

## به نام خدا

خلاصه‌ای از کتاب:

چرا ازدواج موفق چرا ازدواج ناموفق / جان گاتمن / ترجمه مهرداد فیروزبخت / انتشارات ابجد.

### پایداری ازدواج

کدام یک از زوج‌ها از یکدیگر جدا خواهند شد. این نکته بسیار مهم است، چون در بسیاری از زندگی‌های زناشویی با ثبات هم نارضایتی به وجود می‌آید. حتماً زن و شوهرهایی را دیده‌اید که زندگی مشترک ایده‌آلی ندارند اما تا آخر عمر باهم مانده‌اند و حتماً زن و شوهرهایی را دیده‌اید که علی‌رغم شباهتشان به یکدیگر زندگی زناشویی بسیار رضایت‌بخشی نداشته‌اند. عده‌ای از زن و شوهرها هم چون پاداش‌ها و جنبه‌های مثبت زندگی مشترک آنها بیش از جنگ و دعواهای آنهاست، باهم می‌مانند. من در تحقیقاتم در خصوص اختلافات زناشویی و با پیگیری دراز مدت اینگونه زن و شوهرها متوجه شدم زن و شوهرهایی که در آغاز از نگرش‌های یکدیگر شکایت می‌کردند، بعدها جزء زن و شوهرهای بسیار با ثبات بودند. تحقیقات من نشان می‌دهد نحوه حل اختلافات توسط زن و شوهرها مهم‌تر از هماهنگی دیدگاه‌های آنهاست. در واقع نارضایتی‌های اتفاقی خصوصاً در سال‌های نخست زندگی مشترک، علامت خوبی برای استحکام زن و شوهرها در درازمدت است. پس زندگی شاد زناشویی و سازگاری کامل، تنها عامل حفظ روابط زناشویی نیست و حتی می‌توانم بگویم که مهم‌ترین عامل هم نیست. یکی از نکات مهمی که من درباره آن تحقیق کردم، شناسایی موانع واقعاً مهم یک ازدواج عاقلانه است که البته کار بسیار بزرگی است. برای این کار، باید زن و شوهرها را چند سال پیگیری و بازبینی کنیم. اما فهم این که کدام زوج به خوبی و خوشی به زندگی خود ادامه خواهند داد و کدام زوج ازهم جدا می‌شوند کار ساده‌ای نیست چون پیگیری یک زوج در طول چند سال کار دشواری است. زوجینی که زندگی خود را حتی در شرایط دشوار درست هدایت می‌کنند، ازدواج پایداری دارند.

### تعارض: کلید خوشبختی؟

یکی از نکاتی پس از سال‌ها تحقیق در این زمینه یاد گرفتم این است که یک زندگی زناشویی با ثبات زمانی پدید می‌آید که زن و شوهرها بتوانند تعارضات اجتناب‌ناپذیر روابطشان را حل کنند. بسیاری از زن و شوهرها تصور می‌کنند خوشبختی یعنی عدم تعارض و تصور می‌کنند جنگ و دعوا نداشتن نشانه سلامت زندگی زناشویی

آنهاست. اما به نظر من پیشرفت روابط ما بستگی به آشتی دادن تفاوت‌هایمان دارد. به این شکل است که می‌توانیم به یکدیگر عشق بورزیم و لذات زندگی مشترک را بچشیم.

اما علاوه بر خوب جنگیدن باید نکات دیگری هم بدانیم. زن و شوهرها تعارضات خود را به یک شکل حل نمی‌کنند و برداشت آنها در مورد حل تعارضات مشابه نیستند. در واقع من متوجه شده‌ام که سه نوع سبک حل مسئله وجود دارد. در روابط زناشویی تصدیقی طرفین غالباً با یکدیگر اتفاق نظر دارند و مشکلات خود را با آرامش حل می‌کنند، طوری که هر دو راضی باشند. در روابط زناشویی تعارض گریز طرفین موافق عدم توافق هستند و به ندرت به تفاوت‌ها و اختلافات اشاره می‌کنند و بالاخره در روابط زناشویی پرآشوب زن و شوهرها اغلب جر و بحث‌های تند و تیزی با یکدیگر می‌کنند.

بسیاری از روانشناسان معتقدند که روابط زناشویی تعارض گریز و پر آشوب بیمارگونه‌اند. اما پژوهش‌های ما نشان داده‌اند که این سه سبک به یک اندازه با ثبات‌اند و هر سه آینده خوبی دارند. البته داشتن یکی از این سه سبک تضمین نخواهد کرد که زندگی زناشویی سعادت‌مندانه‌ای داشته باشید. این نوع سازگاری‌ها فقط اجازه می‌دهند بین تعاملات مثبت و منفی خودتان تعادلی ایجاد کنید. جالب اینجاست که ما متوجه شده‌ایم تمامی این مسائل را می‌توان به صورت یک فرمول ساده ریاضی مطرح کرد: وقتی زندگی زناشویی شما با ثبات است که لحظات مثبت زندگی شما حداقل پنج برابر لحظات منفی آن باشد. نکته قابل توجه این است که ابراز محبت، هیجان‌های مثبت و هیجان‌های منفی در زوجین پرآشوب بالاتر از زوجین تصدیقی است و در جبران هیجان‌های منفی استاد هستند و شادی‌هایشان نیز به اندازه دعوایشان شدید است.

وقتی زندگی مشترک شما با ثبات نشده است، پس از لطمه خوردن تعادل حاکم بر رابطه‌تان یا اوضاع و احوال زندگی زناشویی‌تان، احساس ناکامی خواهید کرد و به بن‌بست می‌رسید و داد و فریادهایتان بیشتر می‌شود. حالات فوق نشان دهنده شکست شما در پیدا کردن یک سبک زناشویی با ثبات است.

### چهار سوار سرنوشت

چهار سوار سرنوشت چهار رفتار مشکل آفرین در روابط زناشویی می‌باشد که موجب کاهش کیفیت زندگی زناشویی می‌شود.

#### اولین سوار سرنوشت: انتقاد

انتقاد یعنی حمله به شخصیت و منش طرف مقابل در حالی شکایت یعنی حمله به برخی از کارهای فرد. از آن جا که معدود زن و شوهرهایی پیدا می‌شوند که از هم انتقاد نکنند، حتی در زناشویی‌های سالم هم به اولین سوار سرنوشت بر می‌خوریم. اگرچه عصبانیت و مخالفت - یا شکایت - گاهی ناخوشایند است اما در درازمدت موجب

تحکیم رابطه زناشویی می‌شود. پس بهتر است شکایت‌ها را سرکوب نکنیم. مشکل از آن جا شروع می‌شود که احساس کنید همسرتان توجهی به شکایت‌هایتان نمی‌کند و یا اگر هرگز شکایت نکنید او همچنان به رفتارهای آزارنده‌اش ادامه می‌دهد. در نتیجه به مرور زمان شکایت‌هایتان روی هم جمع می‌شوند و روزی منفجر خواهند شد. با افزایش و انباشته شدن شکایت‌هایتان احتمال پیش کشیده شدن گله‌های قبلی هم بیشتر می‌شود تا بالاخره شروع به سرزنش و انتقاد از شخصیت همسرتان می‌کنید. اگر هم شکایت‌هایتان را ناگفته بگذارید روزی به صورت موجی از انتقاد سرباز خواهند کرد.

شاید ابتدا فرقی بین شکایت و انتقاد نبینید. اما به طور کلی انتقاد شامل سرزنش، حمله یا اتهام است در حالی که شکایت یعنی بازگو کردن این مطلب که شما دوست داشتید همسرتان رفتار دیگری می‌کرد. به زبان ساده‌تر، شکایت با کلمه من و انتقاد با کلمه تو شروع می‌شود. برای مثال جمله «من دوست داشتم شستن لباس‌ها را تمام کرده بودی تا سری هم به بازار می‌زدیم». اما جملات زیر انتقادند: «تو باید تا حالا لباس‌ها را شسته بودی. می‌دونی که امروز می‌خواهم برم بازار». این دو جمله ظاهراً مثل دو روی یک سبب هستند اما انتقاد خیلی ناراحت کننده‌تر از شکایت است. در عین حال، انتقاد باعث می‌شود تا همسرتان در برابر شما جبهه‌گیری کند.

حمله به شخصیت همسر به شکل‌های مختلفی صورت می‌گیرد: «تو آدم بی ملاحظه‌ای هستی»، «تو همیشه اول خودت را در نظر می‌گیری»، «تو جزء آن آدم‌هایی هستی که همیشه به دنبال اشتباه دیگران‌اند»، یک شکل رایج انتقاد، قضاوت در مورد همسر است «هرگز نباید بسته قهوه را کنار سطل آشغال بگذاری»، «باید از حرف‌هایی که به او زدی خجالت بکشی». کلمه باید، زورگویانه است. در ضمن هنگام بیان این جملات همیشه انگشتان را به طرف همسرتان می‌گیرید.

یک نوع دیگر انتقاد هم این است که چند شکایت را پشت سر هم ردیف کنیم. من نام این نوع انتقاد را «ظرفشویی آشپزخانه» گذاشته‌ام چون در آن همه نوع نظر منفی وجود دارد. برای مثال «فکر نمی‌کنم حرف‌هایم را گوش دهی معمولاً توجهی به من نداری. من از تو خواستم فلان کار را بکنی اما نکردی. اصلاً به من خوش نمی‌گذرد». این نوع شکایت‌های طولانی همان تاثیر انتقاد را دارند چون خیلی زهردار و ناراحت کننده‌اند.

یکی دیگر از انتقادهای این است که همسرتان را متهم کنید مسائل خصوصی شما را فاش می‌کند و آدم قابل اعتمادی نیست: «من از روی اعتماد از تو خواستم چک‌هایم را مرتب کنی اما تو ناامیدم کردی. بی ملاحظه‌گی و گستاخی تو همیشه مرا متعجب می‌کند!» اما وقتی از همسرتان شکایت می‌کنید انگشتان را به سوی او نشانه نمی‌روید. چون شکایت شما نشانه عدم رضایت شما از یک رفتار یا وضعیت خاص است.

شکایت عبارت است از ابراز صریح عصبانیت، نارضایتی، ناراحتی و سایر حالات منفی. برای مثال «من از اینکه نپرسیدی روزم چطور بود و در طول شام خوردن فقط از کارهای خودت صحبت کردی خیلی ناراحت شدم».

انتقاد صراحت کمتری دارد، کلی است و مستلزم سرزنش طرف مقابل است. برای مثال «تو هرگز به من و کارم توجه نمی کنی.» یا «تو اصلاً به فکر من نیستی.» من در این جا به جملاتی اشاره خواهم کرد که به شما کمک می کنند بین شکایت و انتقاد تفاوت بگذارید. یادتان باشد که هنگام شکایت، عمل خاص (یا عدم انجام کاری خاص) را مورد حمله قرار می دهید اما در هنگام انتقاد، شخص مقابل را هدف قرار می دهید.

انتقاد همیشه کاری شیطانی و پست نیست و گاهی می تواند بی ضرر باشد، در واقع انتقاد ابراز عصبانیت حل نشده و ابراز نشده است. انتقاد هم یکی از مکانیسم های مخربی است که در هر رابطه ای به چشم می خورند. مشکل وقتی شروع می شود که انتقاد آن چنان نیشدار شود یا یکی از طرفین نسبت به آن حساس شود که به زندگی زناشویی لطمه بزند و موجب تباهی تدریجی آن شود.

### دومین سوار سرنوشت: سرزنش

فرق سرزنش و انتقاد این است که در سرزنش، یکی از طرفین می خواهد احساسات دیگری را جریحه دار کند و با او از لحاظ روانی بدرفتاری کند. شما در هنگام سرزنش، با کلمات و بدن خود قلب همسرتان را نشانه می روید. نیروی محرکه سرزنش هایتان هم افکار منفی شماست. افکاری مثل او آدم احمق، نفرت انگیز، بی لیاقت و ابله است. شما این پیام را به طور مستقیم یا از طریق انتقاد به طرف مقابل ارسال می کنید. تشخیص اینکه چه وقت یکدیگر را سرزنش می کنید، آسان است. برخی از علائم سرزنش عبارتند از:

✓ **فحاشی و جریحه دار کردن احساسات دیگری:** در زندگی زناشویی باید جلوی استفاده از این اسلحه خطرناک را گرفت.

✓ **شوخی های خصمانه:** در این مواقع سرزنش به صورت یک شوخی کوچک مطرح می شود. کتاب کمدی ادوارد البی که در مورد ازدواج های پر هرج و مرج است به نام چه کسی از ویرجینا ولف می ترسد مملو از این نوع شوخی های خصمانه است. داستان از یک روز عصر در خانه جرج که یک استاد تاریخ است و همسرش مارتا که دختر رئیس کالج است شروع می شود. یک روز مارتا در برابر مهمان ها با جورج شوخی می کند و می گوید او علی رغم سابقه طولانی اش در کالج و با توجه به موقعیت پدرزنش در کالج هنوز نتوانسته رئیس دپارتمان تاریخ شود و با خنده به مهمان ها می گوید که جورج در «باتلاق» دپارتمان تاریخ فرو رفته است و اسم او را «باتلاقی» می گذارد. جورج هم از او انتقام می گیرد و می گوید: «تو هم تا خرخره توی گل فرو رفته ای... حالا کم صر و صدا کن.»

✓ **مسخره کردن:** این هم یکی دیگر از روش‌های ظریف سرزنش است. در این حالت یکی از طرفین حرف‌ها و رفتارهای طرف مقابل را خنده‌دار و ابلهانه جلوه می‌دهد تا به او بفهماند غیرقابل اعتماد و احترام است.

✓ **زبان بدنی:** در این حالت که یکی از ظریف‌ترین سرزنش‌هاست، سرزنش از طریق تغییرات ظریف چهره ابراز می‌شود. علائم این نوع سرزنش و نفرت عبارت است از: پوزخند زدن، برگرداندن نگاه و جمع کردن لب‌ها به طرف بالا. تحقیقات ما نشان داده است که گاهی حالات چهره یکی از بهترین علائم وجود اختلاف بین زن و شوهرهاست. برای مثال ممکن است زن آرام یک جا بنشیند و به شوهرش که با او درد دل می‌کند بگوید: «ادامه بده دارم گوش می‌دهم.» اما در همان زمان لباسش را مرتب کند و به جای دیگری نگاه کند. در این حالت بدن او حاکی از سرزنش شوهرش است.

### سومین سوار سرنوشت: جبهه‌گیری

وقتی یکی از طرفین، طرف مقابل را سرزنش کند او نیز از خودش دفاع می‌کند و وضع را بدتر می‌کند. حالا آنها هر دو احساس می‌کنند قربانی شده‌اند. آنها همیشه از خود دفاع می‌کنند و خود را بی‌گناه جلوه می‌دهند. اگر در معرض بمباران‌های دیگری قرار بگیرید طبیعتاً از خود دفاع خواهید کرد و مثلاً خواهید گفت: «مرا تنها بگذار چرا اینقدر عذابم می‌دهی؟ من هیچ تقصیری ندارم.» این کار شما مثل بازتاب‌های طبیعی می‌ماند. مثلاً وقتی حشره‌ای به چشمانتان نزدیک می‌شود خود به خود پلک می‌زنید، یا وقتی کسی ضربه‌ای به شما می‌زند برای دفاع، دست‌هایتان را بالا می‌برید.

گاهی وقتی همسرمان با ما ارتباط برقرار می‌کند از شدت جبهه‌گیرمان بی‌خبریم. شما به شکل‌های مختلفی می‌توانید نقش یک آدم بی‌گناه را بازی کنید. اگرچه ما معمولاً در برابر سرزنش‌ها جبهه‌گیری می‌کنیم اما برخی افراد در برابر انتقاد یا حتی شکایت هم چنین واکنشی نشان می‌دهند. یادتان باشد اصولاً دفاع تلاشی برای محافظت از خودتان و دفع حملات دیگران است. منظور من این نیست که شما و همسرتان آدم‌های بدی هستید یا عمداً رابطه خود را خراب می‌کنید. اما با شناخت علائم مختلف جبهه‌گیری، می‌توانید به ماهیت و زمان وقوع آن پی ببرید. اگر شما یا همسرتان یکی از رفتارهای دفاعی زیر را نشان دهید، تحت تاثیر سومین سوار سرنوشت قرار گرفته‌اید:

✓ **شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت:** در این موارد شما سخت معتقدید که بی‌تقصیرید. مثلاً اگر همسرتان شکایت کند که خانه همیشه کثیف است پاسخ می‌دهید که تقصیری ندارید چون به همه کارها نمی‌رسید. وقتی شوهرتان فریاد می‌زند که چرا لباس‌ها را اتو نکرده‌اید شما هم فریاد می‌کشید که قرار

نبوده لباس‌ها را اتو کنید. وقتی زن شما می‌گوید که در مهمانی احساساتش را جریحه‌دار کرده‌اید جواب می‌دهید که هیچ اشتباهی نکرده‌اید.

✓ **بهبانۀ آوردن:** یکی دیگر از شکل‌های جبهه‌گیری این است که پای عوامل دیگری را وسط بکشید. برای مثال وقتی شوهرتان می‌گوید بی‌مسئولیت هستید و همیشه تاخیر دارید می‌گویید: «نمی‌توانستم سر وقت برسم، چون بزرگراه شلوغ بود.» (ولی چرا زودتر نیامدید یا از راه دیگری نیامدید؟) وقتی همسرتان می‌گوید شما آدم دروغ‌گویی هستید چون به او نگفته بودید پاداش گرفته‌اید، پاسخ خواهید داد «اگر می‌گفتم، آن را خرج می‌کردی.»

✓ **مخالفت با حدس‌های منفی همسران:** گاهی همسران، رفتارها یا انگیزه‌های شما را حدس می‌زند. وقتی حدس‌های او منفی است از خودتان دفاع می‌کنید و دفاعی‌تر می‌شوید.

✓ **مبادله شکایت:** این همان بازی «مال من بدتر است» می‌باشد. یعنی در برابر هر شکایتی شکایتی می‌کنید و صحبت همسران را به کل نادیده می‌گیرید.

### چهارمین سوار سرنوشت: سکوت

دیوار سنگی سکوت معمولاً در بحث‌های دو نفره تشکیل می‌شود. سکوت‌کننده، مثل یک دیوار، ساکت و خاموش یک جا می‌نشیند. معمولاً فردی که به صحبت‌های طرف مقابل گوش می‌دهد به صحبت‌های او واکنش نشان می‌دهد، به او نگاه می‌کند و صداهایی مثل «آها» یا «اوهوم» را به کار می‌برد و به طرف مقابل می‌فهماند که به صحبت‌هایش گوش می‌دهد. اما سکوت‌کننده چنین کاری نمی‌کند و مثل یک دیوار خاموش و ساکت می‌ماند. این افراد رفتارشان را اینطور توجیه می‌کنند که می‌خواهند خونسردی خود را حفظ کنند تا اوضاع بدتر نشود و ظاهراً نمی‌دانند که سکوت، عملی قعرآلود است: سکوت یعنی عدم تایید، فاصله داشتن و خودبینی و نخوت. خصوصاً وقتی مرد در برابر صحبت‌های زن سکوت می‌کند. وقتی زن‌ها سکوت می‌کنند، مردها از لحاظ فیزیولوژیک برانگیخته نمی‌شوند ولی ضربان قلب زن‌ها در هنگام سکوت مردها افزایش می‌یابد، علاوه بر این، اکثر سکوت‌کننده‌ها (حدود ۸۵ درصد) مرد هستند! و این یکی از مشکلات اصلی زنان است.

گاهی هم سکوت‌کننده‌ها اصلاً واکنشی به ناراحتی همسرشان نشان نمی‌دهند. عده‌ای از آنها هم زیر لب چیزهایی می‌گویند یا موضوع را به سرعت عوض می‌کنند. گاهی نیز از صحنه بحث فرار می‌کنند. اما سکوت‌کننده به هر شکلی که رفتار می‌کند یک چیز را به همسرش می‌گوید: من از تعامل با تو فرار می‌کنم و رغبتی به تعامل با تو ندارم. اگر طرفین هنگام اختلاف نظر، از تعامل فرار کنند اصلاح زندگی آن‌ها دشوار خواهد بود.

ظهور چهارمین سوار سرنوشت الزاماً به معنای پایان یافتن رابطه نیست. اما اگر رابطه شما چنین وضعی پیدا کرده باشد سر و صداهایتان بیشتر خواهد شد و حتی در معرض خطر جدایی قرار خواهید گرفت و بقدری از منفی

بودن ارتباطات ناراحت خواهید شد که تصمیم می‌گیرید از همسران طلاق بگیرید یا جدا اما زیر یک سقف زندگی کنید. وقتی چهارمین سوار سرنوشت به طور کامل بر رابطه شما سایه می‌افکند نجات دادن رابطه شما دشوارتر می‌شود.

تحقیقات ما نشان داده است که مردها بیش از زن‌ها سکوت می‌کنند. به نظر من دلیل این قضیه، زیست‌شناختی است. اختلافات زناشویی، از لحاظ فیزیولوژیک مردها را بیش از زن‌ها ناراحت می‌کند، برای مثال ضربان قلب و فشارخون مردها در هنگام جر و بحث بیشتر بالا می‌رود. بنابراین مردها برای حفظ سلامتی خود بیش از زن‌ها به فرار روی می‌آورند.

فرار از اختلاف نظر به خاطر عدم تحمل، یا سکوت به خاطر شدت نیافتن تنش، خیلی آسان است. فردی که به سکوت عادت کرده تصور می‌کند خونسردی خودش را حفظ کرده است، نه این که همسرش را تایید نمی‌کند یا از بحث فرار می‌کند. اما باید بدانید که کناره‌گیری در حین بحث، عملی قهرآلود است. وقتی به همسران پاسخ نمی‌دهید (چه به طور کلامی و چه با سر) وی را دلسرد می‌کنید و ناراحتی او افزایش می‌یابد. در این مواقع بهتر است صحنه را ترک نکنید و در عوض بگویید دلتان می‌خواهد از بحث کنار بکشید.

### مکانیسم‌های اصلاحی

ظاهراً این قضیه عادی به نظر می‌رسد که سرزنش و دفاع موجب نابودی روابط زن و شوهرها شوند. اما تحقیقات ما نحوه وقوع چنین اتفاقی را به تصویر کشیده‌اند و به ما نشان داده‌اند که همیشه این‌طور نمی‌شود. بین جنگ و دعواهای زن و شوهرهای سالم و با ثبات و دعوای زن و شوهرهای مشکل‌دار فرقی وجود دارد. زن و شوهرهای شاد و سالم هنگام جروب‌بحث از جملاتی استفاده می‌کنند که اجازه نمی‌دهد منفی‌گرایی‌شان از کنترل آنها خارج شود. در واقع، آشتی‌ها یا مکانیسم‌های اصلاحی مثل چسبی عمل می‌کنند که به زن و شوهرها کمک می‌کنند در بحران‌ها هم کنار یکدیگر بمانند. چهار سوار سرنوشت وقتی خطرناک می‌شوند که اجازه ندهند از این مکانیسم‌ها کمک بگیریم.

هر زن و شوهری مکانیسم‌های اصلاحی خاص خود را دارند. به طور کلی، این مکانیسم‌ها معمولاً به شکل زیر هستند: صحبت و اظهار نظر در مورد آنچه در تعاملات جریان دارد و یا نشان دادن این نکته به طرف مقابل که من علی‌رغم اختلاف نظرم با تو احساس همدلی کرده و تو را تحسین می‌کنم. زن و شوهرهای باثبات مهارت خاصی در استفاده از عباراتی مثل «بله، می‌فهمم»، «آها» و «ادامه بده» دارند. اما زن و شوهرهای پرآشوب از این مکانیسم‌ها زیاد استفاده نمی‌کنند و زن و شوهرهای اجتنابی هم نیازی به استفاده از آنها حس نمی‌کنند چون اصلاً اجازه نمی‌دهند تنش زیادی ایجاد شود.

برخی دیگر از مکانیسم‌های اصلاحی عبارتند از: «حرف مرا قطع نکن» یا «از موضوع دور نشویم. ما در مورد نظافت خانه صحبت می‌کردیم، نه رفتن تعطیلات به خارج» یا «وقتی گفתי چاق‌تر شده‌ام ناراحت شدم». اما فعلاً مهم آن است که بدانید این مکانیسم‌ها جلوی جبهه‌گیری را می‌گیرند و از تنش‌ها می‌کاهند.

مکانیسم‌های اصلاحی همیشه مودبانه و موقر بیان نمی‌شوند. من در حین تحقیقاتم با تعجب زیادی متوجه شدم که زن و شوهرهای شاد هم گاهی با هم گستاخانه صحبت می‌کنند. اگرچه مشاوران زناشویی معمولاً به زن و شوهرها توصیه می‌کنند از این گونه جملات استفاده نکنند: «عزیزم لطفاً از احساسات بگو» اما در زندگی واقعی، معمولاً از این مکانیسم‌ها با غرغر، ناله و شکایت استفاده می‌کنیم. برای مثال زن شما ممکن است به جای اینکه بگوید «لطفاً به من گوش بده» بگوید «ممکنه تو حرف من ندوی؟» و شما هم فریاد بزنید «خیلی خب حرفت را بزن!» خوشبختانه لزومی ندارد مکانیسم‌های اصلاحی حتماً موقرانه و مودبانه باشند.

### منفی‌گرایی

خیلی عجیب است که منفی بودن برای بقای ازدواج ضروری باشد. چرا نسبت مثبت به منفی بودن در ازدواج‌های باثبات ۱۰۰ به ۱ نیست؟ آیا بهتر نبود که در زندگی‌ها عدم توافقی وجود نداشت؟ پژوهش‌های ما نشان می‌دهند که این قضیه در کوتاه مدت مشکلی به وجود نمی‌آورد. اما برای بقای زندگی زناشویی، طرفین باید اختلافات خود را بازگو کنند. حال می‌خواهد سبک تصدیقی داشته باشند یا سبک پر آشوب و یا اجتنابی. برای مثال ما متوجه شدیم زن و شوهرهایی که با هم جنگ و دعوا داشتند کمتر راضی بودند. اما وقتی سه سال بعد به سراغ آنها رفتیم متوجه شدیم اوضاع تغییر کرده است. زن و شوهرهایی که باهم دعوا نمی‌کردند کمتر احتمال داشت زندگی باثباتی داشته باشند. زن و شوهرهایی که در آغاز «خوشبخت» بودند بیشتر احتمال داشت در حال طلاق باشند یا از هم جدا شده باشند. به عبارت دیگر آنچه موقتاً یک زندگی زناشویی را آشفته می‌کند - عدم توافق و عصبانیت - در درازمدت به زندگی زناشویی کمک خواهد کرد. عصبانیت‌های موقتی وضعیت زندگی زناشویی را بهتر می‌کند نه بدتر.

این تحقیقات مرا متقاعد کرده است که برای حفظ زندگی زناشویی به مقداری منفی‌گرایی احتیاج داریم. در دنیای وحش هم می‌بینیم بقای حیوانات بستگی به این دارد که یک عامل نابود کننده جمعیت آنها را ثابت نگه دارد یا بقای آنها را تضمین کند. برای مثال شیرها، آنتولوپ‌ها را شکار می‌کنند. وقتی تعداد شیرها در یک محدوده خاص افزایش می‌یابد تعداد آنتولوپ‌ها در حد خطرناکی کاهش می‌یابد. اما اگر تعداد شیرها کافی نباشد و جمعیت آنتولوپ‌ها خیلی افزایش یابد، آنتولوپ‌ها در معرض خطر گرسنگی قرار می‌گیرند. شکارچی‌ها نقش پاک‌کنندگی هم دارند. آنها حیوانات ضعیف‌تر را شکار می‌کنند تا شانس بقای قوی‌ترها که می‌توانند نسل سالمی را تولید کنند افزایش یابد.



به نظر من در اکوسیستم زناشویی، منفی‌گرایی همان عامل نابودکننده است. در واقع منفی‌گرایی مثل شیرینی است که تعاملات مثبت زن و شوهر را شکار می‌کند. وقتی منفی‌گرایی افزایش می‌یابد زندگی زناشویی به خطر می‌افتد. اما منفی‌گرایی اندک هم می‌تواند مخرب باشد. بنابراین در اکولوژی زناشویی، تعاملات منفی تا حدی موجب تقویت و حفظ رابطه می‌شود. وجود مقداری تعارض باعث می‌شود تا زن‌ها و شوهرها از اعمالی که در درازمدت مضر خواهند بود دست بکشند. البته حتی زن و شوهرهای اجتنابی هم با یکدیگر تعارض پیدا می‌کنند، با این تفاوت که آنها برای حل مشکلات خود از روش اجتناب استفاده می‌کنند. در نتیجه من معتقدم که اگر اصلاً در مورد نارضایتی‌های خود صحبت نمی‌کردند زندگی مشترک آن‌ها دارای ثبات کافی نمی‌شد.

البته یادتان باشد که منفی‌گرایی شکل‌های مختلفی دارد. برخی از زندگی‌های زناشویی ممکن است بر اثر افزایش یا وجود یک نوع از آن لطمه ببیند. وقتی منفی‌گرایی به صورت لجاجت، سرزنش، یا قطع رابطه در می‌آید تاثیر مخربی برجای می‌گذارد و وقتی زن و شوهرها نمی‌توانند به تعادل دست یابند تحت تاثیر نیروهای منفی و مخربی قرار می‌گیرند که زندگی زناشویی آنها را به تباهی می‌کشاند.

### فاصله‌گیری و جدایی

فاصله‌گیری و جدایی چهار مرحله دارد و در نهایت به جدایی زن و شوهر ختم می‌شود.

✓ **مرحله اول: زوجین مشکلات زندگی زناشویی را خیلی جدی و حاد می‌بینند:** اگر زن و شوهرها

زندگی خود را خیلی دور از حد آرمانی می‌دانند. لاینحل تلقی کردن مسائل اوضاع را خطرناک می‌کند.

✓ **مرحله دوم: بحث در مورد مشکلاتتان بی‌فایده به نظر می‌رسد:** در این مرحله نه تنها تصور می‌کنید

زندگی مشترکتان مشکلات زیادی دارد بلکه احساس می‌کنید با تبادل نظر هم نمی‌توانید آن را بهبود

بخشید. بنابراین سعی می‌کنید خودتان راه حلی پیدا کنید. برای مثال ممکن است از برخی تعاملات دوری

کنید یا خودتان را قانع کنید که از برخی اعمال همسران ناراحت نشوید در حالی که واقعاً از آنها ناراحت

می‌شوید.

✓ **مرحله سوم: شروع زندگی موازی و مجزا:** حتماً زن و شوهرهایی را می‌شناسید که زیر یک سقف اما در

دو دنیای مجزا زندگی می‌کنند. آنها اگرچه با هم زندگی می‌کنند اما ارتباط چندانی ندارند.

✓ **مرحله چهارم: احساس تنهایی:** در این مرحله با اینکه هنوز متاهل هستید ولی گاهی به قدری احساس

تنهایی می‌کنید که فرقی میان مجرد و تاهل نمی‌بینید. احساس تنهایی یکی از دردناک‌ترین تجارب انسانی

است. وجود چنین احساسی در زندگی زناشویی که مظهر عشق و همدلی است واقعاً دردناک است. زن و

شوهرهایی که به این مرحله می‌رسند الزاماً از یکدیگر جدا نمی‌شوند اما اگر دوباره باهم ارتباط برقرار نکنند و یا از کمک متخصصان بهره‌نگیرند دیگر چیزی از زندگی مشترکشان باقی نخواهند ماند.

### ازدواج‌های سعادت‌مند

در ازدواج‌های سعادت‌مندانه هیچ اختلافی از لحاظ ابراز احساسات بین زن و مرد وجود ندارد! اما در ازدواج‌های ناموفق تمام اختلافات مذکور بروز می‌کنند: مردها دفاعی‌ترند، سعی می‌کنند خونسرد باشند و سکوت کنند و چون زود از کوره در می‌روند از هیجانات منفی همسرشان فرار می‌کنند و همین کناره‌گیری‌ها و دفاع‌های آنها به شعله ناکامی همسرشان دامن می‌زند. تفاوت‌های زن و مرد به شکل‌های مختلفی موجب سقوط زندگی زناشویی آنها می‌شود. من در اینجا گزیده‌ای از مشکلات جنسیتی زندگی زناشویی را مطرح خواهم کرد. وقتی ازدواج به سرایشی سقوط کشیده می‌شود غم و غصه‌های زن و شوهرها با هم فرق دارند. معمولاً شوهرها از شکایت‌کننده‌ها، انتقادهای هیجانی شدن همسرشان ناراحت می‌شوند. آنها می‌گویند «همسرم ایرادگیر است» یا «زنم زودرنج است». زنها هم از خونسردی شوهرشان ناراحت می‌شوند و می‌گویند «در مورد مشکلاتمان صحبت نمی‌کند» یا «نمی‌توانم او را بفهمم».

امور خانه یکی از موارد مهمی است که در کیفیت رابطه زن و شوهرها نقش دارد. اگر مردها بپذیرند که خانه‌داری و بچه‌داری صرفاً وظیفه زن نیست، این مشکل رفع خواهد شد. آنها باید قبول کنند این کار وظیفه هر دو نفر آنهاست. شما با «کمک» به همسرتان در خانه‌داری به او لطفی نکرده‌اید، بلکه سعی کرده‌اید زندگی خود را راحت‌تر کنید. سعی کنید خانه‌داری را یک ورزش بدانید و ببینید چه احساساتی باعث می‌شوند تا سطل آشغال برای شما سنگین شود یا جاذرفی بلند به نظر برسد و به خاطر داشته باشید که مرداتی که در بچه‌داری و خانه‌داری فعال هستند، زندگی جنسی و ازدواج شادتری دارند.

### اصلاح زندگی زناشویی

چهار اقدام ساده برای اصلاح زندگی زناشویی عبارتند از:

✓ آرام باشید: نخستین گام حفظ آرامش است. آرامش بسیاری از مشکلات است از جمله پادزهر از کوره در رفتن. با این کار، جلوی جبهه‌گیری و سکوت را می‌گیرید و مانع بروز احساساتی می‌شوید که افکار ناراحت‌کننده شما را تداوم می‌بخشند. در ضمن جلوی از کوره در رفتن خودتان را هم می‌گیرید. از کوره در رفتن پیش درآمد فاصله‌گیری و انزواست، پس حفظ آرامش، ابزار پیشگیری هم هست.

✓ **صحبت کردن غیردفاعی:** با صحبت کردن یا گوش دادن غیر دفاعی می‌توانید با برخی از عادات مخرب خود مبارزه کنید. گوش دادن غیردفاعی به شما کمک می‌کند جبهه‌گیری نکنید. اگر غیردفاعی باشید احتمال کمی دارد که در چرخه منفی‌گرایی بیفتید. همچنین عدم جبهه‌گیری باعث می‌شود از کوره در نروید و سکوت نکنید. علاوه بر این جبهه‌گیری مثل یک خیابان دو طرفه است؛ وقتی شما غیردفاعی صحبت کنید همسرتان هم این عمل را از شما یاد خواهد گرفت.

✓ **تصدیق:** وقتی با ظرافت به همسرتان می‌فهمانید که او را درک می‌کنید از یکی از نیرومندترین ابزارهای بهبود روابط استفاده کرده‌اید. این یکی از پادزهرهای سوارهای سرنوشت است - پادزهری برای انتقاد، سرزنش، و جبهه‌گیری. به جای آنکه به همسرتان حمله کنید یا نظرش را نادیده بگیرید سعی کنید مسئله را از زاویه دید او ببینید و نشان دهید که به نظر شما نظر او ممکن است درست باشد.