نشرلِگا

سرشناسه: لاسکمب، بلیندا، Luscombe, Belinda
عنوان و پدیدآور: از: ازدواج‌شناسی: علم و هنر باهم ماندن / نوشتهٔ بلیندا لاسکمب. ترجمهٔ زهرا آزادفر
شابک: ۷-۶۹-۸۹۸۷-۶۰۰-۹۷۸. وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
مشخصات ناشر: تهران، نشر لگا، ۱۳۹۹.
یادداشت: عنوان اصلی: Marriageology: the art and science of staying together ؛ 2019
موضوع: زناشویی -- جنبه‌های روان‌شناسی. موضوع: روابط بین اشخاص
شناسهٔ افزوده: آزادفر، زهرا، ۱۳۶۹ـ، مترجم.
رده‌بندی کنگره: HQ۷۳۴. رده‌بندی دیویی: ۳۰۶/۸۱
شمارهٔ کتاب‌شناسی ملی: ۷۲۷۰۲۸۷

نشر لگا

معنا - زندگی

ازدواج شناسی

عِلم و هُنَر باهَم ماندَن!

بِلیندا لاسکُمب

زهرا آزادفَر

ازدواج‌شناسی
علم و هنر باهم ماندن

نویسنده **بِلیندا لاسکُمب**، مترجم **زهرا آزادفر**
چاپ اول، ۱۳۹۹، ۸۰۰ نسخه، طراح جلد محمد رهبری
تهران، خیابان انقلاب، چهارراه کالج، ساختمان ۴۰۰، طبقهٔ دوم، واحد ۵، نشر لِگا.
تلفن تماس: ۹۹ ۶۵ ۹۶ ۶۶ (۰۲۱)
«کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است».
www.legapress.ir @lega.press

فهرست مطالب

مقدمه ۷

۱. آشنایی ۱۹
خبر فوری: ازدواج در حال تغییر است ۲۱
بیایید معشوق راستین را نابود کنیم ۲۵
آشنایی: رفیق نفرت‌انگیز ۳۰
ذهن‌تان را تغییر دهید ۳۳
از گام‌های کوچک تا تغییرات بزرگ ۳۵
آنچه برای همسرتان و آنچه همراه با او انجام می‌دهید ۴۰
علائق خود را فراموش نکنید ۴۶
درس‌های زندگی از یک جعبهٔ خاک‌بستر ۵۰

۲. مبارزه ۵۵
یک مبارزهٔ عادلانه، مبارزه‌ای دشوار است ۶۰
زمانی که شما آغازگر مبارزه هستید ۶۵
زمانی که همسرتان مبارزه را آغاز می‌کند ۷۰
عقب‌نشینی در مبارزه ۷۴
زمان مناسبِ مبارزه ۷۷
وقتی باید عذرخواهی کنید ۸۲
وقتی فرد مقابل باید عذرخواهی کند ۸۷

۳. امور مالی ۹۳
چرا پول این‌قدر مهم است؟ ۹۷
اشتباهاتی که پول مُسبب آن‌ها است ۱۰۲
پول مسئله‌ای جنسیتی است ۱۰۶
چگونه دارایی‌ها را تقسیم کنیم؟ ۱۱۱

مسئلهٔ ترسناک بدهی ۱۱۶

۴. خانواده ۱۲۳
بخشی دشوارتر در راه است ۱۲۸
تفاوت در سبک‌های والدگری ۱۳۶
فرزندپروری در عصر فعلی دشوارتر است ۱۳۹
وقتی ناچار به جانب‌داری هستید ۱۴۵
نقش خانوادهٔ گسترده ۱۵۱

۵. رابطهٔ جنسی برنامه‌ریزی نشده ۱۵۷
بحران تمایل ۱۶۰
سوخت‌گیری مجدد مخزن تمایل ۱۶۵
وقتی صحبت دربارهٔ مسائل جنسی رنج‌آور است ۱۷۲
چه کسی می‌خواهد؟ چه چیزی؟ چه موقع؟ ۱۷۶
مقدار مناسب رابطهٔ جنسی ۱۸۴
فقط زنان بخوانند ـ و افرادی که با زنان ازدواج می‌کنند ۱۸۶

۶. کمک حرفه‌ای ۱۹۵
دو شریک در شرکت ازدواج ۲۰۰
دیوِخیانت ۲۰۶
پیروزی در بدترین شرایط ۲۱۱
رابطه نیاز به مراقبت دارد ۲۱۴
وقتی طلاق بهترین راه‌حل است ۲۱۶

پیوست ۲۲۳
قدردانی ۲۲۷
پی‌نوشت‌ها ۲۲۹

نشر لگا

نشر لگا

مقدمه

تا به حال دقت کرده‌اید که ازدواج و سالگرد آن را چگونه جشن می‌گیریم؟ ازدواج معمولاً با جشن عروسی آغاز می‌شود: یک مهمانی بزرگ و پس از آن رفتن به ماه عسل. اولین سالگرد ازدواج اغلب خاص و هیجان‌انگیز است؛ گاهی حتی برخی دوستان و بستگان نزدیک برای‌تان کارت تبریک می‌فرستند. سالگرد دوم، یک شام دو نفره همراه با هدیه است. به همین ترتیب، سال‌های بعد فقط با برخی هدیه‌های مرسوم پیش می‌رود (سالگرد سوم: چرم، سالگرد پنجم: چوب، سالگرد دهم: قلع*) هدیهٔ مرسوم سالگرد پانزدهم، کریستال

* برای اشاره به سال‌های مختلف ازدواج از اسامی مختلفی استفاده می‌شود. «سالگرد طلایی ازدواج» برای اشاره به پنجاهمین سالگرد ازدواج، «سالگرد نقره‌ای ازدواج» برای بیست‌وپنجمین سال و «سالگرد الماس ازدواج» برای اشاره به شصتمین سال ازدواج به کار می‌رود. اولین سالگرد ازدواج به نام «سالگرد کاغذی» شناخته شده است. ریشه‌های تاریخی جشن سالگرد ازدواج به امپراتوری روم مقدس برمی‌گردد که شوهران، همسران خود را برای بیست‌وپنجمین سالگرد ازدواج با تاج گل نقره و در پنجاهمین سال با تاج گل طلا تاج‌گذاری می‌کردند و هدایای دیگری هم برای آن‌ها تدارک می‌دیدند. نام برخی سالگردهای ازدواج نشانهٔ هدیه‌ای است که برای آن مناسبت داده می‌شود. مثلاً ←

است. براساس سنّت، پس از پانزدهمین سالگرد ازدواج اغلب هدیه‌دادن ضروری نیست. بنابراین، تا سالگرد بیستم ازدواج هدیه‌ای در کار نیست. در سالگرد بیستم، چینی هدیه می‌گیرید که ارزان‌تر از کریستال است. سپس در سی‌امین سالگرد ازدواج، به شما مُروارید هدیه می‌دهند.

ناگهان همه‌چیز تغییر می‌کند. سال اول ازدواج برای هیچ‌کس سخت نیست؛ با بهره‌مندی از سوخت حاصل از ماه عسل می‌توانید تا سال سوم پیش بروید. این در حالی است که در سالگرد پانزدهم ازدواج بیشتر از سال‌های اول نیاز به هدایای عروسی دارید؛ زمانی که تازگیِ وجودِ یک فرد در زندگی‌تان کم‌کم ناپدید شده است. پایان‌دادن به رسم هدیه در سالگرد پانزدهم ازدواج دقیقاً مانند تشویق فوتبالیست‌ها تنها در نیمهٔ اول یک بازی یا تشویق دوندگان دویِ ماراتن تنها در یک کیلومتر اول مسابقه است؛ در حالی که این‌ها آسان‌ترین بخش‌ها هستند.

من زمانی متوجه اهمیت این مسئله شدم که یکی از دوستان قدیمی‌ام که چند ماهی بود از یکدیگر خبر نداشتیم با من تماس گرفت تا اطلاع دهد که پس از بیست سال زندگی مشترک در حال جدایی از همسرش است. آن‌ها برای این‌که این مسئله برای‌شان تجربه‌ای مثبت باشد، تصمیم داشتند بعد از طلاق نیز با هم در یک خانه زندگی کنند. همچنان برای یکدیگر غذا بپزند و کارهای خانه را با هم انجام دهند و فقط امور مالی خود را از یکدیگر جدا کنند. او تأکید داشت که آن‌ها هنوز یکدیگر را دوست دارند؛ فقط دیگر نمی‌توانند زن و شوهر باشند. مانند کاری که دو دوست کم‌وبیش انجام می‌دهند.

ازدواج‌ها در عصر کنونی این‌گونه نابود می‌شوند: نه مانند یک تصادفِ آتشین با فریادهای حماسی که بازماندگانِ خونین آن بُهت‌زده از میان دود

«سالگرد طلایی ازدواج» وقتی است که همسران هدیه‌ای از جنس طلا به یکدیگر می‌دهند. برخی از اصطلاحات مرتبط با سالگرد ازدواج از این قرار است: سال پنجم با نام سالگرد چوبی، سال دهم قلع، سال پانزدهم کریستال، سال بیستم چینی، سال بیست‌وپنجم نقره، سال سی‌اُم مروارید، سال چهلم یاقوت، سال پنجاهم طلا، سال شصتم الماس و سال هفتادم پلاتین ـم.

لَنگان‌لَنگان خود را در آغوش نیروهای امداد می‌اندازند؛ بلکه جدایی‌های مُدرن زناشویی بیشتر شبیه بِه‌مرگی* (قتل از روی ترحّم) در مطب بهترین دامپزشک است. پس از یک بحث طولانی دربارهٔ کیفیتِ زندگی به‌تدریج تصمیم می‌گیریم به این پیوند پایان دهیم و عطای آن را به لقایش می‌بخشیم؛ درست مانند زمانی که یک حیوان خانگی پیر را که عملکرد کلیه‌اش غیرقابل‌اعتماد شده و روی فرش خرابکاری می‌کند را از روی ترحّم می‌کشیم. این کار برای ابرازِ خشم در مقابل نابودی پرتونور زناشویی انجام نمی‌شود؛ بلکه یک جدایی آگاهانه است.

مطمئناً دوستم ناراحت بود اما بیشتر احساسِ شرم می‌کرد؛ زیرا این ازدواج اول او نبود. او از همسر اولش یک پسر بالغ داشت و نگران بود که پسرش دربارهٔ او چه فکری خواهد کرد. وقتی دربارهٔ این مسئله صحبت می‌کرد، احساس او بیشتر شبیه از دست‌دادنِ یک شغل یا خسارت مالی بود نه از دست‌دادنِ یک عضو خانواده. *دوباره؟ آه خدای من. من چه‌ام شده؟*

هیچ‌کس دوست ندارد چنین اتفاقی بیفتد؛ اما شکست در ازدواج امری طبیعی است. هیجان افراد در ازدواج مانند پاروکردنِ برف‌های روی بام است؛ پُرانرژی و متعهد آغاز می‌کنند، اما پس از مدتی متوجه می‌شوند خیلی بیشتر از آنچه انتظار داشتند طول می‌کشد. طبیعی است که افراد از ازدواج خود خسته و آزرده می‌شوند؛ همان‌طور که غذا فاسد می‌شود و آتش خاموش می‌شود، اشتیاق نیز پژمرده می‌شود.

از این گذشته، هیچ تصمیمی بزرگ‌تر، پرمُخاطره‌تر و صمیمانه‌تر از این نیست که یک نفر بگوید این فردی است که می‌خواهم بخش عمده‌ای از زندگی خود را در کنار او سپری کنم، فردی که می‌خواهم انسان‌های بیشتری با

* Euthanasia

او خلق کنم. فردی که از این بعد تقریباً در تمام تصمیم‌های خود رفاه او را در نظر دارم. فردی که خوشبختی او بر خوشبختی من تأثیرگذار است، فردی که تا زمانی که قدرت شنوایی دارم باید به حرف‌ها و داستان‌هایش گوش کنم، کفش‌های او همیشه در کُمد اتاق‌خوابم خواهند بود و موهایش تا اَبد به لباس‌هایم می‌چسبند.

در عصر استارت‌آپ* و پاپ‌آپ** رابطه‌ای که قرار است یک عمر طول بکشد، به نظر غیرعادی می‌رسد. رابطه‌ای دائمی که هیچ وقفه‌ای در آن نیست و امکان جایگزینی و به‌روزرسانی آن وجود ندارد. شاید آن را مانند برخی اختراع‌های انسان که دیگر کارایی لازم را ندارند، کنار گذاشته باشیم؛ مثل گاوآهن، دستگاه فکس و یک هفته انتظار برای دیدن قسمت بعدی سریال در تلویزیون.

اگرچه شکست در ازدواج امری طبیعی است اما اجتناب‌ناپذیر نیست. همهٔ ما شیوهٔ حفظ موادغذایی برای جلوگیری از فاسدشدن یا نحوهٔ روشن‌نگه‌داشتن آتش را می‌دانیم. با اندکی تلاش می‌توان بر طبیعت غلبه کرد.

سنّت قدیمی ازدواج ارزشِ جنگیدن را دارد. تمایلِ عمیق به داشتن رابطه‌ای صمیمی با فردی دیگر در اغلب ما وجود دارد. البته هدف فقط داشتن یک مونس نیست؛ بلکه وجود همسری که فقط برای خودمان است و بیش از هرکس دیگری به ما اهمیت می‌دهد. فردی که عهد بسته تا پایان مسیر زندگی همراهی‌مان کند. تحقیقات نشان می‌دهند ازدواج هنوز هم رؤیای بزرگ بسیاری از جوانان است (در زنان و مردان به میزان برابر). وقتی دو نفر یکدیگر را دوست دارند، معمولاً

* استارت آپ یک شرکت است که در مرحلهٔ اول عملیات خود قرار دارد (شرکت نوپا). این شرکت‌ها اغلب در ابتدا توسط بنیانگذاران کارآفرین خود حمایت می‌شوند و برای توسعهٔ محصول یا خدمات مورد استفاده قرار می‌گیرند؛ زیرا بنیانگذاران آن‌ها معتقدند برای این کار تقاضا وجود دارد. با توجه به درآمد محدود یا هزینه های بالا، اکثر این عملیات‌های با مقیاس کوچک در دراز مدت پایدار نیستند و بدون کمک سرمایه‌گذاران دوامی نخواهند داشت ـ م.

** نوعی آگهی اینترنتی تبلیغاتی که کاربران کنترلی روی بازشدن آن‌ها ندارند ـ م.

به فکر رسمی‌کردن رابطه‌شان هستند؛ اگرچه گاهی ضرورتی برای انجام این کار وجود ندارد. ازدواج آن‌قدر در درک ما از خوشبختی اهمیت دارد که تحقیقات به‌دنبال بررسی این امر هستند که آیا افراد هم‌جنس نیز می‌توانند تا این حد بر شادکامی و خوشبختی ما تأثیرگذار باشند.

مانند بسیاری از پدیده‌هایی که خلاف مسیر طبیعت حرکت می‌کنند ـ رانندگی، غواصی و رنگ موی صورتی ـ ازدواجِ طولانی‌مدت نیز ممکن است عجیب به نظر برسد. با این حال، ازدواج به‌دلیل قدرت آن در تغییردادن زندگی، غنی‌سازی و هیجان‌بخشیدن به آن کاملاً ارزشش را دارد.

با این وجود، هیچ غواصی بدونِ کمک یا دستورالعمل شیرجه نمی‌زند. ازدواج نیز که از نظر تاریخی شکننده‌تر از مخزن اکسیژن غواصی است، همین‌طور است.

بیش از یک دهه تحقیقاتم دربارهٔ ازدواج را در مجلهٔ *تایم* * منتشر کردم. این موضوع همیشه برای من جذاب بوده است؛ زیرا تقریباً همهٔ افراد دربارهٔ این سنّت قدیمی که نقش مهمی در زندگی آن‌ها دارد، حرفی برای گفتن دارند ـ خواه دربارهٔ ازدواج خود، والدین، فرزندان، بهترین دوست‌شان یا حتی کسی که دوستش دارند. ازدواج ـ که منظور من از آن هر نوع تعهد انحصاری مادام‌العمر به یک فرد دیگر است که خواه توسط دولت یا کلیسا و یا بین خودتان رسمی شده باشد ـ افراد را به‌سوی بی‌نهایت سوق می‌دهد: انسان‌ها از طریق ازدواج می‌توانند تبدیل به فرد بهتری شده و قادر به همدلی و ایثار باشند. از سوی دیگر، گاهی افراد با ازدواج از همسایگانی مؤدب و مهربان تبدیل به افرادی می‌شوند که به‌طور حیرت‌انگیزی قابلیت رفتاری انتقام‌جویانه و کینه‌توزانه را دارند.

* Time

ازدواج از یک سنّت معمول که هرکس انتظار دارد روزی وارد آن شود، تبدیل به عملی مخاطره‌آمیز شده است ـ موقعیتی که باید با وجود تمام مشکلات به آن ادامه داد و شاید همیشه مطابق میل ما نباشد. در نتیجه، مجردی بیشتر از هر زمان دیگری راحت‌تر و قابل‌قبول‌تر به نظر می‌رسد. ازدواج اکنون تبدیل به‌نوعی سبک زندگیِ انتخابی شده است ـ مثل انتخاب بین رفتن به سوپرمارکت یا گشت‌وگذار در بازار صنایع دستی گران‌قیمت.

با افزایش فشارهای چندجانبه، ازدواج دچار تحولاتی شده است: فشارهای مالی (اقتصاد بی‌ثبات، افزایش بدهی‌ها، تغییرات بازار مسکن و کاهش درآمدها)، فناوری (پیشرفت در پزشکی خصوصاً بارداری، دوست‌یابی اینترنتی و رسانه‌های اجتماعی) و جامعه‌شناختی (افزایش استقلال اقتصادی زنان و کاهش بدنامی مرتبط با مجردماندن). پس از آن، امواج شوک ناشی از جهانی‌شدن، نوآوری‌های عظیم دیجیتالی و انقلاب اطلاعات که پیوندهای صمیمی را بین افراد کاهش داده‌اند. علاوه بر این، انبوهی از تغییرات کوچک‌تر نیز بر موارد بالا تأثیرگذار بوده‌اند: رُنسانس شهر، برابری در ازدواج، سیالی جنسیتی، شبکه‌های اجتماعی و فیلم‌های پورن برخطِ رایگان.

باوجود همهٔ این مشکلات، به‌دلایل بسیاری ازدواج یا زندگی در کنار فردی دیگر هنوز انتخابی هوشمندانه است. ازدواج تنها سنّتی است که تقریباً به‌اندازهٔ کتاب‌های دانشگاهی دربارهٔ آن کتاب نوشته شده است. مطالعات نشان داده‌اند ازدواج خصوصاً در سه زمینهٔ بدن، بانک و تختخواب سودمند است. افرادی که زندگی مشترک رضایت‌بخشی دارند نسبت به افرادی که روابط آن‌ها دوام ندارد به‌طور متوسط سالم‌تر و ثروت‌مندتر بوده و رضایت از زندگی بیشتری دارند. همچنین، احتمال پیشرفت در فرزندان آن‌ها بالاتر است و به‌طور متوسط روابط جنسی بیشتری را تجربه می‌کنند.

با این حال، ازدواج نیز مانند هر قرارداد دیگری بندها و قوانینی دارد: به‌منظور بهره‌مندی از مزایای آن، باید در کنار یکدیگر بمانید که البته کار ساده‌ای نیست. از این گذشته، تنفر نباید جایی در رابطه‌تان داشته باشد. براساس مطالعه‌ای در دانشگاه هاروارد که صدها مرد را در ماساچوست به مدت هشتاد سال موردبررسی قرار داد، بهترین پیش‌بین سلامت مردان در هشتادسالگی، رضایت آن‌ها از روابط‌شان در پنجاه‌سالگی است. این مطالعه همچنین نشان داد که ماندن در یک زندگی مشترک با تعارض بالا بسیار شبیه به زندگی در یک منطقهٔ جنگی است. زوج‌هایی که از زندگی مشترک خود رضایت ندارند نسبت به افرادی که مجردماندن را انتخاب کرده‌اند، بیشتر احساس افسردگی می‌کنند. افرادی که شکست در ازدواج را تجربه کرده‌اند اغلب آن را تاریک‌ترین بخشِ زندگی خود می‌دانند.

با توجه به مطالب فوق، فرض بر این است که آماده‌سازی خود برای این امر مهم به‌اندازهٔ آمادگی برای یک امتحان فیزیک اهمیت دارد. گذشته از این، برخی مسائل زندگی قابل اصلاح یا جبران هستند: خانه‌مان را می‌توانیم بازسازی کنیم یا نقل‌مکان کنیم، شغل‌مان را تغییر دهیم، موهای کوتاه‌شده دوباره رشد می‌کنند و با اندکی تلاش می‌توانیم اغلب تصمیمات نادرست یا وقایع ناگوار را جبران کرده یا به فراموشی بسپاریم. با این حال، در صورت جدایی، روش‌های اندکی برای کنارگذاشتن کاملِ همسر سابق‌تان وجود دارد؛ خصوصاً اگر از او بچه داشته باشید.

با این حال، اغلب ما انتظار داریم این روابط به‌طور طبیعی خوب پیش بروند. درزهای زندگی و قلب خود را گشوده و فردی را به آن بخیه می‌کنیم؛ با این فرض که همیشه در این لباس راحت خواهیم بود. غافل از این‌که این لباس

ممکن است روزی فرسوده شده یا به تن‌مان کوچک شود که در نتیجه، آسیب‌پذیر شده و در معرضِ دید قرار می‌گیریم.

خوشبختانه، تحقیقات بسیاری دربارهٔ بهبود روابط زوجی انجام شده است. با توجه به اهمیت این روابط در زندگی افراد و تأثیر درازمدت آن بر بهزیستی کودکان، افراد مختلفی از جمله جامعه‌شناسان، روان‌شناسان، زوج‌درمانگران و دانشمندان علوم رفتاری به مطالعاتی در این زمینه پرداخته‌اند. اگرچه تمایل به یافتن شریکی برای زندگی همچنان پابرجا است، اما روش انجام این کار نسبت به گذشته تغییر کرده است؛ بنابراین تحقیقات دائماً در حال به‌روزرسانی و تجدیدنظر هستند.

برخی درمانگران کتاب‌هایی فوق‌العاده در زمینهٔ ازدواج نوشته و در آن‌ها تجربهٔ خود را از کار با زوج‌های مختلف و نجات آن‌ها از گرداب شرح داده‌اند. این متخصصان به‌جای بررسی طیف گسترده‌ای از رفتارها و نتیجه‌گیری بر اساس آن‌ها، با بررسی عمیق و صمیمانهٔ تعاملات زوج‌ها به نتیجه می‌رسند. آیا مشکلات مشابهی در روابط بسیاری از زوج‌ها دیده می‌شود؟ آیا راه‌حل‌هایی کلی برای این مشکلات وجود دارد؟ تخصص این افراد معمولاً بر آنچه مشاهده می‌کنند، تأثیرگذار است: زوج‌درمانگران، مشاوران مذهبی و درمانگرانِ مشکلات جنسی هریک دیدگاه‌های متفاوتی دارند. با این حال، توصیه‌های آن‌ها شباهت‌هایی به یکدیگر داشته و اغلب مطابق با توصیهٔ محققان است. به‌عنوان مثال، جامعه‌شناسان ازدواج را مانند یک کوه و درمانگران آن را به‌مثابهٔ هزار تپهٔ کوچک موردبررسی قرار می‌دهند. این کتاب هر دو دیدگاه را بررسی کرده و مضامین برجستهٔ آن‌ها را به تصویر کشیده است.

من در طول این سال‌ها در تلاش بودم به همان روشی که یک خبرنگار خارجی با کشوری بیگانه آشنا می‌شود، نسبت به مسائل ازدواج به شناخت برسم: یادداشت‌برداری از الگوها و هم‌پوشانی‌ها، کشف شرایط عمومی در همهٔ

انسان‌ها و شرایط منحصربه‌فرد هر زوج. مطالعات بسیاری را بررسی کرده و با محققان مختلفی مصاحبه کردم. همچنین، با انواع درمانگران، مشاوران زوج، درمانگران مشکلات جنسی و مشاوران مالی صحبت کردم. آمار ازدواج را بررسی کرده و با جمعیت‌شناسان دربارهٔ مفهوم آن‌ها بحث کردم. علاوه بر این، سعی کردم به میزان واقعی طلاق دست یابم (احتمالاً در ازدواج اول حدود ۳۷ درصد است). من با اساتید جامعه‌شناسی، روان‌شناسی، مطالعات خانواده و حداقل یکی از اساتید رفتار مصرف‌کننده صحبت کردم. برخی آماردانان را متقاعد کردم تا اعداد و ارقام خود را برای من اندکی متفاوت‌تر ارائه کنند تا قابل‌فهم باشند. همچنین زندگی صدها نفر از شهروندان سرزمین ازدواج را موردبررسی قرار داده و از آن‌ها دربارهٔ زندگی مالی و جنسی، دعواها، طلاق و شیوهٔ فرزندپروری‌شان پرس‌وجو کردم. در مهمانی‌ها هیچ‌کس دوست نداشت اطراف من پرسه بزند!

تا زمانی که جایی زندگی نکرده باشی، نمی‌توانی واقعاً آن‌جا را بشناسی. بنابراین، من به یک ربع قرن زندگی مشترک خود با مردی که تفاوت زیادی با من دارد، استناد می‌کنم. می‌دانم همه همین را می‌گویند، اما تفاوت آن در اینجا است: من و همسرم قبل از ازدواج به مدت هفت سال، سالی یک‌بار با هم بیرون می‌رفتیم که هربار بدتر از دفعهٔ قبل بود. جالب این‌که یک‌بار به من گفت این مسئله را درک نمی‌کند که چرا من دوست ندارم دوست‌دخترش باشم و من چیزی شبیه به این گفتم: «تو مرا دوست داری؟!». سه دههٔ گذشته یا بیشتر تمرینی برای بافتن طناب به‌منظور پُل‌زدن بین شکاف‌های ارتباطی ما بوده است. با این حال، هنوز شکاف‌های بی‌رحمانهٔ زیادی وجود دارد، اگرچه اغلب آن‌ها را مدیریت می‌کنیم.

اگر اکنون در حال مطالعهٔ مقدمهٔ کتاب در کتاب‌فروشی یا بررسی آن به‌صورت آنلاین بوده و تنها در عرض ٤٥ ثانیه به‌دنبال یافتن پاسخی برای این سؤال هستید که آیا باید همسرتان را ترک کنید، پاسخ من این است: احتمالاً نه؛ حداقل الان نه. اخیراً به این امر توجه اندکی شده که یک رابطهٔ طولانی به‌خودی‌خود ارزشمند است؛ شاید به این دلیل که ماندگاری دیگر خریدار ندارد و همهٔ ما به‌دنبال رهایی و گسستن هستیم. هر چیزی را که مدتی طولانی در اختیار داشته باشیم، دیگر برای‌مان جذاب و ارزشمند نیست. با این حال برخی موارد استثناء در این زمینه وجود دارد: آثار باستانی باشکوه، جنگل‌های قدیمی و لباس‌های گران‌قیمت. برخی چیزها ارزش تعمیرکردن و حتی بهتر از آن، نگهداری را دارند که رابطه با همسر یکی از آن‌ها است.

برای گرامیداشتِ سالگرد ازدواج باید آداب‌ورسومی در نظر گرفته شود. صنعت هدیه تلاش‌هایی در این زمینه داشته اما ایده‌های آن‌ها چندان جالب‌توجه نیستند. کتابخانهٔ عمومی شیکاگو فهرستی از هدایای پیشنهادی برای هر سالگرد ازدواج را گردآوری کرده است که برای سالگرد ٢٤اُم ابزار موسیقی را پیشنهاد می‌کند. به نظر من فوق‌العاده است؛ زیرا هیچ‌چیزی به‌اندازهٔ یادگیری نواختن یک ابزار موسیقی شما را به هیجان نمی‌آورد. اگر واقع‌بین باشیم باید برای سال‌های دههٔ دوم به بعد هدیه‌هایی از جنس رِزین انتخاب کنیم که ماده‌ای سمّی و بادوام است، یا پومیس که از فعالیتی شدیداً داغ به‌دست می‌آید یا لحاف که حاصل تکه‌های به‌هم‌دوخته‌شده است. این‌ها هدایایی هستند که معنا و مفهوم خاصی دارند.

با این حال، تا زمانی که این اشتباه وحشتناک اصلاح شود، دانش خود دربارهٔ ازدواج را در این کتاب در شش موضوع خلاصه کرده‌ام. شش چالشی که همهٔ افراد متأهل و متعهد به زندگی زناشویی باید برای رسیدن به خوشبختی یا حداقل کارآمدیِ روابط خود بر آن‌ها تسلط یابند. آشنایی، مبارزه، امور مالی،

خانواده و فرزندپروری، روابط جنسی و مشاوره و درمان. شاید این کتاب قادر به حل تمام مسائل زناشویی یا تسهیل غلبه بر آن‌ها نباشد؛ اما به شما اطمینان می‌دهم که آموختن آن‌ها از یادگیری ساکسوفون (یک ساز بادی) جذاب‌تر و سرگرم‌کننده‌تر است.

نشرلِگا

نشرلِگا

۱

آشنایی

همسرم، جِرِمی چند وقت یک‌بار از من می‌پرسد: «آیا پاکت نامه داریم؟»؛ با این‌که تاکنون صدها بار جای پاکت‌ها را به او نشان داده‌ام. آن‌ها همراه با سایر لوازم‌التحریر روی قفسهٔ کتاب‌ها، نزدیک خودکارها و درست بالای قاب عکس فرزندان‌مان هستند که تعدادی منوی غذا از رستوران‌های مختلف نیز کنارشان قرار دارد. این پاکت‌های نامه سال‌ها است که همان جا هستند و با کِش قیطونی که دورشان کشیده‌ایم، شبیه دستهٔ نامه‌های پستچی به نظر می‌رسند. اگر فردی غریبه در خانهٔ ما گشتی بزند، فوراً متوجه می‌شود که این ایده‌آل‌ترین حالت نگه‌داری پاکت‌های نامه است. در هر صورت، هر بار همسرم می‌خواهد نامه‌ای پست کند، از من می‌پرسد: «آیا پاکت نامه داریم؟».

این سؤال ظاهراً طبیعی به نظر می‌رسد و پاسخ آن نیز ساده است: «بله عزیزم، آن‌ها در قفسه، نزدیک خودکارها هستند». با این حال، با شنیدن این

سؤال دلم می‌خواهد جیب‌هایم را پُر از سنگ کرده و خودم را در اُقیانوس غرق کنم یا بهتر از آن، پاکت‌ها را برداشته و به‌سمت او پرتاب کنم.

شنیدن این سؤال از سوی همسرم مرا عصبانی و نااُمید می‌کند. چرا او نمی‌تواند جای آن‌ها را یاد بگیرد؟ چرا من هربار باید به این سؤال او پاسخ دهم؟ رویکرد منفعل-پرخاشگرانهٔ* او که می‌پرسد: «آیا پاکت نامه داریم؟» حتی خشم‌برانگیزتر از این سؤال است: «ممکن است یک پاکت نامه به من بدهی؟»؛ زیرا سؤال دوم به معنای رویارویی با این واقعیت است که او هرگز به خودش زحمت نمی‌دهد که یک اصل بدیهی خانه‌داری را بیاموزد. همچنین به معنای تصدیق این امر است که او با همسرش مانند خدمتکار شخصی خود رفتار می‌کند. این سؤال دقیقاً به‌معنای این است که *از من می‌خواهد یک پاکت نامه به او بدهم*.

«آیا پاکت نامه داریم؟» چیزی است که همسرم می‌گوید؛ اما آنچه من می‌شنوم این است: «کاری که در حالِ انجام آن هستم بسیار مهم است؛ حتی اگر یک سری کارهای پستی جزئی باشد. از سوی دیگر، تو احتمالاً در حال انجام کار مهمی نیستی؛ پس پاکت‌هایی که درست پشت‌سر من در قفسه هستند را برایم بیاور. چرخیدن به‌سمت قفسه و نگاه‌کردن به آن کاری پیش‌افتاده و جزئی است که در راستایِ توانایی‌های تو است».

چگونه این اتفاق می‌افتد؟ من این مرد را دوست دارم. من سال‌ها است که او را دوست دارم و هرگز کسی مانند او ندیده‌ام. او چیزهای زیبا و شگفت‌انگیزی خلق می‌کند؛ خواه ساختمان باشد، یا غذا یا فرزند یا کارهای ماجراجویانه. او خوش‌قیافه و قوی است و در اتاق‌خواب فوق‌العاده است. صبور است و در شرایط دشوار نیز شوخ‌طبعی خود را حفظ می‌کند. ما دوونیم دهه همزیستی

* Passive-aggressive

عمدتاً شاد با یکدیگر داشته‌ایم و هرگز بدون او نمی‌توانم زندگی کنم. پس چرا چنین مسئلهٔ کوچکی مرا برآشفته می‌کند؟

علت آن، پدیدهٔ آشنایی است. آشنایی زمانی رُخ می‌دهد که تمام هیجان یک رابطهٔ جدید بر روی موشکی به هوا رفته و سپس وارد مداری می‌شوید که در آن همسرتان به‌ندرت شما را غافلگیر می‌کند. گفت‌وگوهای شبانهٔ اوایل ازدواج دربارهٔ امیدها و آرزوها تبدیل به مذاکره در این مورد می‌شود که چه‌کسی باید امروز بچه‌ها را به مدرسه ببرد. پدیدهٔ آشنایی بیشتر مانند یک مسافرت معمول است تا یک ماجراجویی و بیشتر شبیه برنامه‌ریزی برای وعده‌های غذایی است تا یک شام عاشقانه. آشنایی پیامد طبیعی ازدواج بوده و از جهات مختلف شبیه احساس راحتی در یک کفش است. با این حال، اگر به‌خوبی مدیریت نشود، تبدیل به مشکلی بزرگ شده و از ملالت و ناکامی وارد قلمروی تاریک‌تر و مخرب‌تری می‌شود. در عصر کنونی، آشنایی برای زوج‌هایی که می‌خواهند سال‌های طولانی در کنار یکدیگر بمانند نسبت به گذشته تبدیل به مشکلی بزرگ‌تر شده است.

نشر لگا

خبر فوری: ازدواج در حال تغییر است

اولین‌باری که شاهد یک مشاورهٔ زناشویی بودم، وحشت کردم. آن زمان دانشجو بودم و همراه دوستانم در مینی‌بوس قدیمی برادرم که اغلب مسافتی بیش از چند کوچهٔ اطراف را طی نمی‌کرد، در راه رفتن به کوه بودیم. ماشین وسط جاده خراب شده بود. بیرون شهر بودیم و دیروقت بود؛ بنابراین نمی‌توانستیم با آشنایان خود برای کمک تماس بگیریم. دوستانم در مینی‌بوس منتظر ماندند و من به داخل تنها فروشگاهی که باز بود رفتم (این داستان مربوط به زمان پیش