

رازهایی که مردان

به همسرانشان نمی گویند

(راهنمایی برای زوجین)



مترجم: علی قاسمیان
دکترای روانشناسی و ایماگوتراپیست
(با اجازه و نظارت دکتر هندریکس و دکتر هانت)

دکتر هارویل هندریکس
دکتر هلن لاکلی هانت

NEW YORK TIMES BESTSELLING AUTHORS

رازهایی که مردان به همسرانشان نمی گویند

دکتر هاوریل هندریکس و دکتر هلن هانت

مترجم: دکتر علی قاسمیان^۱

در فرهنگ ما^۲، اکثر افراد اعتقاد دارند که مردان کمتر از زنان افکار و احساسات شخصی خود را با دیگران به اشتراک می گذارند. شاید وقتی از دریچه تجارب شخصی خودمان به این اعتقاد نگاه کنیم، این گفته نامعقول به نظر برسد که مردان راحت تر درباره مسائل شخصی خویش صحبت می کنند و این زنان هستند که تمایل کمتری برای در میان گذاشتن مسائل شخصی خود دارند؛ اما واقعیت این است که هر کسی می تواند در هر زمانی در برخی موضوعات رازهایی داشته باشد، همان طور که به همان اندازه نیز می تواند رازهایی را افشا کند (حتی ممکن است بیش از اندازه نیز رازها را افشا کند!).

با این حال، اگر از دریچه فرهنگ به این موضوع بنگریم، اعتقاداتی که در عموم مردم به طور گسترده پذیرفته شده اند هسته ای از واقعیات نیز درون خود دارند. روابط اجتماعی و تعاملات در خانواده براساس بینشی سنتی بنا نهاده شده اند که نقش ها و رفتارهای جنسیتی خاص را تقویت می کنند. «یک مرد هیچ وقت گریه نمی کند.»، «بچه برای پدر و مادرش بچه می ماند، حتی اگر سال ها عمر کند»، «زنان بیش از حد احساساتی هستند» از جمله کلیشه های جنسیتی حاکم بر فرهنگ ما هستند. اینکه مردان رازدارتر و زنان احساسی ترند همه حاصل این مدل سنتی است و حتی در دنیای مدرن امروزی نیز این کلیشه ها تقویت می شوند. هنگامی که مردان و زنان سعی می کنند همانی شوند که جامعه و فرهنگ از آن ها انتظار دارد، رنج زیادی خواهند کشید، خصوصاً هنگامی که برخی حقایق پشت رازها و اسرار مگو مخفی می مانند.

رازها به این راحتی از پرده های تودرتوی ذهن خارج نمی شوند؛ چون معمولاً با احساساتی نظیر احساس گناه و ترس و شرم همراه هستند. در این کتابچه، با ذکر چندین نمونه واقعی از تعامل زوجین، نگاهی داریم به بعضی از رازهایی

^۱ از جناب آقای علی ایمانی نسب، سرکارخانم دکتر شاه میوه و جناب آقای دکتر علی زکی ئی که در ویرایش و ترجمه برخی اصطلاحات بنده را یاری نموده اند کمال تشکر را دارم. گفتنی است برای وضوح بیشتر، در برخی موارد، تغییراتی جزئی در مثال ها و مطالب متن داده شده است و برای درک بهتر مثال ها و مطالب مرتبط به جای اسامی انگلیسی از اسامی فارسی استفاده شده است.

^۲ منظور فرهنگ کشور آمریکا است. هر چند به نظر مترجم می توان مطلب ذکر شده را به اکثر فرهنگ ها تعمیم داد.

که مردان مخفی نگه می‌دارند و سپس درباره تأثیرات مخرب این پدیده بر روی رابطه همسران بحث خواهیم کرد. در پایان نیز نکاتی را درباره چگونگی ایجاد ارتباط و پیوند صمیمی با همسران ارائه خواهیم کرد.

اگر این ایده‌ها و پیشنهادات برای‌تان جذاب است، شما را تشویق می‌کنیم که از کارگاه‌ها و مشاوره‌های ایماگوتراپیست‌ها در جایی که زندگی می‌کنید استفاده کنید. راه‌های زیادی برای یادگیری این فرآیند وجود دارد و البته گروه‌های حمایتی نیز می‌توانند الهام‌بخش شما در این مسیر باشند.

«تا وقتی مطمئن نشدی چیزی نگو!» - مهران و مینا

مهران در یک شرکت حقوقی کار می‌کند و رئیسش که یکی از سهام‌داران شرکت است به او گفته که مدیران شرکت در حال بررسی ارتقای شغلی او در شرکت هستند. با اینکه مهران و همسرش مینا برای این اتفاق لحظه‌شماری می‌کردند، مهران دلیلی نمی‌دید که، قبل از تصمیم‌گیری نهایی شرکت، حرفی به همسرش بزند. او که هر روز بیش‌ازپیش درگیر احتمالات ممکن شده بود تا دیروقت کار می‌کرد تا خودش را در محیط کار بیشتر و بهتر نشان دهد و از دیگران متمایز شود. مهران این‌طور فکر می‌کرد که اگر تا قبل از پیشنهاد نهایی چیزی به مینا در این‌باره نگوید به او کمک کرده تا نگران نشود. او نیت فریب‌کارانه‌ای نداشت، اما عواقب این کارش، یعنی پنهان کردن آنچه در ذهنش می‌گذشت، اثرات مخرب تری در پی داشت.

تنها چیزی که مینا می‌دانست این بود که همسرش از او فاصله گرفته و کمتر از قبل به خانه می‌آید. مینا که احساس می‌کرد نمی‌تواند به مهران نزدیک شود، برای توجیه تغییر رفتار او، افکار بدی را یکی پس از دیگری در ذهنش پرورش می‌داد. مهران هم که غرق در افکار خودش بود، متوجه پریشان‌حالی مینا نمی‌شد؛ حتی اگر هم متوجه آشفتگی مینا می‌شد، به ذهنش خطور نمی‌کرد که ناراحتی او به دلیل بروز ندادن اطلاعات از طرف خود اوست.

حتی نزدیک‌ترین زوج‌ها هم ممکن است رازهایی را از هم مخفی کنند. این راز ممکن است درباره احساسات فروخورده عمیق یا حتی اتفاقی در گذشته افراد باشد، یا ممکن است به این دلیل باشد که افراد با دلایل منطقی سعی می‌کنند از ایجاد امید واهی در ذهن همسرشان جلوگیری کنند (مثلاً در مسائل مالی). رازداری گاهی به فرد احساس کنترل موقعیت می‌دهد، اما رازهایی هم هستند که برای مخفی کردن ترس افشا نمی‌شوند. رازداری مهران بر اثر ترس نهفته‌اش از شکست بود، ترس از اینکه شایستگی‌های لازم را برای بهبود اوضاع خودش و مینا نداشته باشد.

اما مینا نظر متفاوتی داشت. اگر مهران این خبر را با او در میان گذاشته بود، مینا می‌توانست در زمان بروز احساساتی مانند هیجان، اضطراب، ترس و نیز پیش‌بینی وقایع آینده به او کمک کند؛ یا زمانی که مهران تماس می‌گرفت تا

خبر دهد که تا دیروقت کار می‌کند، مینا، به‌جای اینکه احساس ترس و سرخوردگی کند، متوجه علت کار همسرش می‌شد. همچنین شاید امکان داشت مینا کارهای بیشتری را در منزل به‌عهده بگیرد تا مهران وقت بیشتری برای تمرکز روی کارش داشته باشد. پنهان‌کاری مهران باعث شد که او احساسات و افکارش را بیشتر و بیشتر از مینا مخفی کند. چون مهران الگوی رفتاری یک همسر به ظاهر «سنگ صبور»، «ساکت» و «مراقبت‌گر» را به‌خود گرفته بود، فرصت فوق‌العاده‌ی حمایت معنوی از طرف همسرش و ایجاد فضای امن‌تر و صمیمی‌تری را با او از دست داد.

خروجی‌ها یا فاصله‌اندازها

در کار ما، به‌عنوان «ایماگوتراپیست»، به رفتارهایی که زوجین انجام می‌دهند تا به‌نوعی از رابطه با همسر فرار کنند یا از ایجاد صمیمیت در رابطه سرباز بزنند و از این طریق احساسات منفی ناشی از تعاملات بین خود و همسرشان را تخلیه کنند «خروجی» یا «فاصله‌انداز» گفته می‌شود که ممکن است غیرارادی باشد؛ مانند مورد مهران. «فاصله‌اندازها» باعث می‌شوند انرژی‌های زوجین، به‌جای به‌کارگیری و آزادسازی در فضای رابطه‌ای بین آنها، در فضاهای بیرون از خانه یا رابطه، مثلاً محل کار، دوستان، فضای مجازی و تماشای تلویزیون تخلیه شود و مانع صمیمیت‌ورزی شود. «فاصله‌اندازها» معمولاً ترس‌های نهفته را، که غالباً ناخودآگاه هستند، پنهان می‌کنند. یکی از مهم‌ترین و دردناک‌ترین عوامل ترس در ما این است که جایی در اعماق وجودمان حس می‌کنیم لایق «دوست داشته شدن» نیستیم یا برای «دوست داشته شدن» چیزهایی را کم داریم. اگر فردی که دوستش داریم روزی بفهمد که ما چقدر همسر نالایقی هستیم، به‌جای اینکه به راحتی بگذاریم ما را ترک کند، با ساختن دیوار و ایجاد «فاصله‌انداز»، از خود حفاظت می‌کنیم. در این صورت، وقتی همسرمان روزی خواست ما را ترک کند (مثلاً به دلیل عدم ترفیع شغلی) صدمه کمتری خواهیم خورد؛ زیرا علت ترکش این نبوده که ما لایق دوست داشته شدن نیستیم، بلکه به‌سبب رفتارهای آزاردهنده‌ی ما ترکمان کرده است.

درمقابل، وقتی زوجین با هم رابطه‌ای مبتنی بر صمیمیت و امنیت برقرار می‌کنند، فضایی را به‌وجود می‌آورند که در آن می‌توانند سخت‌ترین نامایمات و شکست‌های زندگی را تحمل کنند. هرچند ممکن است این موضوع پیش بیاید که آشکار کردن همه‌ی رازها می‌تواند مثل گردباد به زندگی زوجین صدمه بزند، اما زوجینی که یاد بگیرند چطور با هم از طوفان عبور کنند با هر مشکل و چالش زندگی قوی‌تر می‌شوند. در این حالت، چه‌بسا گفتن حقیقت بسیار لذت‌بخش و شیرین باشد. به‌اشتراک‌گذاری افکار و نیات درونی راهی است که زوجین به وسیله‌ی آن می‌توانند با اراده و انتخاب خود به رابطه‌ای که می‌سازند پایبند بمانند و، با گذشت هر سال، بیشتر از قبل به این رابطه عمق ببخشند.

ما، در کارگاه‌های آموزشی زوجین، روش‌های جدید و مؤثری برای تبادل اطلاعات بین همسران آموزش می‌دهیم تا از این طریق بهتر بتوانند از افکار و احساسات و نگرش‌های همدیگر آگاه شوند. پایه و اساس این روش‌های ارتباطی «گفت‌وگوی ایماگو» یا «گفت‌وگوی امن» نام دارد که یک فرآیند ساده‌سه‌مرحله‌ای است.

مرحله اول با مهارت ساده «انعکاس» یا «گفتار آینه‌ای» شروع می‌شود. «گفتار آینه‌ای» فرآیند گوش دادن فعال است؛ به این صورت که یکی از زوجین که نقش گوینده را برعهده دارد درباره افکار و احساساتش صحبت می‌کند و فرد دیگر آنچه را شنیده منعکس و بازگو می‌کند تا برای فرد گوینده مشخص شود که فرد شنونده کاملاً متوجه پیام او شده است. مرحله دوم «اعتباربخشی» نام دارد که در آن فرد شنونده از عباراتی مانند «حرفت درسته»، «طبیعیه که چنین حس‌هایی رو داشته باشی»، «اگه کس دیگه‌ای هم جای تو بود این حس‌ها رو داشت» استفاده می‌کند (چنین عباراتی را مقایسه کنید با عباراتی نظیر «خب، این حرفت خیلی احمقانه هست!»، «اصلاً این موضوع نباید این قدر تو رو بهم بریزه» که بلافاصله حرف طرف مقابل را بی‌اثر می‌کند. مرحله نهائی «همدلی» نام دارد که خود را جای طرف مقابل می‌گذاریم تا آنچه او احساس می‌کند را ما نیز احساس کنیم. در این مرحله از عباراتی مانند «می‌تونم تصورش رو بکنم که اون اتفاق یا رفتار من باعث می‌شه حس نگرانی (ناراحتی، هیجان، خوشحالی و...) بهت دست بده» استفاده می‌شود. تبادل اطلاعات از این طریق به چنین نتایجی می‌انجامد: فهم عمیق‌تر از نظرات طرف مقابل، حس شفقت به طرف مقابل و همدردی بیشتر با احساسات و هیجانات عاطفی او، رضایت طرفین از اینکه بالاخره حرف‌هایشان شنیده شده است.

ممکن است دلیل مهران برای رازداری و ناتوانی مینا برای پرسیدن ماجرا توجیحات منطقی برای مخفی کردن اطلاعات از همسر باشد. وقتی احساس شرمساری و فشار درونی بسیار زیاد باشد، بسیاری از افراد به این احساس و فشار اجازه می‌دهند تا در تمام زمان انرژی و توجه آن‌ها را به خود مشغول کنند. درحالی‌که می‌شد این انرژی در شرایط عادی صرف بهبود و تقویت رابطه شود. اگر مهران و مینا تمایل به تبادل نظر و گوش دادن به حرف‌های هم یکدیگر داشتند، شرایط پیش آمده برای آن‌ها بلافاصله تغییر می‌کرد. به جای اینکه در ذهن خود شروع به داستان سازی کنیم، بیایم قدم اول گفت‌وگو را برداریم و الگوی‌های مخرب رابطه را بشکنیم.

«در چشم دیگران» - بهرام و مرجان

بهرام جراح موفق ارتوپدی است که درحیطه پزشکی ورزشی مشغول به فعالیت است. مرجان، همسر بهرام، هیچ‌گاه از فشارها و رنج‌های درونی و نبود اعتمادبه‌نفس شوهرش چیزی احساس نکرده است. با نگاهی گذرا به بهرام و فعالیت‌های او، هرکسی ممکن است فکر کند او از اعتمادبه‌نفس بالایی برخوردار است. او از نظر ظاهری خوش‌تیپ و خوش‌اندام و قدبلند است، اما خودش معتقد است: «من لاغرم... خیلی لاغر... هیچ عضله‌ای ندارم... فقط استخونم!» وی، از زمان نوجوانی، با تصویری که از بدنش داشت دچار مشکل بود و این مسئله ذهن او را به شدت مشغول کرده و باعث می‌شد که وقت و انرژی زیادی را روی این موضوع صرف کند. بهرام بانده خود را با هر مردی که می‌شناخت مقایسه می‌کرد و طبق برآوردش همیشه خود را کوتاه‌قد حس می‌کرد.

اما بهرام، دربارهٔ احساس بی‌کفایتی‌اش، هرگز چیزی به همسرش مرجان درمیان نمی‌گذاشت. مرجان برای مدت‌ها سرپرستی یک گروه از زنان هنرمند را به‌عهده داشت. او در نوجوانی عضو گروه نخبگان مدرسه بود و جذابیت کلامی بالایی داشت. او عاشق همسرش بهرام شد. در ذهن مرجان، ورزش منظم و روزمرهٔ بهرام، استفاده از تجهیزات ورزشی در خانه و برنامه تغذیه‌ای او، همه نشانه‌هایی از این واقعیت بودند که بهرام خیلی به سلامت جسمانی خود اهمیت می‌دهد.

او درخصوص احساس بی‌کفایتی و شرمی که بهرام هر بار در ملاقات با مراجعان ورزشکارش تجربه می‌کرد چیزی نمی‌دانست. بهرام با خودش می‌گفت: «چقدر من باید توی این شغل عذاب بکشم؟ ۹۹ درصد بیمارها و مراجعان من تنومند و خوش‌اندام هستند.» او وقتی خودش را در آینه نگاه می‌کرد قادر نبود خود واقعی‌اش را ببیند یا بپذیرد. هم چنین بهرام به دلیل اهمیت قائل شدن برای قضاوت‌های دیگران دربارهٔ خودش بیشتر احساس شرم می‌کرد. همهٔ این‌ها باعث می‌شد بهرام از درون احساس ناخوشایندی داشته باشد و برای پوشاندن این احساسات هر وقت می‌خواست کاری انجام دهد سعی می‌کرد به بهترین وجه آن را انجام دهد تا به‌زعم خودش ضعف‌های خود را بپوشاند. او دائم برای پذیرش بدن و ویژگی‌های جسمانی خویش چالش ذهنی دارد و هیچ‌گاه هم حتی تصور نکرده بود که روزی دربارهٔ این ذهنیت‌ها و احساساتش با مرجان صحبت کند. چون بهرام به شدت روی جنبه ظاهری خویش تمرکز داشت فکر می‌کرد ظاهرش برای مرجان همین قدر مهم است. پس دور از ذهن نبود که بزرگ‌ترین ترس بهرام این باشد که روزی مرجان او را به‌سبب این مسائل ترک کند و سراغ فرد «ارزشمندتری» برود.

بسیاری از اسرار ما ریشه در ترس‌های دوران کودکی‌مان دارند. اگرچه ما زوجین را تشویق به تمرکز بر کودکی‌شان نمی‌کنیم، ولی گاهی اتفاق‌هایی بین آن‌ها می‌افتد که ناخودآگاه است و باعث می‌شود زوجین رفتارهایی انجام دهند که خارج از کنترل آن‌هاست و ریشه در کودکی آن‌ها دارد. با درد دل کردن و درمیان گذاشتن این زخم‌ها و آسیب‌های دوران کودکی با همسران، صمیمیت بین شما افزایش می‌یابد و، از این طریق، می‌توانید زخم‌های کهنهٔ خویش را التیام بخشید.

ما بهرام را تشویق کردیم تا با مرجان حرف بزند و با او درد دل کند. او از اینجا شروع کرد که چقدر احساس می‌کند بین او و مرجان فاصله افتاده است و چه روزهای خوبی در اوایل آشنایی با هم داشته‌اند. او گفت حسرت فرصت‌هایی را می‌خورد که آن‌ها می‌توانستند با هم صمیمیت و محبت بیشتری را نثار یکدیگر کنند. مرجان بعد از تکرار حرف‌های شوهرش از او خواست که بیشتر دربارهٔ این موضوع صحبت کند. این جا بود که بهرام از احساسش گفت. از اینکه فکر می‌کند برای مرجان، آن‌طور که باید، شوهر ایده‌آلی نیست و احساس بی‌کفایتی می‌کند. بعد آرام‌آرام بهرام با احساسات دوران کودکی‌اش ارتباط برقرار کرد. در کودکی، جثهٔ بهرام نسبت به سنش کوچک‌تر بوده است و، به دلیل جثهٔ لاغر و کوچکش، قربانی قلدری و مسخرهٔ بچه‌های همسایه قرار می‌گرفته و به همین علت احساس حقارت می‌کرده است. اگرچه او اکنون

بزرگ شده است و زندگی موفقیت دارد، ولی تصویر یک پسر کوچک بی دفاع همچنان در حافظه هیجانی او باقی مانده و تصور او از خودش را تحت الشعاع قرار داده است.

بهرام از تأثیرات عمیقی که این زخم اوایل دوران کودکی بر وی و تصورش از خود در بزرگسالی برجای گذاشته بود، بی اطلاع بود. در میان گذاشتن این زخم با مرجان او را قادر ساخت که با یک آسیب قدیمی ارتباط برقرار کند و توانایی او را در پذیرش خود و شفقت با خویش بیشتر کند. اگرچه وی همچنان متعهد به سلامتی و تناسب اندام است، ولی شرم پنهانش دیگر او را در معرض انزوا و تنهایی قرار نمی دهد. از طریق فرایند درد دل کردن، مرجان هم فرصت یافت به همسرش این پیام را بدهد که «بهرام! وجود تو واسه من معنایی فراتر از یک مرد خوش اندام دارد.» بهرام با در میان گذاشتن احساسات فروخورده خویش در حقیقت به خودش فرصت شنیده شدن داد و این توفیق را یافت که عشق بی قید و شرط مرجان را دریافت کند.

اسراری که ما در زندگی داریم شامل طیف وسیعی از نگرانی ها و موضوعات ساده و پیش پا افتاده تا مقولات جدی و تهدیدکننده رابطه هستند. صرف نظر از شدت این نگرانی ها، هر فردی این طور فکر می کند که اگر اسرار شخصی اش را با همسرش در میان بگذارد، امکان دارد رابطه به هم بخورد و حتی نظر همسرش درباره او تغییر کند.

روانشناسان بین احساس گناه و احساس شرم تمایز قائل می شوند. این احساسات دو حالت هیجانی متفاوت هستند که اغلب به طور اشتباه یکی گرفته می شوند. گناه و احساس گناه در خصوص رفتاری است که در جهان بیرونی رخ می دهد. شرم احساسی درباره خود فرد است. افراد درباره چیزی احساس گناه می کنند که انجام داده اند، گفته اند یا فکر کرده اند یا بالعکس درباره چیزی که انجام نداده اند، نگفته اند یا فکر نکرده اند. وقتی فردی احساس شرم می کند، درباره هویت خود و اینکه چگونه آدمی است چنین احساسی را پیدا می کند. گناه، شرم، ترس از مورد حمله قرار گرفتن، و طرد شدن غالباً ممکن است تا حدی اثرگذار و بااهمیت باشند که منجر به بیماری جسمی شوند. زخم معده، سوءهاضمه، سردردهای میگرنی و فشار خون بالا همگی مربوط به استرس مزمن هستند. تودار بودن و حفظ اسرار این قابلیت را دارد که فرد تودار را به بمبی ساعتی تبدیل کند که هر لحظه باید منتظر منفجر شدن او بود.

«رازى كه زندگى را تهديد مى كند» - مجيد و سارا

اتفاقی که نزدیک بود زندگی مجید را به خطر بیندازد باعث شد تا او بالاخره حقیقت را درباره رازی که از همسرش پنهان کرده بود بگوید. مجید که به ولخرجی های بیش از حد اعتیاد داشت، میلیون ها تومان مقروض بود. او از اعضای خانواده و دوستانش پول قرض گرفته بود تا بتواند حداقل مخارج زندگی خود را تامین کند. در حال حاضر هم تا

جایی که امکان داشت از آشنایان پول قرض می‌کرد و گاهی هم مجبور می‌شد از شرکتی که در آن کار می‌کرد به صورت غیرقانونی پول برداشت کند. او به جایی رسیده بود که خانه‌اش را برای دریافت وام دوباره به رهن بانک گذاشت.

او در ذهنش تصور می‌کرد این خرج‌ها و هزینه‌ها فقط برای خودش نیست، بلکه او این کارها را از این جهت انجام می‌دهد که برای زنی که با تمام وجود دوستش دارد زندگی زیبایی بسازد. مجید به خودش تلقین می‌کرد که مخارجش جدی نیست و کنترل امور را در دست دارد. وی این رویه را برای سال‌ها در زندگی ادامه داد، تا اینکه روزی پزشک متخصص به او گفت که به علت فشارهای عصبی و استرس مزمن به یک بیماری خطرناک گوارشی دچار شده است و باید زود جراحی شود. روز عمل درحالی‌که مجید منتظر بود تا پزشک متخصص برای عمل جراحی‌اش به بیمارستان بیاید، بار پنهان‌کاری‌ها و دروغ‌گویی‌هایش بر دوش او سنگینی می‌کرد. سارا با چنان قدرت و عشقی به او نگاه می‌کرد که مجید احساس کرد هرگز لیاقت سارا را نداشته و ندارد. مجید به آرامی همه چیز را به همسرش گفت.

خوشبختانه عمل جراحی مجید موفقیت‌آمیز بود. وقتی مجید حالش مساعد شد، همراه با سارا به یک زوج درمانگر مراجعه کردند. سارا در اولین جلسه عنوان کرد: «اوایل اصلاً از چیزی خبر نداشتم، اما این چند سال اخیر فهمیده بودم که خبرهایی هست. البته می‌دیدم که مجید خیلی تحت فشاره، اما هر وقت جریان رو می‌پرسیدم، می‌گفت چیزی نیست، شغلم خیلی بهش فشار میاره و از این حرف‌ها و اینکه من هم نباید اصلاً نگران باشم.» مجید این مدت، به جای اینکه با همسرش حرف بزند و از او کمک بخواهد، به دنیای درون خودش پناه برده بود. او اقرار کرد: «واقعاً از ته دل وقت‌هایی می‌شد که می‌خواستم همه چیز رو به سارا بگم، اما می‌ترسیدم. می‌ترسیدم به هم بریزه، عصبانی بشه، اذیت بشه و این فکرها مانع می‌شد که باهاش حرف بزنم. ولی خیلی تحت فشار مالی بودم.» با اینکه مجید خیلی از عصبانیت سارا می‌ترسید، اما متوجه شد که آن چنان از درون دچار دوگانگی شده که ناخودآگاه نشانه‌هایی به جا گذاشته، تا شاید سارا متوجه قضیه بشود و با او رودررو شود.

فضای بین

وقتی افرادی مثل مجید و سارا در رابطه‌شان احساس ناامنی می‌کنند، رفتارهای تدافعی آن‌ها فعال می‌شود، صمیمیت بین آن‌ها کم‌رنگ می‌شود و سپرهای دفاعی آن‌ها فعال می‌شود (هرکس سعی می‌کند از خودش دفاع کند). در این وضعیت، قوه تدبیر و اندیشه‌ورزی سارا و مجید از کار می‌افتد و رفتارهای تکانشی^۳ و آنی از آن‌ها سر خواهد زد.

ما در کارمان، به عنوان ایماگوتراپیست، مفهومی به نام «فضای بین» را آموزش می‌دهیم. فضای بین نام محیطی است که بین و اطراف زوجین وجود دارد. در شکل زیر این فضا با رنگ خاکستری نشان داده شده است.

^۳ منظور از رفتار تکانشی رفتاری است آنی و واکنشی که بدون تفکر و ارزیابی و بررسی پیامدهای آن انجام می‌شود.



همان طور که آسمان شب خالی به نظر می‌رسد و تنها ستارگان دیده می‌شوند، اما مملو از انواع شگفتی‌هاست، فضای بین زوجین نیز سرشار از افکار و رفتارهای طرفین یک رابطه است. اگر این فضا را با مراقبت و محبت و انرژی پر کنید، آنگاه فضای اطراف رابطه‌تان آکنده از آرامش و رضایت خواهد شد. برعکس، اگر این فضا را با رازها، پنهان‌کاری، سرزنش، بی‌توجهی، توهین و عیب‌جویی پر کنید، رابطه‌تان آسیب خواهد دید. وقتی افراد احساس امنیت کنند، ابزارهای دفاعی‌شان را کنار می‌گذارند. احساس امنیت کردن یعنی پر کردن فضای میانی با مراقبت، حمایت، توجه و احترام.

همزمان که یک متخصص امور مالی و وکیل حقوقی به مجید و سارا کمک کردند تا از کلاف گره‌خورده‌ی وام‌ها و اقساط و پرداخت‌های عقب‌افتاده رها شوند، ما نیز به آنها کمک کردیم تا فضای بین خویش را مملو از امنیت و محبت کنند. بر همین اساس و در ادامه چند تمرین دیگر ایماگو را نیز به آنها آموزش دادیم تا ارتباطشان عمیق‌تر شود. مجید و سارا، در طول دوره مشاوره، به تدریج رابطه خود را بازسازی کردند، امنیت را به هم هدیه دادند و فضای بین رابطه را با صداقت و گشودگی پر کردند.

واضح است که رازهای ما همیشه مثل راز مجید، این قدر مخاطره‌آمیز نیستند که منجر به این همه فشار و تنش و آسیب‌های جسمانی شوند؛ با این حال، وقتی برخی اطلاعات مهم را از همسر خود پنهان می‌کنیم، مثل این است که داریم به او دروغ می‌گوییم و همان طور که همه می‌دانیم، دروغ دروغ می‌آورد و تا آنجا پیش می‌رود که این دروغ‌گویی و پنهان‌کاری به یک عادت در گفتگوهای مان تبدیل می‌شود.

«عقدۀ حقارت» - سامان و نرگس

آشنایی سامان و نرگس به هشت سال قبل برمی‌گردد. آن‌ها شش سال است که با هم ازدواج کرده‌اند. سامان از همان ابتدا نرگس را تشویق می‌کرد که رؤیای همیشگی وکیل شدنش را دنبال و برای آن تلاش کند. بعد از بازگشت از ماه عسل، نرگس شروع به مطالعه برای آزمون وکالت کرد و سامان هم از تصمیم او مثل همیشه حمایت کرد. نرگس با رتبه

خوبی قبول شد، اما وقتی نرگس به او گفت که سطح علمی بالایش او را در لیست بهترین‌ها قرار داده و اساتیدش او را فوق‌العاده تشویق و تحسین می‌کنند، سامان دچار حس عجیبی از ناراحتی و اضطراب شد.

این فکر که نرگس چقدر مورد تحسین قرار گرفته و در حال ایجاد روابطی مستقل و استوار در خارج از محیط خانه است، سامان را آشفته می‌کرد، اما او چطور می‌توانست در مورد هراس‌هایی که در دلش موج می‌زد به نرگس چیزی بگوید. سامان می‌گفت: «آخه من چقدر باید آدم بی‌شعور و احمقی باشم که وسط این همه موفقیت نرگس، اون رو بنشونم جلوم و بهش بگم من از حسودی دارم دق می‌کنم؟» همین‌طور که سامان این راز را مخفی می‌کرد، ذهنش قضاوت‌های مختلفی راجع به نرگس می‌کرد. نرگس بعد از دریافت مدرک کارشناسی‌ارشد در رشته مددکاری اجتماعی، در حرفه شخصی خودش، در حال پیشرفت بیشتر بود و طی چند سال، درآمدش تقریباً به دو برابر حقوق سامان، که معلم دوره ابتدایی بود، افزایش یافت.

سامان در ظاهر همسری مهربان و حامی بود. علی‌رغم اینکه او با تمام وجود می‌خواست به نرگس افتخار کند، اما موفقیت نرگس در حیطه کاری‌اش احساس رقابت‌طلبی و حسادت شدیدی را در او برانگیخته بود. سامان می‌گفت: «من باید خیلی خیلی خوشحال باشم که نرگس بالاخره توی شغلش موفق هست و از اون راضیه. از طرفی درآمدمون هم بیشتر شده، اما این فکر رو نمی‌تونم از خودم دور کنم که موفقیت نرگس یه جورایی باعث می‌شه من بی‌عرضه به نظر برسم. فکر و ذکر بابام بهترین بودن و برنده شدن من بود. به نظر بابام کسی که دوم می‌شه بهترین نفر بعد از نفر اول نیست، بلکه اولین نفر از بازنده‌هاست. بابام همیشه طوری با من رفتار می‌کرد که انگار به اندازه‌ای که او می‌خواست تلاش یا پیشرفت نمی‌کنم.»

از سوی دیگر، نرگس بلافاصله بعد از ازدواج خود را درگیر دانشگاه کرده بود. او در اعماق ذهنش به نوعی متوجه شده بود که سامان بداخلاق و بی‌حوصله‌تر شده است، اما سرش خیلی شلوغ بود و برداشت او هم این بود که سامان از اینکه دیگر زیاد در کنار هم نیستند، احساس ناراحتی می‌کند. نرگس با خودش این‌طور فکر می‌کرد که وقتی چند مشتری برای خودش دست‌وپا کند خیالش راحت می‌شود و می‌تواند کمی از سرعت و مقدار کارش کم کند و آن وقت همه چیز به حالت عادی برخواهد گشت.

جستجوی دوباره همسرمان و افکار و باورهای او

نیاز ما به پیروزی و غلبه بر دیگران، که از فردگرایی ما نشئت می‌گیرد، به اطرافیانمان آسیب می‌زند. به‌طور کلی، در جامعه ما، مردان با این تفکر بزرگ می‌شوند که باید نان‌آور خانه باشند. برخی عقیده دارند که اگر زن بیشتر از مرد درآمد داشته باشد با «مردانگی»شان منافات دارد؛ یا اگر مشکلی پیش آید، یک مرد واقعی به‌تنهایی باید آن را حل کند.

این باورها و نگرش‌ها باعث می‌شود که بسیاری از افراد، از در میان گذاشتن جنبه آسیب‌پذیر و حساس شخصیتشان به دیگران و حتی به نزدیک‌ترین افراد زندگی‌شان هراس داشته باشند.

رفتار ما، در اکثر مواقع، تحت تأثیر همین نقش‌های قدیمی است و اصلاً متوجه نیستیم که این رفتار چقدر در سطح ناخودآگاه مان ریشه دوانده است. ما این تعاریف و باورها را عین حقیقت یا واقعیت می‌دانیم و چون متوجه عمق باورمان به آنها نیستیم، رها کردن آنها برایمان بسیار دشوار است. روش آسان و مؤثری برای رهایی از این باورها و افکار رایج و ناکارآمد وجود دارد و آن «پرورش حس جستجوگری» درباره شریک زندگی مان و افکار و ایده‌های او است. چنین جستجوگری‌ای ابعاد مختلف شخصیت ما را بیدار می‌کند و تجربه شگفت‌انگیزی از تلاش برای شناخت و آگاهی است. وقتی درباره شریک زندگی مان و افکار و ایده‌های او دست به کاوش می‌زنیم، جنبه پیش‌داوری‌کننده ذهن را که گاهی به دنبال یافتن خطاها و اشتباهات طرف مقابل است، از خود دور می‌کنیم.

فرایند جستجوگری به سامان کمک کرد از قضاوت‌هایی که درباره خودش داشت رهایی یابد. هرچه سامان به موفقیت نرگس و واکنش‌های خودش به آنها کنجکاوی بیشتری نشان می‌داد، کمتر تحت تأثیر احساسات منفی و آزاردهنده قرار می‌گرفت. او هرچه بیشتر به خودش اجازه‌ی واکاوی و خودکاوی می‌داد، بیشتر به ارتباط بین واکنش‌هایش به موفقیت نرگس و حس کمبود و حقارتی که در رابطه با پدرش داشت پی می‌برد. او قادر شده بود، به وسیله فرآیند گفت‌وگو، این کشفیاتش را به آرامی با نرگس در میان بگذارد. به مرور زمان، سامان به جایی رسید که از صمیم قلب برای نرگس خوشحال بود، از کمک‌های نرگس به مخارج خانه قدردانی می‌کرد و همه‌جا با افتخار می‌گفت که نرگس همسر موفق و باهوشی است.

پنج نوع رازی که مردان از همسرانشان مخفی می‌کنند

این بار نیز، از دیدگاه الگوی سنتی، که تصورات خاص و بسیار ریشه‌داری درباره «بایدهای» نحوه رفتار زنان و مردان ارائه می‌شود، به مسئله پنهان‌کاری مردان می‌نگریم. البته این نکته گفتنی است که داشتن راز و پنهان‌کاری الزاماً تنها مختص به مردان نیست و زنان نیز، به دلایل مشابهی، همان‌قدر پنهان‌کار هستند. در اینجا به چند نوع از رازهای مردانه می‌پردازیم.

۱. رازهایی که زندگی را تهدید می‌کنند:

- اعتیاد به مواد مخدر، الکل، قمار، تماشای فیلم‌های جنسی و غیره.
- قرار گرفتن در معرض سوءاستفاده جسمی، جنسی و عاطفی توسط اعضای خانواده یا دیگران.

- قرار گرفتن در معرض ویروس ایدز یا بیماری‌های مراقبتی دیگر، از طریق روابط قبلی و هراس از آزمایش دادن یکی یا هر دو نفر.
- سابقهٔ افسردگی بالینی یا اقدام به خودکشی قبل از ملاقات با همسر فعلی.

۲. رازهای اتاق خواب:

- تمایلات و تخیلات خاص جنسی و وحشت از اینکه شریک زندگی از این تمایلات منزجر باشد.
- تمایل به رابطهٔ جنسی خشن‌تر و لگام‌گسیخته‌تر و داشتن همسری پر اشتیاق و بی‌پروا در رابطهٔ جنسی.
- درخواست اینکه همسر قدم اول را در معاشقه و رابطهٔ جنسی بردارد تا احساس خواستنی بودن در مرد ایجاد شود.
- هیجان‌انگیز نبودن رابطهٔ جنسی، آن‌طور که قبلاً بود.
- نگرانی بابت عملکرد جنسی از اینکه مبدا عشق‌ورزی او ناکافی یا نامطلوب تلقی شود.

۳. رازهای محل کار:

- احساس ضعف و ناتوانی در زمان عصبانیت مدیر یا مشتری و داد و فریاد کردن آنان.
- احساس ناامنی در مورد حفظ شغل.
- ناتوانی در رقابت کردن برای پیشرفت.

۴. رازها در منزل:

- تردید در توانمندی برای نان‌آور خانواده بودن.
- نگرانی از اینکه شریک زندگی خوبی نباشد.
- حسادت ورزیدن به همسر از این جهت که مجبور به کار کردن است و نمی‌تواند در منزل کنار فرزندان بماند.
- ناراحتی از اینکه فرزندان فردی را که در منزل می‌ماند بیشتر از فردی که به سر کار می‌رود دوست دارند.
- نگرانی بابت مطرح شدن مسائل شخصی در خارج از محیط زناشویی، به خصوص با خانواده و بستگان همسر.

۵. رازهای خانوادگی و دوران کودکی

- تمایل به اینکه والدین او بیان کنند که چقدر به موفقیت‌های فرزندشان که اینک بزرگ شده افتخار می‌کنند.
- اشتیاق به داشتن پدری دلسوزتر که عقل و درایت بیشتری به خرج می‌داد و زمان بیشتری به فرزندان و از جمله خود او اختصاص می‌داد.
- تمایل به تأیید و تصدیق شدن از طرف شریک زندگی.

محققان، با بررسی آداب و رسوم فرهنگی، تبیینی برای اینکه چرا مردان به همسرانشان دروغ می‌گویند، پیشنهاد داده‌اند. آنها دریافتند که یکی از بزرگ‌ترین نگرانی‌های مردان این است که بیان کردن اسرار همیشه همراه با ریسک است؛ زیرا آگاهی یعنی قدرت! پس: «کسی که رازهای شما را می‌داند، نقاط ضعف شما را می‌داند و بر شما تسلط خواهد داشت.»

اگرچه مردان، ظاهر قدرتمند و اطمینان‌بخش خود را حفظ می‌کنند، اما خاطرات دوران کودکی، زمانی که پسر بچه‌ای ضعیف و بی‌پناه بودند، هنوز در قلب هر مرد بالغی زنده است. این باور از دوران کودکی به پسرها آموزش داده می‌شود که باید قوی باشند و خودشان مشکلاتشان را حل کنند. به پسرها می‌گویند: «گریه نکن»؛ «از خودت ضعف نشون نده»؛ «مرد باش»؛ «محکم باش». در نتیجه آنها می‌آموزند که ترس‌ها و تردیدهایشان را بروز ندهند.

در اغلب موارد، مردان جنبه آسیب‌پذیر شخصیتشان را از شریک زندگی‌شان مخفی می‌کنند. این درحالی است که شریک زندگی تنها کسی است که درد دل کردن با او می‌تواند از همه مفیدتر باشد. علاوه بر این، جالب است بدانید که تعداد مردانی که حتی از وجود این جنبه آسیب‌پذیر و حساس وجودشان خبر هم ندارند، بسیار بیشتر از تصور شماست. شاید فکر کنید که مردان عمداً پنهان‌کاری می‌کنند، حال آن‌که ممکن است حتی به ذهن مرد نرسد که ترس‌هایش را با شما در میان بگذارد.

رها شدن از بند اسرار

اینکه وجوه شباهت مردان و زنان بیش از تفاوت‌های آنهاست، بر کسی پوشیده نیست. همه ما استحقاق این را داریم که خودمان باشیم؛ البته آزادانه و در محیطی امن. همه ما سزاوار این هستیم که مرزهای متعادل و مناسبی برای نزدیکی و دوری داشته باشیم. همه ما تمایل داریم، در تعامل با شریک زندگی‌مان، احساس دوست داشته شدن، محترم بودن و باارزش بودن را دریافت کنیم؛ پس چطور رابطه‌ای را بسازیم که رازهایمان نتوانند به زندگی مشترک ما آسیب بزنند یا منجر به زندگی‌های موازی یا جدایی نامرئی شوند؟ ما در مطالب قبلی به نکاتی در این باره اشاره کردیم و اینجا خلاصه آن را بیان می‌کنیم:

۱- تمامی فاصله‌اندازها یا همان راه‌های اجتناب از صمیمیت را ببندید

هرچه امنیت یک رابطه بیشتر باشد، احتمال اینکه هر دو طرف افکار و احساساتشان را برای هم آشکار کنند بیشتر است. یکی از بهترین راه‌ها برای اینکه مطمئن شویم طرفین یک رابطه احساس امنیت و یک‌دلی می‌کنند، این است که تمامی راه‌های اجتناب از صمیمیت در رابطه را ببندیم که رایج‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از: رسیدگی بیش از حد به فرزندان،

تمرکز زیادی بر شغل، رابطه‌ فرزندناشویی، مشغولیت با گوشی، تماشای تلویزیون و وجه مشترک تمام این راه‌ها این است که انرژی شما را در جایی غیر از زندگی مشترکتان تخلیه می‌کنند. از همین الآن شروع به شناسایی این راه‌ها کنید و مصمم شوید که آنها را از بین ببرید، یا راه خروج از صمیمیت در رابطه را طوری تغییر دهید تا بتوانید وقت بیشتری با همسرتان سپری کنید.

۲- گفتگوی امن (دیالوگ ایماگو) را یاد بگیرید و اجرا کنید

هرچند این مقاله در مورد رازها و شهادت بیان آنهاست، ولی لازم است همه ما مهارت گوش دادن را، که برای بسیاری از ما دشوار است، یاد بگیریم. گفتار آینه‌ای (گوش دادن و سپس بازگو کردن آنچه می‌شنویم)، اعتباربخشی (درک کردن نظر طرف مقابل) و همدلی کردن (تصور و حدس زدن احساسات طرف مقابل) این پیام را به همسر می‌دهد که او برای شما اهمیت دارد. همچنین این نوع گفت‌وگو از داستان پردازی‌های ذهن و پیش‌داوری‌ها درباره رفتارهای خاصی که از همسرمان سر می‌زند جلوگیری می‌کند.

۳- به فضای بین توجه ویژه داشته باشید

به جای آنکه روی حالات عاطفی و هیجانی خودتان تمرکز کنید، به فضای موجود بین خودتان و همسرتان توجه کنید. همان‌طور که قبلاً گفتیم به این فضا «فضای بین» می‌گویند. فضایی که پر است از افکار، باورها، رفتارها، احساسات و تعاملاتی که بین شما و همسرتان رخ می‌دهند. به این دقت کنید که شما چه حس و هیجانی را در این فضا ایجاد می‌کنید؟ از طرف شما چه چیزی به این فضا منتقل می‌شود؟ هرچه بیشتر به فضای بین، به چشم زمینه‌ای برای ایجاد رابطه‌ای سالم نگاه کنید، آن را بیش از پیش با محبت و احترام و توجه پر می‌کنید و هر دوی شما، از نظر روانشناختی و حتی جسمانی، سالم‌تر و شادتر خواهید بود. طوری از این فضا مراقبت کنید انگار مراقب یک باغ سحرآمیز هستید. تمام علف‌های هرز توهین و تحقیر را از جا بکنید و جای‌شان را با قدردانی و محبت پر کنید. این کار شما در رابطه ایجاد امنیت می‌کند. وقتی به قدر کافی با شریک زندگی‌مان احساس امنیت و راحتی کنیم، آنگاه قادر خواهیم بود، بدون هراس از سرزنش شدن، تنبیه شدن و طرد شدن، تمام تجارب و ترس‌های زندگی‌مان را افشا کنیم.

۴- روحیه جستجوگری را در خود پرورش دهید

راحت‌ترین راه برای اینکه خودمان را از قضاوت کردن رها کنیم این است که درباره شریک زندگی‌مان، عقاید، باورها، نگرش‌ها، خاطرات و احساسات او کنجکاو و جستجوگر شویم. سریع‌ترین راه برای از بین بردن سپرهای دفاعی‌مان این است که به جست‌وجوگری اجازه دهیم تبدیل به شگفت‌زدگی شود. شگفت‌زدگی همان احساس وجد و تعجبی است که وقتی بسیار عاشق همسرمان هستیم آن را احساس می‌کنیم. شگفت‌زدگی چیزی شبیه همان حس شگفتی ناب در زمانی است که می‌فهمید «نیمه گمشده‌تان» را یافته‌اید. به جای آنکه در ذهن‌تان درباره یک رفتار به خصوص همسرتان داستان

پردازی کنید، از او سؤال کنید. اگر همسرتان مطلبی را با شما در میان گذاشت، گوش کنید، منعکس کنید و از مطالب بیشتر او استقبال کنید. این روش با روش معمول ارتباط که در آن فقط به حرف‌های همسرتان به صورت آنی و تکانه‌ای واکنش نشان می‌دهید، تفاوت زیادی دارد.

امیدواریم مطالب این کتابچه به شما نشان داده باشد که ایجاد صمیمیت و غلبه بر اسرار و ساختن فضای امن بین شما و همسرتان امری شدنی است. امیدواریم وقتی این تکنیک‌ها و نگرش‌ها را در زندگی‌تان عملی می‌کنید، شاهد سطح جدیدی از صمیمیت و هیجان در رابطه‌تان باشید که تاکنون شبیه آن را تجربه نکرده‌اید.

ازدواج رؤیایی تان را بسازید

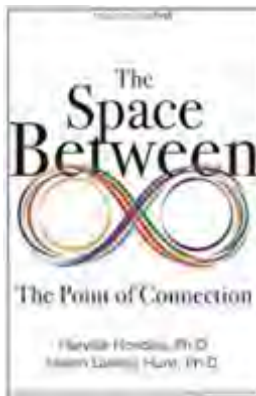
۱. بازگشت به عشق



کتاب «رسیدن به عشق دل‌خواهتان» که در ایران به نام «بازگشت به عشق» ترجمه و منتشر شده است، یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌ها در نیویورک‌تایمز است و تاکنون بیش از دو میلیون نسخه از آن فروخته شده است. این کتاب به میلیون‌ها زوج کمک کرده روابط عاشقانه‌تری داشته باشند و به این نتایج دست یابند:

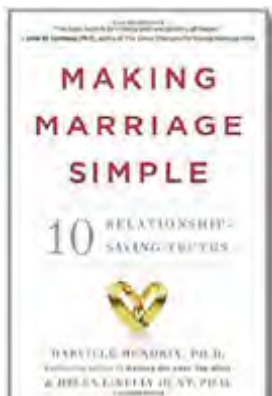
- درک، همدلی، شفقت و مهربانی بیشتری را در فضای رابطه‌ای خویش خلق کنند.
- از کنار هم بودن بیشتر لذت ببرند و احساس پیوند نزدیک‌تری با یکدیگر داشته باشند.
- مهر و محبت بین‌شان شعله‌ورتر شود.
- در تعاملات روزمره، منفی‌گرایی یا رفتارهای آزاردهنده را محدود یا حذف نمایند.

۲. فضای بین



آیا این فکر آزاردهنده در ذهن شما می‌چرخد که رابطه با همسرتان می‌توانست بهتر از وضع کنونی باشد؟ شاید در حال تغییر شغل باشید، یا مشغول بزرگ کردن بچه، یا شاید از اینکه فرزندانتان شما را ترک کرده‌اند احساس افسردگی می‌کنید و شاید وسط یک مشاجره پُر سروصدا گیر کرده باشید. کتاب «فضای بین» از راز تجربه لذت و شادی و شگفتی، که هر انسانی می‌تواند از آن برخوردار شود، پرده برمی‌دارد. هارویل هندریکس، و هلن لاکلی هانت، توضیح می‌دهند چگونه «فضای بین» دو نفر، کیفیت رابطه‌شان را تعیین می‌کند و کیفیت رابطه آن‌ها تعیین‌کننده کیفیت زندگی‌شان خواهد بود.

۳. ساده کردن ازدواج



هارویل هندریکس و هلن لاکلی هانت، در کتاب «ساده کردن ازدواج»، که در ایران با نام «راهنمای زناشویی آسان: ۱۰ واقعیت که به شما کمک می‌کند تا رابطه زناشویی تان را به آنچه همیشه آرزوی آن را داشته‌اید تبدیل کنید» منتشر شده است، ده اصل بنیادی را که خود آموخته‌اند با شما به اشتراک می‌گذارند. ازدواج هرگز ساده نیست و، تا همین چند سال پیش، هارویل و هلن قصد داشتند از یکدیگر جدا شوند. به این ترتیب، از همین روشی که به خیلی از زوج‌های دیگر نیز یاد داده‌اند استفاده کردند و زندگی مشترکشان را نجات دادند، و به یک صمیمت حقیقی دست یافتند. کتاب ساده کردن ازدواج که با لحنی طنز و صادقانه و سرشار از مهر و محبت نوشته شده است، دستورالعمل دست‌یابی به زندگی قدرتمندانه‌تر و رابطه عاطفی دلپذیرتر در دنیای امروزی است.

درباره نویسندگان



دکتر هارویل هندریکس نویسنده کتاب پر فروش «بازگشت به عشق» و با همراهی همسرش، دکتر هلن لاکلی هانت، نویسنده کتاب «عشق شفابخش» می‌باشد. هارویل و هلن تاکنون در نگارش بیش از ده کتاب با هم مشارکت داشته‌اند که مجموعاً بیش از سه میلیون نسخه از آنها به فروش رسیده است. بعلاوه، هارویل هفده بار در برنامه تلویزیونی اوپرا وینفری حضور داشته است.

هارویل و هلن به کمک یکدیگر روش درمانی «ایماگوتراپی» یا «رابطه‌درمانی مبتنی بر ایماگو» را جهت ارتقای کیفیت رابطه زوجین و خانواده‌ها ایجاد کردند و از آن برای گسترش فرهنگ رابطه‌ای حامی برابری و تساوی جهانی استفاده کردند. آنها، با کمک یکدیگر، توانسته‌اند مجموعه‌ای از منابع غنی را برای کمک به زوجین و خانواده‌ها و مربیان، به منظور افزایش دانش و مهارت در زمینه روابط صمیمی، فراهم کنند. به‌علاوه اینکه آن‌ها بنیاد بین‌المللی رابطه‌درمانی مبتنی بر ایماگو (Imago Relationship International) را بنا نهادند که یک بنیاد غیرانتفاعی است و تاکنون از این طریق هزاران درمانگر را به‌عنوان مدرس و مربی این رویکرد در ۵۱ کشور دنیا آموزش داده‌اند.

هارویل تجربه بیش از چهل سال فعالیت به‌عنوان زوج درمانگر، مدرس، مربی بالینی و سخنران را دارد. او فارغ‌التحصیل دانشگاه شیکاگو است و سال‌ها در دانشگاه متدیست جنوبی تدریس می‌کرده است. هلن علاوه بر همکاری با هارویل در ابداع روش ایماگوتراپی در حمایت از جنبش زنان نیز فعال است.

هارویل و هلن ۳۶ سال است که ازدواج کرده‌اند و دارای شش فرزند و شش نوه هستند. آنها در دو شهر نیویورک و دالاس زندگی می‌کنند. برای اطلاعات بیشتر درباره آن‌ها به پایگاه اینترنتی زیر مراجعه نمایید:

<http://www.HarvilleandHelen.com>

درباره مترجم

علی قاسمیان نژاد، دکترای روانشناسی، زوج‌درمانگر و ایماگوتراپیست است. او دوره‌های ایماگوتراپی را زیر نظر خانم دکتر ربکا سیرز و مؤسسه بین‌المللی ایماگوتراپی گذرانده و در حال حاضر به فعالیت در حیطه زوج‌درمانی در مرکز مشاوره سلام و مؤسسه سلامت روان طوبی مشغول است. وی همچنین دبیر دپارتمان تجارب نزدیک به مرگ در ایران و بنیاد ایماگو در ایران می‌باشد. برای شرکت در جلسات ایماگوتراپی وی می‌توانید به آدرس زیر مراجعه فرمایید:

اصفهان، چهارراه نقاشی، چهارباغ خواجو، ساختمان نوین، مرکز مشاوره سلام، ۰۳۱۳۲۲۲۰۵۲۰

Ali.Ghasemian@gmail.com

DNDSI.org

Copyright

Secrets Men Don't Tell Their Wives

Copyright © 2018 by Harville Hendrix and Helen LaKelly Hunt

All rights reserved.

No part of this material may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical means, including information storage and retrieval systems, without written permission from the author, except for the use of brief quotations in a book review.

Translated by Ali Ghasemian, Ph.D. with permission from Harville Hendrix, Ph.D. and Helen LaKelly Hunt, Ph.D.