

## فصل سی و پنجم

### روابط

از زندگی باکیفیت، بدون حرف زدن درباره‌ی روابط نمی‌توان سخن گفت. روابط به انسانیت ما معنا می‌بخشند. وقتی از شاد زندگی کردن صحبت می‌کنیم، روابط بر همه چیز ارجحیت دارند، از جمله پول، شهرت، طبقه‌ی اجتماعی، ریشه‌های خویشاوندی و تمامی چیزهای دیگری که به ما گفته‌اند برای به‌دست‌آوردنشان بسیار تلاش کنیم. روابط و میزان رضایتمان از آن‌ها، از سلامت همه‌جانبه‌ی ما جدا نیستند. آن‌ها جزو اصلی این معادله‌اند. روابط سالم در طول دوران زندگی هم از سلامت فیزیکی و هم از سلامت روان ما محافظت می‌کنند (والدینگر،<sup>۱</sup> ۲۰۱۵). منظور از روابط، فقط روابط زناشویی و رابطه با شریک زندگی نیست، بلکه منظور همه‌ی روابط است؛ رابطه با دوستان، خانواده، کودکان و جامعه. هم داده‌های علمی درباره‌ی معیارهای مختلف سلامت و هم شاخص‌های بیولوژیکی این نتیجه را تأیید می‌کنند؛ اما چنین ادعاهایی را در روایت زندگی افراد واقعی نیز می‌توان یافت. یکی از پنج حسرت اصلی افراد در حال مرگ این است که: «کاش روابطم را با دوستانم حفظ می‌کردم» (ور،<sup>۲</sup> ۲۰۱۲).

اما با اینکه این موضوع چنین نقش عمیقی در کیستی و چگونه زیستن ما دارد و در طول عمر و شادزیستن ما بسیار مؤثر است، هیچ‌یک از ما به‌درستی نمی‌دانیم که برای سالم‌سازی روابط خود چه باید بکنیم. کسی در این زمینه کتابچه‌ی راهنما به ما نداده است.

ما از لحظه‌ی تولد با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم و از تجربیات حاصل از این روابط درس می‌گیریم. از اولین روابطی که با پدر و مادر، خواهر و برادر، فامیل و هم‌سالانمان داشتیم، الگوهایی برای روابطمان ساختیم. مجبور بودیم در سال‌هایی که بیشترین آسیب‌پذیری را داشتیم، این درس‌ها را بیاموزیم. در این دوران، نه فقط

---

1. Waldinger  
2. Ware

نمی‌توانستیم روابطمان را انتخاب کنیم، بلکه برای بقا هم کاملاً به آن‌ها وابسته بودیم. ممکن است الگوهای رفتاری که در سال‌های اول زندگی برای مدیریت روابط می‌آموزیم، در روابط بزرگ‌سالی تقریباً بی‌فایده باشند.

اما با توجه به اینکه روابط نقشی حیاتی در شادزیستن و طول عمر دارند، چگونه می‌توانیم (حتی در بزرگ‌سالی) تدبیری برای بهبود آن‌ها بیندیشیم؟ شناخت و آگاهی‌ای که از مشاوره‌ی فردی و جلسات زوج‌درمانی به‌دست می‌آوریم، می‌تواند ما را در این مسیر کمک کنند. روان‌درمانی تحلیلی شناخت<sup>۱</sup> نوعی روان‌درمانی است که بر اهمیت الگوهای ارتباطی که در سال‌های اولیه‌ی زندگی می‌سازیم و تأثیر آن‌ها در روابط بزرگ‌سالی، صحنه می‌گذارد. این درمان در تعیین نقش‌هایی که می‌خواهید در روابط داشته باشید و چرخه‌هایی که احساس می‌کنید در آن‌ها گرفتار شده‌اید، بسیار روشن و مؤثر عمل می‌کند. اما آن دسته از ما که نمی‌توانیم به روان‌درمانی (CAT) دسترسی داشته باشیم، چه کاری می‌توانیم برای درک بهتر روابطمان و بهبود آن‌ها انجام دهیم؟

در گام اول، باید به باورهای نادرست فرهنگ عامه اشاره کنم که سبب می‌شوند حس کنیم درک بسیار اشتباهی از مسائل داریم. بیشتر این باورها هم درباره‌ی روابط صمیمانه و هم در رابطه با دوستان و خانواده رایج‌اند.

### باورهای نادرست درباره‌ی روابط

عشق آسان به‌دست می‌آید. این تصور که وقتی فرد مناسب‌تان را یافتید، می‌توانید با او زندگی جدید و شادی آغاز کنید و همه‌چیز همیشه باید خوب پیش برود، هیچ سنخیتی با جهان واقعی ندارد و باعث نارضایتی بیشتر مردم از روابطشان می‌شود. رابطه‌ی ماندگار مثل نشستن در قایقی که آرام در جهت جریان آب حرکت می‌کند، نیست. باید پاروها را بردارید و درباره‌ی اینکه می‌خواهید با آن کجا بروید، تصمیماتی بگیرید و کارهایی را انجام دهید که مبتنی بر ارزش‌هایتان باشند. سپس باید این کارها را مدام تکرار کنید. اگر به‌جای اینکه روی کارها و انتخاب‌های هدفمند وقت بگذارید، بیشتر وقتتان را صرف شناوربودن در جهت جریان آب کنید، ممکن است اوضاع آن‌طور که باید پیش نرود.

۱. روان‌درمانی تحلیلی شناخت (Self-fulfilling prophecy): پیش‌بینی که مداومت در تمرکز روی آن شرایط به حقیقت پیوستنش را مهیا می‌کند.

یکی بودن. در رابطه‌ی نزدیک یا در روابط دوستانه وجود اختلاف نظر هیچ ایرادی ندارد. قرار نیست همیشه سر هر موضوعی با هم موافق باشید. شما دو انسان متفاوت با قدرت درک، تجربیات، نیازها و روش‌های مقابله‌ای خاص خود هستید. اگر شما واقعاً با کسی خودمانی و وارد رابطه شوید، بی شک بخش‌هایی از وجود او را خواهید دید که برای ادامه‌ی رابطه با او احتمالاً باید آن‌ها را بپذیرید و تحمل کنید.

همیشه کنار هم بودن. چه در روابط صمیمی و چه در دوستی، لذت بردن از وقت‌گذرانی جدای از هم هیچ ایرادی ندارد. مجبور نیستید دائماً کنار هم باشید. شما دو فرد مجزا و منحصر به فردید و پرورش آن جنبه‌های وجودتان که سبب تفاوتتان می‌شود، هرگز رابطه‌تان را تهدید نمی‌کند. این باور غلط، ترس از طرد شدن را تشدید می‌کند و سبب می‌شود بسیاری از افراد مانع رشد و توسعه‌ی فردی خود یا شریک زندگی‌شان شوند. احساس امنیت در رابطه، سبب افزایش آزادی و استقلال فرد می‌شود، ضمن اینکه او از سایر جنبه‌های زندگی شریک خود نیز احساس خطر نخواهد کرد.

تا ابد خوش و خرم زندگی کردن. از داستان‌های افسانه‌ای گرفته تا فیلم‌های هالیوودی، قصه با شروع رابطه پایان می‌یابد. انگار که زندگی فقط یافتن فردی بی نقص و پس از آن شادی بی پایان است. زندگی سفر در مسیری است که پیچ و خم و ناهمواری‌های فراوانی دارد. مستحکم‌ترین روابط هم روزهای سخت و جدایی و اختلاف نظر را تجربه می‌کنند. مواقعی پیش می‌آید که یک یا هر دو نفر با شکست و ضرری بزرگ یا بیماری و درد مواجه می‌شوند. گاهی ممکن است دچار سردرگمی احساسی شوید یا اشتیاق کمتری به رابطه احساس کنید یا خواسته‌ها و نیازهای طرف مقابلتان مبهم و پیچیده به نظر برسد. شاید جایی اشتباه ما دل دیگری را به درد آورد. با اعتقاد به باور نادرست تا ابد خوش و خرم زندگی کردن، به راحتی این فرض را می‌پذیریم که این رابطه آنچه می‌خواستیم، نیست و بدون در نظر گرفتن اینکه همه در روابطشان دچار مشکل اند، به رابطه‌مان پایان می‌دهیم. حتی اگر این مشکلات شما را از پای در آورند، باز هم می‌توانید بر خیزید و رابطه‌تان را از سر بگیرید.

رابطه‌ی موفق یعنی به هر قیمتی کنار هم ماندن. روابط تأثیر بسزایی در سلامتی و شادی ما دارند؛ اما فقط رابطه داشتن کافی نیست. با توجه به آثار مثبت روابط باید برای بهبود کیفیتشان تلاش کرد و تصمیمات آگاهانه و دقیقی درباره‌ی آن‌ها گرفت.

ما فقط می‌توانیم مسئولیت کامل خود را به عهده بگیریم و حق نداریم تغییری را به دیگری تحمیل کنیم. پایان دادن به رابطه‌ای که به سلامتی جسم و روان شما آسیب می‌زند، کار درستی است.

### چگونه در روابطمان فرد بهتری باشیم

مراقبت از خود، مراقبت از رابطه است و تلاش برای بهبود روابط به معنای توجه و احساس مسئولیت در قبال خودمان است؛ بنابراین همه‌ی ابزارهای خودمراقبتی مذکور در این کتاب برای حفظ رابطه نیز مفیدند. عملکرد بهتر در رابطه، به این معنا نیست که دیگری را به رفتارکردن مطابق میل‌تان و تبدیل شدن به شخص دل‌خواهتان وادارید. در جلسات زوج‌درمانی، دو نفر با هم روی روابطشان کار می‌کنند؛ اما شما می‌توانید در سطح فردی با شناخت نیازها و الگوهای فردی و چرخه‌هایی که در آن‌ها گیر افتاده‌اید، برای بهبود رابطه‌تان تلاش کنید. وقتی به شناخت جامعی از خود برسید و راه‌های جدیدی برای برقراری ارتباط و تعامل با دیگران از جمله خودتان بیاموزید، می‌توانید روابطتان را در حد چشمگیری تغییر دهید. آگاهی از اینکه چه کسی می‌خواهید باشید و چه نقشی در ارتباط با اطرافیان‌تان ایفا کنید و چگونه ضمن حفظ حدود مرزها، خودتان را در روابطتان رشد دهید، مانند قطب‌نما مسیر درست را به شما نشان می‌دهد. به این ترتیب، هرگاه در پیچیدگی‌های فرازونشیب روابط احساس گمراهی و سردرگمی کردید، نیازی نیست به دیگران متکی باشید که راه را به شما نشان دهند. خودتان می‌توانید دوباره ظرفیت‌ها و احساساتان را بازیابی کنید. کمی به عقب برگردید و تصمیم بگیرید چگونه با انتخاب‌های درست امروز، فردای بهتر مدنظرتان را رقم بزنید.

### دل‌بستگی

سبک‌های مختلف دل‌بستگی<sup>۱</sup> از اوایل زندگی در ما شکل می‌گیرند. این کار بدون اختیار و انتخاب ما انجام می‌شود. مغز برنامه‌ریزی شده تا ما را به کسی که مراقبمان است، دل‌بسته کند. با این کار، هر کودکی می‌تواند با والدین خود روابط صمیمی برقرار کند تا برای امنیت و آرامش نزد آن‌ها برود و از این رابطه برای ایجاد پایگاهی امن استفاده کند. پس از کسب اطمینان از وجود این پایگاه امن، کودک با

احساس امنیت و فراغ‌بال به کشف جهان و برقراری روابط جدید بر اساس آموخته‌هایش می‌پردازد. اما وقتی در جریان زندگی، والدین از پس برقراری ارتباط و همچنین امنیت مداوم و پایدار کودک برای بسط دل‌بستگی ایمن برنیایند، فرایندهای ناایمن درونی منتج از این دوران، وارد روابط بزرگ‌سالی خواهند شد (زیگل<sup>۱</sup> و هاتزل،<sup>۲</sup> ۲۰۰۴).

این فرایندها الگوهایی هستند که برای تعریف انتظارات و رفتارمان در روابط ساخته‌ایم؛ از همین رو بر سبک و سیاق ارتباط ما با دیگران در بزرگ‌سالی اثر می‌گذارند. سبک دل‌بستگی خاص حکم ابدی و تغییرناپذیر نیست که نحوه ارتباطتان با دیگران را از پیش تعیین کند؛ اما راه مفیدی برای شناخت برخی از چرخه‌هایی است که احساس می‌کنید در بزرگ‌سالی در دل آن‌ها گرفتار شده‌اید. مغز ما منعطف است و قابلیت انطباق‌پذیری دارد؛ بنابراین شناخت الگوها و انتخاب‌های آگاهانه برای تکرار دائمی کاری برخلاف آن‌ها، در نهایت معیاری جدیدی برای ما خواهد ساخت.

### دل‌بستگی اضطرابی

سبک دل‌بستگی اضطرابی<sup>۳</sup> خود را در قالب نیاز به کسب اطمینان مکرر از عشق و علاقه‌ی دیگری و طردنشدن نشان می‌دهد. افرادی که سبک دل‌بستگی اضطرابی دارند، احتمالاً در محیطی بزرگ شده‌اند که از والدینشان مقطعی دور شده و از بازگشت آن‌ها مطمئن نبوده‌اند یا به آن‌ها دسترسی پیوسته نداشته یا از محبت و توجه مستمر بی‌بهره بوده‌اند.

دل‌بستگی اضطرابی ممکن است در تمایل به راضی نگه داشتن دیگران نمود کند، به این شکل که فرد در بیان نیازهای شخصی‌اش مشکل داشته باشد یا برای اجتناب از مشاجره و تعارض به برآوردن نیازهای شخصی طرف مقابلش پردازد؛ حتی اگر این کار به قیمت آسیب‌دیدن نیازهای خودش تمام شود.

تمرکز مداوم بر جلوگیری از ترک‌شدن ممکن است به فرض خودانجام<sup>۴</sup> تبدیل شود؛ زیرا نیاز بی‌وقفه به کسب اطمینان ممکن است سبب شود طرف مقابل که

1. Siegel

2. Hartzell

3 Anxious attachment

۴. فرض خودانجام (Self-fulfilling prophecy): پیش‌بینی‌ای که مداومت در تمرکز بر آن شرایط، به حقیقت پیوستنش را مهیا می‌کند.

مثلاً دل‌بستگی اجتنابی دارد، احساس کنترل‌شدن داشته باشد و همین امر، به تعارض منجر شود. کسی که دل‌بستگی اضطرابی دارد، اگر اطمینان لازم را مدام از شریکش دریافت نکند، دچار نارضایتی خواهد شد. اما به دلیل ترس از مشاجره و دعوا نیازهای خود را بیان نخواهد کرد.

راه‌حل چنین مواردی، اطمینان‌دادن دائمی به طرف مقابل یا نادیده‌گرفتن نیازهای او، به این امید که به مرور برطرف خواهند شد، نیست. به جای این برخوردها، شخصی که دل‌بستگی اضطرابی دارد، باید با تقویت خودآگاهی و یادگیری روش‌های آرام‌سازی به برانگیختن حس امنیت در خود، بدون وابستگی به شریکش اقدام کند. این کارها را هم یک نفر، هم دو طرف رابطه با هم می‌توانند انجام دهند.

### دل‌بستگی اجتنابی

نشانه‌های دل‌بستگی اجتنابی<sup>۱</sup> برخلاف سبک اضطرابی است. در این سبک، به‌رغم نیاز انسان به برقراری ارتباط با دیگران، نزدیکی و صمیمیت احساس خطر و ناامنی برمی‌انگیزد. حس استقلال شدید در این افراد باعث امنیت می‌شود؛ اما با وجود اینکه برای حفظ روابطشان از جان و دل مایه می‌گذارند، احساس ناراحتی، آسیب‌پذیری و ترس هم دارند و با تمایلاتشان مبنی بر خاموشی احساسی و اجتناب از صمیمیت یا بگومگو در تعارض‌اند.

این برخوردها اغلب با فقدان عشق و توجه اشتباه گرفته می‌شوند؛ اما باید درک کرد که این رفتارهایی هستند که زمانی به فرد احساس خوبی می‌داده‌اند. کسانی که دل‌بستگی اجتنابی دارند، احتمالاً در کودکی والدینشان، چه فیزیکی و چه احساسی، برای برقراری ارتباط و پاسخ به نیازهای فرزندشان در دسترس نبوده‌اند. شاید وابستگی به دیگری، به پس‌زده‌شدن آن‌ها منجر شده یا مراقبانشان به آن‌ها بی‌توجه بوده‌اند. اینکه فکر کنیم افرادی که سبک دل‌بستگی اجتنابی دارند، نمی‌خواهند یا نیازی به برقراری ارتباط ندارند، تصور غلطی است. آن‌ها هم مثل بقیه انسان‌اند، فقط در کشاکش شکستن حفاظ‌هایی که در سال‌های اولیه زندگی‌شان برای حفظ امنیت دور خود کشیده‌اند، فرصت برقراری ارتباط عمیق با دیگران را از دست داده‌اند. برعکس افرادی که دل‌بستگی اضطرابی دارند و به‌لحاظ ضعف در اتکا به خود آسیب‌پذیرند، فردی که دل‌بستگی اجتنابی دارد، از نظر ایجاد

---

1. Avoidant attachment

صمیمیت در روابط نزدیک آسیب‌پذیر است. شریک زندگی این افراد، با آگاهی از اینکه چرا صمیمیت در این افراد سبب بروز ناامنی و ناراحتی می‌شود و تلاش برای ایجاد تدریجی صمیمیت می‌تواند گام مؤثری برای کمک به آن‌ها بردارد.

### دل‌بستگی ایمن

زمانی که کودک بداند والدینش به نیازهای عاطفی و جسمی‌اش به‌موقع پاسخ می‌دهند و به ثبات این موضوع اطمینان داشته باشد، به‌مرور می‌آموزد که احساساتش را بیان و پاسخ دریافت کند. او در بیان نیازهایش، احساس امنیت می‌کند و خود را برای ورود به دنیای بیرون و تحقق خواسته‌هایش توانمند می‌یابد. چنین نتیجه‌ای به معنای کمال فرزندپروری والدین نیست؛ اما قطعاً آن‌ها آن‌قدر اطمینان‌بخش بوده‌اند که برای فرزندشان پایگاه امنی ساخته‌اند و در صورت وقوع اشتباه، در صدد جبران آن برآمده‌اند تا اعتماد موجود به قوت خود باقی بماند.

دل‌بستگی ایمن<sup>۱</sup> در کودک به معنی خوش‌حالی دائمی او و پیش‌بینی نیازهایش قبل از گریه کردن نیست. این بچه‌ها آن‌قدر احساس امنیت می‌کنند که هنگام نبود یکی از والدین ناراحتی‌شان را ابراز کنند؛ اما پس از بازگشت دوباره‌ی او ارتباطشان را از سر بگیرند. آن‌ها طی رشد و در مرحله‌ی بزرگسالی از صمیمیت لذت می‌برند و در عین حفظ استقلال، قادرند نیازها و خواسته‌هایشان را بیان کنند.

دل‌بستگی ایمن زیربنایی محکم برای مدیریت روابط سالم در بزرگسالی است؛ اما متضمن انتخاب‌ها و رفتارهای درست برای برقراری رابطه‌ای ایدئال نیست. کسی که دل‌بستگی ایمن دارد در ارتباط با فردی با سبک دل‌بستگی متفاوت، با تلاش زیاد برای درک طرف مقابل و شفقت‌ورزی به او که کودکی متفاوتی داشته است، می‌تواند به بهبود رابطه کمک کند.

### دل‌بستگی آشفته یا سازمان‌نیافته<sup>۲</sup>

اگر والدین نتوانند مراقبت و حمایت عاطفی مطمئن و باثباتی فراهم کنند یا رابطه‌ی آن‌ها آکنده از خشونت، تحقیر و آزار باشد، فرزندان دچار دل‌بستگی آشفته می‌شوند. به دلیل تجربیات آشفته و سردرگم، این کودکان احتمالاً به مراقبان خود رفتارهای اجتنابی همراه با مقاومت نشان می‌دهند. حتی امکان دارد کسی که آن‌ها

---

1. Secure attachment  
2. disorganized disoriented attachment

برای حفظ امنیتشان به او نیاز دارند هم فرد ترسناک و خطرناکی باشد. بعدها در بزرگسالی این سبک دل‌بستگی ممکن است در قالب مشکلاتی در مواجهه با احساسات نمود پیدا کند و فرد در برابر استرس، ترس شدید از رهاشدن و مشکلات رابطه آسیب‌پذیر و به‌راحتی دچار گسستگی<sup>۱</sup> شود. مانند سایر دل‌بستگی‌ها، این مورد نیز با حمایت تغییریافتنی است. برای توانایی در مدیریت آسیب‌پذیری در برابر ارتباط و صمیمیت و ترس از جدایی می‌توان اقدامات مناسبی انجام داد.

درست است که تجربیات اوایل زندگی در نحوه‌ی بیان افکار و احساسات ما در روابط بزرگسالی تأثیر بسیار زیادی دارند؛ اما وحی منزل نیستند. در خلال روابط، به شناخت بیشتری از خود و نزدیکانمان می‌رسیم. درک و شناخت الگوهای برقراری ارتباط خود و افرادی که با آن‌ها در ارتباطیم گام مؤثری در بهبود روابطمان است. این کار سبب می‌شود از رفتارهای دیگران برداشت شخصی نکنیم و تصمیماتی آگاهانه اتخاذ کنیم که به هر دو طرف کمک می‌کند با برقراری رابطه‌ای نزدیک و سرشار از اعتماد زندگی‌شان را بهبود بخشند.

حال بینیم چگونه می‌توانیم این صحبت‌ها را به مرحله‌ی اجرا درآوریم. برای شروع بهبود رابطه‌مان امروز چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟ مانند بسیاری از مسائل دیگر، در این مورد هم راه‌حل فوری وجود ندارد. بنا نیست برای تغییرات ماندگار و بهترکردن امور حرکت بزرگ و عظیمی انجام دهیم. در واقع این انتخاب‌های آگاهانه و حساب‌شده‌ی به‌ظاهر کوچک هرروزه‌ی ما و تلاش مداوم و مطمئن برای حرکت به‌سوی ارزش‌هاست که تغییرات پایدار را به وجود می‌آورند. برای حصول اطمینان از اینکه اقدامات روزانه‌ی شما آگاهانه است نه انفعالی، هر از گاهی به عقب برگردید و ببینید که از زندگی‌تان چه می‌خواهید. جان گاتمن،<sup>۲</sup> پژوهشگر روابط مثبت، معتقد است که چه برای زنان و چه برای مردان عامل مهم تعیین میزان احساس رضایت از رابطه در ۷۰ درصد موارد کیفیت دوستی طرفین است (گاتمن و سیلور،<sup>۳</sup> ۱۹۹۹). با این اوصاف، تمرکز جدی بر ارتقای کیفیت دوستی و کارکردن روی جنبه‌هایی که از شما دوست‌بختی می‌سازند، راه‌حل خوبی به نظر می‌رسد. معاشرت‌های لذت‌بخش مکرر، حفظ شفقت و احترام دوجانبه تحت هر شرایط، شناخت بهتر جزئیات و ظرافت‌های طرف مقابل و یافتن

---

1. dissociation  
2. John Gottman  
3. Silver



راه‌های متفاوت برای بیان قدردانی و توجه در زندگی روزمره از جمله کارهایی هستند که به دوستی کیفیت می‌بخشد. هر قدر زندگی را مملو از صمیمیت و تجربیاتی کنیم که دوستی را مستحکم‌تر می‌کنند، رابطه‌مان را در برابر موانع اجتناب‌ناپذیری مانند اختلاف‌نظر و اتفاقات استرس‌زا و نواقص و کمبودها بیشتر محافظت می‌کنیم. تحمل فرازونشیب‌های زندگی وقتی آسان‌تر است که دست به دست هم دهیم و احترام و قدردانی عمیقی به هم داشته باشیم.

### ارتباط

در این کتاب، درباره‌ی خطرهای بی‌حسی عاطفی و اجتناب زیاد صحبت کرده‌ام. روابط، خواه با دوستان نزدیک و صمیمی خواه با اعضای خانواده، ذاتاً با احساسات درآمیخته‌اند. تعامل انسان‌ها باعث برانگیختن احساسات مختلف در آن‌ها می‌شود. چند کلمه از کسی که دوستش داریم، ممکن است ما را از فرط خوش‌حالی تا عرش ببرد یا از ناراحتی به زانو درآورد. البته منطقی است که در صورت شدت یافتن احساسات، کنار بکشیم و عقب بایستیم. با این کار، ارتباط طرفین قطع می‌شود. با این حال، تمامی زوج‌درمانگرها و متون تحقیقاتی گویای این مطلب‌اند که بخشش و بازگشت به هم شالوده‌ی ارتباطی عمیق و مطمئن است (گاتمن و سیلور، ۱۹۹۹).

قطع ارتباط با خود و احساسات و عزیزانمان تبعات منفی در روابط و سلامت روان ما خواهد داشت (هری، ۲۰۱۸). اطراف ما راه‌های بسیاری وجود دارند که ما را به فرار از لحظات تنهایی وسوسه می‌کنند. حضور دائم در فضای مجازی یا غرق شدن در کار برای سرپوش گذاشتن بر احساسات از جمله همین راه‌ها هستند. راه دیگر، کناره‌گرفتن از رابطه برای صرف وقت بیش از حد روی بهبود خود بر اساس قواعد دنیای بیرون و تلاش برای رسیدن به کمال یا ثروت بیشتر است. اما هیچ‌یک از این راه‌ها، دردی از مشکلات ارتباطی ما دوا نخواهد کرد.

پس چه باید کرد؟ در این بخش به نظریات متخصصان درباره‌ی روش‌های برقراری ارتباط طولانی‌مدت و معنادار می‌پردازیم.

خودآگاهی: ما همیشه به نیازها، افکار و احساسات دیگران واقف نیستیم و همین قضیه ارتباط را سخت می‌کند. اما از درون خود خبر داریم؛ پس بهترین نقطه برای شروع بهبود روابط، خود شما هستید. البته نه در نبردی خودسرزنش‌گرانه، بلکه با

موشکافی از سر مهر و شفقت و تلاش برای شناخت چرخه‌هایی که در دل آن‌ها گرفتار شده‌اید و آنچه شما را به آن‌ها آسیب‌پذیر می‌سازد. این کار راه را برای شکستن این چرخه‌ها هموار می‌کند. تضمینی وجود ندارد که طرف مقابل نیز به خودکاوای این‌چنینی تمایل داشته باشد؛ اما شروع تغییرات رفتاری در ما، احتمالاً به تغییر رفتار او نیز منجر خواهد شد. البته این به معنای تغییر دادن خود به امید تغییر کردن دیگران نیست، ما قصد داریم جایگاه و نحوه‌ی عملکرد مدنظرمان در یک رابطه و تغییراتی را که می‌خواهیم در آن ایجاد کنیم، مشخص کنیم و حدومرزهایی را که برای خود قائلیم، با ذکر دلیل معین کنیم.

پاسخ‌گویی هیجانی: هنگام وقوع مشکل در رابطه‌تان هجوم ترکیبی از احساسات که قادر به توصیفش نیستید، چیز عجیب و نامعقولی نیست. ارتباط احساسی ایمن برای مغز که وظیفه‌اش حفظ بقای ماست، اولویت اصلی به شمار می‌رود. فریادکشیدن، جیغ‌زدن، فاصله‌گرفتن و سکوت همگی یک خواسته را به شیوه‌های مختلف بیان می‌کنند: «آیا از من حمایت می‌کنی؟» «آن قدر برایت اهمیت دارم که کنارم بمانی؟» «وقتی بیش از هر زمان به تو نیاز دارم، برای من چه کاری انجام خواهی داد؟» سبک‌های دل‌بستگی که پیش‌تر درباره‌ی آن صحبت کردم، روش‌های مختلفی برای پرسیدن این سؤالات به ما دیکته می‌کنند. با احساس از دست دادن رابطه، مغز ما زنگ هشدار ستیز و گریز را به صدا درمی‌آورد و آن‌گاه حاضریم هر کاری برای بازگرداندن حس امنیت به خود انجام دهیم. برخی با پرخاشگری و بعضی با پنهان‌شدن، انزوا، مسدود کردن احساسات و بی‌توجهی مطلق سعی دارند دوباره آرامششان را به دست آورند. به‌رغم این واقعیت که قطع ارتباط سبب ناراحتی می‌شود، ورود به چرخه‌های حمله و پرخاشگری یا چرخه‌ی دوری‌کردن و انزوا تقریباً بازگشت به هم را ناممکن می‌سازد. سو جانسون،<sup>۱</sup> استاد روان‌شناسی بالینی و متخصص زوج‌درمانی مبتنی بر احساسات، در کتاب خود با عنوان محکم در آغوشم بگیر،<sup>۲</sup> معتقد است اگر ارتباط دوباره برقرار نشود، احساس انزوا و دریافت بی‌مهری در فرد همچنان ادامه می‌یابد. تنها راه بازگشت این است که دوباره از لحاظ احساسی به هم نزدیک شوید و اطمینان یکدیگر را جلب کنید. او به این نکته‌ی مهم اشاره می‌کند که گاهی ممکن است یکی از طرفین در تقلا برای

1. Sue Johnson

۲. این کتاب با ترجمه‌ی سمانه پرهیزکاری در انتشارات میلکان به چاپ رسیده است.

دریافت پاسخ احساسی، از کوره در برود و شروع به سرزنش و حمله به دیگری کند و طرف مقابل، با تصور اینکه رابطه در حال نابودی است، بدون هیچ واکنشی در انزوای بیشتر فرو رود. برای رفع این مشکل، باید به خواسته‌ها و نیازهای دیگری برای برقراری ارتباط مجدد و نیازهای ناشی از سبک دل‌بستگی او توجه کرد. موقعی که غرق در احساسات هستید، انجام این کار بسیار سخت است. بنابراین، ناگزیر باید برای آرام کردن خود و مدیریت بحران هم تلاش کنید.

گام بعدی، پاسخ دادن به هرگونه حرف یا اشاره‌ی شریکتان برای آغاز دوباره‌ی ارتباط، با درک، مهربانی و شفقت است تا به او نشان دهید وجودش برایتان اهمیت دارد. بسیار مهم است که پس از انجام این کار، دوباره از او فاصله نگیریم و ضمن نشان دادن توجه و تعهد کنارش بمانیم.

ابراز نارضایتی محترمانه: اکثر افراد برخی روش‌های نقد را می‌پذیرند و از آن نکته‌ای می‌آموزند؛ اما از بعضی روش‌ها شرمسار می‌شوند. سرزنش کردن بازی دو سر باخت است. برقراری رابطه‌ای سالم به معنی چشم‌پوشی از نیازهای خود برای خشنودی دیگری نیست؛ بلکه لازمه‌ی آن به‌کار بستن شفقت و توجهی است که دوست داریم در رویارویی با ناامیدی و شکست از دیگری دریافت کنیم.

روابط سالم از تعارض عاری نیستند. این روابط به ترمیم دقیق شکاف‌های ارتباطی نیاز دارند. فارغ از جزئیات هر ناسازگاری و جدای از اشتباهات و الگوهای رفتاری اساسی نامناسب فردی، هریک از طرفین به احساس عشق، تعلق و پذیرش نیاز یکسانی دارند. یکی از جنبه‌های اساسی درمانی که ستون‌های محکم خودکامی و تغییر را پایه‌ریزی می‌کند، برقراری رابطه‌ای شامل پذیرش، قضاوت‌نشدن و توجه مثبت بی‌قید و شرط است. وقتی احساس کنیم به ما حمله شده یا رها شده‌ایم، اگر احساس شرم ما را فرابگیرد یا فکر کنیم کسی قدرمان را نمی‌داند، نمی‌توانیم درست فکر کنیم و بهترین راه برای بهتر کردن اوضاع را بیابیم. در این شرایط در حالت حفظ بقا قرار می‌گیریم. به‌جای اینکه از سر استیصال و درماندگی گفت‌وگو درباره‌ی اختلاف نظرها را به انتقاد و تحقیر بکشید، پیش از شروع صحبت خوب فکر کنید و آماده شوید بتوانید در شرایط آرام این کار را انجام دهید. پرداختن به رفتاری خاص به‌جای حمله‌ی همه‌جانبه به شخصیت طرف مقابل، به حفظ خونسردی در خلال گفت‌وگو کمک می‌کند. به‌جای اینکه توقع داشته باشید دیگری احساسات و نیازهایتان را حدس بزنند، به‌وضوح آن‌ها را بیان

کنید. ضمن اینکه با همان احترام و قدرشناسی رفتار کنید که دوست دارید اگر به جای شخص مقابلتان بودید، با شما رفتار شود. البته انجام این کارها وقتی به شدت درگیر احساسات هستید، کار راحتی نیست؛ در نتیجه بهتر است به ارزش‌های شخصی خود درباره‌ی اینکه چطور شریکی می‌خواهید باشید، رجوع کنید.

ترمیم و بازسازی: وقتی صحبت از ترمیم به میان می‌آید، اولویت ما برقراری ارتباط مجدد است. این امر مستلزم پذیرش نقش هر دو در بروز اتفاقات پیش‌آمده و سازش و تغییر رفتارشان است. برقراری دوباره‌ی ارتباط، به عناصری مانند عشق، قدردانی، پذیرش و مهربانی که در وهله‌ی اول باعث این پیوند شده‌اند نیز نیاز دارد. البته رسیدن به این شرایط در حین بحران عاطفی میسر نیست؛ بنابراین نباید عجله کرد. بهتر است برای کاهش آسیب‌ها، دو طرف مدتی از هم دور بمانند تا به آرامش برسند؛ سپس با استفاده از مهارت‌های لازم به هم نزدیک شوند. شاید این‌ها آرمان‌گرایانه به نظر برسند و زندگی واقعی همیشه این‌طور پیش نرود. شکستن عادت‌های قدیمی کار واقعاً سختی است؛ اما کمال‌گرایی در رابطه هم بی‌فایده است. بیشتر اوقات برداشت درستی از کمال‌گرایی نداریم.


در این شرایط بهترین کار این است که با پشتکار و تعهد گامی به عقب برداریم و پس از ارزیابی دوباره، برای ترمیم و بازسازی رابطه نهایت تلاشمان را به کار بگیریم. هر کاری که به دفعات تکرار شود، ملکه‌ی ذهن ما خواهد شد.

روی آوردن به قدرشناسی: در فصل‌های قبل درباره‌ی اهمیت توجه به قدرشناسی صحبت کردم. در هیاهوی زندگی روزمره، زمانی که برای تغییر شرایط به شریکمان نیازمندیم یا وقتی او را به شدت از خود مأیوس کرده‌ایم، بازگشت به الگوی توجه بیش از حد به شریک زندگی کار راحتی است؛ اما مهم این است که آگاهانه تصمیم بگیرید بر آنچه در وجودش تحسین و قدردانی شما را برمی‌انگیزد، تمرکز کنید. این کار روشی نسبتاً ساده است که نه فقط وضعیت عاطفی شما، بلکه نحوه‌ی رفتارتان با او را نیز تغییر می‌دهد.

معنا و ارزش‌های مشترک: وقتی زندگی کردن با کسی را انتخاب کردید، بررسی ارزش‌ها و سنجش کلی شرایط فقط به شما اختصاص ندارد. برای برقراری رابطه‌ای مقاوم در برابر چالش‌های زندگی باید نقاطی که در آن ارزش‌هایتان با هم تناسب و اشتراک دارند، بیابید و با احترام اختلاف ارزش‌ها را بپذیرید. در آغاز رابطه، ببینید

هر دوی شما دوست دارید چگونه به دیگری توجه کنید و چگونه به شما توجه شود، چگونه صحبت کنید و چگونه با شما صحبت شود و چگونه حمایت کنید و حمایت شوید. با توجه به اهداف شخصی و رویاهای مشترکتان برای زندگی در کنار هم می‌توان موارد دیگری به این فهرست افزود. برخی از جنبه‌های رابطه و زندگی شخصی و روابط خانوادگی برای هر دو طرف بسیار مهم است؛ در حالی که برخی جنبه‌ها برای یک نفر فقط به این دلیل محترم است که از میزان اهمیت آن موضوع نزد شریک زندگی اش آگاهی دارد.

مثلاً شاید شما به شرکت در جمع خانواده و اقوام علاقه‌مند نباشید؛ اما چون می‌دانید حضورتان در کنار شریک زندگی‌تان چقدر برای او مهم است، این کار را انجام می‌دهید. شفاف‌سازی آنچه برایتان مهم است، هنگام سردرگمی در مسیر پیشبرد اهدافتان مانند قطب‌نما و راهنمایی به دادتان خواهد رسید. در رابطه هم صرف وقت برای درک اولویت‌های شریک زندگی‌تان به ما کمک می‌کند ضمن مستحکم کردن رابطه، فضایی را فراهم کنیم که هر دو در آن به رشد و شکوفایی برسیم.

 **جعبه ابزار: مشخص کنید می‌خواهید چطور شریکی باشید**  
سؤالات زیر به شما برای شناخت ارزش‌های مشترکتان در جایگاه زوج کمک می‌کند. از این سؤالات برای بررسی همه‌ی روابطتان می‌توانید استفاده کنید. از آنجا که نمی‌توان تغییر را به دیگران تحمیل کرد، تمرکز اصلی روی درک و شناخت کارهایی است که در سطح فردی باید صورت بگیرد.

- کدام‌یک از سبک‌های دل‌بستگی مذکور در این بخش درباره‌ی شما صدق می‌کند؟
- این سبک چگونه در زندگی شما خودنمایی می‌دهد؟
- چگونه می‌توانید به پیامدهای ناخواسته‌ی تجربیات گذشته‌تان شفقت بورزید و در عین حال، در آینده متعهدانه رفتار کنید؟
- برای کدام‌یک از خصلت‌های شریک زندگی و رابطه‌تان قدردان و سپاسگزارید؟
- دوست دارید در نقش شریک زندگی چه رفتاری داشته باشید؟
- چه تغییرات کوچکی شما را در مسیر رسیدن به این خواسته‌تان یاری می‌کند؟

۲۷۶ | چرا تابه حال کسی این‌ها را به من نگفته بود؟

### خلاصه‌ی فصل

- وقتی صحبت از زندگی شاد به میان می‌آید، روابط بر پول و شهرت و طبقه‌ی اجتماعی و هرچیز دیگری که به ما گفته‌اند برای رسیدن به آن باید تلاش کنیم، ارجحیت دارد.
- روابط ما و میزان رضایتمندی از آن‌ها، با سلامتی همه‌جانبه‌ی ما ارتباط مستقیمی دارند و بخش اصلی این معادله‌اند.
- تلاش برای ایجاد تغییرات مثبت در خود، سبب بهبود روابط شما می‌شود و البته عکس این موضوع نیز صادق است.
- سبک‌های دل‌بستگی، که در اوایل زندگی شکل گرفته‌اند، در روابط بزرگ‌سالی ما تأثیر می‌گذارند.