

نوازم

# ازدواج بدون شکست

حل معمای ازدواج با تئوری انتخاب

دکتر ویلیام گلسر / کارلین گلسر

دکتر علی صاحبی  
دکترای روان‌شناسی بالینی  
فوق‌دکترای اختلالات و سواس  
مربی ارشد و عضو هیئت علمی  
مؤسسه دکتر ویلیام گلسر

## فهرست مطالب

درآمد	۹
چگونگی پدیدآیی این کتاب	۱۵
فصل ۱: ازدواج من یک معماست	۱۹
فصل ۲: بحران لاری	۲۵
فصل ۳: کنترل بیرونی: عادت ویرانگر زندگی‌های زناشویی	۳۷
فصل ۴: داستان کارلین	۴۹
فصل ۵: رابطه بین نیازهای اساسی و ازدواج خشنود	۵۵
فصل ۶: رابطه جنسی بعد از ازدواج	۷۷
فصل ۷: پاسخ	۹۱
فصل ۸: دنیای مطلوب ما، عشقمان را تأیید می‌کند	۱۰۵
فصل ۹: هسته ژنتیکی شخصیت ما: شدت نیازهای ما	۱۱۷
فصل ۱۰: تنها رفتاری که می‌توانیم کنترل کنیم، رفتار خودمان است..	۱۶۱
فصل ۱۱: رفتار کلی	۱۷۷
فصل ۱۲: واکنش‌های بعدی	۱۹۵
فصل ۱۳: خلاقیت آخرین جزء تئوری انتخاب	۲۱۱

- فصل ۱۴: ازدواجی رضایتمند و خلاق ..... ۲۱۹
- پیوست ۱ ..... ۲۲۵
- پیوست ۲ ..... ۲۲۷
- پیوست ۳ ..... ۲۳۳
- پیوست ۴ ..... ۲۳۵
- زندگی نامه دکتر ویلیام گلسر ..... ۲۳۷

# فصل ۱

## ازدواج من یک معماست

چندی پیش از طریق پست الکترونیکی نامه‌ای با موضوع: «پرسشی در باره 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 پاسختان 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، تعجیبی نخواهم کرد.

در آغاز باید بگویم که به نظر من ازدواج یک «معما» است. 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 خبر 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 حتا 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 بخواهم 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 انفرادی و جداسازی است تا این که به صورت یک زوج و در کنار یکدیگر و با هم. برای مثال وقتی با دوستانمان دور هم هستیم، او با مردهاست و من در جمع زنان وقت می‌گذرانم. احساس می‌کنم من و لاری دیگر نمی‌توانیم از با هم بودن لذت ببریم. زمان‌هایی هم که با هم تنها هستیم، رابطه ما سطحی است و هیچ غنایی ندارد.

هر روز بیش‌تر از روز قبل به یاد ایام گذشته می‌افتم،

روزهایی که واقعاً یکدیگر را دوست داشتیم و به هم مهر می‌ورزیدیم. 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 گونه‌ای است که گویی الان در انتهای دیگر این پیوستار هستیم. حالا که آنچه برای شما نوشته‌ام را مرور می‌کنم به نظرم خیلی احمقانه می‌رسد. چه دلیلی دارد که شما شکایت‌های یک زن غرغروی چهل و دو ساله را بشنوید؟ حتا از این که وقت شما را می‌گیرم احساس حماقت می‌کنم.

در هر حال، پس از یک سال تفکر مدام به این نتیجه رسیده‌ام. باور کنید الان فقط می‌توانم با زنان اطرافم صحبت کنم. مطمئن نیستم که شوهرم چه احساسی دارد یا نظر او چیست؟ همچنین نمی‌دانم احساس و برداشت زنانی که این مسائل را با آنها در میان می‌گذارم چیست؟ وقتی با دیگران در باره ازدواج حرف می‌زنی، در وهله اول ازدواجت خوب به نظر می‌رسد، وقتی از دیگران در این باره سؤال می‌کنم بیش‌تر خانم‌ها می‌گویند: «از ازدوایم راضی‌ام.» همان طور که وقتی کسی از من هم سؤال می‌کند، همین را می‌گویم. اما در این جا منظور رضایت از کل شرایط است؛ یعنی از دوستان، خانواده، فرزندان، نوه‌ها یا همکارانمان. ولی در این بین از احساس رضایت و خشنودی که باید از بودن با همسرانمان احساس کنیم اصلاً حرفی به میان نمی‌آید.