسنجید. حدس من این است که درد چنین چیزی را هم‌اکنون پذیرفتن شما را از دردهای بسیار بیش‌تری در آینده خواهد رها کند. شاید برای شما هم سودمند باشد که با صدای بلند کتاب‌هایی در مورد سکسینه‌گی با همدمتان بخوانید. چنین چیزی نه تنها شما را در حرف زدن در باره‌ی سکس آسوده‌تر می‌سازد، بلکه برخی از نکته‌های کتاب می‌توانند به شما ایده‌هایی بدهند که دقیقاً چه‌گونه می‌توانید نگرانی‌های ویژه‌ی خود را بیان کنید.

سکس برای همه‌ی ما موضوع حسّاسی است. برای یقین یافتن از این که شما و همدمتان می‌توانید بدون آسیب به احساس‌های هیچ‌یک از شما گفت‌وگوی آگاهی‌بخشی در باره‌ی سوپه‌ی سکسی داشته باشید، آن چه اهمیت دارد این است که حواس‌تان باشد تا در باره‌ی خودتان حرف بزنید نه در باره‌ی همدمتان. راه‌نمایی برای این گفت‌وگو طراحی شده اند تا چنین حرف زدن خود-محورانه‌ی را به‌بود بخشد:

- ۱) جای آرامی بی‌یابید که بتوانید پشت میزی روبه‌روی هم بنشینید.
- ۲) سگه‌ای بی‌اندازید تا روشن شود چه کسی باید اول حرف بزند. سپس نوبتی با هم در این باره حرف بزنید که هر یک چه ارزش‌هایی در

رابطه‌ی سکسی‌تان با همدم‌تان می‌بینید. پیش‌نهاد من برای انجام چنین چیزی این چارچوب است: «یک چیزی که من در رابطه‌ی سکسی‌مان ارزش‌مند می‌بینم این است که ما ...» هر یک از شما باید هر بار در نوبت‌تان یک چیز را بگویید، و سپس بگذارید تا دیگری هم یک چیز ارزش‌مند را بگوید. همین‌طور این کار را یک بار در میان انجام دهید تا به پایان برسد.

۳) هم‌زمان چرخش دست‌تان برای آن پرسش. تعریف‌گرانه‌ی پایانی را به هم‌دیگر نشان دهید - در باره‌ی سوبه‌ی سکسی در کل. نکوشید که آن چرخش دست را به واژه برگردانید.

۴) در باره‌ی راحتی‌تان با سکسینه‌گی با هم حرف بزنید. (هر کسی که می‌خواهد پیش‌قدم شود می‌تواند اول حرف بزند). در باره‌ی سطح کلی خودتان در راحتی با سکسینه‌گی حرف بزنید - چه اندازه بالا یا پایین است. اگر سطح خودتان در راحتی با سکسینه‌گی آن اندازه که دوست دارید بالا نیست، در باره‌ی چیزهایی حرف بزنید که به گمان‌تان می‌تواند آن را بالاتر ببرد، و این که به گمان‌تان هم‌دم‌تان چه‌گونه می‌تواند به بالاتر بردن آن یاری برساند.

۵) پس از آن، به سراغ کشش سکسی بروید. به شکل ۱ بازگردید و به آن به عنوان نمایش پراکنده‌گی نرمال برای کشش سکسی کلی بنگرید. نوبتی هر یک دقیقاً بگویید که خودتان را در کجای محور افقی می‌دانید. (نگویید که همدم‌تان را در کجای آن محور می‌بینید). سپس در این باره حرف بزنید که آیا شما دو نفر، با فرض جایی که خودتان را قرار دادید، در سطح کشش سکسی به هم نزدیکی بسنده‌ای دارید که مشکلی در این باره در میان نباشد یا نه. اگر هر دو به گمان‌تان شما دو نفر نزدیکی بسنده‌ای ندارید، پس در این باره حرف بزنید که شما خودتان چه کارهایی می‌توانید انجام دهید تا آن ناهم‌سانی مشکل کم‌تری به بار آورد.

۶) حالا به سبک‌های سکسی‌تان بنگرید. هم‌زمان چرخش دست‌تان را که در پاسخ به آن پرسش تعریف‌گرانه در باره‌ی سبک سکسی انجام دادید به هم‌دیگر نشان دهید. سگه‌ای بی‌اندازید تا تصمیم بگیرید که چه کسی نخست حرف می‌زند، و سپس - اگر می‌توانید - سبک سکسی خودتان را توصیف کنید. این طور حرف بزنید که سکس برای‌تان چه‌گونه مفهومی است؛ سکس در اصل برای شما چیست. و، اگر بتوانید، توصیف کنید که هنگام سکس چه جور کی‌ستی‌ای ^{هویتی} را می‌خواهید به خود بگیرید، آن‌گونه از شخصیتی را که خودتان بیش از هر چیزی دوست دارید. سپس اگر به گمان‌تان سبک سکسی‌تان آن چنان که می‌خواهید با سبک هم‌دم‌تان جور نیست، در این باره حرف بزنید که چه چیزی است که شاید دوست دارید بی‌آزمایید تا شاید سبک‌های‌تان جفت‌و-جورتر شوند.

۷) هنگامی که شما و هم‌دم‌تان گفت‌وگوی‌تان را به پایان رساندید و باز با خودتان تنها شدید، روی آن پرسش تعریف‌گرانه‌ی نهایی بکانونید - روی سوبه‌ی سکسی در کل -، حس احساسیده‌ای بگیرید، و آن را با دستان‌تان برای خودتان بازگوید. اگر کتاب *کانونیدن* را خوانده‌اید و انجام تمام شش حرکت *کانونیدن* را فراگرفته‌اید، پس نشست کامل *کانونیدن* را روی حس احساسیده‌ای که همین حالا تجربید ^{تجربه کردید} انجام دهید.

می‌دانم که انجام این گفت‌وگو در باره‌ی سوبه‌ی سکسی تا چه اندازه می‌تواند دشوار باشد. شاید شما نتوانید این کار را همین حالا انجام دهید. ولی اگر شما و هم‌دم‌تان بتوانید از پس مدیریت آن برآید و این کار را در زمانی پیش از زناشویدن انجام دهید، در این راه بسیار جلوتر خواهید بود.

سویه پنداری

همانندی در سویه پنداری کلید داشتن زناشویی‌ای است که در آن احساس صمیمیت عاطفی با همدم‌تان بکنید و احساس کنید که همدم‌تان به راستی هم‌نشین شما است. هم‌چنان که پیش از این گفتم، اگر آدم‌ها در سویه کرداری ناهم‌نوا باشند، و گاهی حتّاً اگر زنده‌گی سکسی بسیار خوبی نداشته باشند، باز هم شدنی است که زناشویی صمیمی و خشنودی داشته باشند به شرطی که در سویه پنداری نزدیک باشند. اگر دو همدم در دو سویه دیگر نزدیک باشند ولی هم‌پندار نباشند، می‌توانند زناشویی‌ای داشته باشند که کارکننده و خرسندگرانه باشد، زناشویی‌ای که می‌تواند پای‌دار بماند و به شکل‌های گوناگونی انتظارهای‌شان را برآورده سازد - ولی آن‌ها همیشه این حس را خواهند داشت که انگار چیزی کم است. شاید آن‌ها نتوانند دقیقاً بگویند که آن چیز چیست، ولی آن را احساس خواهند کرد: آن‌ها نبود آن حس هم‌نشینی نزدیک را احساس می‌کنند، آن حس یکی بودنی که دو همدم فقط زمانی می‌توانند داشته باشند که هم‌پندار باشند.

هنگامی که سویه پنداری را در فصل ۲ می‌گفتم، پیش‌نهاد دادم که این سویه می‌تواند در این پرسش خلاصه شود که «اگر همدم من با من هم‌جنس بود، آیا یکی از بهترین به‌ترین دوستان من می‌شد؟» و این نکته را هم گفتم که بهترین به‌ترین دوستان ما کسانی هستند که وقتی ما با آن‌ها حرف می‌زنیم حرف‌مان را می‌گیرند. آن‌ها بی‌درنگ منظور ما را می‌فهمند و آن را می‌آری‌گویند.

بی‌آیید از نزدیک به تجربه «به‌ترین دوست بودن» بنگریم و ببینیم از چه بخش‌هایی ساخته شده است. وقتی که شما ایده‌ی روشنی از آن

داشته باشید، می‌توانید ببینید شما و هم‌دم‌تان در سوبه‌ی پنداری تا چه اندازه نزدیک هستید.

«ما می‌توانیم در باره‌ی هر چیزی حرف بزیم»

یک روز معمولی در زنده‌گی‌تان را در نظر بگیرید. خیال کنید که تابستان است و بیرون داغ است. دو هفته‌ی گذشته هوا داغ بوده است. پیش از این که شما بیدار شوید داغ بوده است. در راه رفتن سر کار داغ بوده است. آن اندازه داغ بوده است که فقط با چند قدم از ایست‌گاه مترو یا پارکینگ راه رفتن همه‌ی لباس‌تان خیس عرق شده است. شما وارد ساختمانی می‌شوید که آن جا می‌کارکنید، خنکای کولر را احساس می‌کنید، آه سرخوشانه‌ای می‌کشید، و دکمه‌ی آسانسور را می‌فشارید. هنگامی که در انتظار آسانسور اید، می‌بینید که کس دیگری هم به انتظار آن ایستاده است. به او می‌نگرید و بی‌درنگ، فقط از روی ریخت و قیافه‌اش، به این می‌رسید که او با شما بسیار فرق دارد؛ شما دو نفر احتمالاً هیچ نقطه‌ی مشترکی ندارید. ولی ناگهان می‌بینید که این شخص دیگر هم لباس‌های اش خیس عرق شده است. ناگهان، این شخص دیگر با شما چشم در چشم می‌شود و می‌گوید، «داغ‌ئه برات؟» شما خنده‌ی ریزی می‌زنید و می‌گویید، «تو بگو ببینم».

در آن داد-و-ستد کوتاه، شما و این شخص دیگر یک لحظه هم‌دلی داشتید. یعنی، هر یک از شما می‌دانست که جای دیگری بودن چه احساسی دارد - احساس گرما و رنج کشیدن از آن. شما دو نفر شاید نتوانید هیچ چیز دیگری برای حرف زدن بی‌یابید یا هم‌دیگر را به هیچ شکل ژرفی بفهمید. ولی می‌توانستید چنین کاری را در باره‌ی آب-و-هوا انجام دهید. در این یک مورد، حتا اگر هیچ مورد دیگری نباشد، تجربه‌ی زیسته‌ی شما با تجربه‌ی زیسته‌ی این شخص دیگر یکی است. به همین دلیل، هنگامی که با بی‌گانه‌ای روبه‌رو می‌شویم، در باره‌ی آب-و-هوا حرف می‌زنیم. ما می‌دانیم که اگر در باره‌ی آب-و-هوا

حرف بز نیم برای یک لحظه هم که شده می‌توانیم هم‌دلی داشته باشیم چرا که این همان چیزی است که همه‌گی ما در آن مشترک ایم.

به آن روزتان برگردید. چند ساعت پس از رو-در-رویی‌تان در کنار آسانسور، با چند نفر از هم‌کاران‌تان برای خوردن ناهار بیرون می‌روید. آن‌ها آدم‌های خوبی هستند و شما دوست‌شان دارید. شما و آن‌ها سر ناهار در باره‌ی نمایشی تلویزیونی حرف می‌زنید که همه‌گی شب پیش آن را دیدید، یک کم‌دی موقعیت. هم‌کاران‌تان در باره‌ی بخش‌هایی حرف می‌زنند که به گمان‌شان باحال بودند و بخش‌هایی که به گمان‌شان احمقانه بودند. بیش‌تر جاها، با چیزهایی که آن‌ها می‌گویند هم‌نوا اید؛ شما با آن‌ها می‌هم‌دلید ^{هم‌دلی می‌کنید}. گاهی، آن‌ها چیزی در باره‌ی نمایش می‌گویند که به گمان شما عجیب است. شاید به آن‌ها بگویید که با دیدگاه‌شان هم‌نوا نیستید، یا حتّاً این که آن‌ها عجیب حرف می‌زنند. ولی باز هم شاید با خودتان بگویید، «خب این‌ها همین‌اند دیگر. اگر این را می‌گفتم که چرا حرف‌شان عجیب است به آن‌ها بر نمی‌خورد، ولی چرا به خود-ام زحمت دهم - آن‌ها در هر حال حرف مرا نمی‌گیرند. آن‌ها آن‌طور اند و من هم این‌طور».

شما نقطه‌های مشترک بسنده‌ای با هم‌کاران‌تان دارید - تجربه‌ی زیسته‌ی‌تان با تجربه‌ی زیسته‌ی آن‌ها در نقطه‌های بسنده‌ای همانند است - بنابراین شما می‌توانید با آن‌ها در باره‌ی چیزهای زیادی حرف بزنید و احساس هم‌دلی کنید. شما می‌توانید نه تنها در باره‌ی نمایش‌های تلویزیونی بلکه در باره‌ی لباس‌ها، ورزش‌ها، تعطیلات، ماشین‌ها، رایانه‌ها، حتّاً برخی از خبرها حرف بزنید. شما می‌توانید با هم‌کاران‌تان کمابیش در باره‌ی هر چیزی حرف بزنید - به شرط این که آن را سبک نگاه دارید. شما می‌دانید که نمی‌توانید با آن‌ها در باره‌ی هیچ چیز سنگینی حرف بزنید. از روی گفت‌وگوهای‌تان با آن‌ها در باره‌ی موضوع‌های سبک، می‌دانید که حرف زدن با آن‌ها در باره‌ی

امیدها و رویاهای تان، سردرگمی‌ها و ناامیدی‌های تان، ژرف‌ترین باورهای تان در باره‌ی این که چه چیزی درست است و چه چیزی اشتباه، چه چیزی ارزشمند است و چه چیزی بی‌ارزش، راه به جایی نخواهد برد. اگر در باره‌ی این چیزها حرف بزنید ناگزیر احساس ناچوری خواهید داشت و در نتیجه آن‌ها نیز همین طور؛ آن‌ها نیز اگر می‌کوشیدند تا با شما در باره‌ی این موضوع‌های سنگین حرف بزنند، همین جور می‌شد. نه آن‌ها و نه شما آن چه را دیگری می‌کوشید تا بگوید نمی‌فهمیدید، و نمی‌دانستید چه‌گونه به دیگری پاسخ دهید. هرگز آن احساسِ هم‌دلی میانِ شما پدید نمی‌آمد. تجربه‌ی زیسته‌ی شما همانندیِ بسنده‌ای با تجربه‌ی آن‌ها نخواهد داشت تا شما در آن سطح ژرف و جدی با هم‌دیگر احساسِ هم‌دلی کنید. بنابراین شما و هم‌کاران تان حرف‌ها را سبک نگاه می‌دارید، با هم‌دیگر در آن سطح سبک می‌هم‌دلید ^{هم‌دلی می‌کنید}، و با انجام این کار در تلاش اید تا با هم خوش بگذرانید.

دوباره به آن روزتان برگردید. پس از پایان کار، یکی از بهترین به‌ترین دوستان تان را می‌بینید تا پیتزایی بخورید و آب‌جویی بزنید. شما دو نفر شاید در باره‌ی فیلمِ کمدی شب گذشته حرف بزنید، و با انجام این کار خنده‌هایی بر لب‌تان بنشیند. ولی شاید هم از خیر آن فیلمِ کمدی بگذرید چون چیزهای بااهمیت‌تری برای حرف زدن دارید: چیزهای سنگین. وقتی شما و دوست‌تان در باره‌ی چیزهای سنگین حرف می‌زنید، نیازی نیست که هیچ یک از شما خود-اش را پویرایش و ^{ویرایش} کند. شما می‌توانید خودتان باشید و به راحتی با هم وقت بگذرانید. هر یک از شما می‌دانید که دیگری کاملاً خواهد فهمید و به گونه‌ای پاسخ خواهد داد که باحال و سودمند خواهد بود. بسیاری از چیزهایی که دوست‌تان در پاسخ به شما می‌گوید شاید هرگز برای خود شما رخ نداده باشند. ولی آن‌ها چیزهایی هستند که به فهم خود شما از آن چه دارید در باره‌ی آن

حرف می‌زنید ربط دارند. هنگامی که شما و این به‌ترین دوست‌تان در باره‌ی چیزهای سنگین حرف می‌زنید، هر کدام از شما می‌دانید که جای دیگری بودن چه‌گونه احساسی دارد. هر یک از شما چیزی از خودتان را در دیگری می‌بینید. شما در آن سطح سنگین ژرف هم‌دلی دارید.

منظور آدم‌ها همین است وقتی که می‌گویند، «ما می‌توانیم در باره‌ی هر چیزی حرف بزنیم». منظورشان از «هر چیزی» این نیست که هر چیزی زیر این آسمان کبود، بلکه منظورشان چیزهای سنگین است، موضوع‌های بااهمیت شخصی که نمی‌توانند با هیچ کس جز به‌ترین به‌ترین دوستان‌شان حرف بزنند، چرا که فقط به‌ترین به‌ترین دوستان‌شان آن را خواهند فهمید.

شما می‌توانید با توجه به این ایده، همین ایده‌ی «ما می‌توانیم در باره‌ی هر چیزی حرف بزنیم»، حسّی بگیرید از این که شما و هم‌دم‌تان تا چه اندازه در سوپه‌ی پنداری نزدیک اید. به آدم‌های گوناگونی بی‌اندیشید که با آن‌ها گفت‌وگو دارید: خانواده‌ی‌تان، هم‌کاران‌تان، دوستان‌تان، به‌ترین به‌ترین دوستان‌تان - هم‌دم‌تان. برش‌هایی از فیلم آن گفت‌وگوها را در خیال‌تان بازپخش کنید. بازپخش کنید حسّی بگیرید از این که احساس‌تان از این گفت‌وگوها با برخی از این آدم‌ها چه فرقی دارد با احساس‌تان از گفت‌وگوهایی که با دیگران دارید. حسّی بگیرید از احساسی که وقتی در حال تجربه‌ی هم‌دلی با به‌ترین به‌ترین دوستان‌تان هستید به شما دست می‌دهد، هنگامی که با آن‌ها در باره‌ی چیزهای سنگینی حرف می‌زنید که نمی‌توانید با بیش‌تر آدم‌ها بزنید. سپس پرسش، تعریف‌گرانه‌ی بعدی را پاسخ دهید.

تا چه اندازه شما و هم‌دم‌تان در این که بتوانید در باره‌ی

هر چیزی حرف بزنید نزدیک اید؟

«ما نگاهِ یک‌سانی به چیزها داریم»

حالا به شما و این به‌ترینِ به‌ترین دوست‌تان برگردیم. اگر کسی به سویِ شما می‌آمد و می‌پرسید، «دلیل‌اش چیست که شما دو نفر می‌توانید در باره‌ی هر چیزی حرف بزنید؟» شاید شما پاسخ می‌دادید، «ما نگاهِ یک‌سانی به چیزها داریم». شاید هم جمله‌هایِ گوناگونِ دیگری به کار می‌بردید تا دقیقاً همین نکته را بگویید: «ما واکنشِ یک‌سانی داریم»، «چشم‌اندازهایِ ما همانند اند»، «ما نگرش‌هایِ همانندی داریم»، «ما بسیاری از باورهای‌مان یک‌سان اند»، یا خیلی ساده می‌گفتید، «ما چیزهایِ مشترکِ زیادی داریم».

بگذارید من عبارتِ دیگری را پیشنهاد دهم، چیزی که همه‌ی این عبارت‌هایِ دیگر را در خود گرد آورده است و دقیقاً همان چیزی است که شما و به‌ترینِ به‌ترین دوست‌تان در آن مشترک اید: **حقیقتِ شخصی‌تان**.

حقیقتِ شخصی‌تان

هنگامی که از «حقیقتِ شخصی‌تان» می‌گویم منظور-ام «حقیقت» به معنایِ روزینه و همه‌گانی‌اش نیست، چرا که معمولاً هنگامی آن واژه را به کار می‌بریم که ادّعایی با بوده‌ها ^{فکت‌ها} بخواند و یک‌سان از آب درآیند، مثلاً می‌گوییم: «حقیقت این است که من خواهرِ کوچک‌تری دارم، و نه آن چنان که شما گفتید برادرِ کوچک‌تری داشته باشم». ولی حسنّ و معنایی از حقیقت که من این جا دارم در باره‌اش حرف می‌زنم حسنّ و معنایِ دیگری است؛ مثلاً وقتی در پاسخ به چیزی می‌گوییم «این حقیقت دارد»، در برابرِ این جمله که «این چرند است!» (یا «بی‌معنا»، «مزخرف»، «پوچ»، و از این دست چیزها). هنگامی که «حقیقت» را در این معنا به کار بریم، منظورِ ما این است که داستانی که هم‌اکنون شنیدیم هم‌نوا است با شیوه‌ای که به گمانِ ما چیزها آن بیرون در جهان

واقعی آن جور هستند. آن داستان هم‌نوا است با شیوه‌ای که ما شخصاً
معنای چیزها را می‌فهمیم و می‌حسّیم.

ما معنای رخ‌دادهایی را که آن بیرون در جهان می‌بینیم با برساختنِ
داستان‌هایِ خودمان در باره‌یِ آن‌ها می‌فهمیم و می‌حسّیم. این
موضوع هم در باره‌یِ رخ‌دادهایی که برایِ دیگران رخ می‌دهند و هم
رخ‌دادهایی که برایِ خودِ ما رخ می‌دهند درست است. داستان‌ها آن
بیرون در جهان نیستند؛ همه‌یِ آن چیزی که آن بیرون است رخ‌داده‌ها
هستند که بی‌طرف اند. ما هستیم که داستان‌ها را می‌سازیم. و با این
که رخ‌داده‌ها بی‌طرف اند، داستان‌هایی که ما در باره‌یِ آن‌ها می‌سازیم
همه‌گی معنایِ اخلاقی دارند - ادّعایی در این باره که چیزها در واقع
چه‌گونه هستند. این مثالِ فرضی منظورِ مرا به شما نشان خواهد داد:

مردی که در پیاده‌رویِ شلوغ در شهری بزرگ قدم می‌زند رویِ پوستِ
موزی سر می‌خورد و درست رویِ باسن‌اش به زمین می‌افتد. این
همان رخ‌داد است. دو نفرِ دیگر در همان پیاده‌رو که دارند قدم می‌زنند،
چاک و جورج، این رخ‌داد را می‌بینند. داستانی که چاک برایِ آن رخ‌داد
می‌سازد این است که «آن آدم زیرِ پای‌اش را نگاه نمی‌کرد. سر به هوا
بود و خب سر خورد، درست مثلِ کاریکاتورها». معنایِ اخلاقی‌ای که
چاک از داستان‌اش بیرون می‌کشد این است که «آن بیرون جنگل
است. شما باید مراقبِ خودتان باشید وگرنه با باسن‌تان به زمین
خواهید خورد، درست مثلِ آن چه آن آدم بی‌چاره انجام داد». داستانِ
جورج برایِ همان رخ‌داد چیزِ دیگری است: «یک آدم نادان به اندازه‌ای
احمق و بی‌ملاحظه بوده است که پوستِ موزی را رویِ پیاده‌رویِ
چنان شلوغی انداخته است که می‌شد شرط بست که حتماً کسی رویِ
آن سر می‌خورد». معنایِ اخلاقی‌ای که جورج از داستان‌اش بیرون
می‌کشد این است که «هر اندازه هم که ما بکوشیم تا مراقب باشیم،
نادان‌هایی مثلِ کسی که آن پوستِ موز را انداخت تهدیدی برایِ

بقیه‌ی ما هستند. امروز نوبتِ این مرد بود، فردا می‌تواند نوبتِ من باشد.»

چاک و جورج در برابرِ رخ‌دارِ یک‌سانی داستان‌هایی بسیار ناهم‌سان دارند و بنابراین، واکنش‌هایِ ناهم‌سانی نشان می‌دهند. چاک واکنشی سرگرمی-مانند دارد. او سر-اش را تکان می‌دهد، خنده‌ی ریزی می‌زند، و نادیده می‌گذرد. جورج هنگامی که می‌بیند آن مرد رویِ پوستِ موز سر می‌خورد نمی‌خندد. این موضوع برایِ او خنده‌دار نیست. کلِّ احساسِ او خشم و برآشفته‌گی است - دوست دارد کاش دست‌اش به آن آدمی که آن پوستِ موز را انداخته می‌رسید - و از سوپی احساسِ دل‌سوزی برایِ مردی دارد که رویِ آن سر خورد. جورج به سویِ او می‌رود و به کمک‌اش می‌شتابد تا دوباره رویِ پایِ خود بی‌ایستد.

رخ‌دارِ یک‌سان - دو داستانِ ناهم‌سان، دو واکنشِ عاطفیِ ناهم‌سان، دو واکنشِ رفتاریِ ناهم‌سان. دو حقیقتِ شخصیِ ناهم‌سان.

تجربه‌ی حقیقتِ شخصی‌تان: داستانِ مایکل اِیسنر²⁸²

شما می‌توانید حقیقتِ شخصیِ خودتان را همین حالا با خواندنِ این روی‌دادی که واقعاً رخ داده است بچشید.

در روزِ ۴ دسامبرِ ۱۹۹۷، مایکل دی. اِیسنر، رئیسِ هیأتِ مدیره و مدیرعاملِ شرکتِ والت دیزنی، مقداری از گزینه‌هایِ سهام‌اش²⁸³ را به کار انداخت. گزینه‌هایِ سهام یکی از مزیت‌هایِ افزودنی است که شرکت‌ها به مدیرانِ اجراییِ رتبه‌بالایِ خود می‌دهند. گزینه حقّ خریدِ سهمی از سهامِ شرکت با قیمتی بسیار پایین‌تر از قیمتِ بازارِ کنونی آن است. به محضِ این که مدیرِ اجراییِ گزینه (یا معمولاً گزینه‌ها، در

²⁸² Michael Eisner

²⁸³ Stock Options

موردِ سهم‌هایِ زیادی از سهام) را به کار می‌اندازد و سهم‌ها را می‌خرد، همان لحظه سودِ زیادی به دست می‌آورد (دست‌کم، رویِ کاغذ). اگر او پس از آن تصمیم بگیرد که آن سهم‌ها را به قیمتِ بازارِ کنونی بفروشد، آن سودِ زیاد از سودِ کاغذی به شکلِ سودِ واقعی در می‌آید. لطفاً حواس‌تان باشد که پول درآوردن از گزینه‌ها کاری کاملاً مشروع است؛ آدم‌ها همیشه این کار را انجام می‌دهند.

آن چه مایکل ایسنر در روزِ ۴ دسامبرِ ۱۹۹۷ انجام داد این بود که گزینه‌ها را برایِ ۷.۳ میلیون سهم از سهامِ دیزنی به کار انداخت. قیمتِ یک سهم از سهامِ دیزنی آن روز صبح تقریباً ۹۵ دلار بود. گزینه‌هایِ آقایِ ایسنر به او این امکان را داد که بیش‌ترِ این ۷.۳ میلیون سهم را به قیمتِ ۱۷.۱۴ دلار و مقداری از آن را به قیمتِ ۱۹.۶۴ دلار بخرد. همان لحظه‌ای که آقایِ ایسنر ۷.۳ میلیون سهم از سهامِ دیزنی را خرید، رویِ کاغذ، سودی برابر با ۵۶۵ میلیون دلار به دست آورد. سپس، ۴ میلیون از آن سهم‌ها را به قیمتِ بازارِ کنونی فروخت و سودِ واقعیِ پیش‌مالیاتی برابر با ۳۷۴ میلیون دلار به دست آورد. پس از دادنِ مالیات، آقایِ ایسنر سودِ خالصی تقریباً برابر با ۱۳۱ میلیون دلار از ۳۷۴ میلیون دلارِ آغازین بیرون کشیده بود.

این روی‌دادی بود که رخ داده بود، برایِ پی بردن به حقیقتِ شخصی‌تان در باره‌ی آن، کار را با احساس‌های‌تان بی‌آغازید. احساسِ اصلی‌ای که هنگامِ خواندنِ این داستان تجربیدید تجربه کردید چه بود؟ می‌توانست هر چیزی باشد: هیجان، برانگیزنده‌گی، حسودی. این‌ها تنها سه مثال از چیزهایِ بی‌شماری است که کسی می‌توانست هنگامِ خواندنِ آن روی‌داد احساس کند.

هنگامی که احساسِ اصلی‌تان را شناساییدید، می‌توانید از آن جا عقب‌گرد به سویِ معنایِ اخلاقیِ داستان‌تان در باره‌ی آن روی‌داد بروید، و سپس به خودِ داستان برسید. اگر احساسِ اصلی‌تان هیجان یا

برانگیزنده‌گی بوده باشد، معنای اخلاقی داستان‌تان شاید این بوده است که «اگر آدم‌ها باهوش و سخت‌کوش باشند، آسمان چندان بلند نیست. من باهوش‌ام، سخت می‌کوشم. من هم می‌توانم روزی چنین باشم». داستانی که از آن چنین معنای اخلاقی‌ای را بیرون کشیدید شاید این باشد که «مایکل ایسنر باهوش بود، کارتهای‌اش را درست بازی کرد و سخت کوشید - و خوب پاداش‌اش را هم به دست آورد». اگر احساس اصلی‌تان حسودی بوده باشد، معنای اخلاقی داستان‌تان می‌تواند این باشد که «برخی از آدم‌ها خوش‌شانس‌اند، همین». خود داستان‌تان شاید چنین چیزی باشد که «مایکل ایسنر شاید باهوش باشد و شاید سخت‌کوش باشد، ولی آدم‌های بسیاری باهوش و سخت‌کوش‌اند، و آن‌ها باید هزاران سال عمر کنند تا بتوانند آن چه را او در یک روز به دست آورد، به دست آورند. او شانس آورد که در زمان درست در جای درست بود. او احتمالاً در جای درستی در زمان درستی به دنیا آمد. و او باید در هر گام از این راه ترکیب درستی از حرکت‌ها را می‌داشته است. من چنین شانسی ندارم».

روی‌داد یک‌سان، حقیقت‌های شخصی ناهم‌سان. هر روز که روی‌دادهای پیرامون‌تان را می‌بینید، و به آن‌ها می‌واکنشید، شکل واکنش‌تان به دلیل حقیقت شخصی‌تان در روپارویی با آن روی‌دادهاست. داستان‌هایی که در باره‌ی روی‌دادهای می‌سازید و معنای اخلاقی‌ای که بیرون می‌کشید همان چیزهایی هستند که حقیقت شخصی‌تان از آن‌ها ساخته شده است.

حقیقت شخصی‌تان نه تنها تعیین‌گر واکنش‌های‌تان به روی‌دادهای خام است بلکه تعیین‌گر واکنش‌های‌تان به داستان‌های آدم‌های دیگر در باره‌ی روی‌دادهای است. اگر داستان کسی دیگر با حقیقت شخصی خودتان هم‌راستا باشد، داستان‌شان را می‌پذیرید. یعنی، واکنش‌تان به معنای اخلاقی داستان‌شان این است که «این حقیقت دارد. این همان

جوری است که چیزها در واقع هستند». اگر داستان‌شان با حقیقتِ شخصی‌تان هم‌راستا نباشد، آن را نمی‌پذیرید. ما همیشه داریم با داستان‌های آدم‌های دیگر بمباران می‌شویم - نه فقط داستان‌هایی که آدم‌های دیگر شخصاً به ما می‌گویند، بلکه داستان‌هایی که در کتاب‌ها و مجله‌ها، در تلویزیون و در فیلم‌ها به ما گفته می‌شوند. مثلاً، (درست حدس زدید) *الویرا مادریگان* را در نظر بگیرید. سازنده‌گانِ آن فیلم چنین معنای اخلاقی‌ای را به ما می‌دادند: «عشق شورانگیز معمولاً تراژیک است. این موضوع تقصیر عاشقان نیست که نمی‌توانند چاره‌ای برای عشق به هم‌دیگر بی‌یابند. این موضوع تقصیر جامعه‌ی جان‌ورخوی بی‌احساسی است که عشق آن‌ها را نمی‌فهمد». آن معنای اخلاقی با حقیقتِ شخصی جنیفر در باره‌ی عشق هم‌راستا بود، بنابراین او ارتباطِ ژرفی با آن فیلم می‌گرفت. چنین چیزی با حقیقتِ شخصی من هم‌راستا نبود، بنابراین آن فیلم برای ام‌سرد و بی‌روح می‌نمود.

چیزهایی که کارشناسان - سیاست‌مداران، آموزگاران، منبریان، روان‌درمان‌گران - در سخنرانی‌های‌شان به ما می‌گویند، درس‌ها، موعظه‌ها، و کتاب‌های خودیاری نیز از جنس داستان اند. این کارشناسان همه‌گی می‌کوشند تا به ما بیاوراند که چیزی در واقع همان است که آن‌ها می‌گویند، و همه‌ی آن‌ها امیدوار اند که پاسخ ما چنین باشد که «آری، این حقیقت دارد».

هیچ راهی نیست که بتوان توصیفِ کوتاه یا چکیده‌ای از حقیقتِ شخصی‌تان گفت - مثلاً، با فهرستیدنِ فهرست کردنِ پیشینه، باورها، نگرش‌ها، هوش، و صفت‌های شخصیتی‌تان. دلیل‌اش این است که همه‌ی این جنبه‌های شما، و بسیاری چیزهای دیگر، میان‌کنش پیچیده‌ای برقرار می‌سازند تا به حقیقتِ شخصی‌تان فرم دهند. هم‌چنین، حقیقتِ شخصی‌تان فقط تکه‌تکه پدیدار می‌شود، یعنی با فهم معنای گسترده‌ی بی‌کرانی از روی دادها و داستان‌هایی که روز به روز در

معرض آن‌ها قرار دارید، هر بار یک تکه از آن پدیدار می‌شود. هیچ راهی نیست که چکیده‌ی کوتاهی از کل آن بدهیم.

اهمیتی ندارد که نمی‌توانید توصیف کاملی از حقیقت شخصی‌تان بدهید یا آن را توضیح دهید. آن چه به راستی اهمیت دارد این است که حقیقت شخصی‌تان همیشه در تعیین واکنش‌های‌تان به همه‌ی چیزهای پیرامون‌تان نقش دارد. پس وقتی می‌گویید «ما نگاه یکسانی به چیزها داریم»، یا «ما واکنش یکسانی داریم»، یا «ما نگرش‌ها و باورهای یکسانی داریم»، گویی حرف‌تان این است که حقیقت شخصی‌تان جفت-و-جوری نزدیکی با حقیقت شخصی کسی دیگر دارد. به زبان دیگر، هنگامی که شما و کسی دیگر هم‌پندار باشید، حقیقت شخصی شما با حقیقت او جفت-و-جوری نزدیکی خواهد داشت.

ایده‌ی حقیقت شخصی زاویه‌ی دید دیگری به شما می‌دهد تا از آن زاویه ببینید که شما و هم‌دم‌تان تا چه اندازه در سوپه‌ی پنداری به هم نزدیک اید. پس، بر اساس تجربه‌ی‌تان از سنجش واکنش‌های خودتان با واکنش‌های هم‌دم‌تان به روی دادها و داستان‌هایی که هر روز در برابر شما قرار می‌گیرند، به پرسش تعریف‌گرانه‌ی زیر پاسخ دهید.

تا چه اندازه حقیقت شخصی شما با حقیقت شخصی هم‌دم‌تان جفت-و-جوری نزدیکی دارد؟

«ما بر سر چیزهای بااهمیت هم‌نوا هستیم»

در پاسخ به پرسش آن شخص کنج‌کاوی که می‌پرسد چه چیزی میان شما بود که دوستان بسیار خوبی از شما و شخص دیگری ساخت، شاید هم چنین بگویید که، «ما بر سر چیزهای بااهمیت هم‌نوا هستیم». این حرف بی‌شک همان چیزی است که زوج‌های زناشوییده‌ی خشنود برای توضیح دلیل خشنودی‌شان می‌گویند. حواس‌تان باشد که آن‌ها

نمی‌گویند که بر سر همه چیز هم‌نوا هستند - فقط بر سر چیزهای بااهمیت.

چه چیزی اهمیت دارد؟ نخستین چیز بااهمیتی که به‌ترین دوستان و آدم‌های زناشوییده‌ی خشنود بر سر آن هم‌نوا هستند این است که ... اصلاً چه چیزی اهمیت دارد. البته، این حرف به این معنا نیست که دقیقاً چیزهای یکسانی به یک اندازه برای هر یک از آن دو بااهمیت‌اند (اگرچه به باور من حتماً چند چیز هستند که اهمیت برابری برای هر دوی آن‌ها دارند). این حرف به این معنا است که هر یک از دو هم‌دم احساس می‌کند که چیزهایی که هم‌دم دیگر بااهمیت می‌داند ارزش بااهمیت دانستن دارند - *حتّٰا اگر آن چیزهای ویژه برای خود-اش اهمیت نداشته باشند*. موسیقی برای من اهمیت دارد و برای سو اهمیت ندارد. ولی به گمان سو، کاملاً منطقی است که من یک ساعت پشت سر هم بارها و بارها هم‌چنان به تک‌نوازی سی-ثانیه‌ای چارلی پارکر²⁸⁴ گوش دهم.^(۲) همین طور، به گمان من هم کاملاً روا است که سو بخواهد در برابر یکی از نقاشی‌های دل‌پسند-اش آن قدر بی‌ایستد که چنین زمانی یا مرا از بی‌حوصله‌گی به خواب برد یا مایه‌ی غش کردن من شود (هر کدام که زودتر رخ دهد). برعکس این، پاول و جاستین را به یاد آورید، زوجی با زناشویی برنامه‌ریزیده در فصل ۲. پاول نمی‌توانست بفهمد که سریال‌های تلویزیونی چه‌گونه می‌توانند آن همه برای جاستین اهمیت داشته باشند، و جاستین نمی‌توانست بفهمد اخبار و روی‌دادهای کنونی چه‌گونه می‌توانند آن همه برای پاول اهمیت داشته باشند. آن‌ها بر سر این موضوع هم‌نوا نبودند که آن چه برای هم‌دم‌شان اهمیت دارد ارزش بااهمیت دانستن نیز دارد.

²⁸⁴ Charlie Parker

موضوع‌های بزرگ

زوج‌های زناشوییده‌ی خشنود بر سرِ آن چه من «موضوع‌های بزرگ» می‌نامم نیز هم‌نوا هستند. موضوع‌های بزرگ چیزهایی هستند که برای همه‌ی ما اهمیت دارند و گریز-ناپذیر اند. آن‌ها به این دلیل اهمیت دارند که ما ناگزیر باید با آن‌ها سر-و-کله بزنیم تا به این تصمیم برسیم که باید چه‌گونه زنده‌گی‌ای داشته باشیم. موضوع‌های بزرگ ارزش‌ها و آرمان‌ها، حسنِ عدالت، و گرایشِ معنوی هستند. هم‌نوایی بر سرِ این موضوع‌های بزرگ بخشِ بزرگی از هم‌نوایی بر سرِ چیزهای بااهمیت هستند.

ارزش‌ها و آرمان‌ها

من به این دلیل ارزش‌ها و آرمان‌ها را در یک گروه قرار داده‌ام که آرمان‌های ما برون‌رویشی از ارزش‌های ما هستند. مثلاً، اگر قدرت چیزی باشد که شما ارزشِ بالایی به آن می‌دهید، شاید آرمانِ شما سیاست‌مدار شدن یا مدیرِ اجراییِ یک شرکتِ رتبه‌بالا شدن باشد. اگر ثروت‌مند بودن، ولی نه حتماً قدرت‌مند بودن، چیزی باشد که شما ارزشِ بالایی به آن می‌دهید، شاید آرمانِ شما بازرگانِ کالاها شدن باشد. اگر نزدیک بودن به طبیعت چیزی است که شما ارزشِ بالایی به آن می‌دهید، شاید آرمانِ شما زیست‌شناسِ دریایی شدن مثلِ ژاک کوستئو²⁸⁵، یا جنگل‌بان شدن باشد. اگر بالاترین ارزش‌تان ثروت‌مند بودن باشد بی‌شک دوست نخواهید داشت که جنگل‌بان شوید، یا اگر بالاترین ارزش‌تان نزدیک بودن به طبیعت باشد تجارتِ ارز را دوست نخواهید داشت. به این معنا، ارزش‌ها و آرمان‌های ما ناجدایی‌پذیر اند.

²⁸⁵ Jacques Cousteau

شناسایی ارزش‌های‌تان: آن چه شما بیش‌تر از همه می‌خواهید.

چندین روش هست که می‌توانید آن‌ها را به کار گیرید تا ایده‌ی به‌تری از این داشته باشید که ارزش‌های‌تان واقعاً چه چیزهایی هستند. یک راه این است که از خودتان این سه پرسش را در باره‌ی زنده‌گی‌تان پرسید:

۱) در زنده‌گی‌ام، بیش از همه می‌خواهم چه چیزی باشم؟

۲) در زنده‌گی‌ام، بیش از همه می‌خواهم چه چیزی انجام دهم؟

۳) در زنده‌گی‌ام، بیش از همه می‌خواهم چه چیزی داشته باشم؟

حواست‌ان باشد که واژه‌ی «بیش از همه» در این پرسش‌ها کلیدی است. دلیل‌اش این است که وقتی شما می‌کوشید تا ارزش‌های‌تان را بشناساید، موضوع فقط این نیست که فهرستی از چیزهایی که برای‌تان اهمیت دارد بسازید. آن چه باید انجام دهید این است که تصمیم بگیرید چه چیزی بااهمیت‌تر از چه چیزی است، و سرانجام چه چیزی بااهمیت‌ترین است. فهرست آن چیزهایی که برای‌تان اهمیت دارند احتمالاً بسیار بلند خواهد بود؛ هر کدام از ما چیزهای بسیاری را بااهمیت می‌دانیم. ولی آن فهرست بلند احتمالاً به شما، یا هر کس دیگری که به آن نگاهی بی‌اندازد، چندان ایده‌ای نمی‌دهد که شما دقیقاً می‌خواهید زنده‌گی‌تان را به چه سمت و سوی ببرید. برعکس، وقتی شما این فرآیند تصمیم‌گیری را به پایان برسانید و روشن شود که چه چیزی بااهمیت‌تر از چه چیزی است، فهرست چیزهایی که برای‌تان بیش از همه اهمیت دارند به نسبت کوتاه خواهد بود. و آن فهرست کوتاه می‌تواند به خوبی روشن سازد که شما می‌خواهید زنده‌گی‌تان را به چه سمت و سوی ببرید.

مثلاً، اگر شما تفنگی بر سر من بگذارید، مرا به دست‌گاه دروغ‌سنج ببندید تا یقین یابید که من حقیقت را می‌گویم، و سپس به من بگویید، «خب، سام، به آن سه پرسش پاسخ بده - و بیش از دو مورد برای پاسخ‌گویی به هر پرسش نگو»، پاسخ‌های من چنین خواهند بود: (۱) در زنده‌گی‌ام، بیش از همه می‌خواهم استادکار خوبی در کار-ام به عنوان روان‌درمان‌گر و پدری خوب باشم؛ (۲) آن چه بیش از همه می‌خواهم انجام دهم این است که هر اندازه هم که کم بتوانم از مجموع کل رنج در جهان بکاهم؛ (۳) آن چه بیش از همه می‌خواهم داشته باشم دانش و فهم بیشتر در کل (و به ویژه در موسیقی) و زمان آزاد بیشتر است. از شما می‌خواهم که این سه پرسش را در برابر خود قرار دهید. به آن‌ها پاسخ دهید. در این باره نیز بی‌اندیشید که پاسخ‌های هم‌دم‌تان چه می‌توانند باشند.

در هنگام به‌کارگیری این روش و نیز روش‌هایی که بعدتر گفته می‌شوند، در تعیین آن چه بیش از همه برای‌تان ارزش دارد حواس‌تان به یک چیز باشد: هیچ نیازی نیست تا بکوشید که بفهمید چرا آن چه را که انجام می‌دهید برای‌تان ارزش دارد یا ارزش‌های‌تان را زیر پرسش ببرید که آیا واقعاً می‌ارزند یا نه. دلیل‌های ارزش‌مند بودن این چیزها برای‌تان می‌توانند بسیار گوناگون و پیچیده باشند. شاید از برخی از آن‌ها باخبر باشید و احتمالاً از بسیاری از آن‌ها باخبر نباشید. ولی این جا، نکته در این است که بدانید ارزش‌های‌تان چه هستند، نه این که چرا هستند؛ نکته در این است که آن‌ها را بشناسید، نه این که به دآوری آن‌ها بنشینید. البته، به گمان من این خوب است که ارزش‌های‌مان را همیشه به پرسش بکشیم، ولی برای شما، این جا، تنها چیزی که نیاز است این است که بدانید آن ارزش‌ها چه چیزهایی هستند.

شناسایی ارزش‌های تان: پایاپای‌ها²⁸⁶.

روش دیگر برای رسیدن به فهم روشن‌تری از ارزش‌های تان این است که با خود بی‌اندیشید آماده‌ی انجام چه پایاپای‌هایی هستید، و چه پایاپای‌هایی را دوست ندارید که انجام دهید. این حرف دیگر کلیشه شده است که شما نمی‌توانید همه چیز را با هم داشته باشید و زنده‌گی یعنی همین پایاپای‌ها؛ باید چیزی را بدهید تا چیزی را به دست آورید. ولی حقیقتی در همین کلیشه‌ها نهفته است، و نگرستن به ارزش‌های تان از دریچه پایاپای‌ها می‌تواند روشن‌گرانه و آگاهی‌بخش باشد. پرسش‌های زیر دربرگیرنده‌ی برخی از پایاپای‌های اصلی‌ای است که زنده‌گی بر سر راه ما می‌گذارد:

- اگر شما باید از میان شغلی که اصلاً جالب نبود ولی حقوق بالایی داشت و شغلی که بسیار جالب بود ولی مثل آن یکی حقوق بالایی نداشت، یکی را می‌برگزیدید، گزینه‌ی تان کدام یک بود؟
- همین جور، در باره‌ی برگزیدن از میان شغلی که امنیت شغلی چندانی نداشت ولی آزادی شخصی بسیاری به شما می‌داد و شغلی که امنیت بسیاری داشت ولی آزادی شخصی چندانی به شما نمی‌داد، چه؟
- آیا دوست دارید شغلی را بپذیرید که فرصت کاری معرکه‌ای است ولی سه یا چهار سال باید زمان زیادی را دور از هم‌دم‌تان (و فرزندان) بگذرانید؟ (حالا یا به این دلیل که این شغل نیازمند ساعات‌های کاری زیادی است یا چون نیازمند سفرهای بسیاری است)

آدم‌ها در زنده‌گی همیشه در برابر تصمیم‌گیری بر سر این جور پایاپای‌ها قرار می‌گیرند: آدم‌هایی که به شرکت‌های حقوقی قدرت‌مند می‌پی‌وندند، آدم‌هایی که وارد دوره‌ی آموزش شبانه‌روزی ^{رزیدنسی} پزشکی می‌شوند، آدم‌هایی که تصمیم می‌گیرند در زنده‌گی کارمندی بمانند تا این که برای خودشان کار و کاسبی راه بی‌اندازند، آدم‌هایی که واقعاً تصمیم می‌گیرند که کسب‌وکار خودشان را راه بی‌اندازند.

شاید شما خودتان هم پیش از این ناگزیر تصمیم‌هایی در باره‌ی چنین پایاپای‌هایی گرفته باشید. شما چه راهی را رفتید؟ هم‌دم‌تان چه راهی را رفته است؟ اگر هر دو در برابر تصمیم‌های پایاپایی همانندی قرار می‌گرفتید، آیا راه یک‌سانی را می‌رفتید؟ می‌توانید به همه‌ی این پرسش‌ها بی‌اندیشید تا ایده‌ی روشن‌تری از ارزش‌های خود و هم‌دم‌تان به دست آورید.

شناسایی ارزش‌های‌تان: بلندپروازی.

برای دست یافتن به زاویه‌ی دید دیگری در باره‌ی ارزش‌های‌تان، می‌توانید روی‌کرد سراسری داشته باشید. یعنی، می‌توانید مظنون‌های همیشه‌گی را یک جا گرد آورید - پول، قدرت، دست‌آورد، شهرت - و از خودتان بپرسید که هر یک از آن‌ها تا چه اندازه برای‌تان اهمیت دارد. در یک کلمه، می‌توانید از خودتان بپرسید، «من تا چه اندازه بلندپرواز ام؟».

در پاسخ به آن بخش از این پرسش که در باره‌ی پول است، به عدد بی‌اندیشید. به جای آن، به این شیوه بی‌اندیشید: «من پول بسنده‌ای می‌خواهم تا _____». سپس جای خالی را به هر شکلی که می‌خواهید و هر چند بار که می‌خواهید پرکنید، مثلاً: «بچه‌های‌ام را به دانش‌گاه خصوصی گران‌قیمتی که خودشان می‌خواهند بفرستم»، «پیش از چهل ساله‌گی بازنشست شوم»، «احساس امنیت مالی کم

تا هیچ وقت آن گونه که حالا نگران ام نیازی به نگرانی در باره‌ی پول نداشته باشم»، «ویلاهایی در جزیره‌های ویرجین و جنوب فرانسه داشته باشم» - یا هر چیزی. هنگامی که به شهرت، قدرت، و دست‌آورد می‌اندیشید، با این دید بی‌اندیشید که چه کسی به‌تر از همه نمایان‌گر هر کدام از این‌ها برای شما است، و از خودتان بپرسید که آیا زیستن زنده‌گی آن‌ها برای شما گیرایی دارد یا نه.

هم‌چنان که سطح بلندپروازی خودتان را می‌نگرید، لطفاً سطح بلندپروازی هم‌دم‌تان را هم ببینید، حتّاً اگر تا کنون چندان به چنین چیزی توجّه نداشته‌اید. این چیز دیر یا زود به سراغ‌تان خواهد آمد. داستان لیندا و وس نمونه‌ای است از این که چه‌گونه نا-جفت-و-جوری در انتظارهای دو هم‌دم از بلندپروازی دیگری می‌تواند پاورچین پاورچین بالاسر شما برسد و برای‌تان مشکل بی‌آفریند.

رابطه‌ی لیندا با پدر-اش، گوردون، در سرتاسر زنده‌گی‌اش توفانی بوده است. گوردون وکیل حقوقی بسیار موفق بود - شریک مدیریتی یک شرکت حقوقی بزرگ. او شخصیت گونه‌ی الف-جاه‌پرستانه‌ای داشت که همیشه در حال کار بود و هرگز نمی‌توانست آرام بگیرد و اندکی بی‌آساید. بدتر از آن، او همان اندازه در برابر لیندا نابردبار، پرخواسته، کمال‌گرا، و سخت‌گیر بود که با وکیل‌های زبردست‌اش چنین بود. لیندا از رفتاری که پدر-اش در دوران کودکی‌اش، و حتّاً در دوران دانش‌گاه، با او داشت احساس ستم‌دیده‌گی می‌کرد.

بی‌شک مردی که لیندا عاشق‌اش شد و با او زناشوید هرگز همانند پدر-اش نبود. وس صمیمی، فهمیده، بردبار، پذیرنده، نا-پرخواسته، و کاملاً آسوده بود. او به اندازه‌ی آسوده بود که اصلاً پیشه‌کار²⁸⁷ نبود.

²⁸⁷ Career-oriented

برابرنهاده‌ی پیش‌نهادیده از سوی ترجمنده: کسی که به خوبی می‌داند در پایان یک کار دوست دارد در چه جای‌گاهی باشد و چه چیزهایی باید فراگیرد یا انجام دهد تا برای آن جای‌گاه شایسته باشد.

وس در واقع کار داشت ولی در شغلی با حقوق پایین که بسیار پایین تر از چیزی بود که از کسی با هوش و آموزش او می شد انتظار داشت. ولی، از جای گاهی که در آن قرار داشت کاملاً خشنود بود. لیندا خشنود نبود. او از این دل خور بود که خود-اش باید آن همه سخت کار کند، و نیز خود-اش کسی بود که باید بخش بزرگی از پولی را که برای حفظ سبک زنده گی شان نیاز داشتند، در می آورد. لیندا به این نکته رسید که، در زناشویدن با وس، تر و خشک را با هم سوزانده بود؛ او اگر چه شوهری نمی خواست که به نابرداری، پرخواسته گی، و کمال گرایی پدر-اش باشد، ولی واقعاً مردی می خواست که پیشه کار و بلند پرواز باشد - کسی درست مانند پدر-اش، دست کم در این چیزها.

شناسایی ارزش های تان: روش خیال پردازی.

آخرین راهی که می توانید ارزش های تان را با آن بشناسید روش خیال پردازی است. این خیال پردازی چیزی است که شرط می بندم بارها با آن سرگرم شده اید - خیلی از آدم ها این کار را انجام داده اند - ولی شاید نه برای روشن ساختن ارزش های تان: اگر برنده ی یکی از آن بخت آزمایی های بزرگ می شدید - مثلاً ۲۰ میلیون دلار یا بیش تر - با آن پول چه کاری انجام می دادید؟ مثلاً، ۱۰۰ هزار دلار نخست را چه گونه می خریدید ^{خرج می کردید؟} آیا کشتی تفریحی ای می خریدید و آن را به مادر بیوه ی تان می دادید، یا نه، چیز دیگری؟ و سپس با باقی پول چه کاری انجام می دادید؟ مثلاً، بیاید فرض کنیم که شما در آن زمان کم-و-بیش سی و پنج ساله هستید، پس منطقی است که تا آن زمان در هر مسیر کاری ای که برگزیده اید جا افتاده باشید. شما برنده ی ۲۰ میلیون دلار می شوید. زنده گی تان تا چه اندازه دست خوش تغییر می شود؟ همه چیز، یا کمابیش هیچ چیز؟

بیشتر وقت‌ها، هنگامی که سرگرم این خیال‌پردازی می‌شویم، تا آخر راه نمی‌رویم. در ذهن‌مان فقط به دو سه چیزی که واقعاً دوست داریم می‌اندیشیم (مثلاً «خانه‌ای در آسپن»²⁸⁸ خواهیم خرید و همه‌ی زمان‌مان را به اسکی و گلف خواهیم گذراند») و دیگر بی‌خیالِ باقیِ چیزها می‌شویم. ولی ۲۰ میلیون دلار پولِ زیادی است، و اگر شما در سنّ سی و پنج ساله‌گی برنده‌ی آن شوید زمانِ زیادی دارید تا آن پول را بخرید. پس، در همه‌ی آن سال‌های پس از ناگهان پول‌دار شدن‌تان، دقیقاً زنده‌گی‌تان را چه‌گونه خواهید زیست؟ کلّ داستان را ریز به ریز در خیال‌تان پیورید. به گمان‌تان داستانِ هم‌دم‌تان چه‌گونه خواهد بود؟ هنگامی که به ارزش‌ها و آرمان‌های‌تان از زاویه‌های گوناگونی که من توصیف کردم نگریند، در جای‌گاهی هستید که بتوانید به این پرسش‌ها تعریف‌گرانه پاسخ دهید:

تا چه اندازه ارزش‌ها و آرمان‌های شما با ارزش‌ها و آرمان‌های هم‌دم‌تان هم‌نوا هستند؟

حسنِ عدالت

منظورِ من از «حسنِ عدالت» شما نگرش‌های‌تان در باره‌ی موضوع‌های سیاسی و اجتماعی است. عدالت - این که چه چیزی عادلانه است و چه چیزی نیست - همان چیزی است که همه‌ی پرسش‌های سیاسی و اجتماعی در آن خلاصه می‌شود. اگر شما هوادارِ کنشِ آری‌گویانه²⁸⁹ اید، دلیل‌اش این است که به گمان‌تان چنین چیزی برای امریکایی‌های آفریقایی (سیاه‌پوست) و زنان عادلانه است ولی

²⁸⁸ Aspen

²⁸⁹ Affirmative Action

ترجمنده: همان سیاست تبعیض مثبت است که بر آن اساس برای جبران بی‌عدالتی‌هایی که معمولاً نسبت به گروه‌های اقلیت نژادی، و... روا داشته می‌شوند، امتیازهایی از جمله در شغلیابی و... به آن‌ها داده می‌شوند.

برای مردان سفیدپوست ناعادلانه نیست. اگر شما مخالف کنش برای گویانه آید، به این دلیل است که به گمان‌تان چنین چیزی برای مردان سفیدپوست ناعادلانه است. اگر به گمان‌تان سیستم مالیات باید یک جورهایی تغییر یابد، به این دلیل است که به گمان‌تان سیستم مالیات ناعادلانه است. اگر به گمان‌تان سیستم عدالت جزایی باید یک جورهایی تغییر یابد، به این دلیل است که به گمان‌تان ناعادلانه است - حالا یا در برابر بزه‌کارها مجرمان یا در برابر قربانی‌ها. و دیگر چیزها نیز از همین دست اند. پس، هنگامی که به این می‌اندیشید که شما و هم‌دم‌تان چه پاسخ‌هایی در برابر پرسش‌های سیاسی و اجتماعی دارید، من دوست دارم از زاویه‌ی عادلانه‌گی - عدالت - به آن بی‌اندیشید.

در این نقطه، شاید شک داشته باشید که حسن عدالت شما روی کیفیت رابطه‌ی عشقولانه‌ی‌تان یا زناشویی‌تان اثری داشته باشد. ولی می‌تواند اثر داشته باشد، و معمولاً هم اثرگذار است. اندکی پیش، با یکی از کارسپاران پیشین‌ام حرف می‌زدم که چندین سال بود با او سخن نگفته بودم. او مردی بسیار نیک‌خوی و بردبار است. یاد‌ام بود که هنگامی که آخرین بار حرف زده بودیم او درگیر رابطه‌ای جدی بود، و از او در آن باره پرسیدم: «خب، بلیک، رابطه‌ی تو و آن مدیر اجرایی رتبه‌بالای بیمه که با آن بیرون می‌رفتی به کجا کشید؟» او پاسخ داد، «خب، سام، می‌دانی که من یک جمهوری‌خواه محافظه‌کار هستم. تانیا مردم‌سالار آزادی‌خواه است. من از [رئیس‌جمهور] بوش خوش‌ام می‌آمد، او از او بد-اش می‌آمد. وقتی که ما چیزی در اخبار در باره‌ی مادران به‌زیست²⁹⁰ می‌دیدیم، یا در خیابان قدم می‌زدیم و گدایی می‌دیدیم، او در آن مورد پنداشت خود-اش را داشت و من هم پنداشت

²⁹⁰ Welfare Mothers

ترجمنده: مادرانی که از دولت به خاطر کودکان‌شان کمک‌هزینه می‌گرفتند

خود-ام را. ما درگیرِ دعوایِ بسیار بدی می‌شدیم. این کار اصلاً جواب نمی‌داد.»

حسنِ عدالتِ شما از زاویه‌ی دیگری هم رویِ زناشویی‌تان اثر می‌گذارد: این که می‌تواند بر تصمیم‌هایِ کرداری‌تان اثرگذار باشد، تصمیم‌هایی که در باره‌ی چه‌گونه‌گیِ زنده‌گی‌تان می‌گیرید. مثلاً، بر این تصمیم که به چه‌گونه محلّه‌ای برایِ زنده‌گی بروید اثرگذار است، یا این تصمیم که به‌ترین مدرسه برایِ کودکان‌تان چیست. زوجها حتّاً تصمیم می‌گیرند که از یک ایالت به ایالتِ دیگری بروند چرا که احساس می‌کنند فضایِ سیاسی در ایالتِ جدید با حسنِ عدالتِ آن‌ها به‌تر جفت-و-جور است تا آن‌چه در فضایِ سیاسیِ ایالتِ پیشین بود.

به گمان‌ام نیازی نیست که من به شما فهرستِ فراگیری از موضوع‌هایی را بدهم که با حسنِ عدالت‌تان به آن‌ها پاسخ می‌دهید. بی‌شک می‌دانید که بزرگ‌ترین موضوع‌ها چه موضوع‌هایی هستند: نژاد، شغل‌ها، دست‌مزدها، مالیات‌ها، سقطِ جنین، مهاجرت، فقر، به‌زیستی رفاه، جرم. پس حالا به گذشته بی‌اندیشید، به زمان‌هایی که شما و هم‌دم‌تان در موردِ این موضوع‌ها حرف زده‌اید. به یاد آورید که در آن بحث‌ها تا چه اندازه احساسِ راحتی داشتید. آیا احساس می‌کردید که می‌توانید دیدگاه‌های‌تان را آزادانه بازگوید، یا جلویِ خودتان را می‌گرفتید چرا که انتظارتان این بود که هم‌دم‌تان با شما هم‌نوا نباشد؟ آیا شما دو نفر، در واقع، بیش‌تر هم‌نوا بودید یا بیش‌تر ناهم‌نوا بودید؟ هنگامی که ناهم‌نوا بودید، آن ناهم‌نوایی‌ها تا چه اندازه سوزان و داغ بودند، تا چه اندازه احساسِ بدی برای‌تان داشتند؟ وقتی به همه‌ی آن‌ها بازاندیشید، و حسنِ احساس‌سازِ بدی برای‌تان داشتند؟ وقتی به همه‌ی آن‌ها بازاندیشید، و حسنِ احساس‌سازِ بدی برای‌تان داشتند؟ می‌توانید پرسش‌ها را تعریف‌گرانه‌ی بعدی را پاسخ دهید:

تا چه اندازه حسنِ عدالتِ هم‌دم‌تان با حسنِ عدالتِ شما هم‌نوا است؟

گرایش معنوی.

گرایش معنوی شما فقط دربرگیرنده نگرش‌های‌تان به دین نیست بلکه دربرگیرنده باورهای بنیادین شما نیز هست؛ باور به این که این جهان چه‌گونه جهانی است - جهانی که همه‌گی ما در آن سرگرم زنده‌گی هستیم - و چرا در این جهان رخ‌داده‌ها به این شیوه رخ می‌دهند.

با این همه، نگرش‌های‌تان در باره‌ی دین نقطه‌ی آغازی برای اندیشیدن در باره‌ی گرایش معنوی‌تان است. پیش از هر چیز، آیا شما خودتان را عضوی از یک دین سازمان‌یافته می‌دانید؟ اگر آن دین دینی نیست که شما با آن به دنیا آمدید، از چه مسیری به آن جا رسیدید؟ آیا به خداوند باور دارید، به گونه‌ای که خدا در دین‌تان توصیف شده است؟ گاهی آدم‌ها باور ندارند. مثلاً، آلبرت اینشتین خود را یهودی و شخصی معنوی می‌دانست، ولی باور نداشت که خداوند دربار سرخ را به خاطر کودکان اسرائیل شکافت، یا این که خداوند به گونه‌ای دیگر در تاریخ و در زنده‌گی‌های فردی ما دخالت می‌کند. گاهی آدم‌هایی که یقین ندارند که خدایی هست یا نه، با این همه به انجام کارهای دینی‌شان پای‌بند اند، چرا که خود انجام این کارها را بااهمیت می‌بینند. در مورد انجام کارهای دینی، تا چه اندازه آن‌ها را برآورنده و توان‌گرانه می‌بینید؟ نماز و نیایش چه نقشی در زنده‌گی‌تان دارند؟

باورهای مربوط به آیین‌ها و انجام کارهای دینی بسیار فردی و بسیار ژرف هستند؛ جای شگفتی نیست اگر شما و هم‌دم‌تان در این باورها ناهم‌سانی‌هایی داشته باشید. زوجها می‌توانند پلی بر ناهم‌سانی‌های دینی بزنند، حتّاً ناهم‌سانی‌های بزرگ، به شرط این که بتوانند بفهمند که باورهای هر کدام چه قدر ژرف و درونی اند. وینسنت و کامیلی هر دو بر اساس سنت دینی یکسانی بزرگ شدند. ناهم‌سانی‌شان در این بود که کامیلی به راستی به خداوند باور داشت و سنت دینی‌شان را ارزشمند می‌دانست، ولی وینسنت سرتاپا خدانا باوری بود که هیچ

کاربردی برای هیچ دین سازمان یافته‌ای نمی‌پنداشت. خوش‌بختانه، آن‌ها در دیگر جنبه‌های سوبه‌ی پنداری (و نیز در دو سوبه‌ی سازگاری دیگر) آن اندازه نزدیک بودند، و هم‌دیگر را آن اندازه ارج می‌نهادند، که هر یک به دیگری این امکان را می‌داد تا آن چه را که می‌خواست در باره‌ی دین انجام دهد. به فرزندانشان آموزش دینی داده شد چرا که کامیلی بسیار خواهان چنین چیزی بود و وینسنت هم اهمیتی نمی‌داد که این روش یا روش دیگری باشد. البته، همه‌ی زوجها نمی‌توانند آن سطح از بردباری دو-سره را که وینسنت و کامیلی داشتند به دست آورند؛ و اگر ناهم‌سانی‌های دینی بزرگی در میان شما و هم‌دم‌تان هست، باید حواس‌تان باشد که شما دو نفر به چه سطحی از بردباری می‌توانید برسید.

به گمان‌ام این جا همان جایی است که باید چند کلمه‌ای در باره‌ی زناشویی میان‌دینی²⁹¹ حرف بزنم. بیش از چند کلمه نخواهد بود چرا که من کارشناس زناشویی میان‌دینی نیستم، و نیز به این دلیل که شما می‌توانید کتاب‌های خوبی در باره‌ی آن بخوانید که از سوی آدم‌هایی نوشته شده‌اند که کارشناس‌اند. اگر این کتاب‌ها را بخوانید، خواهید دید که راه‌های بسیار گوناگونی هستند که می‌توان زناشویی میان‌دینی موفق‌ی داشت؛ شما فقط باید راهی را بی‌یابید که برای‌تان پاسخ‌گو باشد. از دید من، موضوع‌های میان‌دینی فقط برای زوج‌هایی مشکل‌آفرین هستند که نفهمیده‌اند زناشویدن یعنی انتقال وفاداری نخست‌شان از خانواده‌ی خونی‌شان به خانواده‌ی تازه‌ای که با زناشویدن آن را آفریده‌اند. برای آن زوجها، عضوهای دخالت‌گر و منفی‌باف خانواده می‌توانند دودسته‌گی، سر-در-گمی، و ویرانی به بار آورند. اگر حواس‌تان باشد که وفاداری نخست‌تان را به خانواده‌ی تازه‌ای که دارید می‌آفرینید انتقال دهید، چنین چیزی برای شما پیش

²⁹¹ Interfaith Marriage

نخواهد آمد. (البته احتمالاً باید آن وفاداریِ نخست را بسیار پیش از زناشویدن به هم‌دیگر انتقال دهید، چرا که یکی از سمّی‌ترین موضوع‌های میان‌دینی می‌تواند این باشد که «چه جور جشنی باید گرفته شود».)

با این همه، گرایشِ معنویِ شما چیزی بسیار فراتر از نگرش‌های‌تان به دین است. گرایشِ معنویِ شما، در بنیادی‌ترین حالتِ خود، مربوط به آن دسته از باورهای‌تان می‌شود که به شما می‌گویند «چرا» جهان آن گونه است که هست. پدر-ام در آخرین هذیان‌زده‌گی‌اش، درست چند روز پیش از مرگ به دلیلِ سرطان‌اش، با چشمانِ بسته‌اش می‌گریست و زیرِ لب بارها و بارها می‌گفت، «چرا؟» «چرا آن‌ها مادر-ام را کشتند؟» «چرا آن‌ها برادران‌ام را کشتند؟» «چرا آن‌ها خواهر-ام را کشتند؟» برادران و خواهرِ پدر-ام، که آن زمان کودک بودند، و مادر-اش، بیش از چهل و پنج سالِ پیش، توسطِ نازی‌ها کشته شده بودند - و او هنوز، در بسترِ مرگ‌اش، داشت می‌پرسید، «چرا؟».

«چرا؟» پرسشی است که ما از خودمان، نه فقط در باره‌ی نسل‌کشی، بلکه در باره‌ی بسیاری از چیزها می‌پرسیم. اگر ایمانِ دینی داشته باشیم آن پرسشِ سایه‌افکن را می‌پرسیم که در کتابِ ²⁹² *جاب* طرح شده است: اگر خدا خوب است، چرا در جهان بدی هست؟ اگر ایمانِ دینی نداشته باشیم، فقط می‌پرسیم، «چرا در جهان بدی هست؟» و نیز می‌پرسیم چرا بدی و بدبختی‌ای که بر سرِ آدم‌ها می‌آید گویی یک‌سان و یک‌اندازه پخش نشده است. چرا برخی از کودکان با عیب‌هایِ مادرزادیِ هولناکی به دنیا می‌آیند و برخی دیگر از کودکان نه؟ چرا آن هواپیما از آسمان فرو افتاد، ولی هواپیمایی که من دی‌روز سوار-اش بودم نه؟ آیا رخ‌داده‌ها به یک دلیل‌هایی رخ می‌دهند، یا بی‌هیچ دلیلی فقط رخ می‌دهند؟ و اگر آن‌ها به دلیل‌هایی رخ می‌دهند، آن

دلایل‌ها چیستند؟ آیا دلایل‌هایی هستند که ما می‌توانیم بدانیم یا دلایل‌هایی هستند که تا همیشه برای ما مثل راز خواهند بود؟ آیا آن چه در جهان رخ می‌دهد - از جمله خود این بوده ^{فکت} که ما هستیم و هستی داریم - همه‌گی بخشی از برنامه‌ای بانظم است، حتّاً اگر ما هرگز نتوانیم نظم آن برنامه را بفهمیم، یا این که هیچ برنامه‌ای نیست؟ آیا سرانجام همه چیز به خیر و خوشی به پایان می‌رسد یا نه؟ آیا امیدی هست یا هیچ امیدی نیست؟

پاسخ‌های شما به آن «چرا؟»ها و دیگر پرسش‌هایی که از آن‌ها بر می‌خیزند دل و جان گرایش معنوی‌تان هستند. حالا چه پاسخ‌های‌تان ایمان‌پایه باشند و چه نه. حتّاً اگر خودتان را خداناباور بدانید، گونه‌ای از گرایش معنوی دارید، و پاسخ‌های‌تان به این پرسش‌ها همان گرایش هستند.

هنگامی که دو هم‌دم در پاسخ‌های سرشتین‌شان به این «چرا؟»ها یا همان سرشت پاسخ‌های‌شان با هم فرق داشته باشند چنین تجربه‌ای می‌تواند برای هر دو را به سر-در-گمی بکشاند. ویرجینیا و دکستر هر دو به خدا باور داشتند، ولی دیدگاه‌شان در باره‌ی نقش خدا در سرنوشت تک‌تک انسان‌ها با هم فرق داشت. هر گاه خبری در باره‌ی چیز بدی که رخ داده بود می‌شنیدند - چه برای ناآشنایان و چه برای کسی که می‌شناختند - پاسخ ویرجینیا این بود که «هر چیزی به یک دلیلی رخ می‌دهد». این حرف خشم دکستر را می‌برافروخت، او هرگز نمی‌توانست هیچ «دلیل» خوبی برای تراژدی‌ها ببیند، و این اتهام را به ویرجینیا می‌زد که در برابر احساس هراس و اندوهی که تراژدی‌ها می‌سازند از باور-اش به عنوان روشی برای نگاه‌بانی از خود-اش بهره می‌برد. آن چه را که دکستر واقع‌گرایی می‌دید، ویرجینیا بد-انگاری²⁹³

می‌دانست؛ و وقتی که چنین چیزی رو به او روانه می‌شد بسیار آزار می‌دید.

شما به این دلیل حسّی از گرایشِ معنوی‌تان دارید که بارها و بارها پرسیده اید «چرا؟» و می‌دانید که چه جور پاسخ‌هایی به خودتان داده اید. شاید نتوانید گرایشِ معنوی‌تان را هم‌چسبانه ^{منسجم} بازگوید - انجامِ چنین چیزی برایِ برخی از ما کارِ دشواری است - ولی بی‌شک حسّیِ احساسی‌های از آن دارید.

تا کنون، حتماً می‌دانید که گرایشِ هم‌دم‌تان به کارها و آیین‌هایِ دینی چیست. هم‌چنین شاید خوب بدانید که هم‌دم‌تان چه‌گونه پاسخ‌هایی به پرسش‌هایِ «چرا؟» پی می‌دهد. اگر نمی‌دانید، پی بردن به آن خیلی آسان است؛ از خودِ او پرسید، همین. کارِ دشواری نیست که چیزِ معینی بی‌یابید تا در آن باره حرف بزنید؛ جنایت‌ها و فاجعه‌هایِ تازه هر روز در اخبارِ عصرگاهیِ جلویِ میزِ ما چیده می‌شوند. همین که با هم‌دم‌تان در باره‌ی «چرا؟» پی‌ها حرف زدید خواهید توانست به پرسشِ تعریف‌گرانه‌ی بعدی پاسخ دهید.

تا چه اندازه شما و هم‌دم‌تان گرایشِ معنویِ یک‌سانی دارید؟

حالا وقتِ آن است که حسّیِ احساسی‌های از این بگیری که شما و هم‌دم‌تان تا چه اندازه در چیزهایِ بااهمّیت هم‌نوا اید. در این اندیشه فرو روید که شما و هم‌دم‌تان تا چه اندازه بر سرِ این که چه چیزی اهمّیت دارد هم‌نوا اید، و نیز به اندازه‌ی نزدیکیِ خودتان با هم‌دم‌تان بر سرِ هر یک از موضوع‌هایِ بزرگ. همه‌ی این‌ها را کنار هم بگذارید و بکانونید.

تا چه اندازه شما و هم‌دم‌تان بر سرِ چیزهایِ بااهمّیت هم‌نوا اید؟

«ما چیزهای یکسانی می‌خواهیم»

این هم چیزی است که آدم‌ها در توصیف رابطه‌ی‌شان با به‌ترین به‌ترین دوستان‌شان می‌گویند. بی‌شک این همان چیزی است که زوج‌ها وقتی می‌گویند که هم‌پندار اند. زوج‌های زناشوییده‌ی خوشنود هنگامی که می‌گویند «ما چیزهای یکسانی می‌خواهیم» منظورشان دو چیز ناهم‌سان است. نخستین چیزی که منظور آن‌ها است این است که آن‌ها ارزش‌ها و آرمان‌های یکسانی دارند. هم‌چنین منظور آن‌ها چیزی مربوط به آن ولی بزرگ‌تر است: منظور آن‌ها این است که هر دو در زنده‌گی یک جور زیست را می‌خواهند. چه زنده‌گی در خطّ تندرو باشد و چه در خطّ کندرو، چه زنده‌گی‌ای پیرامون شهرت و ثروت باشد و چه پیرامون هم‌نشینی با طبیعت، در هر حال چیزهای ویژه‌ای هستند که هر دو هم‌دم بیش از همه به آن‌ها اهمیت می‌دهند. این چیزهای ویژه درون‌مایه‌ی زیربنایی بی‌هم‌تایی برای زنده‌گی باهمانه‌ی آن زوج به آن‌ها می‌دهند. من این چیزهای ویژه‌ی درون‌مایه-آفرین را *دل‌واپسی‌های نخست می‌نامم*.

به‌ترین راه برای فهم فوری منظور من از «دل‌واپسی‌های نخست» شنیدن کسی است که دل‌واپسی نخست‌اش را توصیف می‌کند. این آدم جان کراکر²⁹⁴، در کتاب چشم‌گیر خود-اش در باره‌ی فاجعه‌ی سال ۱۹۹۶ کوه اورست، «درون‌هوای نازک»، است:

در همان سال‌های آغازین دهه‌ی بیست زنده‌گی‌ام کوه‌نوردی دیگر کانون هستی من شده بود و کم‌و-بیش هر چیز دیگری کنار رفته بود. دست‌یابی به ستیغ یک کوه چیزی ملموس، پابرجا، و محسوس بود. خطرهای پیش‌رو در این کار جدّیتی از هدف‌مندی به آن می‌بخشید که در باقی زنده‌گی‌ام هرگز چنین چیزی نبود.... در آن سال‌ها

²⁹⁴ Jon Krakauer

من فقط برای کوه‌نوردیدن می‌زیستم، با پنج یا شش هزار دلار در سال زنده‌گی‌ام را می‌گذراندم، به عنوان نجار و ماهی‌گیر. قزل‌آلای تجاری فقط آن اندازه به کار می‌پرداختم که پول سفر بعدی به رشته‌کوه‌های بوگابوس یا تتون یا آلاسکا را درآورم. [صفحه‌ی ۲۰ تا ۲۱]

دل‌واپسی نخست چیزی بیش از فقط یک علاقه است. این نیست که فقط چیزی باشد که برای‌تان اهمیت دارد. دل‌واپسی نخست چیزی است که برای «شما بودن‌تان» اساسی است؛ چیزی که، اگر به گونه‌ای از درون شما پاک می‌شد، شما دیگر شما نبودید. چیزی که زنده‌گی‌تان پیرامون آن می‌چرخد، چیزی که به زنده‌گی‌تان معنا و جهت می‌دهد، چیزی که زنده‌گی‌تان در باره‌ی آن است. چیزی که شما در باره‌ی آن هستید.

دل‌واپسی‌های نخستی که در شما و هم‌دم‌تان یک‌سان اند می‌توانند هر چیزی باشند: یک علاقه یا یک کنش‌مندی، کارتان، یک هدف، یا یک ایده‌آل. در این جا نمونه‌ای از دل‌واپسی‌های نخستی می‌آورم که در برخی از زوج‌های زناشویده‌ی خشنودی که می‌شناسم یک‌سان اند.

به‌بودیابی²⁹⁵ دل‌واپسی نخست جکی و ژری است. آن‌ها هر دو سال‌های زیادی در برنامه‌ی الکلی‌های گم‌نام²⁹⁶ بوده‌اند، و زمان و توجه فراوانی برای «انجام این برنامه» می‌گذارند تا بتوانند هشیاری‌شان را نگه‌دارند و بالاتر برند. و، بر اساس گام دوازدهم الکلی‌های گم‌نام، انرژی زیادی هم می‌گذارند تا به آدم‌هایی یاری‌رسانند که هنوز تازه در آغاز راه الکلی‌های گم‌نام اند.

سگ‌ها دل‌واپسی نخست اُون و ایلین هستند. آن‌ها هر دو آموزگار مدرسه هستند، شغلی که آن‌ها تا اندازه‌ای به این دلیل برگزیدند که

²⁹⁵ Recovery

²⁹⁶ Alcoholics Anonymous

بتوانند زمانِ آزادِ فراوانی داشته باشند تا آن زمان را برایِ گُلّی‌های‌شان²⁹⁷ بگذارند. اُون و ایلاین از گُلّی‌ها توله می‌گیرند و می‌پرورند و برخی از آن‌ها را می‌فروشند، ولی این کارها را به خاطرِ پول انجام نمی‌دهند. آن‌ها به پرورش، آموزش، و نمایشِ سگ‌ها عشق می‌ورزند. این زنده‌گیِ آن‌ها است. (اگر فقط یک سگ داشته باشید، می‌دانید که چه زمانِ زیادی از شما می‌گیرد. حالا به شش یا هشت سگ، از جمله توله‌های تازه-دنیا-آمده بی‌اندیشید.) در تعطیلاتِ مدرسه و کلّ تابستان اُون و ایلاین هم‌راهِ سگ‌های‌شان زنده‌گی‌شان را درونِ یک کمپر می‌گذارند و رو به جشن‌واره‌هایِ سگ‌ها در سراسرِ کشور می‌رانند.

قایق‌رانی یکی از دل‌واپسی‌هایِ نخستِ فران و باب است. هرگاه که سرِ کار نباشند، رویِ قایق هستند. قایق‌رانی نقشِ بسیار بااهمّیتی در پرورشِ دو پسرشان داشت و اصلی‌ترین راهی بود که همه‌گیِ آن‌ها باهم بودن به عنوانِ یک خانواده را می‌تجربیدند. پس از این که پسرها به دنبالِ درس و دانش‌گاه از خانه رفتند، فران و باب خانه و زنده‌گی‌شان را به ساحلِ جرسی بردند تا بتوانند هر چه بیشتر به اقیانوس و قایق‌شان نزدیک باشند.

در خدمت بودن دل‌واپسیِ نخستِ دبی و پاول است. پاول سال‌ها سرپرستِ هیئتی مذهبی در حومه‌شهری ثروت‌مندنشین بود - تا این که به این نتیجه رسید که آن جا کارِ سرپرستیِ بسنده‌ای برایِ او نیست که انجام دهد. او از هیئت امنایِ شاخه‌یِ مذهبیِ خود خواست تا او را به جایی انتقال دهند که بتواند واقعاً در خدمت باشد. آن‌ها هم وظیفه‌ای به او دادند: پاول و دبی به باهمستانِ ^{جامعه‌ی} دورافتاده‌ای پانزده هزار مایل آن-سوتر رفتند، که به پاول این چالش داده شده بود که هیئتِ مذهبیِ تازه‌ای بی‌آغازد - با حقوقی بسیار پایین‌تر از چیزی که او در

297 سگ گله‌ی اسکاتلندی Collie

جای‌گاه پیشین‌اش می‌گرفت. پاول در این کار بسیار کوشا بود، به آن عشق می‌ورزید، و نه تنها در سازمان یافتن هیئت مذهبی تازه‌ای موفق شد بلکه توانست پولی فراهم آورد تا کلیسای تازه‌ای هم بسازد. در همین حال، دبی کنش‌مندان درگیر پناه‌گاه زنان درب‌و-داغان آن باهمستان جامعه شد.

استادکاری و دست‌ورزی یکی از دل‌واپسی‌های نخست جین و ماری آلیس است. انجام کار دقیق و جانانه‌ای مربوط به هنرهای دستی کانون مرکزی جین است؛ حالا آن کار هر چه که می‌خواهد باشد، چه ساخت طراحی‌های دقیق و ریزنقشی از دست‌افزارهای باستان‌شناسی باشد، چه طراحی نمایش‌های موزه‌ای، یا بازسازی پله‌های جلوی خانه، یا حتی شستن قهوه‌جوش. ماری آلیس تاریخ‌دان هنر و موزه‌دار است. او چه در حال تلاش برای شناسایی نقاش یک نقاشی بی‌امضا، چه تاریخ دقیق یک رخ‌نگاشت برنزی - دوره‌ی استعماری باشد، در هر حال پای همان دل‌واپسی برای استادکاری و دست‌ورزی در میان هست. برای ماری آلیس، آن استادکاری دربرگیرنده‌ی ریزبین بودن در پژوهش‌اش است - مثلاً، یافتن هر سندی، بررسی هر بوده‌ای فکنی از چند منبع، تا همیشه بتواند آن کار را درست و دقیق انجام دهد.

دکتر بودن دل‌واپسی نخست قدیمی‌ترین دوست من، جاش، از همان زمان نخستین دیدارمان بوده است، هنگامی که او شش سال داشت و من هفت سال. بخش پولی دکتر بودن نبود که به جاش انگیزه می‌داد. دقیقاً بخش کمک به دیگران هم نبود. آن چه بیش از همه برای جاش پرکشش بود این ایده بود که دکترها این توانایی - قدرت - را دارند که به شکل‌های شگفت‌آوری آدم‌ها را بدرمانند درمان‌کنند. جاش در رام آن دسته از دکترها گام گذاشت که (می‌توان گفت) آن توانایی بیش از همه در آن‌ها نمود دارد - یعنی، پزشک جراح. جاش زنده‌گی بزرگ‌سالی‌اش را،

روز و شب، بر سرِ دکتر بودن گذرانند. هم‌چنین زنِ جاش، کارول، که او نیز دکتر است.

عدالت برای همه دل‌واپسیِ نخستی است که شری و مایک هر دو دارند. آن‌ها هر دو از دانش‌کده‌های حقوقِ رتبه-برتری دانش‌آموخته شدند و می‌توانستند هر مسیری را که می‌خواستند برگزینند. ولی آن‌ها مدافعانِ عمومی شدند. و نامِ پسرشان را به نامِ یکی از دادرسان‌های دل‌پسندشان در دیوانِ عالی گذاشتند.

بیرون زدن دل‌واپسیِ نخستِ لوئیزا و مارتین است. تقریباً هر آخرفهفته، چه دمای هوا ۱۰۰ درجه بالای صفر و چه ۲۰ درجه زیر صفر باشد، آن‌ها بیرون می‌روند: پیاده‌روی، برف‌روی²⁹⁸، کوله‌گردی - هر چیزی که بیرون در طبیعتِ وحشی باشد. البته که آن‌ها هم‌دیگر را در کوره‌راهی دیدند.

ساختنِ خانه‌ی روپایی‌مان سال‌های سال دل‌واپسیِ نخستِ روبی و دنی بود. آن‌ها آن را با هم طرّاحی کردند، با هم مبلمان را برگزیدند، و حتّاً میزانِ زیادی از ساختنِ واقعیِ آن را هم خودشان با هم انجام دادند.

این‌ها تنها چند نمونه از دل‌واپسی‌هایِ نخستی هستند که زوجها می‌توانند هر دو داشته باشند. با این همه، بسیاری از زوجها فقط یک دل‌واپسیِ نخستِ مشترک دارند: فرزندان‌مان. این دل‌واپسیِ نخستِ مشترک معمولاً آن اندازه بسنده هست تا به آن‌ها کانونِ مشترک و راهِ مشترکی برایِ خیال‌پردازی و ساختاربندیِ آینده‌ی‌شان بدهد. گاهی چنین چیزی بسنده نیست، و دو هم‌دم کم‌کم به این می‌اندیشند که، جدا از کودکان، چه چیزی از این زناشویی به دست می‌آورند.

²⁹⁸ Snowshoeing

برابرنهاده‌ی پیش‌نهاده از سوی ترجمنده: با کفش برفی ته‌حصیری راه رفتن

هنگامی که زوجی هیچ دل‌واپسیِ نخستِ مشترکی ندارند، یا فقط «فرزندمان» را دارند، باز هم می‌توانند زناشوییِ پابرجا و کارکردانه‌ای داشته باشند. ولی اگر دل‌واپسی‌هایِ نخستِ نا-مشترکِ آن‌ها بسیار با هم فرق داشته باشند، این زوج در اثرِ آن‌ها از هم جدا خواهند افتاد، و حتّاً شاید بر سرِ آن‌ها از هم جدا شوند. یک نمونه از چنین موردی: اریکا و هانری هر دو نقّاش بودند، و هم‌دیگر را در مدرسه‌ی هنر دیدند. آن‌ها به اندازه‌ای واقع‌گرا بودند که بفهمند اگر بکوشند که شغل‌شان فقط نقّاش بودن باشد چیزی برای خوردن نخواهند یافت، پس مدرک‌هایی در زمینه‌ی آموزشِ هنر گرفتند. آن‌ها دریافتند که با داشتنِ شغل‌هایی در زمینه‌ی آموزگاری می‌توانند زنده بمانند و هم‌چنان هنرشان را هم پی بگیرند. اریکا شغلی در دانش‌کده‌ای کوچک در نیو انگلند یافت، و هانری شغلی در مدرسه‌ای شبانه‌روزی در همان نزدیکی‌ها یافت - و آن‌ها از شهر به روستا رفتند. زنده‌گیِ روستایی کاملاً برایِ هانری مناسب بود. او از کار در خانه‌ی روستاییِ سنگیِ قدیمی‌ای که در آن می‌زیستند، لذّت می‌برد، و حتّاً کم‌کم به پرورشِ چند جوجه پرداخت. اریکا میلی به زنده‌گیِ روستایی نداشت، زنده‌گی‌ای که احساس می‌کرد تنگ‌نَگاه‌راسانه²⁹⁹ بود. بااهمّیت‌تر از آن، او دریافت که اگرچه به راستی می‌توانست در آن روستا نقّاشی بکشد، نیازمندِ این بود که «در دنیایِ هنری» باشد - و نیازمندِ موقّقت در آن دنیا بود. این دل‌واپسیِ نخستِ او بود، دل‌واپسی‌ای که هانری نداشت - و همین بس بود تا به او این انگیزه را بدهد که هانری را وانهد و به شهر برگردد.

هنگامی که شما و هم‌دم‌تان به راستی دل‌واپسی‌هایِ نخستِ مشترکی دارید، همان دل‌واپسی‌ها وسیله‌ای می‌شوند برایِ شما تا احساسِ صمیمیتِ عاطفی با هم‌دیگر داشته باشید، و نیز حسّ بی‌هم‌تایی و

²⁹⁹ Claustrophobic

ویژه بودن آن صمیمیت را داشته باشید. احتمالاً اگر در سوبه‌ی پنداری احساس نزدیکی با هم‌دم‌تان کرده باشید، به شیوه‌ای که پیش‌تر در این فصل توصیف کردم - به ویژه اگر ارزش‌ها و آرمان‌های‌تان و گرایش‌های معنوی‌تان با هم جفت-و-جور باشند - دل‌واپسی‌های نخست مشتری مشترکی خواهید داشت. ولی حالا وقت آن است که سرراست به خود آن پرسش پردازید.

آیا شما و هم‌دم‌تان دل‌واپسی‌های نخست مشتری دارید؟

تا این جا که سوبه‌ی پنداری را با هم کاویده ایم، از شما خواستم که به آن از زاویه‌ی رابطه‌ی‌تان با بهترین دوست‌تان بنگرید. اگر شما و هم‌دم‌تان هم‌پندار باشید، در حقیقت نیز چنین هستید - مثل بهترین دوستان.

ما به آن رابطه از زاویه‌های گوناگونی نگریستیم: هم‌دلی، حقیقت‌شخصی، ارزش‌های یک‌سان، حسن‌عدالت، گرایش معنوی، و دل‌واپسی‌های نخست. حالا وقت آن است که حسّی از این بگیری که تا چه اندازه شما و هم‌دم‌تان در سوبه‌ی پنداری در کل به هم نزدیک‌اید. پس به تجربه‌ی‌تان از خواندن این فصل بی‌اندیشید. (شاید بخواهید دوباره این فصل را بخوانید، چرا که با این که چندان بلند نیست، چیزهای زیادی در آن هست.) به یاد آورید که وقتی به سوبه‌ی پنداری از هر یک از آن زاویه‌های گوناگون نگریستید تا چه اندازه با هم‌دم‌تان احساس نزدیکی کردید. بکانونید و حسّ احساسیده‌ای از همه‌گی آنها بگیرید.

تا چه اندازه شما و همدمتان در سوبه پنداری نزدیک هستید؟



گفت‌وگو

حالا وقت آن است که شما و همدمتان در باره‌ی حسّ احساسیده‌ی‌تان از نزدیکی در سوبه پنداری با هم حرف بزنید:

۱) جای آرامی بی‌یابید که بتوانید پشت میزی روبه‌روی هم بنشینید.

۲) هم‌زمان چرخش دست‌تان برای آن پرسش تعریف‌گرانه‌ی پایانی را به هم‌دیگر نشان دهید، در مورد سوبه پنداری در کل.

۳) هر یک از شما چرخش دست‌تان را به واژه برگردانید، با به کارگیری فقط یک یا دو جمله - مثلاً، «من در این سوبه بسیار به تو احساس نزدیکی می‌کنم و فکر می‌کنم ما واقعاً می‌توانیم در این سوبه آری‌گوی هم‌دیگر باشیم»، یا «من فقط کمی در این باره دست‌پاچه هستم. ما در این باره در دسرهایی پیش رو خواهیم داشت، ولی فکر می‌کنم مشکلی نخواهد بود»، یا «من واقعاً در این باره نگران هستم. فکر می‌کنم برای ما دشوار خواهد بود که در این سوبه آری‌گوی هم‌دیگر باشیم».

۴) نوبتی جنبه‌ای از این سوبه را که مایه‌ی نگرانی شما است، بگوئید تا در آن باره حرف بزنید. به توصیف تجربه‌هایی پردازید که شما دو نفر در آن مورد داشته‌اید و مایه‌ی نگرانی‌تان شده‌اند. به توصیف این موضوع پردازید که به گمان شما ناهمسانی‌های‌تان در این سوبه

چه‌گونه می‌توانند بر زناشویی‌تان اثر بگذارند. به توصیفِ این پردازید که چه چیزی باید در باره‌ی شما، هم‌دم‌تان، و رابطه‌ی‌تان جورِ دیگری باشد تا شما از آن جنبه‌ی آن سویه دیگر آن چنان نگران نباشید. هر چند بار که دوست دارید نوبتی حرف بزنید تا همه‌ی نگرانی‌های‌تان را بگویید.

۵) این فصل را با هم بخوانید و هر چیزی - مثبت یا منفی - را که برای‌تان رخ داد - هنگامی که داشتید به تنهایی آن را می‌خواندید - به هم بگویید.

۶) هنگامی که شما و هم‌دم‌تان گفت‌وگوی‌تان را به پایان رساندید و باز با خودتان تنها شدید، روی آن پرسشِ تعریف‌گرانه‌ی نهایی بکنونید - روی سوپه‌ی پنداری در کل - و حسّ احساسیده‌ای بگیرید، و آن را با دستان‌تان برای خودتان بازگویید. اگر کتابِ «کانونیدن» را خوانده اید و انجام تمام شش حرکتِ کانونیدن را فراگرفته اید، پس نشستِ کاملِ کانونیدن را روی حسّ احساسیده‌ای که همین حالا تجربیدید تجربه کردید انجام دهید.

وای! حالا ما چه کنیم؟

و پاسخ به دیگر پرسش‌های شما (من)

همانند فصل ۶، پرسش‌هایی را از خود-ام ساخته ام تا نکته‌هایی را پوشش دهم که پیش از این در بخش دوم با دقت بسنده‌ای در باره آن‌ها بحث نشد، یا در کل از قلم افتاده اند. ولی به این هم می‌اندیشم که شاید با این که در این سه فصل پایانی پیش رفتید و سازگاری‌تان با هم‌دم‌تان را بررسیدید، هنوز پرسش‌هایی در سرتان باشد که سرآخر چه تصمیمی باید بگیرید. بار دیگر، امیدوار ام دست‌کم برخی از پرسش‌های من با پرسش‌های شما یکی باشند.

۱. وای! حالا ما چه کنیم؟

شاید شما هرگز چنین پرسشی نداشته باشید چرا که در خواندن این کتاب تنها و بدون هم‌دم بوده‌اید. و حالا واقعاً می‌دانید بار دیگر که درگیر رابطه‌ای شدید می‌خواهید چه کارهایی انجام دهید. یا شاید هم با هم‌دم‌تان این کتاب را خوانده‌اید، و همه چیز برای‌تان خوب و خوش پیش رفته است: بسیار نزدیک به هم در هر سه سوپه. خوش به حال‌تان.

از سوی دیگر، شاید شما و هم‌دم‌تان با دقت کتاب را خوانده‌اید، به هر یک از پرسش‌های تعریف‌گرانه کاملاً درنگریسته‌اید، روی این که تا چه اندازه در هر یک از سوپه‌ها به هم نزدیک‌اید بسیار ژرف کانونیده‌اید - حتا بیرون رفته‌اید و *الویرا مادیگان* را کراییده‌اید کرایه کرده‌اید - ولی هنوز

سردرگم اید و به یقین نمی‌دانید واقعاً تا چه اندازه در آن‌ها به هم نزدیک اید. مثلاً، به باورِ خودتان به اندازه‌ی منطقی در آن‌ها نزدیک اید، ولی یقین ندارید که آیا این میزان نزدیکی بس است یا نه. و خب با خود می‌اندیشید که آیا باید پیش روید و به این رابطه پای‌بندتر شوید یا چند وقتی از این پای‌بندی عقب بنشینید، یا حتّاً آن را وانهد و بروید. خب، تکیه دهید، نفس عمیقی بکشید، آرام باشید، ما یکی یکی به همه‌ی این‌ها خواهیم رسید.

۲. واقعاً چه اندازه نزدیکی «نزدیکی» است و چه اندازه دوری «دوری» است؟

آن جا را به یاد آورید که من در باره‌ی گونه‌های گوناگون زناشویی حرف زدم، اگر یادتان بی‌آید در باره‌ی *آستانه‌ای* برای احساس سازگاری حرف زدم و گفتم چیزی همانند *آستانه‌ی* شنوایی است: آن نقطه از بلندی صدا که شما از همان جا کم‌کم صدا را می‌شنوید. هنگام اندیشیدن به اندازه‌ی نزدیکی یا دوری‌تان در هر یک از سوپه‌های سازگاری، برای درک احساس سازگاری باید به آن *آستانه* بی‌اندیشید. روی آن سوپه بکانونید، سپس به خودتان بگویید، «بله، ما سازگاری بسنده‌ای داریم»، و ببینید چه حسّ احساسیده‌ای سر بر می‌آورد. اگر احساس خوبی در تن‌تان بگیرید، به باور من شما سازگاری بسنده‌ای دارید. اگر هر گونه احساس منفی‌ای در تن‌تان بگیرید - حسّ تنش در گردن‌تان، افزایش ضربان قلب‌تان، احساس چنگ زدن در شکم‌تان، هر چیزی مانند این‌ها - شک دارم که شما و هم‌دم‌تان آن اندازه در آن سوپه نزدیک باشید که سازگار شوید. به یاد داشته باشید که شما می‌خواهید با هم‌دم‌تان احساس نزدیکی کنید. پس، اگر حتّاً با این وجود احساس نزدیکی نمی‌کنید، این موضوع می‌تواند معنای زیادی برای‌تان داشته باشد.

۳. آیا ما می‌توانیم همان چرخش‌های دست پایانی را که برای هر سوپه انجام دادیم، به کار بگیریم تا ببینیم آیا سازگار هستیم یا نه؟

تمرین چرخش دست راهی است برای شما تا حس احساس‌سیده‌تان از سازگاری را برای خودتان و هم‌دم‌تان بازگوید. این روش سنجی عینی علمی و بااعتباری به دست‌تان نمی‌دهد که بدانید تا چه اندازه سازگار اید. بنابراین، شما نمی‌توانید به همین ساده‌گی با سنجش زاویه‌های چرخش‌های دست‌تان اندازه‌ی سازگاری‌تان را تعیین کنید. آن چه در تعیین سازگاری‌تان با اهمیت‌تر است فهم‌های کیفی‌ای هستند که شما و هم‌دم‌تان از گفت‌وگوهای به دست آوردید که در پایان هر یک از سه فصل پیش انجام دادید.

بر این پایه، من می‌توانم فقط برداشت‌های بالینی خود-ام را از این موضوع به شما بدهم که چه گونه‌هایی از چرخش‌های دست با چه گونه‌هایی از زوجها دیده می‌شوند. به گمان‌ام آن چه خواهم گفت جای شگفتی برای‌تان ندارد. آدم‌های زناشویده‌ی خشنودی که با آن‌ها این تمرین را انجام داده ایم دست‌ان‌شان را چندان نمی‌چرخانند. گاهی آن‌ها را اصلاً نمی‌چرخانند؛ آن‌ها را فقط هم‌راستا، بدون هیچ زاویه‌ای بین آن‌ها، نگاه می‌دارند. بزرگ‌ترین چرخشی که من در زوجها خشنود دیده‌ام تقریباً ۶۰ درجه است، و آن هم برای سوپه‌ی کرداری بود. من هرگز چرخش‌هایی به آن بزرگی در دو سوپه‌ی دیگر، در زوجها خشنود، ندیده‌ام.

زوج‌های پرمشکل دست‌ان‌شان را بسیار می‌چرخانند، منظور من بیش از ۹۰ درجه است. (این جا، منظور من فقط سوپه‌ی کرداری و سوپه‌ی پنداری است. در مصاحبه‌ی آغازین‌ام با زوجها، وقتی از آن‌ها می‌خواهم این تمرین را انجام دهند، از آن برای ارزیابی بخش سکسی آن رابطه بهره نمی‌برم. به جای آن، واریسی تاریخی‌ای انجام می‌دهم، از دو هم‌دم می‌خواهم به کیفیت رابطه‌ی سکسی‌شان در زمان‌های

گوناگون - زنده‌گی - باهمانه‌شان رتبه‌ای - عالی، خوب، متوسط، یا ضعیف - بدهند.) چندان نامعمول نیست که زوج‌های - پرمشکل چرخش‌های - دستی در دو سوپه‌ی - دیگر نشان دهند که بیش‌تر به ۱۸۰ درجه نزدیک اند (دست‌ها در جهت‌های وارون - هم) تا ۹۰ درجه (دست‌ها عمود بر هم). چیز - دیگری که در زوج‌هایی دیده می‌شود که مشکل - زناشویی دارند این است که دو هم‌دم بر سر - این که تا چه اندازه سازگار اند ناهم‌نوا هستند: یکی از آن دو دست‌ان‌اش را بیش از دیگری می‌چرخاند. برای - من، این همیشه به این معنا است که این دو هم‌دم سازگار نیستند - چرا که معنای - آن این است که آن‌ها رابطه‌ی‌شان را حتّاً همانند نمی‌بینند.

به یاد داشته باشید که اهمیت - برای شما - هر گونه ناسازگاری میان شما و هم‌دم‌تان بسته‌گی به این دارد که چه جور زناشویی‌ای می‌خواهید - یا به گمان‌تان می‌توانید از آن خرسند باشید. مثلاً، بیایید فرض کنیم که شما و هم‌دم‌تان در سوپه‌ی - کرداری و سوپه‌ی - سکسی نزدیک اید، ولی در سوپه‌ی - پنداری نزدیک نیستید. اگر به گمان‌تان زناشویی - دو-سوپه، کرداری/سکسی، می‌تواند برای شما کارکننده باشد، هم‌چنان که گویا برای - برخی از زوج‌های - دیگر چنین است، پس آن ناسازگاری در سوپه‌ی - پنداری شاید چندان برای شما اهمیت نداشته باشد.

۴. آیا آزمونی نیست که بتوانیم انجام دهیم، چیزی که به ما نمره‌ای بدهد تا ببینیم چه اندازه سازگار ایم؟

چرا، آزمونی هست که می‌توانید انجام دهید، و نمره‌ای هم خواهد داد - در واقع، چندین نمره. ولی شما نخواهید توانست آن نمره‌ها را ببینید. تنها کسی که آن‌ها را می‌بیند مشاوره‌ی است که آن آزمون را اداره کرده است. سپس، مشاور از آن نمره‌ها بهره می‌گیرد تا در گفت‌وگویی در

باره‌ی «حوزه‌های نیرومندی» (جایی که سازگار هستید) و «حوزه‌های رشد» (جایی که سازگار نیستید) در رابطه‌ی‌تان راه‌نمای شما باشد.

این آزمون **آماده‌گی** (PREPARE) نام دارد^(۱) و آزمون خوبی است؛ من خود-ام از آن بهره گرفته‌ام. این آزمون در آن چه روان‌شناسان *اعتبار* پیش‌بینانه می‌نامند جای‌گاه بالایی دارد. یعنی، هنگامی که این آزمون به شمار فراوانی از زوج‌های پیش‌زناشویی داده شده است، نمره‌ها، در ۸۰ تا ۸۵ درصد زمان‌ها، به درستی پیش‌بینیده‌اند که کدام زوج‌ها هنوز، دو یا سه سال دیگر، با خشنودی زناشویده خواهند بود (در برابر زوج‌های زناشویده‌ی ناخشنود، جداشده، یا طلاق‌گرفته). با این همه، باید حواس‌تان باشد که اعتبار پیش‌بینانه، مانند دیگر سنجه‌های آماری گروه‌پایه، نمی‌تواند برآمد *خروجی* را برای هیچ زوج ویژه‌ای پیش‌بیند. یعنی، شما و هم‌دم‌تان شاید نمره‌هایی داشته باشید که شما را در همان گروهی قرار دهد که ۸۵ درصد از زوج‌ها با هم می‌مانند، ولی شاید شما یکی از زوج‌هایی باشید که نمی‌مانند؛ یا نمره‌های‌تان شاید چنین پیش‌بینند که شما رابطه‌ی‌تان را به هم خواهید زد، ولی چنین نشود. سرانجام، باید به یاد داشته باشید که میزان خوب بودن آزمون **آماده‌گی** (PREPARE) تنها به میزان خوبی مشاوره است که آن را برای شما می‌تفسیرد و سپس بر اساس آن به شما مشاوره می‌دهد. اگر خودتان دوست داشته باشید، من شما را تشویق می‌کنم که آزمون **آماده‌گی** (PREPARE) را انجام دهید. فقط از هر راهی که می‌توانید یقین یابید که مشاوره که از او کمک می‌گیرید تجربه‌ی بسنده و مهارت‌بسنده‌ای دارد تا به‌ترین کاری را که می‌شود برای‌تان انجام دهد.

برداشت کلی من این است که این کتاب و آزمون **آماده‌گی** (PREPARE) تمام‌گر *مکمل* - یک‌دیگر اند. **آماده‌گی** (PREPARE) اطلاعات کمی به مشاور می‌دهد. این کتاب اطلاعات کیفی به شما

می‌دهد تا بتوانید به خودتان مشاوره دهید، یا یاری‌رسان. مشاوره در مشاوره دادن به خودتان باشید.

۵. آیا کارهایی هستند که ما بتوانیم انجام دهیم تا در سوبه‌های سازگاری به هم نزدیک‌تر شویم؟

بله، هستند. هم‌چنان که در فصل ۱۰ گفتم، شما فقط با خواندن کتاب‌های خوب با هم در مورد سکسینه‌گی و فراگیری «بازتر و رک‌تر حرف زدن با هم» در باره‌ی سکس شاید بتوانید در سوبه‌ی سکسی نزدیک‌تر شوید.

اگر احساس می‌کنید در سوبه‌ی کرداری نزدیکی بسنده‌ای ندارید، کارهایی هستند که می‌توانید انجام دهید - به این شرط که واقعاً بر سر مدل زناشویی برگزیده‌ی‌تان هم‌نوا باشید، که این مورد حتماً باید باشد. نخستین چیزی که می‌توانید انجام دهید این است که ببینید کجاها است که می‌تواند مشکل‌ساز شود، و سپس معامله‌هایی بر سر موضوع‌هایی که به گمان‌تان کش‌مکشانه خواهند بود، شکل دهید. مثلاً، بیابید فرض کنیم که شما (به نسبت هم‌دم‌تان) دوست دارید زمان بیش‌تری به دیدار با خانواده بگذرانید. در آن مورد، شما و هم‌دم‌تان معامله‌ای شکل خواهید داد در این باره که هر چند وقت یک بار، و هر بار چه مدت زمانی را، هم‌دم‌تان با شما همراه باشد. شما دو نفر بر سر این موضوع نیز باید هم‌نوا شوید که دقیقاً چه‌گونه با خانواده‌ی‌تان در باره‌ی همراه نبودن گاه‌گاه هم‌دم‌تان حرف خواهید زد. برای سر-و-سامان دادن این معامله‌ها، طبیعی است که داشتن مهارت‌های ارتباط خوب و مشکل‌گشایی می‌توانند مزیت بسیار خوبی باشند. (شما می‌توانید کتاب‌های خوبی در باره‌ی ارتباط و مشکل‌گشایی در بخش «خواندنی‌های بیش‌تر»، در پایان این کتاب بی‌یابید.)

دومین کاری که می‌توانید انجام دهید تا در سوپه‌ی کرداری نزدیک‌تر شوید طراح‌ی و انجام آزمایش‌های «راه تو / راه من» است. در فصل بعد، آزمایش‌های «راه تو / راه من» را باز خواهیم گفت، و مثال‌هایی از آن‌ها خواهیم زد.

در مورد سوپه‌ی پنداری، نمی‌دانم به شما چه بگویم. به باور من پندار شما پندار شما است. و هم‌چنان که پیش از این گفتم، به گمان‌ام هنگامی که آدم‌ها، در طول چرخه‌ی زنده‌گی، تغییر می‌کنند، این تغییر در جهت هر چه ناب‌تر و تمام‌تر خودشان شدن است.

گاهی آدم‌ها می‌توانند در این باره گیج شوند که تا چه اندازه در سوپه‌ی پنداری به هم‌دم‌شان نزدیک اند چرا که، اگرچه در بیش‌تر جنبه‌های آن به هم نزدیک اند، در یکی دو جنبه‌ی دیگر دور اند. اگر شما نیز چنین موردی دارید، پس در ارزیابی نزدیکی کلّی‌تان در این سوپه باید از خودتان بپرسید تا چه اندازه می‌توانید در برابر ناهم‌سانی‌های میان خودتان پذیرا باشید. آیا می‌توانید، در باره‌ی هم‌دم‌تان، بگویید، «خب، او این شکلی است دیگر»، و واقعاً این را پذیرفته باشید؟ پذیرش چنین چیزی آسان‌تر است اگر ناهم‌سانی‌های میان شما واقعاً بر چه‌گونه‌گی زیست‌تان در زنده‌گی اثرگذار نباشند. مثلاً، من زوج‌های زیادی را دیده‌ام که، به دلیل ناهم‌سانی‌هایی در گرایش معنوی یا حسّ عدالت‌شان، دیدگاه‌های مخالفی در مورد سقط جنین دارند. این زوج‌ها اگر بدانند که هرگز با تصمیم برای پایان‌دهی بارداری روبه‌رو نخواهند شد آسان‌تر می‌توانند هم‌نوا باشند که ناهم‌نوا اند.

اگر شما و هم‌دم‌تان در سوپه‌ی پنداری نزدیک نی‌ستید، ولی با این همه احساس نیرومندی دارید که می‌خواهید با هم باشید، پس آن چه شما دو نفر باید انجام دهید این است که با هم کنش‌مندانه در ذهن‌تان بی‌روانید که، با فرض این ناهم‌سانی میان شما، رابطه‌ی‌تان چه‌گونه رابطه‌ای

خواهد بود. هم‌چنان که چند بار پیش از این گفتم، شاید به این برسید که در هر حال می‌توانید آن چه را زناشویی خوب می‌دانید داشته باشید.

۶. چرا شما حرفی از پدر-مادریدن پدر-مادری کردن به عنوان موضوعی که دو هم‌دم می‌توانند کم یا زیاد سازگار باشند، نزدیک؟

حرفی نزدم چون باور دارم که بسیار دشوار است که بدانید چه احساسی در باره‌ی پدر-مادریدن دارید، یا چه‌گونه پدر-مادری خواهید بود، تا زمانی که خودتان واقعاً فرزند داشتن را بتجربید تجربه کنید. تا آن زمان، بسیاری از چیزهایی که در باره‌ی پدر-مادریدن می‌اندیشید بسیار فرضی و ذهنی خواهند بود. اگر می‌خواهید در باره‌ی پدر-مادریدن با هم حرف بزنید، لطفاً این کار را انجام دهید.

اگر یکی از شما، یا هر دوی شما، از پیش کودکی دارد، پس از پیش می‌دانید که پدر-مادریدن چه‌گونه چیزی است، و در جای‌گاهی هستید که فلسفه‌ها و سبک‌های پدر-مادری خودتان را با هم بسنجید و باید این کار را انجام دهید. فراتر از آن، شما باید خودتان را در مورد ریزه‌کاری‌های نا-پدر-مادریدن آموزش دهید. چالش‌های «خانواده‌ی آمیخته» همیشه بسیار دشوار هستند، و من نمی‌توانستم این چالش‌ها را به خوبی و به اندازه‌ی شایسته‌ای در این کتاب بازگشایم. خوش‌بختانه، کتاب‌های خوبی در این موضوع‌ها در دسترس هستند (دوباره، برای دیدن آن‌ها نگاهی به بخش «خواندنی‌های بیشتر» بی‌اندازید)، و درمان‌گرهایی هم هستند که کارشناس کمک به خانواده‌های آمیخته‌اند.

۷. اگر ما این کتاب را به خوبی خوانده باشیم، آزمونِ آماده‌گی (PREPARE) را زده باشیم و مشاوره‌ای را هم که هم‌راه آن است انجام داده باشیم، و هنوز ندانیم که باید چه کنیم، چه طور؟

اگر این همه مشکل در این تصمیم‌گیری داشته باشید، فکر من بیشتر به این سو می‌رود که یک چیزی درست نیست، چیزی که بااهمیت است، بنابراین نخستین سفارش من این است: مشاوره‌ی بیشتری بگیرید تا سر در آورید که آن چیز بااهمیت چیست. چه تصمیم به مشاوره‌ی بیشتر بگیرید و چه نه، از نگاه من چنین است که شما باید اطلاعات بیشتری گرد آورید. یعنی زمان بیشتری به رابطه‌تان بدهید. ولی آن بازه‌ی زمانی هم نباید بی‌کران باشد. شما باید به یک چارچوب زمانی برسید که اگر تا پایان آن زمان همچنان به همین اندازه بی‌تصمیم باشید از هم جدا شوید. هنگامی که با زوج‌هایی در این وضعیت روبه‌رو می‌شوم، معمولاً سفارش‌ام بازه‌ی زمانی بین شش تا هجده ماه است - نه بیشتر.

۸. اگر احساس کنیم زمان زیادی به رابطه‌ی مان داده ایم، و احساس کنیم که باید تصمیم نهایی خود را همین حالا بگیریم، چه طور؟

می‌توانم با شما هم‌درد باشم و حالتان را بفهمم. زمان گران‌بها است. و سرانجام زمانی فرا می‌رسد که زوجی که گیر افتاده اند باید تصمیم نهایی را بگیرند و سپس بگذرند، چه با هم و چه جدا از هم. اگر شما همین حالا هم به رابطه‌ی‌تان زمان زیادی داده‌اید، و با این همه هنوز دلتان در باره‌ی زناشویدن قرص نیست، من شما را به احتیاط می‌فراخوانم. به یاد داشته باشید که شما باید احساس کنید که دلتان در باره‌ی زناشویدن قرص است، وگرنه نباید چنین کاری را انجام دهید.

در وضعیت‌های افراطی، که زوجی زمان زیادی است که گیر افتاده اند، و از من در باره‌ی آخرین چیزی می‌پرسند که پیش از وانهادن هم‌دیگر می‌توانند انجام دهند، من گاه گونه‌ی ویژه‌ای از رو-در-رویی را پیشنهاد داده ام که آن را «اتاق قفل‌شده» می‌نامم. نخست می‌گویم که چیست، سپس دلیل پشت آن را خواهم گفت.

برای انجام اتاق قفل‌شده، باید عین شرایط خیالی زیر را، تا جایی که در زنده‌گی واقعی می‌توانید، تکرار کنید:

شما و هم‌دم‌تان درون اتاقی با تهویه‌ی خوب ولی بی‌پنجره قفل‌شده اید. در این اتاق هیچ تلویزیون، رادیو، یا تلفنی نیست. هیچ کتاب، مجله، روزنامه، سی‌دی، هیچ موسیقی‌ای از هیچ گونه‌ای نیست - هیچ چیزی جز یک میز، دو صندلی، یک تخت‌خواب، و شما دو نفر. خلاصه این که هیچ حواس‌پرتی‌ای نیست. شما یک دست کارت دارید که می‌توانید با آن‌ها بازی کنید - البته نه یک نفره - یا یک دست بازی چکرز³⁰⁰ تا جلوی کاملاً دیوانه شدن شما گرفته شود. (از آن جا که هنگام بازی با کارت‌ها و چکرز می‌توانید با هم حرف بزنید، این‌ها مشکلی ندارند.) غذاها و خوراکی‌ها (مگر الکل یا مواد) هر وقت که به آن‌ها نیاز داشته باشید به شما داده خواهند شد.

شما و هم‌دم‌تان تا ۴۸ ساعت در این اتاق قفل‌شده می‌مانید.

شرایط تعیین‌شده همین‌ها هستند. شما و هم‌دم‌تان می‌توانید با رفتن به هتل در شب چهارشنبه و ماندن تا شب جمعه به این شرایط نزدیک شوید. شما نباید تلویزیون یا رادیو را روشن کنید، یا هیچ تلفنی بزنید - مگر برای دریافت خدمات‌های اتاق -، و نباید از اتاق تا روز آخر بیرون بروید. (شما نمی‌توانید اتاق قفل‌شده را در خانه انجام دهید. با این کار، بسیار وسوسه خواهید شد که این راه را تا پایان نروید.)

³⁰⁰ Checkers

دلیل انجام همه‌ی این کارها این است که شما دو نفر را در کنار هم برای بازه‌ی زمانی بلند و درازی، بی هیچ درنگ و ایستی، بدون فرصت فرار نگاه داشت. اگر در این تماس پی‌وسته باقی بمانید، شاید از نقطه‌ای در بحث‌های‌تان بگذرید که معمولاً در آن نقطه چنان عصبی می‌شوید که یکی از شما (یا هر دو) بیرون می‌کشد و بحث بی‌پایان می‌ماند. شاید این بحث را پیش از این بارها و بارها داشته‌اید، ولی اگر همیشه در همان نقطه‌ی دل‌نگرانی بی‌پایان مانده است شگفت‌آور نیست که به جایی نرسیده‌اید. اگر در ماندن کنار هم برای زمانی بلند، آن اندازه بلند که از نقطه‌ی دل‌نگرانی/بی‌پایان‌ماندن بگذرد، موفق شوید، خواهید دید که دل‌نگرانی‌تان اندک اندک ناپدید خواهد شد تا این که دیگر می‌توانید با موضوع بحث بسیار تهدیدآمیزتان به گونه‌ای آسوده‌تر از آن چه پیش از آن می‌توانستید سر-و-کله بزنید. خواهید دید که روش‌های تازه‌ای برای بررسی گرفتاری‌تان به سرتان خواهد زد. و شاید همان پاسخی را بی‌یابید که زمان درازی بود که از دست‌تان می‌گریخت.

۹. اگر بدنیم که در چیزهای بسیار بااهمیتی سازگار نی‌ستیم، با این همه احساس کشش نیرومندی به سوی هم داشته باشیم و احساس کنیم که ما یک جورهایی واقعاً برای هم گزینه‌ی درستی هستیم، چه‌طور؟

در این صورت من باید حدس بزنم که پای گونه‌ای از ایکس‌سازه ^{عامل} X در میان است. چنین چیزی برای برخی از زوجها رخ می‌دهد. منظور من از ایکس‌سازه ^{عامل} X شکل ویژه‌ای است که جنبه‌ای از شخصیت شما و شخصیت هم‌دم‌تان در هم قفل می‌شوند، به همان شکل که تگه‌ای از یک جورچین در تگه‌ای دیگر قفل می‌شود. کارکرد آن ایکس‌سازه ^{عامل} X گاهی به زیان آن زوج است، هم‌چون وقتی که دختر

یک الکلی با یک الکلی می‌زناشوید. ولی موردهای دیگری هم هستند که کارکرد آن ایکس‌سازه ^{عامل X} به سود آن زوج است.

آن چه، به ویژه، به یاد دارم موردهایی هستند که یکی از دو همدم (شاید هر دو) درد و رنج روانی فراوانی را تجربه کرده اند. این شخص همدمی را می‌بیند که با او، به هر دلیلی، می‌تواند احساس ایمنی کند. و آن حس ایمنی جبران‌گر همه‌ی ناسازگاری‌هایی است که او می‌تواند در برابر این همدم آسوده‌بخش داشته باشد. کای ردفیلد جامیسون³⁰¹، در کتاب *ذهنی ناآرام*³⁰² که گزارش دلیرانه‌ای از نبرد‌اش با شیدا-افسرده‌گی است، توصیف‌گر چنین رابطه‌ای است. او و مردی که او سرانجام با آن مرد زناشوید هر دو علاقه‌های روشن فکری نیرومند مشترکی داشتند - و برای آن‌ها چنین چیزی در اندازه‌های یک دل‌واپسی نخست مشترک بود. ولی، گذشته از آن:

بیش از آن چه ما بودیم دیگر نمی‌شد که ناهم‌سان بود...
او صدای آرامی داشت و من صدایی بلند؛... او دیر-خشم بود و من تند-خشم؛ جهان به نرمی در او نمود می‌یافت، گاهی حتا هرگز، با این همه من به سرعت هم لذت و هم رنج را احساس می‌کردم.... کنسرت‌ها و اپراها پای‌گاه‌های هستی من بودند، و شکنجه‌های او؛ در مورد پیاده‌روی‌های بلند و پی‌وسته یا تعطیلاتی که بیش از سه روز طول می‌کشیدند نیز همین ماجرا بود... او نمی‌توانست در برابر شعر تاب آورد [چیزی که برای خود جامیسون بسیار اهمیت داشت] و به راستی شگفت‌زده بود از این که من گویی آن همه از وقت‌ام را روزانه فقط به پرسه‌زنی می‌گذرانم. [صفحه‌های ۱۷۱ تا ۱۷۲]

³⁰¹ Kay Redfield Jamison

³⁰² An Unquiet Mind

هم چنان که جامیسون می‌گوید، «ما کاملاً ناجور بودیم». و با این همه:

در همه‌ی سال‌هایی که با هم بودیم یک بار هم به عشقِ
ریچارد به خود-ام، یا خود-ام به او شک نداشتم....
زنده‌گیِ من با ریچارد لنگرگاهِ ایمنی شده است....
گاهی، در میانِ یکی از برآشفته‌گی‌هایِ هولناک و
ویران‌گرِ حال‌ام، آرامشِ ریچارد را در آن نزدیکی
احساس می‌کنم و توصیفِ شگفت‌آورِ بایرون³⁰³ از
رنگین‌کمان را به یاد می‌آورم که «هم‌چون امید بر فرازِ
بسترِ مرگ» بر لیه‌یِ آب‌شارِ وحشی و خروشان
می‌نشیند؛ با این همه، «آن گاه که همه جا در-هم-دریده
است / از آب‌هایِ پریشان»، رنگین‌کمان دل‌آرام
می‌ماند.... [صفحه‌های ۱۷۲ تا ۱۷۵]

اگر شما و هم‌دم‌تان به دلیلِ گونه‌ای از ایکس‌سازه ^{عامله X} به سویِ هم
کشیده می‌شوید، چیزی که اهمّیت دارد این است که، اگر احتمالاً
می‌توانید، آن سازه را بشناساید. ولی از هر راهی که می‌توانید، این
موضوع را جدّی بگیرید - به ویژه اگر حسّی که از آن ایکس‌سازه ^{عامله X}
می‌تجربید تجربه می‌کنید حسّ ایمنی است. اگر، با وجودِ ناسازگار بودن در
چیزهایِ بااهمّیتی، هنوز هم آن احساسِ درست بودن را دارید، آن حسّ
ایمنی را، دیگر چه کاری از دست‌تان بر می‌آید جز این که پی‌رو دل‌تان
باشید؟

³⁰³Byron

پس از زناشویدن

اگر شما و همدمتان اکنون واقعاً زناشویده اید، نکته‌ای هست که می‌توانید جلوی آینه به خودتان بگویید: شما یکی از سخت‌ترین و کمرشکن‌ترین آزمون‌های وفاداری‌تان به هم‌دیگر را پشت سر گذاشته اید، یکی از دشوارترین آزمون‌هایی که آدمی‌زاد تاکنون ساخته و پرداخته است: برنامه‌ریزی، جشن، عروسی، برای گذراندن چنین چیزی به شما شادباش تبریک می‌گویم.

من می‌خواهم این فصل را کوتاه نگاه دارم چرا که کتاب‌های زیادی در باره‌ی چه‌گونه زناشویده بودن آن بیرون هستند، و برخی از آن‌ها واقعاً سودمند اند (و شما می‌دانید که کجا فهرست آن‌ها را ببینید). تنها می‌خواهم بر چند نکته‌ای پای فشارم که احساس می‌کنم به آن‌ها چندان بسنده پرداخته نشده است.

نبردهای قدرت:

درآوردن موضوع واقعی

از تله‌ی «حق با چه کسی است»

نبردهای قدرت هر از گاهی در همه‌ی زناشویی‌ها رخ می‌دهند، و در زناشویی‌های ناخشنود هر روز کم‌و-بیش رخ می‌دهند. همه‌ی این چیزها از سوی زناشو-درمان‌گران شناخته شده اند. آن چه شناخته نشده است این است که نبردهای قدرت در زناشویی، جدا از این که چه چیزی ماشه‌ی آن‌ها را کشیده است، ناگزیر و بنیادگرایانه در باره‌ی این هستند که حق با چه کسی است.

موضوع‌هایی که ماشه‌ی نبردهای قدرت را می‌کشد می‌توانند در بازه‌ی گسترده‌ای قرار گیرند، از چیزهای کوچک گرفته مانند «آیا باید ام‌شب به تماشای این فیلم به سینما برویم، یا آن فیلم؟» تا چیزهای پراهمّیت‌تری مانند «آیا باید حالا به نوزاد غذا بدهیم یا نیم ساعت دیگر؟» تا موضوع‌های بزرگی که پی‌آمدهای برگزیدن یکی از گزینه‌ها به جای دیگری بسیار زیاد است. ولی، بیشتر وقت‌ها، این موضوع‌ها آن اندازه کوچک هستند، و جای‌گزین‌ها آن اندازه منطقی هستند، که همه چیز در هر دو حالت به خوبی می‌تواند پیش رود. فیلمی را که ام‌شب نمی‌بینیم، می‌توانیم شب دیگری ببینیم؛ به نوزاد چه الان و چه کمی بعد غذا دهیم، می‌دانیم که نیرومندان، تن‌درست، و با خوراک خوب بزرگ خواهد شد. اگر منطقی بنگریم، فرق این جای‌گزین‌ها برای ما بیش از آن بی‌اهمّیت است که شورمندان حواس‌مان را به آن‌ها بدهیم. پس چرا گاهی وارد دعواهای تلخی در باره‌ی آن‌ها می‌شویم؟ پاسخ این است که، حتّاً اگر موضوع کوچک باشد، ما شاید در هر حال شورمندان حواس‌مان هست که حق با ما باشد.

رابطه‌ی معناداری هست میان خواست شورمندان‌ی ما برای بر-حق-بودن و آری‌گویی‌ای که در زناشویی‌مان می‌گیریم - یا نمی‌گیریم - و آن رابطه این است: هر چه آری‌گویی کم‌تری در کل از هم‌دم‌مان بگیریم، خواست‌مان برای بر-حق-بودن، هنگام ناهم‌نوا بودن با هم‌دم‌مان، شورمندان‌تر است. به این موضوع چنین بی‌اندیشید: هنگامی که بر سر موضوعی با هم‌دم‌مان در کش‌مکش هستیم، در آن لحظه، آری‌گویی هم‌دیگر نمی‌ستیم. ناهم‌نوا بودن و در عین حال آری‌گویی با هم در تناقض اند. حالا، اگر سطح عمومی آری‌گویی دو-سره در این رابطه بالا باشد (چرا که ما سازگار هستیم)، پس نیاز پرفشاری برای دریافت آری‌گویی بر سر این موضوع ویژه نخواهیم داشت. این فکر به ما احساس امنیت می‌دهد که هم‌دم‌مان در مورد خیلی از چیزهای

دیگر در زمان‌های دیگر ما خواهد بود. بنابراین، اندکی پس از این که این کش‌مکش به شکل نبرد قدرتی بر سر این که حق با چه کسی است می‌درآید، یا حتّاً پیش از آن، خواهیم دریافت که مشکلی نیست اگر ما ناحق باشیم، و این که چندان اهمّیتی ندارد اگر این موضوع به روش هم‌دم‌مان تصمیم‌گیری شود. ما بی‌خیال نبرد قدرت می‌شویم.

برای زوج‌هایی که به دلیل ناسازگاری‌شان ناخشنود اند کارها این چنین پیش نمی‌روند. برای این زوج‌ها، سطح عمومی آری‌گویی دو-سره پایین است چرا که دو هم‌دم بیش از اندازه ناهم‌سان اند. فهم دو-سره‌ی بسنده‌ای از هم ندارند تا بیشتر وقت‌ها بتوانند آری‌گویی هم‌دیگر باشند. بنابراین هنگامی که موضوع ستیزآفرینی سر بر می‌آورد، این دو هم‌دم نگاه‌شان چنین است که دیگری می‌کوشد آن‌ها را نادرست‌شمارد و یک بار دیگر به ردّ آن‌ها پردازد. و هر یک از آن‌ها به خودشان می‌گویند، «او نمی‌تواند دوباره چنین کاری را با من انجام دهد. به او نشان می‌دهم که حق با من است. من او را می‌وادرم تا آری‌گویی من باشد. و حتّاً اگر چنین کاری انجام ندهد، دست‌کم این فرصت را خواهم داشت تا درست‌جلوی چشم‌های او آری‌گویی خود-ام باشم». اهمّیتی ندارد که این موضوع تا چه اندازه کوچک است، این هم‌دم‌های ناخشنود درگیر نبرد قدرتی بر سر آن خواهند شد چرا که فرصتی است تا به زور آری‌گویی‌ای را به چنگ آورند که غیر از این از راه دیگری به دست نمی‌آورند. این بخشی از تراژدی بودن در زناشویی با کسی است که با او سازگار نیستید - نبود آری‌گویی دو-سره به نبردهای قدرت تلخ و بی‌امان می‌انجامد.

نکته‌ی اخلاقی داستان، برای زناشویی خشنود شما، این است که همین که از این باخبر شدید که شما دو نفر در نبرد قدرتی هستید، می‌توانید بی‌خیال آن شوید، همین. شما می‌دانید که بیشتر وقت‌ها آری‌گویی فراوانی می‌گیرید، پس نیازی نیست همیشه آن را داشته

باشید. یک راه آسان برای این که با اشاره‌ای به هم‌دم‌تان بفهمانید که می‌خواهید بی‌خیال نبرد قدرت شوید این است که پیش‌نهاد دهید در باره‌ی این موضوع سگه بی‌اندازید. (باور من این است که اگر سگه‌ها برای سگه انداختن ساخته نشده بودند اصلاً هرگز اختراع نمی‌شدند، و ما با پول کاغذی روزگار خوبی - به‌تری - داشتیم.) هنگامی که هم‌دم‌تان بر سر سگه انداختن هم‌نوا می‌شود، معنای‌اش این است که شما هر دو هم‌نوا اید که موضوع واقعی را از این تله که «حق با چه کسی است» درآورید. و همین که این کار را انجام دهید، این کش‌مکش بی‌درنگ حل می‌شود. پس، کاری که باید انجام دهید این است که گوش‌به‌زنگ نقطه‌ای باشید که کش‌مکش به شکل نبرد قدرتی بر سر این که حق با چه کسی است در می‌آید، و فوری زنگ هشدار را با دادن این پیش‌نهاد به صدا درآورید که، «هی، بیا سگه بی‌اندازیم».

راه تو / راه من

ولی، موضوع‌هایی هستند که هر کسی که عقل درستی داشته باشد با سگه انداختن در باره‌ی آنها تصمیم نمی‌گیرد. این‌ها موضوع‌هایی هستند که هر یک از شما را به الگوی رفتاری ویژه‌ای برای مدّت زمان بلندی می‌پای‌بندند. شما فقط باید بر سر آنها به هم‌نوایی برسید. مشکل این جا است که در این موضوع‌ها به آسانی، حتّاً آسان‌تر از موضوع‌هایی با پی‌آمدهای کم‌تر، می‌توان در دام نبردهای قدرت بر سر این که حق با چه کسی است افتاد. ناسازنمایی متناقض‌نمایی قضیه این جا است که هر چه بیش‌تر می‌کوشید در مورد آنها «گذارگویی» مذاکره داشته باشید، خود را در دام ژرف‌تری از نبرد قدرت بر سر این که حق با چه کسی است، می‌اندازید. باید راه به‌تری وجود داشته باشد. چنین راهی هست، چون من خود-ام آن را اختراع کرده‌ام و آن روش را «راه تو / راه من» نامیده‌ام. شما می‌توانید از «راه تو / راه من» پس از زناشویدن بهره بگیرید، ولی در کمک به شما پیش از

زناشویدن هم می‌تواند سودمند باشد. راه تو / راه من می‌تواند به شما یاری رساند تا بر سر جنبه‌هایی از زنده‌گی روزینه‌تان به هم‌نوایی برسید که آن‌ها را به عنوان نقطه‌های ناهم‌نوایی در سوبه‌ی کرداری شناساییده اید و گه‌گاه حتماً می‌تواند برای ناهم‌نوایی‌های سوبه‌ی پنداری هم سودمند باشد، در جاهایی که آن ناهم‌نوایی‌ها با پیش‌برد زنده‌گی روزانه‌تان سر-و-کار دارند. نخست نمونه‌ای موردی از راه تو / راه من خواهم داد (از نخستین باری که به‌کارگیری آن در واقع برای من پیش آمد)، سپس چه‌گونه‌گی کارکرد آن را توضیح می‌دهم، و سپس نمونه‌ی دیگری از یک مورد پیش‌زناشویی خواهم گفت.

بیورلی و فیل زوجی دوست‌داشتنی در سال‌های پایانی دهه‌ی بیست خود بودند. آن‌ها پنج سالی می‌شد که زناشویدده بودند و بی‌درنگ آشکار بود که پی‌وند نیرومندی دارند. پشت همه‌ی خشم‌ها و سر-در-گمی‌ها، آن‌ها به هم ارج می‌نهند - آن‌ها به هم عشق می‌ورزیدند. (آن‌ها یکی از آن زوج‌های «خوب-حس» بودند.) در هر حال، کش‌مکش میان آن‌ها در چند ماه گذشته چنان بالا گرفته بود که در-به-در به سوی من آمده بودند. ریشه‌ی این کش‌مکش در این واقعیت بود که هر یک عادت‌هایی داشتند که دیگری را به دیوانه‌گی می‌رساند.

فیل پیمان‌کار بُن بود و پی ساختمان‌ها و چنین چیزهایی را می‌ریخت. دو عادت او که بیورلی را به دیوانه‌گی می‌کشاند این‌ها بودند: (۱) هنگامی که از سر کار به خانه می‌آمد، با چکمه‌هایش در خانه راه می‌رفت، و تگه‌های گل سفت‌شده و سیمان همه جا می‌ریخت؛ (۲) او همیشه برآورده‌هایش را عصرها، درست پس از پایان کار ساخت‌وساز آن روز، انجام می‌داد و بنابراین کمابیش هرگز در روزهای کاری برای شام در خانه نبود. بیورلی آموزگار دبیرستان بود، ولی علاقه‌ی اصلی‌اش - دل‌واپسی - نخست‌اش که فیل هم به راستی تا اندازه‌ای آن

را داشت - سگ‌ها بودند. بیورلی، به عنوان بخشی از این علاقه، بسیار زیاد درگیر چیزی به نام «نجات سگ تازی» بود. هر زمان که سازمان نجات‌اش از سگ‌های تازی ناخواسته‌ای خبردار می‌شد، چه سگ‌هایی که در پناه‌گاه‌ها بودند و چه سگ‌هایی که در آستانه‌ی سامان‌دهی (یعنی، کشته شدن) از سوی پیست‌های مسابقه‌ی سگ‌ها بودند، عضوهای این گروه سگ‌ها را به خانه‌ی خود می‌بردند تا آدم‌هایی پیدا شوند که آن‌ها را به سرپرستی بپذیرند. بیورلی جعبه‌هایی (قفس‌های بزرگ جداگانه) داشت که تا چهار عدد سگ در آن‌ها جا می‌شدند، و همیشه‌ی خدا دو تا چهار سگ می‌شد در آن‌ها دید. فیل مشکلی با سگ‌ها نداشت، او با شلوغ‌کاری مشکل داشت. نه، نه با شلوغ‌کاری سگ‌ها - آن‌ها بسیار شسته‌رفته بودند. او با شلوغ‌کاری بیورلی مشکل داشت. آشکار است که نجات سگ تازی کلی کاغذبازی دارد، و بیورلی کلّ خانه را با سندهای سگی ریخت‌وپاشیده بود. بیش‌تر سطح میز اتاق ناهارخوری با انبوهی از آن‌ها پوشیده بود. آن کاغذها فیل را به دیوانه‌گی می‌کشاند.

پس از چند دقیقه گوش دادن به هر دوی آن‌ها که می‌کوشیدند به من بپذیرانند که حق با آن‌ها است، من بارش فکری‌ام را دریافتم و گفتم، «به این می‌اندیشم که چه می‌شود اگر، برای دو هفته، همه‌ی تصمیم‌های بزرگ و کوچک [که پس از آن گفتم، مگر سکس که همیشه باید با پذیرش هر دو باشد] از راه شما پیش رود، و سپس دو هفته‌ی پس از آن هم همه چیز از راه شما پیش رود». منظور-ام را روشن‌تر گفتم. نخست، آن‌ها باید پذیرای چنین آزمایشی می‌شدند. به زبان دیگر، هر یک از آن‌ها باید پیمان می‌سپردند که پی‌رو خواسته‌های دیگری خواهند بود - همین حالا، حتّاً پیش از این که دقیقاً بدانند دیگری احتمالاً چه درخواست‌هایی از آن‌ها خواهد داشت. سپس، هر کسی که نخستین نفری بود که می‌توانست راه‌اش را پیش ببرد، قرار می‌گذاشت

که در آن بازه‌ی دو-هفته‌ای از دیگری چه می‌خواهد. این یک گذارگویی مذاکره نخواهد بود. شخصی که راه‌اش را پیش می‌برد فقط به هم‌دم دیگر می‌گوید چه چیزی می‌خواهد، و هم‌دم دیگر فقط می‌گوید بله و آن کار را انجام می‌دهد. هر دو می‌توانند هر درخواستی در بازه‌ی هر چیزی داشته باشند، مثلاً، این که دیرتر از ساعت ۱۰ شب به تخت خواب نروند یا این که در آن دو هفته خبری از تماشای تلویزیون نباشد - هر چیزی. بر اساس موضوع‌های معینی که ماشه‌ی نبرد قدرت آن‌ها را می‌کشید، بیورلی می‌توانست به فیل دستور دهد که باید هر شب تا پیش از ۵:۳۰ عصر برای شام در خانه باشد، یا این که چکمه‌های کاری‌اش را بیرون خانه پیش از گام گذاشتن در خانه درآورد. فیل می‌توانست از بیورلی بخواهد که همه‌ی تگه-کاغذهای سندهای سگ تازی را از خانه بردارد، یا هیچ سگ تازهای در دو هفته‌ی پیش رو نپذیرد - هر چیزی، البته تا جایی که بیورلی را به انجام چیزی پای‌بند نسازد که فراتر از دو هفته‌ی فیل باشد.

سپس از آن‌ها پرسیدم که آیا یقین دارند - به یقین آن‌ها یقین داشتند - که می‌خواهند پذیرای این آزمایش راه تو / راه من شوند. پس از چند پرسش و کمی گفت‌وگو، با کمی ترس و لرز آشکار، گفتند که یقین دارند.

نتیجه‌های این آزمایش چنین بودند: هنگامی که نوبت راه بیورلی بود، او از فیل خواست که سه شب از روزهای کاری هفته تا پیش از ساعت ۷ عصر به خانه بی‌آید، و هم‌چنین از او خواست که از در پشتی وارد خانه شود و پیش از درآوردن چکمه‌های‌اش جلوتر از راه‌روی پشتی نی‌آید. هنگامی که نوبت راه فیل بود، فیل فقط خواست که بیورلی میز اتاق ناهارخوری و اتاق نشیمن را بدون کاغذهای سگ تازی نگاه دارد. هم فیل و هم بیورلی، هنگامی که نوبت راه هم‌دم‌شان بود، ۱۰۰ درصد پی‌رو خواسته‌های هم‌دم‌شان بودند، و انجام چنین

کاری برای‌شان دشوار نبود. پس از آزمایشِ راهِ تو / راهِ من، این نبردِ قدرتِ ویژه در زناشویی‌شان ناپدید شد.

چرا راهِ تو / راهِ من برای بیورلی و فیل جواب داد؟ پیش از هر چیزی، این روش به این دلیل جواب داد که موضوع‌ها از نبردِ قدرت بر سر این که حق با چه کسی است جدا شدند. هنگامی که بیورلی و فیل پذیرای این آزمایش شدند، آن‌ها در واقع با کنش بر اساسِ اولویت‌هایِ هم‌دم‌شان هم‌نوا شدند - ولی نه به این دلیل که هم‌دم‌شان یک جورهایی آن‌ها را به آن کار واداشته بود، یا چون حق با هم‌دم‌شان بود. آن‌ها از رویِ اراده‌یِ آزادِ خودشان می‌خواستند بر اساسِ خواسته‌هایِ هم‌دم‌شان بکنشند، فقط به این دلیل که پذیرایِ آزمایش شده بودند. دیدگاهِ آن‌ها می‌توانست هم‌چنان بر این باشد که هم‌دم‌شان ناحق است، ولی می‌خواستند به گونه‌ای بکنشند که انگار حق با هم‌دم‌شان است. و، چه آن‌ها دریافته باشند و چه نه، بیورلی و فیل سربسته این را هم پذیرفته بودند که نیازمندی‌هایِ هم‌دم‌شان آن اندازه هم افراطی نبودند که انجام‌شان شدنی نباشد.

روشِ راهِ تو / راهِ من با باز-آری‌گوییِ اعتمادِ فیل و بیورلی به هم‌دیگر هم کارکردِ خود را نشان داد. آن‌ها همین که با آزمایش هم‌نوا شدند در واقع با زبانِ بسته می‌گفتند که از در اختیار گذاشتنِ کاملِ خود در دستِ آن دیگری احساسِ ایمنی داشتند. و سپس هر یک از آن‌ها اعتمادپذیر بودنِ خودشان را از دو راه نشان دادند. نخست، هر یک ۱۰۰ درصد با خواسته‌هایِ آن دیگری هم‌خوان شدند. دوم، هنگامی که نوبت‌شان بود که قدرت را در دست بگیرند، هیچ یک درخواستِ افراطی‌ای نداشتند: بیورلی از فیل نخواست که هر روز ساعت ۵:۳۰ به خانه بی‌آید، و فیل از بیورلی نخواست که همه‌یِ کاغذها را از آشپزخانه و دیگر اتاق‌هایِ خانه بیرون ببرد، یا دیگر هیچ سگی نپذیرد. بودن در آزمایشِ راهِ تو / راهِ من به بیورلی و فیل این امکان را داد تا

خود را در چارچوب درخواست‌های میانه‌روتری قرار دهند، دلیل ویژه‌ی آن این بود که راه تو / راه من موضوع‌های واقعی را از بند نبرد قدرت رهاوند. هنگامی که بیورلی و فیل از آن نبرد گسسته شدند، توانستند دوباره به هم نزدیک‌تر شوند، و از آن جای‌گاه‌های افراطی که آن نبرد آن‌ها را به آن سو قطب‌بند بود دور شوند. وقتی آن‌ها دیدند که آن دیگری سمند قدرت را بر سر و کول آن‌ها نمی‌راند، با این که چنین چیزی در این آزمایش روا بوده است، هر یک از شنیدن اولویت‌های آن دیگری احساس ایمن‌تری می‌کرد و می‌کوشید تا خود را با آن‌ها جور در آورد.

به گمان‌ام راه تو / راه من چنین است که جواب می‌دهد. حالا مثال پیش‌زناشویی.

اگرچه بن و جسیکا هنوز در سال‌های پایانی دهه‌ی بیست خود بودند، هر دو پیش از آن زناشویده بودند - با بی‌چاره‌گی - و طلاق گرفته بودند. هر دو در زناشویی پیشین‌شان آسیب‌دیده بودند، و این بار هر یک همه‌ی سختی‌ها را به جان خریده بودند تا شخص درست را برگزینند. حس من این بود که، در کل، موفق شده بودند. آن‌ها سراغ من آمده بودند چون، اگرچه به خوبی با هم جفت-و-جور بودند، هنوز «چند موضوع» مانده بود که باید روی آن‌ها کار می‌شد. ولی این «چند موضوع» دربرگیرنده‌ی موضوعی بزرگ بود: کش‌مکش بر سر قانون‌های غذایی یهودی - کاشروس³⁰⁴.

هم‌چنان که شاید بدانید، به‌جای آوردن کاشروس دربرگیرنده‌ی چند چیز گوناگون است: نخوردن فرآورده‌های خوک؛ نخوردن نرم‌تان - صدف‌دار؛ خوردن گوشت فقط جان‌ورانی که به گونه‌ای کشتار مذهبی شده‌اند که، بر اساس سنت، رنج جان‌ور را کمینیده به کم‌ترین میزان

³⁰⁴ Kashruth

ترجمنده: شاید به گونه‌ای بتوان این قانون را در دین یهود با برخی از حکم‌های حلال و حرام برای غذاها در دین اسلام برابر دانست.

کاسته است و به زنده‌گی جان‌ور، حتّاً زمانی که دارد گرفته می‌شود، ارج می‌نهد؛ و نی‌آمیختن فرآورده‌های شیری با گوشت، چه در پختن و چه در خوردن. برخی از یهودیان این قانون‌ها را واو به واو به‌جای می‌آورند، تا جایی که، مثلاً، قابلمه‌ها، بشقاب‌ها، و ظرف‌های جداگانه‌ای برای غذاهای گوشتی و غذاهای لبنی دارند. دیگر یهودیان اصلاً آن‌ها را به‌جای نمی‌آورند. برخی دیگر بخشی از آن‌ها را به‌جای می‌آورند، مثلاً، در رستوران‌ها خوک و نرم‌تنان صدف‌دار می‌خورند ولی در خانه هرگز.

از بخت بد بن و جسیکا بود که در مورد کاشروس در دو قطب روبه‌روی هم بودند. بن در خانه‌ای ارتدوکس³⁰⁵ در شهری کوچک در نیوجرسی بزرگ شده بود که تقریباً همه‌ی یهودی‌ها ارتدوکس بودند. پای‌بندی به کوشر³⁰⁶ برای او اهمیت داشت. (او در دوران عصیان جوانی‌اش چندین بار رو به جهان نا-کوشر چنگ زده بود، ولی اکنون که داشت می‌زنشویید دوباره خانه‌ای کوشر می‌خواست.) جسیکا در خانواده‌ی یهودی نو-سامان³⁰⁷ ثروت‌مندی در بالاشهر شرقی نیویورک بزرگ شده بود. خانواده‌ی او هرگز پای‌بند به کوشر نبودند. او به من گفت که غذای دل‌پسند-اش کالاماری³⁰⁸ است. مشکلی بزرگ.

جسیکا و بن دعوای داغ و خود-حق‌پنداری بر سر این داشتند که حق با چه کسی است، دعوایی که آدم‌ها تنها در باره‌ی دین می‌توانند داشته باشند: «پای‌بندی به کوشر دیگر از-مد-افتاده و بی‌خود است»، «ولی این سنت ما است»، «ما حالا می‌دانیم که با خوردن خوک دچار تریشین³⁰⁹ نمی‌شویم»، «نکته در این نیست. نکته در این است که کوشر بودن چیزی است که با آن به دیگران، و خود-ات - خدا که جای خود دارد - نشان می‌دهی که یهودی هستی»، «راه‌های زیاد دیگری،

³⁰⁵ Orthodox

³⁰⁶ Kosher

³⁰⁷ Reform Jewish

³⁰⁸ Calamari

³⁰⁹ Trichinosis

بدون پای‌بندی به کوشر برای یهودی بودن است. من یقین دارم که خدا این را می‌فهمد».

و چیزهای زنده‌ی دیگری از این دست حرف‌ها. در مورد این زوج هم، مانند فیل و بیورلی، روشن بود که «گذارگویی»^{مذکره‌ی} بیش‌تر در باره‌ی این موضوع آن‌ها را به هیچ جایی نمی‌رساند. پس من راه تو / راه من را با آن‌ها در میان گذاشتم، و آن‌ها دوست داشتند آن را بی‌آزمایند. آن‌ها این آزمایش را به شیوه‌ای دیگرگون از شیوه‌ی فیل و بیورلی پیش بردند، ولی نتیجه‌ی نهایی یک‌سان بود. بن و جسیکا نسبت به فیل و بیورلی درخواست‌های بیش‌تری از هم‌دیگر داشتند. مثلاً، بن از جسیکا خواست که حتماً زمانی که خود-اش هم در کنار او نبود به کوشر پای‌بند بماند، مثلاً هنگامی که جسیکا برای ناهار با دوستان‌اش بیرون می‌رود. جسیکا از بن خواست که کمی غذای نا-کوشر بخورد. آن چنان که آن‌ها بعدها به من گفتند، هر دو چشم به راه این بودند که هم‌دم‌شان خواسته‌های‌شان را زیر پا بگذارند - یعنی، پای معامله‌ای که انجام داده بودند نمانند. آن‌ها هر دو در اشتباه بودند. بن واقعاً غذاهای نا-کوشری را که جسیکا روبه‌روی او می‌گذارد خورد، و جسیکا حتماً زمانی که بن آن دور-و-بر نبود واقعاً به کوشر پای‌بند بود. این واقعیت که هر یک می‌خواستند به خواسته‌های دیگری پای‌بند باشند، حتماً اگر تنها در آن دو هفته‌ی آزمایش باشد، برای هر دوی آن‌ها شگفت‌آور بود. و این موضوع بسیار یقین‌بخش بود چرا که نشان داد توانایی نرمش‌پذیری هر دو بسیار بیش‌تر از آن چیزی است که هر یک پیش از آن بازنمایانده بودند.

پس از راه تو / راه من، کاشروس دیگر مشکلی برای بن و جسیکا نبود. تجربه‌ی هم‌نوایی با زیستن بر اساس استاندارد کاشروس آن دیگری برای آن اندک-زمان آن‌ها را از آن بند رهاوند تا استاندارد مشترکی بی‌آفرینند که هر دو می‌توانستند در بلند-مدت زنده‌گی‌شان را

بر آن اساس پیش ببرند. (چند سال بعد، بن به من گفت که احساس می‌کند راه تو / راه من به او یاری رسانده است که بر سر موضوع‌های مربوط به به‌جای آوردن تعطیلات یهودی هم به‌تر با خانواده‌ی جسیکا کنار بی‌آید.) راه تو / راه من همان‌گونه یاری‌گر بن و جسیکا بود که یاری‌گر بیورلی و فیل بود: نخست با رها کردن موضوع واقعی از نبرد «حق با چه کسی است»، و سپس با باز-آری‌گویی اعتمادشان به هم‌دیگر.

هم‌چنان که این دو نمونه نشان می‌دهند، شما می‌توانید از راه تو / راه من به عنوان شیوه‌ای برای ایستادن نبردهای قدرت و رسیدن به هم‌نوایی، چه پیش از زناشویی و چه پس از آن، بهره بگیرید. نکته فقط، هر چه زودتر، باخبر شدن از موضوع‌هایی است که بیش‌ترین احتمال را دارد تا سرچشمه‌ی آن نبردها شوند. اگر فرصتی دست داد، راه تو / راه من را بی‌آزمایید و سپس به من بگویید که چه‌گونه پیش رفت.

گفت‌وگوی بلند

آدم‌ها می‌گویند که گذارگویی ^{مذاکره} در زناشویی با اهمیت است. آن‌ها می‌گویند که هنگامی که موضوع بزرگی پیش می‌آید، موضوعی که شما و هم‌دم‌تان سود و علاقه‌های روبرویی دارید، باید بگذارگویی ^{مذاکره کنید}. شما باید اندکی بگذارید و بگذرید، هم‌دم‌تان باید اندکی بگذارد و بگذرد؛ باید کوتاه بی‌آید و با هم کنار آید. ولی آن چه زوج‌های خشنود برای کارگشایی بزرگ‌ترین مشکل‌هایشان انجام می‌دهند گذارگویی ^{مذاکره} نیست. و راه‌کارهایی که سرانجام به آن می‌رسند کوتاه آمدن و کنار آمدن نیستند. راه‌کارهای زوج‌های خشنود، بی‌هیچ کم‌وکاستی، باز-چشم‌اندازهایی هستند - یعنی، چشم‌انداز مشترک تازه‌ی کلی‌ای از آن چه زنده‌گی باهمانه‌ی‌شان است و از آن چه می‌تواند باشد. و راهی

که آن‌ها به این باز-چشم‌اندازها می‌رسند چیزی است که من «گفت‌وگوهای بلند» می‌نامم.

آن چه آدم‌های زناشویده‌ی خشنود انجام می‌دهند به یک دلیل ساده گذارگویی ^{مذکره} نیست: آن‌ها به هم عشق می‌ورزند و مراقب هم‌دیگر هستند. در واقع، دقیقاً همین سازمانه‌ی ^{عنصر} عشق و مراقبت است که در گذارگویی ^{مذکره‌ی} معمولی یافت نمی‌شود - و همین مایه‌ی ناگزیر بودن گذارگویی ^{مذکره} می‌شود.

به خودتان و یک فروشنده‌ی ماشین بی‌اندیشید. شما می‌کوشید ماشین را به پایین‌ترین قیمتی که می‌شود بخرید، و او می‌کوشد آن را به بالاترین قیمتی که می‌شود به شما بفروشد. شما به بیش‌ترین سود او اهمیتی نمی‌دهید و او هم به بیش‌ترین سود شما - و هیچ دلیلی هم ندارد که هیچ از یک شما باید چنین کاری انجام دهد. شما با هم ناآشنا اید. احتمالاً پس از این تراکنش هرگز دوباره هم‌دیگر را نخواهید دید. شما حتماً به هم عشق نمی‌ورزید. هیچ دلیل خوبی برای هیچ یک از شما دو تن نیست که مراقب رفاه آن دیگری باشد. ما همه این را می‌دانیم و پذیرفته ایم. شاید شما بکوشید که از شگردهای گذارگویی ^{مذکره‌ی} پاک‌نهادانه بهره‌گیرید تا به برون‌دادی «بُرد-بُرد» دست یابید. ولی دلیل آن تنها این است که مراقب خودتان هستید، نه چون مراقب فروشنده هستید. نی‌ستید.

ما به راستی به شخصی که با او زناشویده ایم عشق می‌ورزیم. و به راستی عمیقاً مراقب آن شخص هستیم. به دلیل آن عشق و مراقبت، هنگامی که وضعیتی پیش می‌آید که هم‌نوا نی‌ستیم، یا جایی که سود و علاقه‌های مان، به گونه‌ای بااهمیت، روبروی هم قرار می‌گیرد روی گذارگویی ^{مذکره‌ی} لجاج‌بازانه و سخت‌گیرانه‌ای چمباتمه نمی‌زنیم. طبیعی است که دوست داریم آن چه را شخص خودمان می‌خواهد به دست آوریم، ولی نه به قیمت آسیب رساندن به شخصی که به او عشق

می‌ورزیم. پس کاری که انجام می‌دهیم این است که سوار بر کشتیِ گفت‌وگوی بلند می‌شویم.

گفت‌وگوی بلند گذارگویی ^{مذکره} نیست، اگرچه شاید گه‌گاه دربرگیرنده‌ی سازمایه‌هایی ^{عنصرهایی} از آن باشد. گفت‌وگوی بلند در واقع کانونیدن است؛ نشستِ کانونیدنِ مشترک و گسترش‌یافته‌ای است که در آن ما با هم از درونِ یک فرآیندِ فاش‌سازیِ عاطفی³¹⁰ می‌گذریم. از راهِ این فاش‌سازیِ عاطفی، سرانجام به نقطه‌ای می‌رسیم که ناگهان راهِ تازه‌ای برایِ باهم‌روی می‌بینیم که برایِ هر دویِ ما خوب خواهد بود.

پیاده‌راهی هست که از بنایِ ملّیِ جنگلِ مور³¹¹، در کالیفرنیا، آغاز می‌شود. به گمان‌ام پیاده‌راهِ بن جانسون³¹² است. شما از درّه‌ای در میانِ درختانِ بلند-پیکرِ ماموت³¹³ پیاده‌روی را می‌آغازید، و سربالایی را بالا می‌روید. کلّ این پیاده‌راه سربالایی است. چندان نمی‌کشد که این پیاده‌راه حوصله-سر-بر می‌شود. گرم‌تان است، دارید عرق می‌ریزید، و به این می‌اندیشید که از این راه چه قدر مانده است. هم‌چنان پیاده این سربالایی را می‌روید. ناگهان، بدونِ هیچ هشدار، می‌بینید که بیرون از جنگل اید، رویِ علف‌زارِ بلندِ پوشیده-از-چمنی، هم‌راه با نسیمِ خنکی که به صورت‌تان می‌خورد. شما دارید چشم‌اندازِ اقیانوسِ آرام را می‌بینید. گفت‌وگوی بلند چنین احساسی دارد، و این همان احساسی است که شما دو نفر هنگامِ رسیدن به آن چشم‌اندازِ تازه‌ی زنده‌گیِ باهمانه‌ی‌تان خواهید داشت. شاید شما نتوانید دقیقاً توصیف کنید که چه‌گونه به آن چشم‌اندازِ تازه رسیدید، هم‌چنان که نمی‌توانستید دقیقاً توصیف کنید که چه‌گونه پیاده‌راهِ بن جانسون شما

³¹⁰ Emotional Unfolding

³¹¹ Muir Woods National Monument

³¹² Ben Jonson

³¹³ Redwoods

را به اقیانوس آرام رساند. کلّ چیزی که می‌دانید این است که «گفت‌وگوی بلند» شما را به آن جا رساند.

هنگامی که می‌گویم گفت‌وگوی بلند، منظور-ام به راستی بلند است. این گفت‌وگو فقط دو سه ساعت به درازا نمی‌کشد، ساعت‌ها-ساعت به درازا می‌کشد. این گونه نیست که در هر بار فقط یک یا دو ساعت باشد، هر بار سه یا پنج یا هشت ساعت می‌کشد. یا شاید بلندتر. شما پیاده‌روی‌های بسیار بلندی با هم می‌روید یا راننده‌گی‌های بسیار بلندی با هم خواهید داشت. نکته‌ی اصلی در این است که شما در پیش‌گاه هم‌دیگر می‌مانید تا شما را از میان دل‌نگرانی بگذرانند؛ دل‌نگرانی‌ای که از مجبور بودن به حرف زدن با هم‌دیگر در باره‌ی چیزی می‌آید که یک‌جا و یک‌آن بسیار بزرگ و بسیار پیچیده است. شما نمی‌توانید همه‌ی آن دل‌نگرانی را به یک‌باره بی‌ایستائید، فقط هر بار بخش بسنده‌ای از آن را، تا کم‌کم بتوانید چیز دیگری را دوشادوش آن احساس کنید.^(۱) حرف می‌زنید، و سپس هم‌چنان حرف می‌زنید. حوصله-سر-بر می‌شود. گویی همان چیزها را دوباره و دوباره می‌گویید، همان جمله‌های یک‌سان را بارها و بارها می‌گویید. گویی هیچ چیزی رخ نمی‌دهد. ولی چیزی دارد رخ می‌دهد - آن فرآیند فاش‌سازی عاطفی درون هر یک از شما. شما هم‌چنان حرف می‌زنید، و هم‌چنان حوصله‌ی‌تان سر می‌رود و سر-در-گم می‌شوید. گاه از هم چشم‌گین می‌شوید، گاه فقط ناامید می‌شوید. و دوره‌هایی در آن گفت‌وگوی بلند پیش می‌آید که هیچ یک از شما چیزی نمی‌گوید. با هم راه می‌روید یا می‌راننده‌گید، و هر دو وامانده‌تر از آن‌اید که چیزی بگویید، و نمی‌دانید چه بگویید. ولی هم‌زمان با همه‌ی این‌ها فاش‌سازی عاطفی‌تان هم‌چنان در ژرفای درون شما پیش می‌رود. در لحظه‌ای که انتظار آن را ندارید کم‌کم نسیمی بر صورت‌تان احساس می‌کنید و نخستین بار چشم‌تان به اقیانوس می‌خورد.

در فصل ۶، از تصمیم سختی گفتم که سو و من باید در این باره می‌گرفتیم که آیا باید همه چیز را ببندیم و به شیکاگو برویم یا در نیوجرسی بمانیم. هنگامی که سو نخستین بار آن تماس تلفنی را دریافت، واکنش آغازین‌اش، و واکنش من، رد و انکار بود. ما از پذیرش این که این پیشنهاد شغلی واقعی بود سر باز زدیم. با خود گفتیم این پیشنهاد به شکل نامه و نوشته‌ی رسمی نبوده است، احتمالاً در سطح تصمیم‌گیران بالاتر آن را به هم می‌زنند - یا ما دوست داشتیم آن طور بی‌اندیشیم. ولی، سه ماه بعد، هنگامی که نامه واقعاً آمد، دیگر نمی‌توانستیم آن را نادیده بگیریم: ما مشکلی پیش‌رو داشتیم. واکنش نخست من این بود که می‌خواستم سو آن شغل را بپذیرد چرا که فرصت شگفت‌انگیزی برای او بود - ولی احتمالاً خود-ام نمی‌توانستم بندم و بروم. موضوع فقط دورنمای بیم‌ناکی از این نبود که باید کار بالینی‌ام را می‌بستم و همه چیز را از صفر دوباره در شیکاگو می‌آغازیدم. موضوع این بود که همه چیز را باید می‌گذاشتم و می‌رفتم: مادر و برادر-ام، که در نیویورک می‌زیستند، خانه‌ای که در نیوجرسی است و به آن عشق می‌ورزم (از جمله درختان صنوبری که همیشه آن‌ها را می‌خواستم، و با دستان خود-ام کاشته بودم)، درمندان‌ام³¹⁴ بی‌ماران‌ام، دوستان بسیار خوب‌ام تیم و پاول، حتماً آهنگ‌سواران³¹⁵ دی.جی‌های نیویورک که هم‌چون دوست به آن‌ها عشق می‌ورزیدم - همه از دیوید گارلند³¹⁶ در دبلیو.ان.وای.سی³¹⁷ گرفته تا کازین بروسی³¹⁸ در دبلیو.سی.بی.اس³¹⁹. نمی‌توانستم در ذهن‌ام بپندارم - واقعاً، نمی‌توانستم حتماً در خیال پیروم - که از همه‌ی این‌ها

³¹⁴ Patient

³¹⁵ Disc Jockeys

برابرنهاده‌ی پیشنهادی پیش‌نهاده از سوی ترجمنده: دی.جی‌هایی که آهنگ‌ها را در رادیو و جاهای دیگر می‌برگزینند.

³¹⁶ David Garland

³¹⁷ WNYC

³¹⁸ Cousin Brucie

³¹⁹ WCBS

جدا شوم. و نمی‌توانستم هیچ چیز خوبی در باره‌ی شیکاگو در ذهن‌ام بی‌انگارم، جایی که هرگز در آن جا نبوده‌ام و هرگز هیچ علاقه‌ی ویژه‌ای برای من نداشته است.

در این میان، سو خود-اش در پریشانی عاطفی سهم‌ناکی بود. بخشی از او واقعاً می‌خواست آن شغل را در دانش‌گام شیکاگو بپذیرد، و ایمان مطلق به توانایی من برای از نو آغازیدن داشت. ولی احساس گناه سهم‌گینی هم داشت از این که من با از دست دادن همه‌ی چیزهایی که در زنده‌گی‌ام در نیوجرسی به آن‌ها عشق می‌ورزیدم تا چه اندازه احساس کم‌بود خواهم داشت، و تا چه اندازه بر سر آن‌ها اندوه‌گین خواهم شد. و او از این هم احساس گناه داشت که مرا به دردسرهای بسیاری می‌انداخت، دردسرهایی که حتماً با از صفر آغازیدن زنده‌گی حرفه‌ای‌ام پیش می‌آمدند، حتّاً اگر واقعاً در پایان موفق می‌شدم. و ما هر دو از این که دخترمان را از دوستان‌اش و از تنها جایی که تا آن زمان زیسته بود جدا بی‌اندازیم بسیار دل‌واپس بودیم.

سو و من، در سرگشته‌گی و دل‌نگرانی‌مان، تنها چیزی را که می‌توانستیم انجام دادیم. ما سوار بر گفت‌وگوی بلند شدیم. نمی‌توانم بگویم که ده ماه پیش رو آسان بودند. هم‌چنان که در گفت‌وگوی بلندمان پیش رفتیم و پیش رفتیم، لحظه‌های بسیاری بودند که پرتنش بودیم، و لحظه‌هایی که ما از هم خشم‌گین و با هم تند و زننده بودیم. بارها و بارها پیش آمد که بر اساس قاعده‌های ارتباط زناشویی خوب پیش نرفتیم. ما فقط انسان هستیم، همه‌ی ما، و هیچ کس، هنگامی که در میانه‌ی گفت‌وگوی بلند است، همیشه و هر زمان خوب و ناز نیست. بارها و بارها در پیاده‌روی‌های بلند و راننده‌گی‌های بلندمان پیش می‌آمد که هرگز هیچ چیزی نمی‌گفتیم. ولی در همه‌ی این زمان‌ها فاش‌سازی عاطفی داشت در هر یک از ما پیش می‌رفت، و نزدیکی‌های ماه نهم بود که من کم‌کم به این نگاه رسیدم که مشکلی

هم ندارد که چیزهایی را که به آن‌ها عشق می‌ورزیدم وانهم و به شیکاگو برویم. و سو به این نگاه رسید که پذیرش پیش‌نهاد دانش‌گام شیکاگو به این معنا نیست که این تصمیم باید تصمیمی بی‌بازگشت باشد. او می‌توانست آن را چیزی امتحانی ببیند، چیزی آزمایشی که اگر به هر دلیلی جواب‌گویی ما نبود می‌توانست دست آخر به آن نه بگوید. سو و من حالا می‌دانیم که همه چیز به راستی جواب داد، ولی آن موقع نمی‌دانستیم. کل آن چیزی که می‌دانستیم این بود که برای هر دوی ما این طور بود که هر چه پیش آید خوش آید - چه در شیکاگو می‌ماندیم، چه به نیوجرسی می‌برگشتیم، چه اصلاً کار دیگری انجام می‌دادیم.

گفت‌وگویی بلند حتماً نه یا ده ماه به درازا نمی‌کشد. می‌تواند یک یا دو روز به درازا بکشد، یا بیش‌تر از ده ماه به درازا بکشد، بسته‌گی به بزرگی و پیچیده‌گی تصمیمی دارد که پیش روی شما است. ولی گفت‌وگویی بلند، هر اندازه که به درازا بکشد، گذارگویی مذاکره نیست. احساس آن هم چون نشستن در دو سوی رویاروی یک میز نیست. احساس آن چیزی هم چون نشستن در کنار هم دیگر است.

یک چیز دیگر هست که من می‌خواهم پیش از پایان یافتن این کتاب بگویم، چیزی در باره‌ی احساسی که بودن در زناشویی خشنود دارد. نخیر، عشق نه. چیزی بزرگ‌تر، چیزی فراگیرتر از عشق.

سر سپرده گی

زیستن برای تو
 آسان زیستن است
 زیستن آسان است
 آن گاه که عاشق ای
 و من آن قدر عاشق ام
 که نیست در زنده گی چیزی مگر تو...

هرگز افسوس نخواهم خورد
 افسوس چیزهایی که می دهم
 دادن اینها آسان است
 آن گاه که عاشق ای
 خشنود ام از انجام
 از هر آن چه انجام می دهم برای تو

- از آسان زیستن

کسی در کنج تان

تا کنون مسابقه ی مشت زنی جایزه دار دیده اید؟ من چند تایی دیده ام. اگر نمی توانید تصویر روشن و دقیقی از چنین مسابقه ای بسازید، فیلمی در باره ی مسابقه ی مشت زنی گیر بی آورید - راکی یا گاو خشم گین. تا جایی که می توانید به تماشا بنشینید که در طول دوره های مسابقه چه چیزهایی رخ می دهند، مشت زنان با هم چه کارهایی انجام می دهند. به ویژه ببینید که بین دوره ها چه چیزی رخ می دهد: هنگامی که یک دور به پایان می رسد، هر مشت زنی به کنج خود اش می برگردد، و کسی در کنج اش هست.

برای خیلی از ماها، زنده‌گی مانند مسابقه‌ی مشت‌زنی است، خیلی هم زیاد مانند مسابقه‌ی مشت‌زنی است. ما از کنج‌مان بیرون می‌رویم و با پیکار و حشیانه، ستیزه‌جویی، و چنگ‌اندازی روبه‌رو می‌شویم. حتّا اگر ما جنگ و دعوایی نداشته باشیم، هیچ اختیاری در این باره نداریم. ما به دفاع از خودمان واداشته می‌شویم - که به معنای پس‌زدن از سوی ما نیز هست. زنده‌گی مانند مسابقه‌ی مشت‌زنی است، فقط هیچ قانون و هنجاری در میان نیست که آن را جوان‌مردانه نگاه دارد، و هیچ داوری در آن نیست تا یقین داشته باشیم که ضربه‌ای از پایین‌تنه نخواهیم خورد. گاهی حریف‌مان بزرگ‌تر و نیرومندتر از ما است، و ما بدجور کتک می‌خوریم.

برای برخی از ماها، کسی هست که وقتی به کنج‌مان می‌برگردیم چشم به راه ما است. آن‌ها درون حلقه ^{رینگ} با ما نیستند. ما جنگ خودمان را می‌جنگیم. ولی آن‌ها در کنج‌مان چشم به راه ما نشسته‌اند. عرق را از چهره‌ی ما می‌زدایند. چیزی روی زخمی که گوشه‌ی چشم ما باز شده می‌گذارند. اندکی آب به ما می‌دهند. به ما دل‌گرمی می‌دهند که می‌توانیم این کار را انجام دهیم. اگر سرسختانه جنگیم به ما نهیب می‌زنند. هنگامی که جنگ به پایان می‌رسد، و کلّ بدن ما آسیب‌دیده است، و ما باخته ایم، به ما می‌گویند که بار بعد خواهیم برد.

اگر در زناشویی خشنودی باشید، احساس می‌کنید - می‌دانید - که کسی در کنج‌تان هست. آن‌ها به جای شما جنگ را نمی‌جنگند - شما خودتان جنگ‌تان را می‌جنگید - ولی آن‌ها در کنج‌تان چشم به راه‌اند تا در میان دُورها به شما یاری رسانند، و نیز پس از پایان جنگ به شما یاری رسانند. آن‌ها در کنج‌تان هستند تا به شما یقین بخشند که اگرچه آن بیرون درون حلقه ^{رینگ} خودتان هستید و خودتان، با این همه تنها نیستید. آن‌ها در هر حال در کنج‌تان هستند، حتّا اگر با شما ناشکیبا

باشند، با شما تندخو باشند، از دست‌تان خشم‌گین باشند. آن‌ها همیشه در کنج‌تان هستند.

سرسپرده‌گی³²⁰

هم‌دم‌تان در کنج شما است، همیشه، و شما در کنج هم‌دم‌تان هستید، همیشه، از سر سرسپرده‌گی. نه پای‌بندی، بلکه سرسپرده‌گی.

پای‌بندی چیزی است که ما را به انجام چیزهایی نگاه می‌دارد که باید انجام دهیم، چیزهایی که به انجام‌شان پیمان سپرده ایم. پای‌بندی همان دلیلی است که آدم‌ها بیست خیابان را می‌دوند تا سر وقت به قرارشان برسند، یا شب و روز می‌کارکنند تا به سررسید گفته‌شده‌ای برسند، یا قرضی را پس دهند حتماً اگر آهی در بساط ندارند. اگر ما پای‌بندی بسنده‌ای داشته باشیم، آن چه را پیمان سپرده ایم که انجام دهیم انجام خواهیم داد، حالا هر اندازه هم که شاید برای رفاه شخصی خود ما آسیب‌زننده، یا هر اندازه هم که فاجعه‌آفرین باشد. پای‌بندی همان دلیلی است که برخی از آدم‌ها تا همیشه در زناشویی ناخشنودشان می‌مانند، یا از سر گذراندن دهه‌ها «سخت‌کوشی»، دهه‌ها دندان بر جگر گذاشتن.

سرسپرده‌گی همان دلیلی است که آدم‌ها در زناشویی خشنود انجام می‌دهند آن چه را که برای هم‌دیگر انجام می‌دهند و می‌دهند آن چه را که به هم‌دیگر می‌دهند. آن‌ها با اختیار و سرخوشانه آن چیزها را انجام می‌دهند و آن چیزها را می‌دهند. هم‌چنان که آن آهنگ قدیمی می‌گوید، «دادن این‌ها آسان است آن گاه که عاشق ای.»

فرهنگ واژه‌گان هنگام تعریف سرسپرده‌گی حتماً از واژه‌ی «عشق» بهره نمی‌گیرد. فقط می‌گوید، «وفاداری، درست‌کاری، مهربانی ژرف». عشق چیزی است که شما احساس می‌کنید، یا می‌گویید که احساس

می‌کنید. عشق چیزی است که آدم‌ها می‌گویند ولی احساس نمی‌کنند. سرسپردگی چیزی نیست که می‌گویید. چیزی است که انجام می‌دهید. شما سرسپردگی را انجام می‌دهید، و به انجام آن ادامه می‌دهید؛ سرسپردگی آن بیرون است، لمس‌پذیر و دیدنی، چیزی که همه‌ی جهان می‌تواند آن را ببیند.

سرسپردگی هنگامی است که شما هم‌چنان می‌دهید و می‌بخشید، حتّا پس از این که پیمان‌تان را به انجام رسانده اید. و آن چنان بود که ایدا اشتراوس³²¹ از قایق نجات‌اش گام پس کشید و به تایتانیک برگشت، و به شوهر-اش گفت، «ما سال‌های زیادی با هم زیسته ایم و هر جا که تو بروی، من هم می‌روم». و با او ماند، هم‌چنان که کشتی داشت پایین می‌رفت، در حالی که در تخت‌خوابِ اتاقِ خصوصی‌شان در کشتی کنار او دراز کشیده بود.

اگر با زناشوییِ خشنود به رست‌گاری رسیده باشید، سرسپردگی آن چیزی است که احساس می‌کنید، و سرسپردگی آن چیزی است که انجام می‌دهید.

من نمی‌دانم که آیا به «پیمانِ زناشویی» باور دارم یا نه، ولی می‌دانم که به زناشویی‌ها باور دارم. به زناشویی‌های خانواده و دوستان‌ام باور دارم: استیو و تونی، دبی و پاول، سوزان و مارک، تیم و ایلین، ماری آلپس و جین، استیون و بونی. من به زناشوییِ پدر-مادرِ سو باور دارم. من به زناشوییِ خود-ام با سو باور دارم. این بااهمّیت‌ترین و خشنودترین بوده‌ی ^{فکت} زنده‌گی من است. من به همه‌ی زناشویی‌های گوناگونی باور دارم که در آن‌ها سازگاری سرچشمه‌ی عشقِ پای‌دار می‌شود. برای شما آرزوی زناشویی‌ای را دارم که بتوانید به آن باور داشته باشید: زناشویی‌ای سرشار از فهمِ دو-سره، آری‌گویی، و ارج نهادن؛ زناشویی‌ای که در آن عشق شما به این دلیل پای‌دار می‌ماند که

³²¹ Ida Strauss

شما و همدمتان روز به روز و لحظه به لحظه عشق تازه‌ای می‌آفرینید.
من برای‌تان آرزوی زناشویی‌ای سرشار از سرسپردگی دارم.

ته‌نویس‌ها

فصل ۱ پرسش: چه چیزی زناشویی‌ها را خشنود می‌سازد؟

۱. وینسنت، جی. پی.، ویس، آر. ال.، و بیرچلر، جی. آر.، «روان‌کاوی رفتاری مشکل‌گشایی در دوتایی‌های ناآشنا و زناشوئیده‌ی نا-درمانده و درمانده»، رفتار-درمانی³²²، صفحه‌های ۴۷۵ تا ۸۷، ۱۹۷۵.
۲. روی زناشو-درمانی رفتاری³²³ (BMT) فراگیرتر از هر روی‌کرد دیگری به زناشو-درمانی پژوهش شده است. BMT در کل دربرگیرنده‌ی میزان خوبی از پرورش دادن مستقیم در زمینه‌ی ارتباط و مشکل‌گشایی است، به اضافه‌ی شگردهای برای افزایش داد-و-ستد مثبت میان هم‌سران. یک بازبینی از پژوهش‌های انجام‌شده در مورد برآمد BMT نشان داد که تنها نیمی از زوج‌های کارسپار تا پایان درمان به اندازه‌ای بهبود داشتند که بتوان آن‌ها را در دسته‌ی «نا-درمانده» قرار داد و این که برای برخی از این زوج‌ها هنگامی که یک سال بعد پی‌گیری شده بودند آن بهبود هم از بین رفته بود. هیچ دلیلی نیست که بتوان چنین پنداشت که روی‌کردهای دیگر به زناشو-درمانی که آزموده نشده اند کارآمدتر از BMT هستند. (نگاهی بی‌اندازید به جانسون، ان. اس.، و آدیس، ام. ای.، «پژوهشی بر زوجها و زوج‌درمانی: چه می‌دانیم؟ به کجا می‌رویم؟» مجله‌ی مشاوره و روان‌شناسی بالینی³²⁴، صفحه‌های ۸۵ تا ۹۳، ۱۹۹۳.

³²² Vincent, J. P., Weiss, R. L., and Birchler, G. R., "A behavioral analysis of problem solving in distressed and nondistressed married and stranger dyads," *Behavior Therapy* 6

³²³ Behavioral Marital Therapy

³²⁴ Johnson, N. S., and ddis, M. E., "Research on couples and couple therapy: What do we know? Where are we going?" *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 61

فصل ۲ پاسخ: سازگاری

۱. هوش عاطفی برای موفقیت و خشنودی در زنده‌گی بسیار اهمیت دارد. در این مورد می‌توانید همه چیز را این جا بی‌یابید، هوش عاطفی: چرا بیش از آی.کیو^{IQ} می‌تواند اهمیت داشته باشد، نوشته‌ی دانیل گولمن³²⁵ (نیویورک: بانتام³²⁶، ۱۹۹۵).

۲. نگاهی بی‌اندازید به، مثلاً، پذیرش و تغییر در زوج‌درمانی: راه‌نمای درمان‌گر برای دگرگشت رابطه‌ها، نوشته‌ی نیل اس. جاکوبسون و اندرو کریستینسن³²⁷ (نیویورک: نورتون³²⁸، ۱۹۹۸).

۳. نگاهی بی‌اندازید به نا-زوجیدن نازوج شدن: نقطه‌های چرخش در رابطه‌های صمیمی، نوشته‌ی دیان واقان³²⁹ (نیویورک: وینتیج³³⁰، ۱۹۰). برای چنین مثال‌های فراوانی.

فصل ۳ عشق چه جایی در این میان دارد

۱. البتّه، اگر در هر نقطه‌ای شما آن چه را که دارید به آن پی می‌برید دوست نداشته باشید جلوی خودتان را می‌گیرید که در عشق عشقولانه نی‌افتید. آماده‌گی‌تان برای عشق عشقولانه، که با کشش سکسی آغازین روشن شده بود، خاموش می‌شود. و سپس یا شما دیگر این رابطه را پی نمی‌گیرید، یا آن را به عنوان گونه‌ی دیگری از

³²⁵ *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, by Daniel Goleman

³²⁶ Bantam

³²⁷ *Acceptance and Change in Couple Therapy: A Therapist's Guide to Transforming Relationships* by Neil S. Jacobson and Andrew Christensen

³²⁸ Norton

³²⁹ *Uncoupling: Turning Points in Intimate Relationships*, by Diane Vaughan

³³⁰ Vintage

رابطه تعریف می‌کنید - مثلاً، رابطه‌ی شهوت‌انگیزانه‌ی دوستانه ولی ناپای‌بندانه.

فصل ۶ پُر کردن ریزه‌کاری‌ها: پاسخ به پرسش‌های شما (من)

۱. این مثال می‌تواند این جا یافت شود، در کریستینسن، ای.، و والچینسکی، پی. تی.، «کش‌مکش و خرسندی در زوج‌ها» در آر. جی. ایسترنبرگ و ام. حجت، *خرسندی در رابطه‌های نزدیک*³³¹ (نیویورک: انتشارات گیلفورد³³²، ۱۹۹۷)، صفحه‌ی ۲۵۵. در این فصل نیز، هم‌چون در دیگر کتاب‌های‌اش، ادّعای کریستینسن این است که بیش‌تر ناسازگاری‌ها از سوی هم‌دم‌ها به درون زناشویی آورده می‌شوند. او این را هم می‌پذیرد که احتمال دارد که ناسازگاری‌هایی گاه بتوانند بالانده شوند، و این مثالی از آن است.

۲. در رتبه‌بندی انجام‌شده از سوی شورای پژوهش ملی، روتگرز در فهرست بیست‌تای برتر نبود. نگاهی بی‌اندازید به هونان، دبلیو. اچ.، «بررسی برنامه‌های دانش‌جویان تکمیلی مایه‌ی شگفتی‌هایی می‌شود»³³³، نیویورک تایمز، ۱۳ سپتامبر ۱۹۹۵، صفحه‌ی الف-۸.

۳. برای بازیابی کوتاهی از ادبیات مربوط به واگشت‌پذیری تاب‌آوری انسان در برابر روان‌گزیده‌گی کودکی و تیره‌روزی صفحه‌های ۳۸۷ تا ۸۹ از مقاله‌ای از بنده را ببینید، «کم‌لذتی ارثی به بی‌چاره‌گی آموخته

³³¹ Christensen, A., and Walczynski, P. T., "Conflict and Satisfaction in Couples," in R. J. Sternberg and M. Hojjat (eds.), *Satisfaction in Close Relationships*

³³² Guilford Press

³³³ Honan, W. H., "study of Graduate Student Programs Serves up Some Surprises"

می‌انجامد: گمانه‌زنی به‌روزشده»³³⁴، بازبینی روان‌شناسی عمومی³³⁵، ۲، ۱۹۹۸، صفحه‌های ۳۸۴ تا ۴۰۳.

۴. ماویس هتیرینگتون³³⁶ از دانش‌گاه ویرجینیا آن نویسنده‌ی شناخته‌شده است. این بازگفت نقلی³³⁷ را می‌توانید در صفحه‌ی ۱۷۰ از مقاله‌ای بی‌یابید که از سوی او و دو هم‌کار-اش نوشته شده است: «چه چیزی اهمیت دارد؟ چه چیزی ندارد؟ پنج دورنما از ارتباط گذارهای زناشویی و جورگشت‌های کودکان»³³⁷، روان‌شناسی امریکایی³³⁸، ۵۳، فوریه‌ی ۱۹۹۸، صفحه‌های ۱۶۷ تا ۸۴. اگرچه این مقاله مقاله‌ای در مجله‌ای حرفه‌ای است، چندان فنی نیست؛ و اگر شما کودک طلاق یا پدر-مادر چنین کودکی هستید، خواندن آن تجربه‌ی یقین‌بخشی خواهد بود.

۵. هم‌چنان که شاید حدس زده باشید، این بازگفت نقلی³³⁹ از مردان مریخی، زنان و نوسی جان‌گیری است (نیویورک: هارپرکولینز³³⁹، ۱۹۹۲)، صفحه‌ی ۵.

۶. نگاهی بی‌اندازید به ناهم‌سانی‌های سکسی و جنسیتی در رابطه‌های شخصی، نوشته‌ی دانیل جی. کاناری و تارا ام. ایمرز-سویر³⁴⁰ (نیویورک: انتشارات گیلفورد، ۱۹۹۷) برای بازبینی فراگیری از پژوهش‌های علمی در این موضوع.

³³⁴ "Learned Helplessness Leads to Inherited Hypohedonia: A Conjecture Updated"

³³⁵ *Review of General Psychology*

³³⁶ Mavis Hetherington

³³⁷ "What Matters? What Does Not? Five Perspectives on the Association Between Marital Transitions and Children's Adjustment"

³³⁸ *American Psychologist*

³³⁹ HarperCollins

³⁴⁰ *Sex and Gender Differences in Personal Relationships*, by Daniel J. Canary and Tara M. Emmers-Sommer

۷. دوباره، نگاهی بی‌اندازید به ناهم‌سانی‌های سکسی و جنسیتی در رابطه‌های شخصی، نوشته‌ی کاناری و اِمرز-سومر برای بازبینی‌ای از این پژوهش‌ها.

فصل ۷ پرهیز از آدم‌های سمّی

۱. کالیگان، جی. جی، اگر به مردتان شک دارید او را زیرِ ذّره‌بین بگذارید: راه‌نمای بقای زن برای دهه‌ی ۹۰³⁴¹ (میامی، اف.ال: انتشارات هال‌مارک³⁴²، ۱۹۹۷).

۲. هولتزورث-مونرو، ای. بی.، بیتی، اس. بی. و آنکلین، کی.، «ارزیابی و درمان خشونت زناشویی: پیش‌درآمدی برای زناشو-درمان‌گر»، در این. اس. جاکوبسون و ای. اس. گورمن، کتاب راه‌نمای بالینی زناشو-درمان‌گری³⁴³ (نیویورک: انتشارات گیلفورد، ۱۹۹۵)، صفحه‌ی ۳۳۴.

۳. بوک، اس.، دروغ‌گویی: گزینش اخلاقی در زنده‌گی عمومی و خصوصی³⁴⁴ (نیویورک: وینتیج، ۱۹۸۹). این کتاب، کتاب بسیار خوبی است که می‌تواند زنده‌گی‌تان را زیر و رو کند.

³⁴¹ Culligan, J. J., *When in Doubt Check Him Out: A Woman's Survival Guide for the 90s*

³⁴² Hallmark Press

³⁴³ Holtzworth-Monroe, A., Beatty, S. B., and Anglin, K., "The Assessment and Treatment of Marital Violence: An Introduction for the Marital Therapist," in N. S. Jacobson and A. S. Gurman (eds.), *Clinical Handbook of Marital Therapy*

³⁴⁴ Bok, S., *Lying: Moral Choice in Public and Private Life*

فصل ۸ احساس سازگاری تان

۱. چندلین، ای. تی.، *کانونیدن*³⁴⁵ (نیویورک: بانتام، ۱۹۸۱).

فصل ۹ سوپه‌ی کرداری

۱. این دسته‌بندی از زناشویی‌ها تقریباً پی‌رو همانی است که پیر شوارتز در کتاب‌اش آورد، *عشق میان برابرها*³⁴⁶ (نیویورک: انتشارات فیری³⁴⁷، ۱۹۹۵).

۲. نگاهی بی‌اندازید به *شیفت دوم* نوشته‌ی آرلی هوکسچایلد و آنه ماچونگ³⁴⁸ (نیویورک: وایکینگ³⁴⁹، ۱۹۸۹) برای گزارشی از طبیعت و پی‌آمدهای این گونه‌چینشی.

۳. نگاهی بی‌اندازید به *امریکا: چه چیزی اشتباه از آب درآمد؟* نوشته‌ی دونالد ال. بارلیت و جیمز بی. استیل³⁵⁰ (انتشارات اندروز مک‌نیل³⁵¹، ۱۹۹۲) برای اطلاعات بیشتر در باره‌ی این و دیگر روندهای اقتصادی در نیم‌قرن گذشته.

۴. از آن جا که اولویت‌های خرجیدن پی‌وند بسیار نزدیکی با ارزش‌ها دارند، من می‌توانستم آن‌ها را در سوپه‌ی پنداری قرار دهم. فقط به این دلیل ساده آن‌ها را در سوپه‌ی کرداری جای دادم که درگیر تصمیم‌های کرداری عینی‌ای هستند که کمابیش هر روز پیش می‌آیند.

³⁴⁵ Gendlin, E. T., *Focusing*

³⁴⁶ Pepper Schwartz, *Love Between Equals*

³⁴⁷ Free Press

³⁴⁸ *The Second Shift* by Arie Hochschild and Anne Machung

³⁴⁹ Viking

³⁵⁰ *America: What Went Wrong?* By Donal L. Bartlett and James B. Steele

³⁵¹ Andrews McNeel Publishing

احتمالاً تا کنون به این رسیده اید که سه سوپه‌ی سازگاری کاملاً از هم جدا نیستند. هم‌چنان که یکی از استادان من در دوران پس از کارشناسی‌ام یک بار گفت، «قانون شماره یک روان‌شناسی این است که همه چیز به همه چیز ربط دارد».

۵. این داستان در یکی از روزنامه‌های بوستون پدیدار شد ولی من آن را خیلی پیش‌تر از مادر ماریلی شنیده بودم.

۶. اگر داشتید به این می‌اندیشید، دیگر فوت‌وفن‌های ریز و ماهرانه برای زناشویی خشنود این‌ها هستند: (الف) جدا ماندن از هم‌دیگر به اندازه‌ای بسنده و در همان حال نگه‌داشتن باهم‌بودن‌تان؛ و (ب) زنده ماندن از نظر سکسی و در همان حال تک‌هم‌دم باقی ماندن.

فصل ۱۰ سوپه‌ی سکسی

۱. یکی از پزشکان زن پیش‌گام در زمینه‌ی بی‌ماری‌های زنان - او در دهه‌ی ۱۹۶۰ پیر بود - این داستان را می‌گفت: او به یکی از دانش‌جویان چنین توصیه‌ای داشته است که، برای جلوگیری از بارداری، باید سراغ دیافراگم و ژل اسپرم‌کش برود. آن دانش‌جوی دختر پاسخ داده بود، «ولی این که کثیف‌کاری است». آن دکتر هم پاسخ داده بود، «عزیز‌ام، سکس یعنی کثیف‌کاری».

۲. پیش‌روی فاسد - موسیقی از ایگور استراوینسکی، شعرهای اُپرا از دبیلیو. اِچ. آدِن و چِستِر کالمن.³⁵²

۳. مورد دیگری از دسته‌ی «اگر به ازای هر کدام از آن‌ها یک سکه‌ی پنج تومنی داشتم»: مردی که با زنی می‌زناشوید که سکس با او به

³⁵² *The Rake's Progress* - music by Igor Stravinsky, libretto by W. H. Auden and Chester Kallman

شورمندیِ سکسی نیست که با دیگران تجربه کرده بود، چرا که او معمولاً به درستی) چنین می‌اندیشد که این زن مادرِ خوبی خواهد بود.

فصل ۱۱ سوپه‌ی پنداری

۱. اُرِوال، بی.، و لوبلین، جی. اس.، «رئیسِ دیزنی با به‌کاراندازیِ گزینه‌هایِ سهام‌اش برخی از سرمایه‌گذاران را می‌رنجاند، ولی خیابان آرام است»³⁵³، *وال استریت ژورنال*، ۵ دسامبر ۱۹۹۷، صفحه‌ی الف-۴.

۲. چارلی پارکر (۱۹۲۰ تا ۱۹۵۵) نوازنده‌ی ساکسیفونِ آلتو و یکی از نوآورانِ جاز بود. او یکی از آفریننده‌گانِ سبکِ جازِ مدرن (یا «بیباپ»³⁵⁴) در دهه‌ی ۱۹۴۰ بود، سبکِ او تا دو دهه‌ی آینده یا بیشتر الهام‌بخشِ نوازنده‌هایِ همه‌ی سازهایِ موسیقی بود، و هم‌چنان بر همه‌ی موسیقی‌دان‌هایِ جاز اثرگذار مانده است.

فصل ۱۲ وای! حالا ما چه کنیم؟ و پاسخ به دیگر پرسش‌هایِ شما (من)

۱. اطلاعاتی در موردِ PREPARE، از جمله اطلاعاتی در موردِ مشاورهایِ پیرامونِ شما که آن را انجام می‌دهند، را می‌توان از شرکتِ نوآوری‌هایِ زنده‌گی³⁵⁵ به آدرسِ مینیوپولیس، صندوقِ پستیِ ۱۹۰، MN 55440-0190؛ تلفنِ ۸۰۰-۳۳۱-۱۶۶۱ به دست آورد.

³⁵³ Orwall, B., and Lublin, J. S., "Disney Chief 's Exercise of Stock Options Irks Some Investors, but Street Is Calm"

³⁵⁴ Bebop

³⁵⁵ Life Innovations Inc.

فصل ۱۳ پس از زناشویدن

۱. بله، اتاق قفل شده شکل فشرده‌ای از گفت‌وگوی بلند است.

خواندنی‌های بیش‌تر

ناهم‌سانی‌های - آشتی‌پذیر، نوشته‌ی - اندرو کریستینین و نیل اس. جاکوبسون. نیویورک: انتشارات گیلفورد، ۲۰۰۰.

این کتاب به دو همدم یاری می‌رساند تا با توانایانند - آنها برای - درست‌پنداری و پذیرش - ناسازگاری‌های‌شان راهی برای - حل - کش‌مکش‌شان بی‌یابند. این نویسندگان شماری از روش‌های نوآورانه را برای - بالاتر بردن پذیرش، و برای - ایستاندن الگوهای ویران‌گر ارائه می‌دهند، الگوهایی که از خواست - دو همدم برای - تغییر - هم‌دیگر می‌آیند. فهم - این نویسندگان از زناشویی و مشکل‌های - زناشویی بسیار همانند به چیزی است که من در این کتاب پیش‌کشیدم.

قدرت - دو، نوشته‌ی - سوزان هیتلر³⁵⁶. اوکلند، کالیفرنیا: انتشارات - نیو-هاربینگر³⁵⁷، ۱۹۹۸.

این کتاب بسیار آسان‌کاربرد و پر از اطلاعات سودمند و ریزینانه است. تمرین‌های - زیادی دارد که به زوجها یاری می‌رساند تا یاد بگیرند که چه‌گونه از راه‌های - سازنده‌تری ارتباط بگیرند. به ویژه گفت‌وگوهای - رویارویی که ناهم‌سانی‌های - میان زوجی با عادت‌های ارتباطی خوب و زوجی با عادت‌های ارتباطی بد را نشان می‌دهند.

جنگیدن برای - زناشویی‌تان: گام‌های - مثبت برای - جلوگیری از طلاق و نگه‌داری - عشقی پای‌دار، نوشته‌ی - هووارد چی. مارکمن، اسکات ام.

³⁵⁶ *The Power of Two*, by Susan Heitler

³⁵⁷ New Harbinger Press

استتلی، و سوزان ال. بلومیرگ³⁵⁸. سانفرانسیسکو: جاسی-باس³⁵⁹،
۱۹۹۶.

مارکمن روی الگوهای میان‌کنش زوج‌ها پژوهیده است. این کتاب تا
اندازه‌ای بر پایه‌ی آن پژوهش و بر پایه‌ی برنامه‌ی زناشو-افزایی³⁶⁰
است که او و هم‌کارانش بالانده و آزموده اند.

برای هم‌دیگر: به اشتراک‌گذاری صمیمیت سکسی، نوشته‌ی لونی
بارباخ³⁶¹. نیویورک: سیگنت³⁶²، ۱۹۸۴.
کتابی بسیار خوب در باره‌ی سکسینه‌گی زنانه.

سکسینه‌گی مرد - نو: حقیقت در باره‌ی مردان، سکس، و لذت،
نوشته‌ی یرنی زیلیرگلد³⁶³. نیویورک: بانتام، ۱۹۹۹.
بسیار آگهاننده و نیز بسیار باحال.

چه‌گونه به عنوان یک نا-خانواده پیروز شویم، ویرایش دوم، نوشته‌ی
امیلی بی. ویشیر و جان اس. ویشیر³⁶⁴. نیویورک: برانر-مازل³⁶⁵، ۱۹۹۱.

³⁵⁸ *Fighting for Your Marriage: Positive Steps for Preventing Divorce and Preserving Lasting Love*, by Howard J. Markman, Scott M. Stanley, and Susan L. Blumberg

³⁵⁹ Jossey-Bass

³⁶⁰ Marital-Enhancement Program

³⁶¹ *For Each Other: Sharing Sexual Intimacy*, by Lonnie Barbach

³⁶² Signet

³⁶³ *The New Male Sexuality: The Truth About Men, Sex, and Pleasure*, by Bernie Zilbergeld

³⁶⁴ *How to Win as a Step-Family*, 2nd edition, by Emily B. Visher and John S. Visher

³⁶⁵ Brunner-Mazel

کتابی بسیار خوب در باره‌ی نا-پدر-مادریدن و مشکل‌های خانوادگی آمیخته.

اجازه‌نامه‌ها

از مردانِ مریخی، زنانِ ونوسی نوشته‌ی جان گری³⁶⁶، © ۱۹۹۲ از سوی جان گری. بازچاپ با اجازه از انتشارات هارپر-کولینز.

از زنده‌گمی ساده نوشته‌ی لئو رابین و رالف رینگر³⁶⁷، © ۱۹۳۷ از سوی شرکت فیمس موزیک³⁶⁸، © به‌روز شده ۱۹۶۴ از سوی شرکت فیمس موزیک.

از خرسندی در رابطه‌های نزدیک و پراپشیده از سوی آ. جی. استرنبرگ و ام. حجت، © ۱۹۹۷ از سوی روبرت جی. استرنبرگ و مهزاد حجت. بازچاپ با اجازه از انتشارات گیلفورد.

از درونِ هوای نازک نوشته‌ی جان کراکر³⁶⁹، © ۱۹۹۷ از سوی جان کراکر. بازچاپ با اجازه از ویلارد³⁷⁰.

از ذهنی ناآرام نوشته‌ی کای ردفیلد جامیسون، © ۱۹۹۵ از سوی کای ردفیلد جامیسون. بازچاپ با اجازه از آلفرد نوف³⁷¹.

³⁶⁶ Men Are from Mars, Women Are from Venus by John Gray

³⁶⁷ Easy Living by Leo Robin and Ralph Rainger

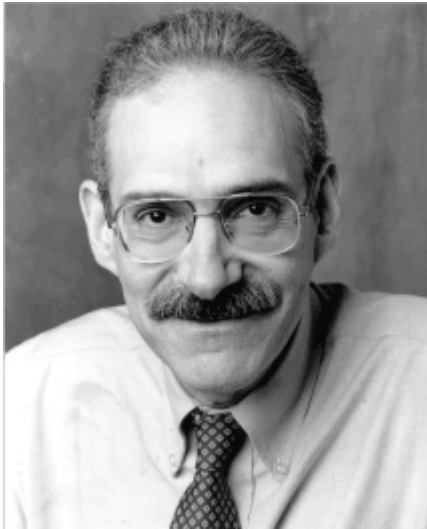
³⁶⁸ Famous Music Corporation

³⁶⁹ Into Thin Air by Jon Krakauer

³⁷⁰ Villard

³⁷¹ Alfred Knopf

در باره‌ی دکتر سام آر. هامبورگ



دکتر سام. آر. هامبورگ زناشو-درمان‌گر و روان‌شناس بالینی با پروانه‌ی کار در ایلینویز³⁷² و نیوجرسی³⁷³ آمریکا است. او مدرک کارشناسی خود را از دانشگاه برانديس³⁷⁴ در سال ۱۹۶۹، و دکترای خود را در رشته‌ی روان‌شناسی بالینی از دانشگاه امریکن، واشنگتن دی.سی³⁷⁵ در سال ۱۹۷۶ گرفت. او در همان سال بورس پژوهشی‌ای از مؤسسه‌ی ملی

الکل‌آزاري و الکل‌باره‌گی³⁷⁶ دریافت. دکتر هامبورگ کارآموزی بالینی خود را در مرکز پزشکی اداره‌ی کهنه‌سربازان³⁷⁷ در پالو آلتو، کالیفرنیا³⁷⁸ 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.

³⁷² Illinois

³⁷³ New Jersey

³⁷⁴ Brandeis University

³⁷⁵ The American University, Washington, DC

³⁷⁶ National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

³⁷⁷ Veterans' Administration Medical Center

³⁷⁸ 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 درس‌استاد³⁷⁹ به گروه روان‌پزشکی در مدرسه‌ی پزشکی پریتزکر³⁸⁰ دانش‌گاه شیکاگو فراخوانده شد، و نیز به گروه استادپاران مؤسسه‌ی خانواده در دانش‌گاه نورس‌وسترن³⁸¹ پیوست. در سال ۱۹۹۶، دکتر هامبورگ داوطلبانه خدمت‌های بالینی خود را در مرکز مارجوری کوولر برای درمان بازمانده‌های شکنجه³⁸² 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؟»³⁸³ 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»³⁸⁴ 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.

³⁷⁹ Lecturer برابرنهاد پیش‌نهادیده از سوی ترجمنده

³⁸⁰ Pritzker School of Medicine

³⁸¹ Northwestern University

³⁸² Marjorie Kovler Center for the Treatment of Survivors of Torture

³⁸³ Will Our Love Last?

³⁸⁴ The Newlyweds Book

در سال ۲۰۲۳، دکتر هامبورگ سومین کتاب خود، «شگرد زوج‌درمانی: روشی مشق‌محور برای راه‌نمایی درمان‌کار سر-در-گم»³⁸⁵ 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 دیده‌شده‌اند. 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 دیده‌شده‌اند.

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

³⁸⁵ 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 فراآغازها³⁸⁶ استارت‌آپ‌ها گذرانده است و کسب‌وکارها و شرکت‌های گوناگونی را بنیان‌گذاریده است از جمله الکترونیوز: نخستین

پای‌گاه خبری برق و الکترونیک ایران، پول‌پُل: نخستین سامانه‌ی خیل‌مایه‌گذاری³⁸⁷ سرمایه‌گذاری جمعی در ایران، شرکت مهندسی آن‌من، استارت‌آپ نی‌نی‌سو، هم‌کارستان³⁸⁸ ۴۰۴: نخستین هم‌کارستان³⁸⁸ 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 باهمستان³⁸⁹ جامعه‌ی پیرامون خود کوشیده است از جمله هم‌کاری در بنیان‌گذاری خیریه‌ی ایلیا در زمینه‌ی کاهش آسیب‌های فقر، بنیان‌گذاری انجمن ادبی «حوض کوچک ادب» در زمینه‌ی شعر و ادبیات، راه‌بلدی³⁹⁰ منتورینگ و مربی‌گری در روی‌دادهای جهانی استارت‌آپ و یکند³⁹¹ و لین استارت‌آپ

³⁸⁶ Startup

³⁸⁷ Crowdfunding

³⁸⁸ Coworking Space

³⁸⁹ Community

³⁹⁰ Mentoring

³⁹¹ Startup Weekend

ماشین³⁹² و سخن‌رانی، مشاوره، و برگزاری کارگاه‌های آموزشی در زمینه‌ی کارآفرینی و فراآغاز استارت‌آپ، بنیان‌گذاری روی‌داد جهانی اوین کافی کلاب³⁹³ در ایران برای دوره‌های کارآفرینان و فراآغازها استارت‌آپ‌ها، و همچنین مدیریت روی‌دادهای استارت‌آپ‌گرایی، 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 حوزه‌ی مهندسی برق قدرت همراه با دو تن از هم‌کاران‌اش نوشت که بخش‌هایی از آن از ترجمه‌ی منبع‌های گوناگون بود. در سال ۱۳۹۰ نخستین کتاب خود، «بازرسی جرائم سایبری»³⁹⁴، را به فارسی ترجمید. در سال ۱۳۹۲ دومین کتاب خود، «راه‌نمای کامل هک رشد»³⁹⁵، را در زمینه‌ی بازاریابی فراآغازها استارت‌آپ‌ها به فارسی ترجمید و انتشارید. در سال ۱۳۹۴ چندین فصل از کتاب «راه‌نمای خانم‌های عجول برای بارداری شدن»³⁹⁶ را به همراه چند مقاله‌ی دیگر در زمینه‌ی بارداری به فارسی ترجمید و به انتشار رساند.

³⁹² Lean Startup Machine

³⁹³ Open Coffee Club

³⁹⁴ Cyber Crime Investigations

³⁹⁵ Definitive Guide to Growth Hacking

³⁹⁶ 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 زناشویی خشنود برای آنان که نمی‌خواهند پس از زناشویی 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 زناشویده اند و حالا می‌خواهند زناشویی خویش را خشنود 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>