

# ازدواج راه حل محور

پنج عادت ساده که بهترین‌ها را در رابطه  
زناشویی برایتان به ارمغان می‌آورد

تألیف

الیوت کانی

ترجمه

مصطفی قلاوند



# فهرست

۷	قدردانی.....
۹	پیش‌گفتار.....
۱۳	مقدمه.....
۲۱	فصل ۱: برای رابطه زناشویی خود هدف داشته باشید.....
۲۹	فصل ۲: به مرحله «ماه‌عسل» رابطه اهمیت بدهید.....
۳۷	فصل ۳: درباره پیشرفت رابطه گفت‌وگو کنید.....
۴۵	فصل ۴: با هم قرار عاشقانه بگذارید.....
۵۳	فصل ۵: مثل همکار عمل کنید.....
۵۹	پس‌گفتار.....
۶۱	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۶۳	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....
۶۴	درباره نویسنده.....

## پیش‌گفتار

«عاشق شدن یعنی خیال‌پردازی و راندن عقل به پستو»

هلن رولند

تجربهٔ سال‌ها کار با زوجها نیاز به وجود چنین کتابی را برایم مشهودتر کرد. در حقیقت، از وقتی بچه بوم به روابط و آنچه باعث موفقیت یا شکست‌شان می‌شد توجه می‌کردم. زیرا سال‌ها نظاره‌گر مشاجره‌های وحشتناک و حتی دعوای فیزیکی والدینم بودم. شرایط سختی بود. همزمان، ارتباط والدینم را هم می‌دیدم. والدینم دوستانم دست در دست یکدیگر با نوازش‌های گرم و کلمات زیبا، عشق را نثار همدیگر می‌کردند. همواره به این فکر می‌کردم که «چرا والدین من چنین نیستند؟» از آن زمان بود که مجذوب روابط زوجی شدم.

سال‌ها بعد این فرصت را یافتم که رشته و حرفهٔ مشاوره را دنبال کنم. با این حال، دوران کودکی همیشه مانع می‌شد. فکرِ کار با زوجها آن قدر برایم سخت بود که سعی می‌کردم از آن اجتناب کنم. برای من که شاهد مشاجره‌های والدینم بودم، نشستن در اتاقی که ممکن بود همان مشاجره‌ها تکرار شوند باعث می‌شد احساس راحتی نکنم.

پس از فارغ‌التحصیلی، این فرصت را یافتم که در یک مرکز سلامت

روان کودکان شروع به کارکنم. عالی بود!

به اشتباه فکر می‌کردم چون تمرکز این مجموعه بر کودکان است، می‌توانم از ناراحتی و رنج کار با زوج‌ها اجتناب کنم. در یکی از روزهای اولیه کارم، حین ملاقات با اعضای مجموعه، مدیر گفت زوج‌ها هم برای جلسات مشاوره به این مجموعه می‌آیند. وحشت کردم. بلافاصله نزد مسئول هماهنگی رفتم که مراجعان را به دفتر مشاورها می‌فرستاد و از او خواش کردم هیچ زوجی به دفتر من نفرستد. التماس کردم و التماس کردم! به او گفتم از دیدن مراجعان دیگری که به مرکز می‌آیند خشنودتر خواهم بود. چالش برانگیزترین کودکان و خانواده‌های به شدت مخرب را نزد من بفرستد. او موافقت کرد و من فکر کردم دیگر تمام شد. روحم خبر نداشت که فلسفه این مؤسسه این بود که درمانگران تازه‌کار را در موقعیت‌های چالش برانگیز قرار دهد تا موجب رشدشان شود. در نتیجه، اولین مورد ارجاعی به دفترم یک زوج بود... وای خدایا!

آن موقع از اینکه مؤسسه به درخواستم عمل نکرده بود ناراحت شدم، اما طولی نکشید که سپاسگزارشان شدم.

هرچه به اولین جلسه نزدیک می‌شدم، نگران‌تر می‌شدم. فکر می‌کردم زوج با آشفتگی به دفترم می‌آیند، از من کمک می‌خواهند و صادقانه بگویم من اصلاً برایش آماده نبودم. استرس داشتم حرف‌هایی که می‌زنم برایشان بی‌فایده باشد. همچنین، از ترسم از زوج‌های که با هم دعوا می‌کنند آگاه بودم و مثل روز برایم روشن بود وقتی زوج در دفترم سر یکدیگر فریاد بزنند من هم جیغ‌زنان از اتاق فرار خواهم کرد. مشتاقانه درباره زوج‌درمانی تحقیق کردم. کتاب‌های زیادی خواندم و با مشاوران

باتجربه صحبت کردم تا اینکه حس کردم برای جلسه آمادگی دارم. وقتی بالاخره اولین زوج به دفترم آمدند، آن حس شوق و علاقه نسبت به روابط زوج‌ها در من دوباره زنده شد و بلافاصله عاشق کار با زوج‌ها شدم. از همان جلسه اول در مسیری قرار گرفتم که من را به علاقه دوران کودکی ام متصل می‌کرد.

از آن زمان، سال‌ها زمان خود را به زوج‌درمانی، نوشتن کتاب‌هایی در زمینه کار با زوج‌ها و سفر به سراسر دنیا و آموزش زوج‌درمانی به درمانگران اختصاص داده‌ام. الحق که مسیر خارق‌العاده‌ای است. من با هزاران زوج کار کرده‌ام و برای سؤالی که من را از کودکی حیرت‌زده کرده بود جوابی یافتم: چه چیزی باعث می‌شود بعضی زوج‌ها موفق و بعضی ناموفق باشند؟

متوجه شدم عادت‌های خاصی وجود دارند که منجر به رابطه زناشویی موفق و پایدار می‌شود. این کتاب، این عادت‌ها و تمرین‌ها را در اختیار شما خواهد گذاشت و این امکان را برای شما فراهم می‌کند که این درس‌ها را بلافاصله در رابطه زناشویی خود به کار ببندید.

## مقدمه

«قلب مملو از عشق، دروازه آگاهی است»

توماس کارلیل

ایده نوشتن این کتاب در نتیجه کار با مراجعان به ذهنم رسید. من هرگز در پی نوشتن کتاب نبودم. رؤیای من همیشه ارائه مشاوره زوجی بود تا به زن و شوهر کمک کنم رابطه زناشویی لذت بخشی را تجربه کنند. به این تصمیم ناگهانی افتخار می کنم. طی سالها بسیاری از زوج های که با آنان کار کرده بودم می گفتند به کتابی احتیاج دارند که آنان را در مسیر زندگی پس از مشاوره راهنمایی کند. به خاطر نیاز همین زوج ها بود که ایده نوشتن این کتاب به ذهنم رسید.

بهترین راه شروع، معرفی و توضیح درباره نوع درمانی است که در کار با زوجها استفاده می کنم، زیرا مبنای مهارت های ذکر شده در این کتاب هم هست. این درمان که به درمان کوتاه مدت راه حل محور<sup>۱</sup> معروف است، با روش های سنتی روان درمانی تفاوت زیادی دارد. درمان کوتاه مدت راه حل محور، به جای رفع مشکل خاص، مراجعان را به سمت ساختن آینده مطلوب<sup>۲</sup> سوق می دهد.

---

1. Solution Focused Brief Therapy

2. preferred future

هیچ‌گاه اولین باری را که دربارهٔ این روش کار با مراجعان شنیدم فراموش نمی‌کنم. آن زمان دانشجوی جوانی بودم و به پایان رساندن تحصیل برایم دشوار بود. مسئله این نبود که تحصیل چالش‌برانگیز باشد، بلکه مشکل اینجا بود که از کار با مراجعان به وجد نمی‌آمدم. وقتی وارد برنامهٔ مشاوره شدم، امیدوار بودم برای افراد الهام‌بخش باشم و برای داشتن زندگی شادتر به آنان کمک کنم. باور داشتم می‌توانم زندگی دیگران را تحت تأثیر قرار دهم و همین انگیزهٔ من برای تحصیل در رشتهٔ روان‌درمانی بود. هرچه بیشتر دربارهٔ روان‌درمانی می‌آموختم، بیشتر پی می‌بردم که فلسفه‌های شخصی‌ام با ساختار درمان مسئله‌محور<sup>۱</sup> سنتی که یاد می‌گرفتم مطابقت نداشت. در واقع، شدیداً این احساس به من دست داد که ترک تحصیل کنم.

گیج و سردرگم شده بودم.

هرگز آن روز را فراموش نمی‌کنم که به خانه رفتم و به نامزدم گفتم فکر می‌کنم باید فاتحهٔ درمانگری را بخوانم. صحبت با مردم دربارهٔ مشکلات‌شان و شناسایی نقص‌هایشان برای کمک به آنان با سبک من جور در نمی‌آمد. خوشبختانه، نامزدم حرفی زد که من را دوباره به مسیر برگرداند و در نهایت زندگی‌ام را تغییر داد. او گفت: «من با کسی که از هدفش دست بکشد ازدواج نمی‌کنم.» من شوکه شدم. از او انتظار داشتم حرفی همدلانه‌تر یا رشد‌دهنده‌تر بزند (البته اینک که سال‌ها از ازدواج‌مان می‌گذرد، دیگر از جوابی که به من داد متحیر نیستم).

اواسط ترم بود و من درصدد بودم بلافاصله انصراف دهم، اما پس از

نظر عاری از صمیمیت و سرد نامزدم تصمیم گرفتم حداقل آن ترم را تمام کنم. از تحصیل خوشحال نبودم، اما قطعاً دوست نداشتم نامزدم را از دست بدهم. از او پرسیدم ادامه دادن تا آخر آن ترم کفایت می‌کند و خوشبختانه موافقت کرد.

هفته بعد از آن، همه چیز تغییر کرد.

چون دیگر به درمانگر شدن فکر نمی‌کردم، آسوده بودم؛ فقط سعی می‌کردم این ترم تمام شود تا پیش‌روی کنم و بینم چه تغییر شغلی در زندگی‌ام ایجاد کنم. هرگز لحظه‌ای را که وارد اولین کلاس آن هفته شدم، فراموش نمی‌کنم. پس از مدت‌ها آسوده‌خاطر بودم و مثل همیشه روی صندلی ردیف آخر نشستم. همان موقع آن اتفاق رخ داد. به جای اینکه استاد وارد شود و موضوع هفته را برایمان مرور کند، مسئول برنامه‌ریزی وارد کلاس شد و استاد جدید آن ترم را به ما معرفی کرد. استاد جدید حین معرفی خود درباره روش کارش با مراجعان توضیح داد و من متحیر شده بودم. او داستان کار با دختر نوجوان افسرده‌ای را تعریف کرد. همان‌طور که استاد صحبت می‌کرد، متوجه شدم صرفاً مشکلات بیمار را ارزیابی نمی‌کرد بلکه کار متفاوت‌تری انجام می‌داد؛ او به مراجعانش ایمن داشت و درباره توانایی‌ها و استعدادهایشان کنجکاو بود. شگفت‌زده بودم. استاد جدید معرفی کوتاهش را کامل کرد، به آرامی وسایلش را جمع کرد و از کلاس خارج شد. باید بیشتر درباره رویکردش می‌آموختم.

کاری که آن استاد انجام می‌داد با شیوه فکری و سبک من جور درمی‌آمد. از اتفاقی که رخ داده بود هیجان‌زده شده بودم و فهمیدم باید



در دانشگاه بمانم و دربارهٔ فرآیند تمرکز بر راه‌حل‌ها بیشتر بیاموزم. دوباره امیدوار شدم اگر راهی برای کمک به مراجعان وجود داشته باشد که قابل احترام باشد و اهداف مراجع را مدنظر قرار دهد نه اهداف درمانگر، من می‌توانم مشاور شوم. ترم بعد واحدی را انتخاب کردم که توسط همان استاد جدید ارائه شده بود که آن شب ملاقات کرده بودم. همین انتخاب، آغاز سفرم به دنیای راه‌حل محور بود.

پس از فارغ‌التحصیلی باید به دنبال کار می‌گشتم. همان‌طور که گفتم در یک مؤسسه کار پیدا کردم و کار با مراجعان و البته زوج‌ها را شروع کردم. آنجا با مانع جدیدی روبه‌رو شدم. متوجه شدم برای موفقیت در این سازمان و در این رشته باید مهارت‌هایی برای کار با زوج‌ها به دست آورم. هیجان‌زده شدم. آرزو و هدف دوران کودکی‌ام (کمک به زوج‌ها) دوباره به سراغم آمده بود، اما با مانع کوچک دیگری مواجه شدم؛ در کل منابع آموزشی زیادی در زمینهٔ رویکرد راه‌حل محور وجود داشت، اما منابع در دسترس چندانی برای کاربست این رویکرد در زوج‌درمانی موجود نبود. دلسرد نشدم و تصمیم گرفتم بهترین زوج‌درمانگر شوم. عاشق کارم شدم. در همین راستا دربارهٔ نحوهٔ گفت‌وگو با زوج‌ها و کاربست رویکرد راه‌حل محور در زوج‌درمانی یادداشت‌هایی نوشتم. دفترچهٔ یادداشت‌هایم حکم کتاب انجیل را برایم داشت و آن را همه‌جا با خود می‌بردم. همواره مطلبی به آن اضافه می‌کردم و آن را می‌خواندم.

وقتی اعتماد به نفس و توانایی‌هایم بالا رفت تصمیم گرفتم آن سازمان را ترک کنم و کار مشاوره را در جایی شروع کنم که بتوانم روی کار با زوج‌ها متمرکز شوم. چند سال بعد از آنچه فکر می‌کردم پرمشغله‌تر شدم

و در دفتر کارم مراجعانی را که اکثرشان زوج بودند می‌دیدم. زوج‌های بسیاری را ملاقات کرده‌ام که در وخیم‌ترین شرایط بودند: خیانت، مشکل در صمیمیت، مشاجره، دعوا و بسیاری چالش‌های دیگر که روابط زناشویی امروزی با آنها روبه‌رو است. با زوج‌هایی کار کرده‌ام که در یک قدمی طلاق بودند و در بعضی از آنان فرآیند طلاق تقریباً توسط یک یا هر دو همسر شروع شده بود. این سخت‌ترین و در عین حال باارزش‌ترین کاری بود که تاکنون انجام داده‌ام.

بعد از مدتی متوجه شدم صرف‌نظر از چالش‌هایی که زوج با آنها روبه‌رو هستند، همین‌که به دفتر من می‌آیند ورق به سمت بهبودی برمی‌گردد. آن موقع تصمیم گرفتم دفترچه یادداشت‌هایم را به کتابی دربارهٔ کاربست این رویکرد در جلسات مشاوره با زوجها تغییر دهم. می‌خواستم مطمئن شوم تمام کسانی که به کار راه‌حل محور با زوجها علاقه‌مند هستند به راحتی از پس آن برآیند، بدون اینکه مجبور باشند با موانعی که سر راه من بود مقابله کنند. کتاب راه‌حل سازی در زوج‌درمانی در سال ۲۰۱۲ منتشر شد، در سراسر دنیا هم فروخته شد و به من امکان سفر و برگزاری دوره‌های آموزشی و سمینار را در سراسر ایالات متحده و کشورهای دیگر داد. این اولین کتابی بود که برای درمانگران نوشته شده بود تا نحوهٔ اجرای درمان راه‌حل محور را در مشاوره با زوجها بیاموزند.

وقتی قدم در این مسیر گذاشتم خود را متخصص رابطهٔ زناشویی نمی‌دانستم؛ صرفاً مشتاق کمک به زوجها بودم و برای این هدف از رویکرد راه‌حل محور استفاده می‌کردم. تمام چیزهایی را که آموخته‌ام و

در این کتاب ذکر کرده‌ام، از ده‌ها و هزاران زوجی یاد گرفته‌ام که به دفترم می‌آمدند و افتخار کار با خود را به من می‌دادند. در کارم با زوجها دیده‌ام که زوج چه کارهای باورنکردنی‌ای برای تغییر مسیر رابطه زناشویی خود انجام می‌دهند و تعامل با زوجها به من آموخت به قدرت مراجعان و قدرت عشق ایمان بیاورم. همزمان، دیدم زوجها شاد و خوشبخت چه کارهایی انجام می‌دهند که به رابطه زناشویی موفق و پایدار ختم می‌شود.

خاصه، پنج عادت هست که اگر زوج به کار بگیرند، صرف‌نظر از مشکلاتی که تا زمان تغییر برایشان رخ می‌دهد، تأثیر پایداری بر رابطه زناشویی آنان می‌گذارد. این کتاب این پنج عادت را بررسی کرده و به خوانندگان این امکان را می‌دهد که آن عادت‌ها را در روابط شخصی خود اعمال کنند. در ادامه در هر فصل یک عادت را با تمرین‌ها و نکات قابل استفاده در خانه بررسی می‌شود تا مهم‌ترین رابطه زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد!

## محتوای کتاب چیست؟

کتاب با بنیادی‌ترین ایده درباره همه روابط شروع می‌شود و ایده‌ای که مابقی کتاب بر مبنای آن است: برای رابطه زناشویی خود هدف داشته باشید. زوجهاایی که می‌دانند چه نوع رابطه زناشویی می‌خواهند و می‌دانند دوست دارند این رابطه زناشویی چه نقش مهمی در زندگی آنان داشته باشد، توانایی ایجاد رابطه همسو با چشم‌انداز خود را دارند. در فصل دو، درباره تأثیر گفت‌وگوهای مکرر درباره شروع رابطه صحبت

می‌کنم. این گفت‌وگو شامل بررسی احساس اولیه عشق و به دنبال آن شکل‌گیری ارتباط هدفمند و پایدار است. فصل سه الگوهای ارتباطی و راه‌های مؤثرتر برای ارتباط با همسر را نشان می‌دهد. این گامی اساسی و همان ویژگی است که اکثر زوج‌ها هرگز در آن متبحر نمی‌شوند اما اگر آن را فرا بگیرند به نتایج شگفت‌انگیزی دست می‌یابند.

ایده بعدی این است که زوج باید به قرار گذاشتن<sup>۱</sup> با هم ادامه دهند. این ایده جدید نیست، اما در این کتاب با جزئیات بیشتر و به‌طور واضح‌تر ارائه می‌شود تا به ایده قدیمی «به قرارهای عاشقانه ادامه دهید» روح تازه‌ای بدمد. در آخر، درباره اهمیت شراکت و رفاقت واقعی و اعمال این پویایی در رابطه زناشویی صحبت می‌کنم.

هر فصل شامل تمرین‌ها و پیشنهادهایی است تا عادت‌های ذکرشده در کتاب را با موفقیت در رابطه زناشویی به کار ببرید و تجربه مثبتی عایدتان شود.

## یک مورد دیگر...

همان‌طور که از اسم درمان راه‌حل‌محور پیداست، تمرکز این رویکرد بر مشکلات رابطه زناشویی نیست؛ بر راه‌حل‌ها است. من در سراسر دنیا دوره‌های آموزشی برگزار کرده‌ام و بدون شک اولین سؤالی که از من پرسیده می‌شود این است «این رویکرد چگونه به حل فلان مشکل زوج کمک می‌کند؟»

---

۱. برای مطالعه بیشتر به گاتمن، ج.؛ و گاتمن، ج. (۱۴۰۰). هشت گفت‌وگو برای تجربه عشقی پایدار. ترجمه فاطمه نادری و عباس موزیری. تهران: ارجمند مراجعه کنید.

جادوی رویکرد راه‌حل محور این مفروضه زیربنایی است که برای رفع مشکل لازم نیست حتماً ریشه آن درک شود. در اصل، تمرکز بر مشکل اغلب باعث تشدید و طولانی شدن آن می‌شود. با انجام کارهایی که ذکر شد، به جای نقاط ضعف بر نقاط قوت، به جای شکست‌ها بر موفقیت‌ها و البته به جای مشکلات بر راه‌حل‌ها تمرکز می‌شود. اینکه چرا این رویکرد مؤثر است، در کتاب مفصل توضیح داده می‌شود، اما این مفهوم را اینجا معرفی کنم تا همه چیز از ابتدا مشخص شود. خواندن این کتاب مثل این است که رابطه‌تان به سفر تجربی جدیدی بروید. شاید اخیراً رابطه زناشویی‌تان دچار مشکل حاد و بغرنجی مثل خیانت شده باشد، یا به بن‌بست خورده باشید. صرف‌نظر از اینکه چرا این کتاب را انتخاب کرده‌اید، اطلاعات آن بی‌شک شما را به سمت آینده مطلوب سوق می‌دهد. همان‌طور که پیش‌تر ذکر شد، عادت‌های ارائه‌شده در کتاب حاصل کار با هزاران زوج است و نمی‌توان از تأثیر آن عادت‌ها چشم‌پوشید.

بنابراین، با خیال راحت بنشینید، جای خوب و راحتی را برای شروع این سفر انتخاب کنید و از مسیر لذت ببرید!