

زندگی مشترک جرأت می خواهد

Oser la vie à deux

نویسنده: فردریک فانزہ

مترجم: محیا احمدی پور

فهرست

۱۰
مقدمه

۱۳
درآمد:
راهنمایی برای
زندگی زناشویی
خوشبخت و پایدار

۱۴
فصل دوم:
نقش جنسیت در
رابطه زناشویی
موفق

۶۱
فصل سوم:
در زندگی زناشویی
ملایم باشید

۳۱
فصل اول:
حالت‌های مختلف
رابطه‌ی زناشویی

۷۹
فصل چهارم:
تبادل مثبت در
زندگی زناشویی

۱۰۸
فصل پنجم:
مشکلات حل‌شدنی
(پیش‌فرض)

۲۱۳
فصل هشتم:
جرأت کنید و
خودتان را به‌عنوان
زن و شوهر در محیط
اطرافتان اثبات کنید

۳۱۶
نتیجه‌گیری

۱۶۳
فصل ششم:
مراقب باشید
رابطه‌تان به
خطر نیفتد

۲۶۶
فصل نهم:
جرأت داشته باشید
و با یکدیگر آشنا
شوید

۱۹۶
فصل هفتم:
پایداری عشق

۳۰۰
فصل دهم:
از ملاقات تا رابطه

فصل اول

حالت‌های مختلف رابطه زناشویی

هر زوج، شیوه عملکرد خاص خود را دارد، برای مثال برخی رابطه‌ها از استقلال، هم‌جوشی، پیوند یا عدالت بیشتر یا کمتری برخوردارند. زوج‌ها ممکن است متناسب با مراحل زندگی خود، وجه‌های مختلفی را تجربه کنند (به فصل «پایداری عشق» مراجعه کنید). هر چند هیچ چیز ثابت یا قطعی نیست؛ اما با این حال، شیوه‌های عملکردی ما از گذشته و پیشینه‌مان نشأت می‌گیرند. در نتیجه باید بتوانیم آن‌ها را شناسایی کنیم. من در چه نوع رابطه‌ای هستم، هم‌جوش؟ مستقل؟ مکمل؟ تمام آن‌ها مزایا و معایب خاص خودشان را دارند. اما رابطه سرد و سخت، منحصربه‌فرد، بسیار تکراری و بدون پیشرفت ممکن است در طولانی مدت با مشکل روبه‌رو شود.

در این قسمت به شما پیشنهاد می‌کنم که حالت‌های مختلف رابطه را با فرمول $۱+۱=۳$ تحلیل کنید. هر نوع رابطه‌ای می‌تواند از طریق این معادله نمادین شود.

بدون شک رابطه زناشویی، تنها بر پایه لحظه‌های خشم و درگیری شکل نمی‌گیرد و لحظه‌های مثبت بسیاری هم وجود دارد. اما همین لحظه‌های ناخوشایند می‌توانند به رشد و تقویت رابطه کمک کنند.

بنابراین فرمول $۱+۱=۳$ راهنمایی است که به شما کمک می‌کند تا رابطه متعادل خود را پیدا کنید. در نتیجه، می‌توانیم یاد بگیریم که بهتر ارتباط برقرار کنیم و این تنها با تأیید درست خود و رابطه‌ای صمیمی در زندگی زناشویی اتفاق می‌افتد. اگر یاد بگیریم که چگونه با همدلی حرف خود را بیان کنیم و مکانی امن نیز برای دیگری فراهم کنیم، در نتیجه یکدیگر را بهتر درک خواهیم کرد. با این وجود، فقط برقراری ارتباط کافی نیست؛ بلکه نحوه تبادل عمیق احساسات و کشف و پذیرش ارزش‌های متقابل ما نیز اهمیت دارد. از سوی دیگر، باید جنبه مثبت طرف مقابل را نیز پیدا کنیم و از خود بپرسیم: «جنبه مثبت رفتار او چیست؛ حتی اگر در نگاه اول به نظرم منفی باشد؟» این برخورد، احترام به دیگری است که باعث می‌شود با کشف ارزش‌های طرف مقابل (عدد ۱ ما)، راه‌حل‌های رضایت‌بخشی نیز برای هر دو طرف ایجاد شود و رابطه‌ای صمیمی برقرار و تقویت شود. (عدد ۳ ما) این راه‌حل، رسیدن به عدد ۳، به‌نوبه خود، ما را به‌عنوان یک فرد مستقل در نظر می‌گیرد، عدد ۱ را نیز تقویت می‌کند و ما را پرورش می‌دهد. فرمول $۱+۱=۳$ چرخه‌ای موفق از یک رابطه است.

زندگی موازی: حالت مستقل $1+1=2$

◀ آنا و مارتین: زوج مستقل

مارتین ۴۸ ساله است و شرکت واردات و صادرات کوچکی را اداره می‌کند. او اغلب در خارج از کشور است و حتی آخر هفته‌ها هم در کنار خانواده‌اش نیست. در این شرایط، آنا مجبور شده است که تنها زندگی کردن را یاد بگیرد و مسئولیت همه چیز را بپذیرد. او بی‌صبرانه منتظر بازگشت مارتین است. او دوست دارد وقتی همسرش بازمی‌گردد، لحظات صمیمانه‌ای را در کنار هم بگذرانند، با هم به کارهای پسرشان رسیدگی کنند، به سینما بروند، با هم خرید کنند، چیدمان منزل را تغییر دهند، بدون انجام کار خاصی در خانه بمانند و از این آخر هفته‌هایی که به‌ندرت پیش می‌آید، نهایت استفاده را ببرند. مارتین اما ترجیح می‌دهد که دوستانش را ببیند و آن‌ها را برای مهمانی‌های مفصل به خانه دعوت کند. (مارتین هرگز از آنا نمی‌پرسد که آیا او هم موافق است یا خیر.) او بیرون می‌رود، زمانی را پای تلفن می‌گذراند و در نهایت، خیلی کم با آنا تنها می‌ماند. آنا هم طبق خواسته‌های مارتین پیش می‌رود، اما برای حضور اندک او افسوس می‌خورد. سرانجام آخر هفته‌هایی که بسیار هم منتظرشان بود، با ناامیدی به پایان می‌رسد. وقتی با مارتین در این باره صحبت می‌کند، او در جواب می‌گوید که به چنین کارهایی نیاز دارد. او همیشه همین‌طور بوده است و نمی‌خواهد تغییر کند. به نظر او، آنا بسیار پرتوقع است. بنابراین آنا هم زندگی خودش را در پیش می‌گیرد: او بیش از حد وقتش را صرف کار و پسرش می‌کند و زمان زیادی را به نظافت، مرتب کردن و چیدمان خانه اختصاص می‌دهد؛ آن هم به‌تنهایی. او به من می‌گوید که واقعاً به

عشق اعتقاد ندارد.

اما این زوج، نقاط قوت مشترکی هم دارند. آن‌ها یک خانواده و یک میراث را تشکیل داده‌اند و به مشکلات مالی خانواده‌هایشان نیز رسیدگی کرده‌اند. آن‌ها زوجی هستند که همه تقریباً می‌توانند روی آن‌ها حساب می‌کنند. آن‌ها برای دیگران زندگی می‌کنند، اما رابطه شخصی خودشان دوام چندانی ندارد.

◀ مزایا و معایب

آنا و مارتین در موقعیت رابطه مستقل هستند. در این رابطه هر کس برای خودش زندگی می‌کند. چنین عملکردی، مزایا و معایبی هم دارد.

مزایا: این رابطه به دو طرف احساس استقلال بسیاری می‌دهد که منجر به احساس آزادی می‌شود. در نتیجه ممکن است فرد تصور کند که می‌تواند بدون تأثیر گرفتن از دیگری، آرمان‌هایش را در زندگی محقق کند. ممکن است این‌گونه زوجها در زندگی روزمره‌شان هر یک به سالن سینمای متفاوتی بروند و هرکس فیلم موردعلاقه‌اش را انتخاب کند. اگر هم سلیقه‌های متفاوتی داشته باشند، تصمیم می‌گیرند تعطیلاتشان را در جای دیگری سپری کنند.

معایب: با یکدیگر کمتر گفتگو می‌کنند و بده‌بستان میان آن‌ها به‌سختی امکان‌پذیر است. این رابطه فاقد صمیمیت، سرزندگی، شور و اشتیاق است و کم‌کم پژمرده می‌شود. اغلب، مسائلی همچون منافع مادی، تحصیل فرزندان و سرمایه‌گذاری، این زوجها را به یکدیگر پیوند می‌دهد.