

خلاصه کتاب

ازدواج بدون شکست

نویسنده: ویلیام گلاسر

تهیه شده توسط تیم آموزشی رابینز



بیا درباره‌ی عشق حرف بزنیم، چون این همون چیزیه که بیشتر آدم‌ها تو رابطه دنبالشن. من می‌گم عشق و تعلق قلب هر رابطه‌ست-بدون اون، انگار یه درخت بدون ریشه داری که با یه باد می‌افته. ولی عشق فقط این نیست که بگی «دوستت دارم» یا همش به هم چسبیده باشید. عشق یعنی حس کنی به هم وصلید، که یه چیزی بی‌تتون هست که نمی‌ذاره جدا شید. و این حس با انتخاب هر روز می‌آد، نه با زور و اجبار.

من و کارلین تصمیم گرفتیم هر روز یه کار کوچیک برای این حس تعلق بکنیم. مثلاً صبح که بیدار می‌شیم، با یه سلام پرهیجان به هم روز رو شروع می‌کنیم-یه جوری که انگار اولین باره همدیگه رو می‌بینیم. یا وسط روز یه پیام می‌فرستم که «به یادته بودم». اینا شاید به نظرت پیش‌پاافتاده بیاد، ولی مثل اجرای یه خونه‌ان-هر روز یه تیکه به دیوار تعلقمون اضافه می‌کنن. یه بار کارلین بهم گفت «این سلام صبحات باعث می‌شه حس کنم هنوز برات تازگی دارم». این همون چیزیه که می‌خوام: حس تعلق رو زنده نگه داریم.

یه زوج اومدن پیشم و گفتن «ما دیگه حس نمی‌کنیم به هم وصل هستیم». ازشون پرسیدم «آخرین بار کی با هم یه کار صمیمی کردید؟». فکر کردن و گفتن «یادمون نمی‌آد». بهشون گفتم «از امشب شروع کنید. یه چای با هم بخورید، فقط دوتایی، بدون تلفن و تلویزیون». یه ماه بعد برگشتن و گفتن «باورمون نمی‌شه این قدر فرق کرده». اون چای ساده بهشون یادآوری کرد که هنوز می‌تونن به هم وصل باشن. این همون قدرت عشقه-با چیزای کوچیک شروع می‌شه، ولی عمیق می‌شه.

یه بار خودم و کارلین تو یه دوره‌ی سخت بودیم. کار زیاد، بچه‌ها، زندگی-انگار دیگه وقتی برای هم نداشتیم. یه شب بهش گفتم «بیا امشب فقط مال ما دوتا باشه». شام درست کردیم، بچه‌ها رو زود خوابوندیم و تا نیمه‌شب حرف زدیم. اون شب حس کردم دوباره بهش نزدیک شدم، انگار یه پل که داشت خراب می‌شد رو تعمیر کردیم. عشق یعنی این: هر روز یه انتخاب کنی که بگی «تو هنوز برام مهمی». تو هم می‌تونی این کار رو بکنی-یه لحظه‌ی کوچیک بساز که شریکت حس کنه دیده شده، و ببین چطور ریشه‌ی رابطه‌ت قوی‌تر می‌شه.

قدرت و آزادی: بازی تعادل

بیا یه کم درباره‌ی قدرت و آزادی حرف بزنیم، چون این دو تا تو رابطه مثل دو کفه‌ی یه ترازو هستن-اگه تعادلشون به هم بخوره، همه‌چیز می‌ریزه به هم. قدرت یعنی حس کنی تو زندگی‌ت حرفی برای گفتن داری، که نظرت مهمه و می‌تونی رو چیزی که برات ارزش داره اثر بذاری. آزادی هم یعنی بتونی خودت باشی، بدون اینکه

حس کنی یکی داره تو رو تو یه قالب سفت و سخت فشار می‌ده. تو یه رابطه‌ی خوب، این دو تا باید با هم جور باشن، نه اینکه یکی فدای اون یکی بشه. اگه یکی‌تون بخواد همیشه حرفش رو به کرسی بشونه، اون یکی حس می‌کنه آزادیش رو ازش گرفتن- و اون موقعست که یا دعوا شروع می‌شه، یا یکی کم‌کم از رابطه می‌ره تو لاک خودش.

مثلاً یه بار من و کارلین سر این که تعطیلات کجا بریم به مشکل خوردیم. من دلم می‌خواست برم یه جای آروم که بتونم تنهایی فکر کنم- یه جور آزادی که برام مثل نفس کشیدن بود. کارلین اما می‌گفت «بیا بریم یه جای شلوغ با دوستانمون، با هم باشیم». اون دنبال قدرت بود، می‌خواست حس کنه تصمیمش مهمه. اولش هر دو پامون رو کرده بودیم تو یه کفش- من می‌گفتم «من تنهایی می‌خوام»، اون می‌گفت «من با هم بودن می‌خوام». نزدیک بود دعوا بشه، ولی یه لحظه صبر کردیم. نشستیم و گفتم «بیا ببینیم چرا اینا برامون مهمه». من گفتم «آزادی برام مثل اکسیژنه»، اون گفت «قدرت تصمیم‌گیری بهم حس خوب می‌ده». آخرش یه راه پیدا کردیم: یه سفر دو بخشی. دو روز رفتیم یه جای آروم، دو روز با دوستانش بودیم. این‌جوری هر دو حس کردیم هم آزادیم، هم قدرتمون رو داریم.

یه زوج رو می‌شناختم که همیشه سر این دعواشون بود که کی تصمیمای خونه رو بگیره. مرد می‌گفت «من نون‌آورم، من باید بگم چی به چیه»، زن می‌گفت «منم آدمم، چرا نظرم مهم نباشه؟». اینا داشتن نیاز به قدرت‌شون رو به هم تحمیل می‌کردن، و آزادی هیچ‌کدومشون دیگه تو رابطه نبود. بهشون گفتم «بیا یه قدم عقب برید. به جای اینکه بجنگید کی رئیس باشه، ببینید چطور می‌تونید با هم باشید». پیشنهاد دادم هر هفته یه شب بشینن و تصمیمای بزرگ رو با هم بنویسن- مثلاً پول کجا خرج شه، بچه‌ها چی کار کنن. اولش مرد گفت «این که وقت‌گیره»، ولی وقتی امتحان کردن، دیدن که دیگه دعوا نیست. زن گفت «حالا حس می‌کنم صدام شنیده می‌شه»، مرد گفت «منم حس می‌کنم هنوز قدرتم رو دارم». این تعادل بود که رابطه‌شون رو نجات داد.

من خودم گاهی تو دام قدرت می‌افتم. یه بار دلم می‌خواست کارلین یه جور خاص لباس بپوشه برای یه مهمونی. گفتم «این رو بپوش، قشنگ‌تره». اونم گفت «چرا باید تو بگی چی بپوشم؟». اونجا فهمیدم دارم آزادیش رو می‌گیرم، فقط چون دلم می‌خواست قدرت تصمیم‌گیری داشته باشم. یه نفس عمیق کشیدم و گفتم «حق داری، هر چی دوست داری بپوش». اون شب با یه لبخند اومد و گفت «این رو برای تو انتخاب کردم». این یه درس بود: وقتی آزادی رو به شریکت می‌دی، قدرت واقعی خودش می‌آد- نه با زور، بلکه با احترام.