

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

مقدمه  
نوام

## ازدواج بدون شکست

حل معمای ازدواج با تئوری انتخاب

دکتر ویلیام گلسر / کارلین گلسر

مترجم:

دکتر علی صاحبی

دکترای روان‌شناسی بالینی

فوق دکترای اختلالات وسواس

مربی ارشد و عضو هیئت علمی مؤسسه ویلیام گلسر

سرشناسه: گلسر، ویلیام Glasser, William  
عنوان و نام پدیدآور: ازدواج بدون شکست: حل معمای ازدواج با تئوری انتخاب / ویلیام  
گلسر و کارلین گلسر؛ مترجم علی صاحبی  
مشخصات نشر: تهران، سایه سخن، ۱۳۹۱  
مشخصات ظاهری: ۲۴۰ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۰-۶۳۰۴-۹۳-۹  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا.  
یادداشت: عنوان اصلی:  
1995, Staying together: the control theory guide to a lasting marriage  
موضوع: زناشویی  
موضوع: نظریه کنترل  
موضوع: روابط زن و مرد  
شناسه افزوده: گلسر، کارلین  
شناسه افزوده: صاحبی، علی، ۱۳۴۳؛ مترجم  
رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ الف۸HQ۷۳۴  
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۲۴  
شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۳۳۹۶۳



## ازدواج بدون شکست حل معمای ازدواج با تئوری انتخاب

نویسنده: دکتر ویلیام گلسر - کارلین گلسر  
مترجم: دکتر علی صاحبی

ویرایش: محمد حسینی / نرگس مساوات - صفحه آرایی: ع. خرمشاهی  
طرح جلد: محمدمهدی صنعتی - ناظر چاپ: ابوذر ملکیان  
شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه - نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۳ - قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان  
لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: جاویدنو - چاپ جلد: صنوبر - صحافی: سپیدار  
نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه بهشت آیین،  
پلاک ۱۹، طبقه همکف  
تلفن: ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸ - ۶۶۹۶۲۴۵۶ - ۶۶۴۹۶۴۱۰

حق چاپ محفوظ است.

و نه است  
میر محمد صالح ملنگ

# نامت از دفتر زمانه فتد

در دفتر زمانه فتد نامش از قلم  
هر ملتی که مردم صاحب قلم نداشت



۱۵ آگوست ۲۰۱۲

علی صاحبی عزیز؛

از ترجمه زیبا و اصیل کتاب تئوری انتخاب به زبان فارسی بسیار سپاسگزاریم. این نشان‌دهنده توانمندی و دانش خوب شما به عنوان مدرس این علم روان‌شناسی جدید است. این حقیقت که شما مربی مورد تأیید مؤسسه ویلیام گلستر هستید و افراد بسیاری را در ایران آموزش داده‌اید، درخور پشتیبانی و تأیید ماست. شما به عنوان عضو ارشد هیئت علمی مؤسسه، کیفیت بالایی از تدریس را ارائه داده‌اید و حال با این ترجمه فوق‌العاده در روند آموزش تئوری انتخاب به مردم دنیا سهم می‌شوید.

با ارادت بسیار

دکتر ویلیام و کارلین گلستر

August 15, 2012

Dear Ali Sahebi,

Thank you very much for your beautifully authentic translation of the Choice Theory book into Farsi. It shows how competent and how knowledgeable an instructor you are of this new psychology. The fact that you are a certified instructor for the William Glasser Institute and have taught so many of the people in Iran is worthy of our endorsement.

As a Senior Faculty member of the Institute you have contributed a high quality of teaching and now with this wonderful translation are continuing our tradition of sharing Choice Theory with the world.

Very Sincerely,  
Dr. William and Carleen  
Glasser

## فهرست مطالب

یادداشت / درآمد	۹
چگونگی پدیدآیی این کتاب	۱۵
فصل اول: ازدواج من یک معما است	۱۹
فصل دوم: بحران هادی	۲۵
فصل سوم: رهایی از روان‌شناسی کنترل بیرونی	۳۷
فصل چهارم: داستان کارلین	۴۹
فصل پنجم: رابطه بین نیازهای اساسی و خشنودی ازدواج	۵۵
فصل ششم: رابطه جنسی بعد از ازدواج	۷۹
فصل هفتم: پاسخ	۹۳
فصل هشتم: دنیای مطلوب ما عشق ما را تحکیم می‌کند	۱۰۷
فصل نهم: هسته ژنتیکی شخصیت ما: شدت نیازهای ما	۱۱۹
فصل دهم: تنها رفتاری که می‌توان آن را کنترل کرد، رفتار خودمان است	۱۶۳
فصل یازدهم: رفتار کلی	۱۷۹
فصل دوازدهم: واکنش‌های بعدی	۱۹۵
فصل سیزدهم: خلاقیت، آخرین جزء تئوری انتخاب	۲۱۱
فصل چهاردهم: ازدواجی موفق و خلاق	۲۱۹
ضمائم	۲۲۷





## درآمد

تمامی موجودات برای آن که به اندازه کافی زنده بمانند تا تولید مثل کنند و نسلشان ادامه یابد، بدون هیچ مضایقه‌ای تلاش می‌کنند. موجودات رده پایین تر برای انجام این کار دستورالعمل‌های لازم را در خزانه ژنی خود دارند و به یادگیری و برنامه‌ریزی برای تولید مثل و ادامه نسل نیازی ندارند. به عنوان مثال ماهی قزل‌آلا وقتی بالغ می‌شود و زمان تولید مثل و تخم‌ریزی‌اش فرا می‌رسد، تلاش می‌کند خود را به زادگاهش برساند. در آنجا ماهی ماده تخم‌ریزی می‌کند و ماهی نر تخم‌ها را بارور می‌کند و سپس هر دو ماهی می‌میرند. شاید برخی از ما از وجود چرخه طبیعی زندگی ماهی قزل‌آلا بی‌اطلاع بوده‌ایم، ولی باز می‌دانیم که ماهی قزل‌آلا نمی‌تواند انتخاب کند تا خود را از این تنازع بقا یا مبارزه برای زندگی رها کند؛ او راهی برای فرار از رفتار انتحاری تولید مثل که در ژن‌های او برنامه‌ریزی شده است، ندارد.

اما در خصوص ما انسان‌ها، وقتی موضوع تولید مثل مطرح می‌شود ممکن است انتخاب‌های متعددی داشته باشیم. اگرچه برای بسیاری از ما، فشار برای انجام فعالیت جنسی، زمانی که به لحاظ جسمانی به بلوغ می‌رسیم، همان قدر قدرتمند است که برای ماهی قزل‌آلا تولید مثل و تخم‌ریزی قدرتمند است. در

## ازدواج بدون شکست

۱۰

هر حال برنامه کشش جنسی بر روی ژن‌های ما نوشته شده است. این برنامه‌ریزی ژنتیکی در واقع به دنبال آن است که مطمئن شود برای ادامه حیات انسان، به اندازه کافی کودک به دنیا می‌آید و ما آخرین افراد این گونه نیستیم. حتی این نکته را نیز به وضوح می‌توانیم ببینیم که برنامه‌ریزی ژنتیک ما را به خوردن و خوابیدن و استراحت کردن سوق می‌دهد. لازم نیست به نوزادان یاد بدهیم به حالت گرسنگی یا خستگی خود توجه نشان دهند. نیاز برای انجام این فعالیت‌ها بر روی ژن‌های نوزادان از قبل برنامه‌ریزی شده است. اما تفاوت بزرگ بین انسان و دیگر حیوانات این است که در موجودات دیگر یک سری رفتارهای پیچیده برآورده‌کننده نیاز در ژن‌هایشان برنامه‌ریزی شده است. مثلاً قزل‌آلا نیازی ندارد برای بازگشت به زادگاهش نقشه‌خوانی بیاموزد یا راه را به او یاد بدهند، یا ماهی ماده لازم باشد یاد بگیرد در کف رودخانه چاله‌ای حفر کند و تخم خود را در چاله، یعنی جایی محفوظ بریزد، یا ماهی نر یاد بگیرد چگونه اسپرم خود را در تخم القا کند و آن را بارور سازد. تمام این رفتارهای اختصاصی از قبل توسط ژن‌ها تعیین شده‌اند و ماهی فقط آن‌ها را اجرا می‌کند. اما آدمی تقریباً هیچ‌یک از این رفتارها را در برنامه‌ریزی ژنتیک خود ندارد. وقتی پای تولید مثل به میان می‌آید، همانند ماهی قزل‌آلا، از طرف ژن‌ها دستور و فشار دریافت می‌کنیم که خود را در یک رابطه جنسی درگیر کرده و جفت‌گیری کنیم، ولی برخلاف قزل‌آلا، باید چگونه انجام دادن آن را یاد بگیریم. از آن مهم‌تر ما به شدت نیاز داریم شیوه مراقبت از نوزاد خود را نیز بیاموزیم. اگر این‌ها را یاد نگیریم، نسل ما هرگز نمی‌تواند در این کره خاکی دوام پیدا کند یا شاید هرگز متولد نشود. شاید نوعی «غریزه مادری» داشته باشیم، ولی همچنان باید مهارت‌های مراقبت و نگهداری از نوزاد را بیاموزیم.

## ۱۱ ♦ درآمد

با این حال وقتی موضوع «رفتار» مطرح می‌شود، می‌توان گفت به لحاظ رفتاری نیز با لوح سفید و ژن خالی از هرگونه اطلاعات به دنیا نیامده‌ایم. اگرچه آنچه در ژن‌های ما برنامه‌ریزی و از پیش تعیین شده بسیار عمومی و غیراختصاصی‌تر از برنامه‌هایی است که بر روی ژن ماهی‌ها یا پرندگان نوشته شده است، با این حال باید از همان برنامه کم و بسیار عمومی نوشته شده بر ژن‌هایمان تبعیت کنیم. از دیدگاه تئوری انتخاب مهم‌ترین دستورالعمل‌هایی که بر روی ژن‌های موجود انسان نوشته شده است و هیچ راهی برای فرار از آن وجود ندارد و همگان از آن پیروی می‌کنند، پنج نیاز ژنتیک و برنامه‌ریزی شده است که باید تلاش کنیم در تمام طول عمر آن‌ها را ارضا کنیم.

این نیازها عبارتند از: ۱. نیاز به عشق و احساس تعلق، ۲. نیاز به آزادی، ۳. نیاز به پیشرفت و خودشکوفایی، ۴. نیاز به تفریح، ۵. نیاز به بقا و زنده ماندن. اگرچه بر روی ژن‌های خود این نیازها را به عنوان دستورالعمل‌های از پیش برنامه‌ریزی شده داریم، اما برای چگونگی ارضای این نیازها، آن‌گونه که در ماهی‌ها یا پرندگان و دیگر حیوانات برنامه‌ریزی و تعیین شده است، در ما هیچ دستورالعمل خاصی وجود ندارد. ما چگونگی ارضای نیازها را باید بیاموزیم. یکی از راه‌هایی که انسان طی قرون برای ارضای نیازهای خود آموخته است، ازدواج است. اگرچه گرایش جنسی در روی ژن‌های ما تعبیه شده است ولی ازدواج به عنوان رفتار و انتخابی که برای ارضای نیاز جنسی انجام می‌دهیم در خزانه ژنی ما هرگز تعبیه نشده است و ما باید آن را بیاموزیم. مشکل ما آدم‌ها این است که می‌دانیم هوش و ذکاوت و قدرت یادگیری در وجود ماست، ولی ریاضیات و نگارش و فیزیک و شیمی در ژن‌های ما نیست و باید آن را یاد بگیریم و برای همین منظور به کلاس می‌رویم یا معلم

خصوصی می‌گیریم یا کتاب می‌خوانیم. ولی برای ازدواج می‌پنداریم چون رشد جسمانی و بلوغ جنسیمان فرا رسیده و ژن‌ها ما را به جفت‌جویی سوق می‌دهند، پس آمادگی داریم و به آموختن چگونگی رفتار با جفت یا همسر و چگونگی با هم ماندن نیاز نداریم. به همین خاطر است که همگی ما برای یادگیری درس فارسی، علوم یا ریاضی آموزش را لازم می‌دانیم ولی برای یادگیری چگونگی اداره کردن رابطه مشترک و راه‌های کنار آمدن با یکدیگر کم‌تر احساس نیاز به آموزش می‌کنیم و همین طرز تلقی و نگرش باعث شده است فکر کنیم چون گرایش به جنس مخالف خودبخود اتفاق می‌افتد، کنار آمدن با او و همزیستی نیز امری ساده است و خودبخود اتفاق می‌افتد. اما واقعیت این است که چنین اتفاقی رخ نمی‌دهد و ما امروز با مشکلات زناشویی فراوانی روبرویم.

این کتاب با الهام از تئوری انتخاب به دنبال آن است که گام به گام راه و شیوه مؤثر کنار آمدن و همزیستی رضایت‌بخش را آموزش دهد. مطالعه این کتاب و به کارگیری توصیه‌های آن و مهم‌ترین آن‌ها، «دست کشیدن از روان‌شناسی کنترل بیرونی» یعنی مجبور کردن دیگری (به هر لطایف‌الحیلی) به انجام کاری که خودش نمی‌خواهد یا دست برداشتن از تلاش برای تغییر دیگری، می‌تواند زندگی زناشویی شادمانه و مسرت‌بخشی برایتان به ارمغان آورد.

شرط اول اثربخشی آموزه‌های این کتاب این است که بپذیرید زندگی زناشویی یک انتخاب است و این انتخاب هرگز بر روی ژن‌های ما برنامه‌ریزی نشده است، و ما نیاز داریم در باره آن بیاموزیم و این سیستم پیچیده را بهتر بشناسیم.

### درآمد ♦ ۱۳

اگر به این نتیجه رسیدید که زندگی مشترک و ازدواج حداقل به اندازه دیگر موضوعاتی که به یادگیریشان می‌پردازیم، مثل ریاضی، علوم، فیزیک و تاریخ و... مهم است، آن‌گاه یادگیری آن برایمان آسان می‌شود. از شما دعوت می‌کنم با ذهنی گشوده و صعه صدر درباره زندگی مشترک اطلاعاتی هرچند اندک کسب کنید. اگر به کارگیری آموزه‌های این کتاب برایتان سودمند نباشد، تضمین می‌دهم که هیچ‌گونه ضرری نیز نخواهد داشت.

علی صاحبی



## چگونگی پدید آیی این کتاب

در اواخر سال ۱۹۹۲، همسر من نوآمی<sup>۱</sup>، در ۶۴ سالگی، پس از یک دوره کوتاه بیماری سرطان از دنیا رفت. زندگی خوبی را با هم گذرانده بودیم. اما در شش ماه آخر بیماری او، بیش تر به هم نزدیک شده بودیم. پیش از آن که از دنیا برود، درباره آینده زندگی من، فرزندان و نوه ها و کار و اموالمان صریح و بی پرده صحبت کردیم. من اکنون به وعده هایم عمل می کنم. من و نوآمی درباره زندگی شخصی من نیز گفتگو کردیم. به نظر نوآمی، که من را بهتر از هر کس دیگری می شناخت، پس از او به شریک زندگی جدیدی نیاز داشتم. به من گفت: «امیدوارم فرد مناسبی پیدا کنی.» راستش فکر نمی کردم تنهایی این قدر سخت باشد، اما او درست می گفت. پس از سال ها زندگی مشترک، حالا بدون او به یک آدم تنها و غمگین بدل شده بودم. جستجوی عشق در سنی که بسیاری از مشکلات رایج عاشقی مانند پول، فرزندان و نداشتن وقت آزاد، در برابرت نیست، مزایای زیادی دارد. اما پیدا کردن فردی مناسب کار ساده ای نبود. خانم های خوب بسیاری را ملاقات می کردم، اما نمی توانستم فرد مناسب خود

---

1. Naomi



را پیدا کنم. پس از مدتی توفیق رفیقم شد و با همسر کنونی‌ام، کارلین<sup>۱</sup> آشنا شدم. هر دوی ما از این رابطه خوب چیزهای بسیاری آموختیم. برای آن‌که آموخته‌های خود را در اختیار دیگران قرار دهیم تصمیم گرفتیم به بازنویسی کتابی که قبلاً من و نوآمی تحت عنوان *با هم ماندن*<sup>۲</sup> نوشته بودیم، بپردازیم. اکنون هفده سال از ازدواجمان و نوزده سال از آشنایی ما با هم می‌گذرد. در این دوران به ندرت با هم دعوا یا مرافعه داشته‌ایم. در واقع رابطه ما هر سال غنی‌تر شده است. آنچه ما در این رابطه تجربه کردیم محصول شانس و اقبال نبود، بلکه از ابتدا تصمیم گرفتیم رابطه خود را براساس «تئوری انتخاب»<sup>۳</sup> بنا کنیم. من و کارلین سال‌های متوالی این تئوری را آموزش داده‌ایم و از آن استفاده کرده‌ایم.

علت اصلی بازنویسی کتاب *با هم ماندن* از سوی من و کارلین این بود که از ازدواجمان نکات بسیار ارزشمندی آموختیم. در پی همین آموخته‌ها تئوری اولیه‌ام را که «تئوری کنترل» نام داشت، بسط دادم و نامی که بهتر محتوای آن را بازنمایی کند، یعنی «تئوری انتخاب» را بر آن گذاشتم. باور بنیادین تئوری انتخاب این است که ما تمامی رفتارهایمان را انتخاب می‌کنیم، و این که انگیزه و محرک اصلی تمامی رفتارهای ما از درونمان نشئت می‌گیرد، یعنی ما همواره برای ارضای پنج نیاز ژنتیک خود رفتار می‌کنیم. بنابراین هیچ یک از رفتارهای ما تصادفی نیست و شیوه رفتار و برخورد ما با زندگی، کاملاً اختیاری است و ما همیشه به هنگام «انتخاب» هر رفتار، تمام تلاش خود را به کار می‌گیریم تا

---

1. Careleen

2. *Staying Together*

3. Choice Theory

## ۱۷ ♦ چگونگی پدیدآیی این کتاب

چیزی را «انتخاب» کنیم که در آن لحظه بهترین گزینه در دسترس است. در این کتاب توضیح خواهیم داد که ما از به کارگیری «تئوری انتخاب» در تمام جنبه‌های رابطه زناشوییمان چه چیزهایی آموخته‌ایم و چگونه این رابطه مبتنی بر سازگاری نیازهایمان، یک زندگی زناشویی کامیاب و خشنود برایمان به ارمغان آورده است. برای آن که نشان دهیم آنچه انجام داده‌ایم، در مورد تمام زوج‌های سازگاری که در زمان ازدواج به هم مهر می‌ورزیده‌اند نیز قابل تعمیم است، دلایل زیادی ارائه خواهیم کرد. آنچه رابطه زناشویی را تخریب می‌کند، نه ناهمخوانی است و نه نبودن مهر و محبت، بلکه رفتارهای مخربی است که زن و شوهر معمولاً پس از ازدواج نسبت به یکدیگر به کار می‌گیرند. اگر فقط یک بار یکی از این رفتارهای تخریب‌گر رابطه را انتخاب کنیم، پس از آن نیز این انتخاب تداوم پیدا می‌کند و به همین منوال پس از مدتی هر دو نفر احساس ناخشنودی و فلاکت می‌کنند.

عنوان فرعی این کتاب را «حل معمای ازدواج با تئوری انتخاب» گذاشتیم، زیرا برای بسیاری از افراد علت کاهش شور و شوق اولیه آن‌ها به یکدیگر پس از ازدواج، همانند یک راز غبارآلود است. کسانی که زندگی زناشویی خود را با شور عشق آغاز می‌کنند و کسانی که از همان آغاز نمی‌توانند شناخت درستی از یکدیگر پیدا کنند، متوجه می‌شوند که شوق و صمیمیت اولیه‌شان به یکدیگر هر روز کم‌رنگ‌تر می‌شود و هیچ‌کدام نمی‌دانند مشکل چیست؟ آن شوق و شیفتگی ممکن است در کوتاه‌مدت خود را با قدرت تمام نشان دهد و دیگر جنبه‌های زندگی، مانند رابطه با خانواده‌ها و دوستان، نیز رضایت‌بخش باشد، اما به تدریج رابطه صمیمی با یکدیگر گام به گام رنگ می‌بازد یا در سطحی بسیار پایین‌تر از انتظار در جا می‌زند.

با گذشت زمان زندگی مشترک بسیاری از زوج‌ها به طلاق کشیده می‌شود. بیش‌تر زوج‌ها به زندگی زناشویی راکد و ملال‌آور ادامه می‌دهند و بسیاری از آن‌ها برای تحمل این زندگی ناخشنود به راهکارهای مقابله‌ای منفی مثل مصرف مشروبات الکلی، مواد مخدر، پرخوری یا رابطه نامشروع پناه می‌برند. اگر شما در چنین موقعیتی قرار دارید یا در این مسیر قرار دارید، ناامید نباشید. خواندن این کتاب را ادامه دهید. در صورتی که بخواهید و کوشش کنید، این کتاب می‌تواند به شما کمک کند یاد بگیرید چگونه صمیمیت از دست رفته خود را بازیابید. اما لازم است هشدار دهیم این کار نیازمند کوشش واقعی شماست. شاید لازم باشد از این پس نوعی از زندگی را شروع کنید که با شیوه‌ای که از تولد تاکنون زندگی کرده‌اید، به کلی متفاوت باشد. لازم است توضیح دهیم نام و مشخصات تمام شخصیت‌هایی که در این کتاب آمده‌اند، ساختگی است. اما ویژگی شخصیت‌ها و شرح حال آن‌ها براساس تجارب به دست آمده از افراد واقعی نوشته شده است.

## فصل اول

### ازدواج من یک معماست

چندی پیش از طریق پست الکترونیکی نامه‌ای با موضوع: «پرسشی درباره زندگی زناشویی» به دستمان رسید. آن نامه از این قرار بود:

این سؤال را تاکنون برای سایت‌های اینترنتی روان‌شناسان و روان‌پزشکان معروفی فرستاده‌ام، اما راستش را بخواهید، خودم هم نمی‌دانم برای آن به دنبال جواب می‌گردم یا خیر؟ حتی از دریافت پاسخ شما هم واهمه دارم و می‌ترسم پاسخ شما وضعیت احساسی من را وخیم‌تر کند. شاید هم اصلاً جوابی برای سؤال من وجود نداشته باشد، احتمالاً همین‌طور است. اگر به من بگویید ماهیت ازدواج همین است و من باید آن را بپذیرم، تعجبی نخواهم کرد.

در آغاز باید بگویم که به نظر من ازدواج یک «معما» است.

## ازدواج بدون شکست ۲۰

ازدواج من پس از چند سال زندگی مشترک به یک معما تبدیل شد و در طول این بیست سال که از زندگی من و شوهرم، لاری، می‌گذرد همچنان مثل یک معما باقی مانده است. البته لاری از این نامه خیر ندارد. اما براساس شناختی که از او دارم، از نظر او زندگی مشترک ما بسیار خوب است. من و لاری با هم زیاد دعوا و مرافعه نداریم و حتی از نظر دوستانم هم، که زندگی خودشان را با زندگی من مقایسه می‌کنند، زندگی من از همه بهتر است. با وجود این زندگی در نظر من خوب نیست و آنی نیست که می‌خواهم.

از نظر من مشکل اصلی این است که در رابطه من و لاری دیگر هیچ شور و شوقی وجود ندارد. اگر بخوام در چند کلمه توصیف کنم: یک زندگی کسالت‌آور. منتظر وقوع هیچ چیزی نیستم. روزها پشت سر هم می‌آیند و می‌گذرند اما هیچ حرکتی در این مرداب ساکن رخ نمی‌دهد. زندگی زناشویی ما، من را به یاد صفحه نمایش دستگاه ضربان قلب یک مرده می‌اندازد. یک خط مستقیم بدون هیچ بوق یا صدایی، نه این که به دیدن دوستان نمی‌رویم یا اصلاً هیچ کاری نمی‌کنیم، بلکه تفریحات ما بیش‌تر به صورت انفرادی و جدا جداست تا این که به صورت یک زوج و در کنار یکدیگر و با همدیگر. به عنوان مثال وقتی با دوستانمان دور هم هستیم، او با مردهاست و من در جمع زنان وقت می‌گذرانم. احساس می‌کنم که من و لاری دیگر نمی‌توانیم از با هم بودن لذت ببریم. زمان‌هایی هم

## ازدواج من یک معماست ♦ ۲۱

که با هم تنها هستیم، رابطه ما سطحی است و هیچ غنایی ندارد.

هر روز بیش تر از روز قبل به یاد ایام گذشته می افتم، روزهایی که واقعاً یکدیگر را دوست داشتیم و به هم مهر می ورزیدیم. چقدر لحظاتی که در کنار هم بودیم برایمان ارزشمند بود. تمام آرزویمان این بود که با هم باشیم. منظورم این نیست که خواهان بازگشت احساسات اولیه هستم، اما اوضاع به گونه ای است که گویی الان در انتهای دیگر این پیوستار هستیم. حالا که آنچه برای شما نوشته ام را مرور می کنم به نظرم خیلی احمقانه می رسد. چه دلیلی دارد که شما شکایت های یک زن غرغروی چهل و دو ساله را بشنوید؟ حتی از این که وقت شما را می گیرم احساس حماقت می کنم.

در هر حال، پس از یک سال تفکر مدام به این نتیجه رسیده ام. باور کنید الان تنها می توانم با زنان اطرافم صحبت کنم. مطمئن نیستم که شوهرم چه احساسی دارد یا نظر او چیست؟ همچنین نمی دانم احساس و برداشت زنانی که این مسائل را با آنها در میان می گذارم چیست؟ وقتی با دیگران درباره ازدواج حرف می زنی، در وهله اول ازدواجت خوب به نظر می رسد، وقتی از دیگران در این باره سؤال می کنم بیش تر خانم ها می گویند: «از ازدواجم راضی ام.» همان طور که وقتی کسی از من هم سؤال می کند، همین را می گویم. اما در این جا منظور رضایت از کل شرایط است، یعنی: از دوستان، خانواده،

بچه‌ها، نوه‌ها یا همکارانمان. ولی در این میان از احساس رضایت و خشنودی که باید از بودن با همسرانمان احساس کنیم اصلاً حرفی به میان نمی‌آید.

بنابراین، نمی‌خواهم بگویم به طور کلی از همه چیز ناراضی‌ام. ما زندگی مشترکی داریم و فکر می‌کنم این برای زنان بسیاری و حتی برای مردان زیادی هنوز مهم است. قطعاً برای من هم خیلی مهم است. زندگی مشترک برای ما درآمد بیش‌تر، همراهی در پرورش فرزندانمان، داشتن کسی که در مشکلات زندگی بتوان به او تکیه کرد به ارمغان آورده است. چیزهایی که ممکن است اگر زندگی مشترک نداشته باشیم تا حدود زیادی از آن‌ها محروم بودم. شوهر بسیاری از دوستانم هم مانند لاری هستند، مردان خوبی که همسرشان در زمان ازدواج به آن‌ها علاقه داشته و هنوز هم - اگر نگوئیم عشق - ولی مهر و محبتی نسبت به او در دل احساس می‌کند. بیش‌تر زن‌ها نمی‌خواهند آنچه من در این‌جا نوشته‌ام را به روی خود بیاورند. همان‌طور که در آغاز نامه نوشتم، از ارسال این نامه واهمه دارم: ترسم این است که شما هم بگوئید «زندگی تو، بهترین زندگی مشترکی است که می‌تواند وجود داشته باشد، تو توقع زیاد است و باید انتظاراتت از ازدواج را کم کنی. تو دیگر بخش بزرگی از زندگی‌ات را پشت سر گذاشته‌ای. شوهر خیلی خوبی داری و سعی کن بهترین استفاده را از زندگی مشترکت ببری. شرایط تو می‌توانست خیلی بدتر از این باشد.»

## ۲۳ ♦ ازدواج من یک معماست

اما من تصمیم گرفته‌ام به حداقل بسنده نکنم. نمی‌خواهم فقط به آنچه اکنون دارم دل خوش کنم. من دنبال چیزی هستم بیش‌تر از آن‌که الان می‌دانم. دیوانه کشف این معمایم. حتماً باید راهی وجود داشته باشد. برای عمل به توصیه‌های شما تمام تلاشم را به کار خواهم گرفت. خواهش‌مندم اگر می‌توانید از کمک به من مضایقه نکنید.

با احترام. شریل

چون در زمان دریافت این نامه من و کارلین نوشتن شش فصل اول این کتاب را به اتمام رسانده بودیم، پاسخ به این نامه وقت چندانی نمی‌گرفت. از این رو خیلی سریع به او پاسخ دادیم. شش فصل اول را برای شریل فرستادیم، اما به او تذکر دادیم خواندن این کتاب به تنهایی مشکل او را حل نمی‌کند. بازسازی یک رابطه با «امر» و «نهی» یا صدور دستورالعمل ساده انجام‌پذیر نیست. بازسازی و بهبود رابطه نیازمند تلاش و تغییر و مشارکت فعال هر دو طرف رابطه است.

به شریل تأکید کردیم نامه خودش و پاسخ ما را به لاری هم نشان دهد و در صورت موافقت لاری، هر دو به ما پاسخ دهند. همچنین از او برای کمک به یافتن عنوان فرعی کتابمان «حل معمای ازدواج با تئوری انتخاب» سپاسگزاری کردیم.





## فصل دوم

### بحران لاری

یک روز پس از ارسال پاسخ نامه شریل، شوهرش به من تلفن کرد. پس از دریافت پاسخ ما، شریل نامه خودش و پاسخ ما را به لاری نشان داده بود. پس از بحث و گفتگوی طولانی و اما و اگرها، به این نتیجه رسیده بودند که هر دو می‌خواهند زندگی زناشویی خود را بهبود بخشند و تصمیم گرفته بودند برای دستیابی به این هدف با یکدیگر تلاش کنند. پس از این مقدمات، لاری علت اصلی تماسش را توضیح داد. می‌خواست پیش از خواندن نسخه اولیه کتاب با من صحبت کند تا از دیدگاه‌های او نسبت به مشکل زندگی مشترکشان نیز مطلع شوم.

از آنجا که ما در غرب لس‌آنجلس زندگی و کار می‌کردیم، لاری از من خواست برای یک ملاقات دو نفره در جایی نزدیک‌تر به محل کار او، یعنی منطقه اورنج کانتی<sup>۱</sup>، همدیگر را ببینیم. ترجیح می‌داد ملاقاتمان

---

1. Orang County

در ساعت اداری باشد و آنچه می‌گوید نزد من کاملاً محرمانه بماند. از نظر او در میان گذاشتن اطلاعات با کارلین ایرادی نداشت، اما هرگز نمی‌خواست شریل بداند او در خصوص چه موضوعی با من حرف زده است. چون شریل نامه ما را به او نشان داده بود، بنابراین دلیلی نداشت به حرف‌های او گوش ندهم. پذیرفتم فردای آن روز برای ناهار در یک رستوران همدیگر را ملاقات کنیم.

وقتی وارد رستوران شدم، منتظر نشسته بود. رستوران خلوت بود و می‌توانستیم به راحتی حرف بزنیم. آدم خوش تیپی بود. با لباس‌هایی مرتب و آراسته و لبخندی بر لب که حکایت از آن داشت که از دیدن من «خشنود» است. با هم سلام و احوالپرسی کردیم و در حالی که پیشخدمت آب‌میوه تعارف می‌کرد، جملات کوتاهی ردوبدل کردیم و سپس برای انتخاب غذا به سمت بوفه رفتیم. وقتی به سر میزمان برگشتیم، لاری بلافاصله صحبت را شروع کرد. او استاد یک دانشگاه بزرگ دولتی در نزدیکی منزلش بود. تقریباً از زمانی که ازدواج کرده بود، در این دانشگاه مشغول به کار بود. از تدریس لذت می‌برد و در رشته خود فرد قابل احترامی محسوب می‌شد.

شریل مدیر مهد کودکی در نزدیکی منزلشان بود. همان طور که شریل در نامه‌اش توصیف کرده بود، زندگی‌شان نسبتاً خوب بود. از نظر سلامت و رفاه مشکل خاصی نداشتند. نتیجه ازدواجشان دو فرزند بود که حالا هر دویشان دانشجو بودند و زندگی مستقل داشتند. لاری با حرف شریل موافق بود که دیگر هیچ مهر و دوستی‌ای بین آن‌ها وجود ندارد و عمق رابطه‌شان بسیار کم است. در همان مدت کوتاه صرف

## ۲۷ ♦ بحران لاری

ناهار، چیزهای زیادی از زندگی آن دو دستگیرم شد. اما متوجه نمی‌شدم در حرف‌های لاری چه نکته خاصی وجود دارد که باید از دیگران مخفی بماند. او قهوه سفارش داد و من منتظر شدم تا برایم توضیح دهد چرا دوست داشته با من در این‌جا ملاقات کند.

بعد از چند لحظه مکث گفت: «آقای دکتر، می‌دانید، خیلی خوشحالم که شریل برای شما نامه نوشته است و من بسیار مشتاقم نوشته‌های شما را بخوانم، یعنی با هم بخوانیم. اما یک چیز را باید به شما بگویم. شک دارم که خواندن یک کتاب بتواند به زندگی مشترک ما کمک کند. اگر اجازه بدهید دلیل را توضیح می‌دهم.»  
سر تکان دادم که ادامه دهد.

«شریل راست می‌گوید که ما در اول ازدواجمان عاشق یکدیگر بودیم. ما واقعاً یکدیگر را دوست داشتیم، و هنوز هم فکر می‌کنم او مرا دوست دارد؛ آن نوع دوستی‌ای که طبیعتاً پس از بیست سال زندگی مشترک باید وجود داشته باشد. شاید بتوان گفت من هم هنوز دوستش دارم. ولی من هنوز عاشق شریلی هستم که با او ازدواج کردم و مثل او امیدوارم دوباره احساس زمان ازدواج را پیدا کنم. هر چند وقت یکبار کمی به هم نزدیک‌تر می‌شویم، اما این نزدیکی و صمیمیت دوام چندانی ندارد. شاید من مقصرم، اما شیوه برخورد او شرایط را برای من دشوار می‌کند. راستش فکر می‌کنم شریل خودش نمی‌داند با چه رفتارهایی من را از خودش دور می‌کند، می‌دانید چه می‌خواهم بگویم؟»  
«راستش نه. ادامه بدهید و به روشنی به من بگویید برای گفتن چه چیزی می‌خواستید با من ملاقات کنید؟»

«دارم سعی ام را می‌کنم. مشکل این‌جاست که الان که این‌جا هستم واقعاً برایم سخت است که آشکارا بگویم از چه چیزی رنج می‌برم. می‌ترسم در نظر شما آدم ضعیف و بی‌ظرفیتی محسوب شوم، در صورتی که فکر نمی‌کنم آدم ضعیفی باشم.»

«من در مورد شما پیشداوری نمی‌کنم. این خود شما هستید که تصویری از خودتان در ذهن من می‌سازید. اما الان کنجکاوم بدانم چه چیزی است که گفتنش این قدر برای شما دشوار است. علاوه بر این، من به مراجعانم به عنوان آدم‌های کم‌ظرفیت یا باظرفیت نگاه نمی‌کنم، بلکه آن‌ها را افرادی می‌بینم که می‌کوشند زندگی بهتری برای خود بسازند و در این فرایند گاهی به افرادی که دوستشان دارند صدماتی هم می‌رسانند و گاهی ممکن است به خودشان نیز صدمه وارد کنند. همیشه وجود یک درد و رنج افراد را به سمت من می‌کشاند و احساس می‌کنم شما را هم رنجی به سوی من کشانده است.»

«مطمئناً از چیزی رنج می‌برم. سال‌ها پیش، زمانی که این رنج شروع شد، به آن بی‌توجه بودم، اما الان تقریباً همواره مرا آزار می‌دهد. البته آن قدرها شدید نیست که نتوانم تحمل کنم، بلکه یک درد مدام و خسته‌کننده است، دردی که آدم احساس می‌کند هیچ‌گاه از بین نخواهد رفت. آنچه را نمی‌توانم با کلمه بیان کنم این است که شریل خیلی شکایت می‌کند. معمولاً جلوی دیگران حرف نمی‌زند و بیش‌تر به من شکایت می‌کند. مستقیماً از خود من گله و شکایتی ندارد ولی همیشه احساس می‌کنم منظورش من هستم. دکتر این شکایت‌ها شده کار دائمی او. هیچ چیزی از تیر شکایت و گله‌گذاری‌های او در امان نیست.»

بحران لاری ♦ ۲۹

«تا به حال به شریل گفته‌ای که این کارش آزارت می‌دهد؟»  
«بله اما او می‌گوید من همینم که هستم و تو نباید این‌ها را به خودت بگیری. اما نمی‌توانم به بهبود چیزهایی که او از آن شکوه می‌کند و به این رفتار او فکر نکنم. شریل می‌گوید من نباید به این مسائل حساس باشم ولی من از خوب شدن او ناامید شده‌ام و سعی می‌کنم هرچه از دستم برمی‌آید برای بهبود شرایط انجام دهم. یک سرباز از قبل شکست خورده شده‌ام. مثل این‌که بخواهی جلوی آب اقیانوس سد ببندی. شریل همیشه به من تذکر می‌دهد این قدر برای بهبود اوضاع تلاش نکنم. خود او هم قبول دارد که واقعاً دنبال پیدا کردن راهی برای مشکلات نیست و فقط از من می‌خواهد همیشه به حرف‌هایش گوش دهم. اما این کار آسانی نیست. فرض کنید می‌خواهیم برای شام به یک رستوران برویم. خیابان ترافیک است یا سروصدای ماشین‌ها زیاد است یا در رستوران کمی دیر غذا را سرو می‌کنند و ما به برنامه تلویزیونی که شریل دوست دارد تماشا کند نمی‌رسیم، در چنین شرایطی، شاید خودش هم نداند، ماشین شکایت نم‌نم به راه می‌افتد. از نظر او همیشه یک نفر یا یک چیزی ایراد دارد و من باید بنشینم و به ایرادگیری‌های او گوش کنم.»

«فکر نمی‌کنید این موضوع را کمی برای خودتان بزرگ جلوه می‌دهید؟»

«شاید دارم کمی اغراق می‌کنم. اما نه خیلی، حتی زمانی که شکایتی نمی‌کند هم اوضاع روبراه نیست، چون من دائماً منتظر گله و شکایت او هستم و این گوش به زنگی دائم عصبانی‌ام می‌کند. احساس می‌کنم روی

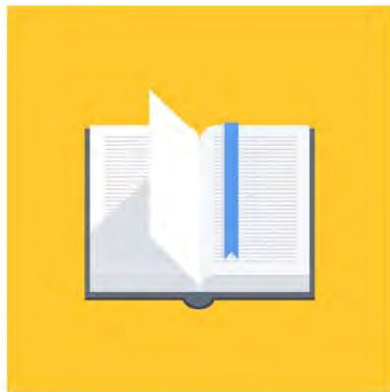
پوست تخم مرغ راه می روم. همیشه سعی می کنم همه چیز را قبل از آن که اتفاق بیفتد درست کنم. مسئولیت تمام دنیای پرعیب و نقصی که شریل نمی تواند تحمل کند بر عهده من است. و چون نمی توانم از پس این مسئولیت برآیم، احساس ناکامی می کنم. شریل حتی از این که هر روز صبح من سرحال و بشاش به سرکار می روم گله دارد و البته شاید هم حق دارد چون من از این که خانه را ترک می کنم بسیار خوشحالم. حتی کار به جایی کشیده است که حق هر نوع شکایتی را از خودم دریغ کرده ام. چون آنچه از نظر من بد است برای او افتضاح است.»

«اگر یک روز را با این جمله شروع کنی که: امروز روز بسیار خوبی برای ما خواهد بود، همه چیز عالی است، چطور خواهد شد؟»

«همان طور که گفتم قبلاً این کار را می کردم، اما مدت ها است از آن دست کشیده ام. چون شریل عصبانی می شود و من را بی عرضه قلمداد می کند. می گوید: 'اگر من نبودم مردم تا به حال سوارت می شدند.'»

«تا به حال به جدایی و طلاق فکر کردی؟»

«البته که فکر کرده ام، اما هیچ وقت آخرش را تصور نکرده ام. البته ناگفته نماند که در کنار این شکایات و گله گذاری ها، شریل کارهای بسیاری برای من انجام می دهد. هنوز برایش مهم هستم. به نیازهای من توجه نشان می دهد. هیچ گاه از کارهایی که برای من انجام می دهد شکایت و ناراحتی ندارد. همچنین به تمام اعضای خانواده اهمیت می دهد و متوجه نیازهای آنها هست و کارهای زیادی برایشان انجام می دهد، اگرچه بعد درباره آنچه انجام داده است به من شکوه و شکایت می کند. همچنین کمک و یاری رسانی به مردم را دوست دارد. او با تمام



آیا می دونستید لذت مطالعه و درصد یادگیری با کتاب های چاپی بیشتره؟  
کارنیل (محبوب ترین شبکه موفقیت ایران) بهترین کتاب های موفقیت فردی  
رو برای همه ایرانیان تهیه کرده

از طریق لینک زیر به کتاب ها دسترسی خواهید داشت

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

با کارنیل موفقیت سادست، منتظر شما هستیم

 Karnil  [Karnil.com](http://Karnil.com)

