

به نام خدا

کلیدهای همسران موفق

زندگی مشترک و حد و مرزهایش

چه انتخابهایی عشق را زنده می‌کنند
و کدامها می‌کشند؟

دکتر هنری کلاود
دکتر جان تاون سند

مترجم:
فرناز فرود

- سرشناسه : کلود، هنری، -۱۹۵۶ م
 Cloud, Henry
- عنوان و نام پدیدآور : زندگی مشترک و حد و مرزهایش: چه انتخابهایی عشق را زنده می‌کند و کدامها می‌کشند/ هنری کلاود، جان تاون سند؛ مترجم فرناز فرود.
- مشخصات نشر : تهران: صابرین، ۱۳۹۰.
 مشخصات ظاهری : ۳۳۹ ص.
 فروست : کلیدهای همسران موفق.
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۳۴-۶
- وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا
 عنوان اصلی: Boundaries in marriage.
 یادداشت : کتاب حاضر تحت عنوان «مرزهای زناشویی» با ترجمه هادی همامی توسط انتشارات دانژه در سال ۱۳۸۷ منتشر شده است.
 عنوان دیگر : مرزهای زناشویی
- موضوع : متاهلان -- روان‌شناسی
 موضوع : متاهلان -- راه و رسم زندگی
 شناسه افزوده : تاون سند، جان، ۱۹۵۲ - م.
 شناسه افزوده : فرود، فرناز، ۱۳۳۳ - ، مترجم
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۰ م ۴ ک/۸۴ / HQ ۷۳۴
 رده‌بندی دیویی : ۳۰۶/۸۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۳۵۸۹۳۱



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

زندگی مشترک و حد و مرزهایش

دکتر هنری کلاود - دکتر جان تاون سند

مترجم: فرناز فرود

ویراستار: اتوسا صالحی

طرح جلد: پرویز بیانی

تعداد: ۳۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۹۰

لیتوگرافی: کارا

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: قدیانی

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۳۴-۶

ISBN: 978 - 964 - 2785 - 34 - 6

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۶۶۰۰ تومان

تقدیم به همهٔ زوجهایی که
در راه شکوفایی عشق، با شجاعت
حد و مرزهایشان را
مشخص می‌کنند

فهرست مطالب

۷	سخن ناشر.....
۸	حکایت دو زوج.....
۱۷	بخش ۱: شناخت حد و مرز.....
۱۸	فصل اول: حد و مرز یعنی چه؟.....
۴۸	فصل دوم: ده قانون برای تعیین حد و مرزهای زندگی مشترک.....
۷۹	فصل سوم: تعیین حد و مرز برای خود.....
۱۰۹	بخش ۲: ایجاد حد و مرز در زندگی مشترک.....
۱۱۰	فصل چهارم: برای یکی شدن به دو نفر نیاز است.....
۱۳۸	فصل پنجم: ارزشهای شما به داشته‌های شما تبدیل می‌شوند.....
۱۴۶	فصل ششم: نخستین ارزش: خدادوستی.....
۱۵۱	فصل هفتم: دومین ارزش: دوست داشتن همسر.....
۱۵۹	فصل هشتم: سومین ارزش: راست‌گویی.....
۱۶۷	فصل نهم: چهارمین ارزش: وفاداری.....
۱۷۴	فصل دهم: پنجمین ارزش: همدلی و بخشایش.....
۱۷۹	فصل یازدهم: ششمین ارزش: پارسایی.....

بخش ۳: حل اختلاف در زندگی مشترک..... ۱۸۳

فصل دوازدهم: پیوند دو فرد: زندگی تان را از شر دخالت حفظ کنید ۱۸۴

فصل سیزدهم: شش نوع اختلاف..... ۲۱۷

فصل چهاردهم: حل اختلاف با همسری که دوستدار حد و مرز است ۲۴۹

فصل پانزدهم: حل اختلاف با همسری که مخالف حد و مرز است ۲۵۸

بخش ۴: درک نادرست از مفهوم حد و مرز در زندگی مشترک... ۳۰۳

فصل شانزدهم: خودداری از سوءاستفاده از حد و مرز در زندگی مشترک... ۳۰۴

سخن آخر..... ۳۲۷

سخن ناشر

کتابی که در دست دارید، یک جلد از مجموعه کلیدهای همسران موفق است. این مجموعه می‌کوشد با نگاهی کاربردی به نیازها و مسائل زندگی مشترک چه در مرحله انتخاب همسر و چه در دوران پس از ازدواج، بپردازد.

ارائه سبک‌ها و روشهای مؤثر در شناخت، برقراری ارتباط و گفت‌وگو، توجه متقابل به نیازها و نهایتاً بازسازی روابط آسیب‌دیده با گرفتار بحران، از اهداف این مجموعه می‌باشد.

امید است با توجه به پیچیدگی جوامع امروزی، کلیدهای همسران موفق گامی در جهت تحکیم خانواده و دستیابی به جامعه‌ای سالم و پرنشاط باشد.

باید توجه داشت که منابع خارجی، در برخوردها، مغایرتهایی با فرهنگ اجتماعی ما دارند. هرچند ناشر کوشیده است این مغایرتها را با حذف و یا تعدیل پاره‌ای از مباحث و مثالها به حداقل برساند، اما به هر حال ممکن است رد پای از اینگونه موارد دیده شود که طبعاً خواننده متعهد به اخلاق و فرهنگ جامعه ایرانی به این امر واقف و با آن برخوردی هوشمندانه خواهد داشت.

مؤسسه انتشارات صابرین

حکایت دو زوج

من (دکتر تاون‌سند^۱) به تازگی و در دو شب متفاوت با دو زوج که از دوستان قدیمی‌ام هستند، شام خوردم. هر دو زوج مسن هستند و بیش از چهل سال است که ازدواج کرده‌اند. اکنون آنها در دورانی هستند که ما آن را «سالهای طلایی» ازدواج می‌خوانیم؛ دوره‌ای که عشق و همکاری یک عمر به بار می‌نشیند و رابطه‌ای عمیق و رضایت‌بخش را به هر دو طرف ارزانی می‌دارد. اما میان این دو زوج تفاوت زیادی دیدم.

در رستورانی که با هارولد^۲ و سارا^۳ رفتیم، شام روی میز بزرگی چیده شده بود و هر کس غذای دلخواهش را در بشقاب می‌کشید و می‌آورد. شاممان را خوردیم و نوبت به دسر رسید. هارولد به سارا گفت: «سارا، دسر». او از سارا خواهش نکرد و هیچ محبتی در صدایش نبود. او نگفت: «سارا لطفاً می‌شود برایم دسر بیاوری؟» و نگفت: «عزیزم، می‌خواهی برایت دسر بیاورم؟» هارولد فکر می‌کرد سارا از دستور دوکلمه‌ای او اطاعت می‌کند.

نمی‌دانستم چه باید بگویم. بنابراین فقط نشستم و نگاه کردم. معلوم بود که سارا از سلطه‌جویی آشکار هارولد ناراحت شده است. او یکی دو ثانیه مکث کرد و هیچ واکنشی نشان نداد. می‌خواست تصمیم بگیرد چه پاسخی بدهد. بعد با همه شجاعتی که داشت، قاطع و محکم اما با صدای

1. Dr. Townsend

2. Harold

3. Sarah

ملایم گفت: «چرا خودت بلند نمی شوی و دسرت را نمی آوری؟»
 هارولد تعجب کرد. ظاهراً او به سرپیچی سارا عادت نداشت. با این همه زود خودش را جمع و جور کرد، شوخی بی مزه‌ای درباره زنانی که نمی دانند جایشان کجاست، کرد و رفت که خودش دسرش را بیاورد. وقتی از میز دور شد، سارا به من گفت: «متأسفم! واقعاً این بار نتوانستم جلوی دوستانم باز هم از او اطاعت کنم.»

خیلی دلم برای سارا سوخت. متوجه شدم که واکنش امشب او به شوهرش یک استثنا بوده است و نه یک قانون. همچنین متوجه شدم اگرچه هارولد و سارا ظاهراً با هم پیوند دارند، در سطح عمیق‌تر هیچ ارتباطی بین آنها وجود ندارد. دل‌هایشان به هم متصل نبود.

اما فرانک^۱ و جولیا^۲ کاملاً متفاوت بودند. آنها در یک سفر کاری میزبانم بودند. شبی پس از شام با هم به خانه‌شان رفتیم. پس از مدتی زمان آن رسید که به هتل محل اقامت برگردم و کسی باید مرا می‌رساند. جولیا - که او هم مانند من مشاور است - میزبان من در این سفر بود و مرا به همه جلسات سخنرانی و گردهماییها برده بود. امشب هم او باید مرا به هتل می‌رساند.

با این همه، فرانک نگاهی به همسرش انداخت و گفت: «عزیزم، به نظر می‌آید خسته‌ای. من جان^۳ را به هتل می‌رسانم.» مشخص بود که جولیا بین مسئولیتی که برای رساندن من احساس می‌کرد و خستگی و نیازش به استراحت، دچار تردید شده بود. اما سرانجام گفت: «باشد. ممنونم» و فرانک مرا به هتل رساند.

روز بعد، در محل سخنرانی با جولیا گفت‌وگویی داشتم. درباره ماجرای شب گذشته و پیشنهاد پرمحبت فرانک حرف زدم و گفتم که در

1. Frank

2. Julia

3. John

ضمن متوجه شدم او در قبول پیشنهاد شوهرش لحظه‌ای درنگ کرده است. او گفت: «همیشه چنین اتفاقی نمی‌افتاد. در اوایل ازدواجمان، او چنین پیشنهادی را نمی‌کرد و اگر هم می‌کرد من با آن موافقت نمی‌کردم. آن روزها، خیلی تلاش کردیم این مسئله را حل کنیم. در بعضی موارد لازم بود که من سر حرفم بایستم و حتی نزدیک بود کارمان به طلاق بکشد. دوران سختی بود اما بالاخره تلاشهایمان به نتیجه رسید. اکنون به اندازه‌ای به هم نزدیک شده‌ایم که همدلی ما ناخودآگاه شده است و حتی تصورش را هم نمی‌کنیم که بتوانیم طور دیگری باشیم.»

در مدتی که با فرانک و جولیا بودم، متوجه شدم دل‌های این دو نفر به هم متصل است و بین آنها ارتباط عاطفی وجود دارد.

اگرچه هر دو زوج سالهایی دراز زن و شوهر بودند، از نظر ارتباط عاطفی در مسیر همسانی قدم نگذاشته بودند. هارولد و سارا نمی‌توانستند همدیگر را عمیقاً دوست بدارند و درک کنند؛ زیرا هارولد همسرش را کنترل می‌کرد و سارا هم این اجازه را به او می‌داد. آنها در حفظ حد و مرز یکدیگر به شدت دچار مشکل شده بودند و یکی از آنها به حریم مسئولیت و احترام دیگری تجاوز می‌کرد. وقتی یک نفر دیگری را کنترل می‌کند، آزادی وجود ندارد و عشق نمی‌تواند به طور عمیق و کامل بین آنها رشد کند.

امکان داشت کار فرانک و جولیا هم به همین جا برسد. به نظر من آنها نیز در سالهای اول ازدواج دچار همین مشکل شده بودند. در ابتدا فرانک همسرش را کنترل می‌کرد و جولیا هم می‌پذیرفت؛ اما در مرحله‌ای جولیا به مشکل برخورد. پس از آن، حد و مرزش را تعیین و پیامدها را مشخص کرد و در نتیجه زندگی مشترکشان بارور شد. بی‌تردید هر دو زوج اکنون میوه دیدگاههای خود در سالهای اول زندگی مشترک را می‌چینند: زوج اول میوه‌ای تلخ را می‌چشد و زوج دوم میوه‌ای شیرین را.

زندگی شما از امروز شروع می‌شود

شما که این کتاب را در دست گرفته‌اید، به احتمال زیاد به زندگی مشترک اهمیت می‌دهید. شاید از زندگی خود راضی باشید، اما بخواهید آن را بهتر کنید. شاید هم با مشکلات بزرگ و کوچک دست و پنجه نرم می‌کنید. یا شاید مجرد هستید و می‌خواهید خود را برای ازدواج آماده کنید. این امکان هم وجود دارد که از همسران جدا شده باشید و بخواهید در صورت ازدواج مجدد، از درد و رنج گذشته پیشگیری کنید.

بزرگ‌ترین آرزوی بیشتر ما این است که عمری را با عشق و تعهد در کنار همسرمان سپری کنیم. ازدواج یکی از بزرگ‌ترین هدایای الهی به بشر است. ازدواج فرصتی است برای دو نفر که همچون یک جان در دو بدن کنار هم زندگی کنند.

اگر دو نفر آزاد باشند که اختلاف نظر داشته باشند، آزادند که دوست
 بدارند.
 بدون این آزادی، آنها با ترس زندگی می‌کنند و عشق در میان آن دو
 می‌میرد.

مهم‌ترین و اصلی‌ترین موضوع ازدواج، عشق است. زندگی مشترک از طریق علاقه، نیاز، رفاقت و ارزشهای هر دو نفر مستحکم می‌شود؛ دو نفری که می‌توانند بر آزرده‌گی، کم‌تجربگی و خودخواهی خود چیره شوند و به کمک هم زندگی‌ای را شکل دهند که به تنهایی نمی‌توانند از پس آن برآیند. عشق ذات خدا و جوهر زندگی مشترک است.

با این همه، عشق به تنهایی کافی نیست. رابطه زناشویی برای بالندگی و شکوفایی به اجزای دیگری نیز نیاز دارد. این اجزا عبارتند از: آزادی و مسئولیت. اگر دو نفر آزاد باشند که اختلاف نظر داشته باشند، آزادند که دوست بدارند. بدون این آزادی، آنها با ترس زندگی می‌کنند و عشق در

میان آن دو می‌میرد. «عشق کامل بر ترس غلبه می‌کند». هنگامی که دو نفر با هم این مسئولیت را می‌پذیرند که برای زندگی مشترکشان بهترین کار ممکن را انجام دهند، عشق قادر به رشد و نمو می‌شود. اما اگر زن و شوهر چنین نکنند، یکی بیش از حد مسئولیت قبول می‌کند و از این وضعیت آزاده می‌شود و در مقابل، دیگری به اندازه کافی مسئولیت قبول نمی‌کند و خودمحور یا سلطه‌جو می‌شود. مشکلات ناشی از کمبود آزادی و عدم مسئولیت‌پذیری در زندگی مشترک، به عشق فشار می‌آورد و رابطه زناشویی مانند گیاهی که در خاکی نامناسب کاشته شده باشد، در محیط بی‌محبت ضعیف می‌شود.

موضوع اصلی کتاب زندگی مشترک و حد و مرزهایش، عشق است. این حد و مرزها عشق را ارتقا می‌دهد و درمان، شکوفا و بارور می‌کند. ما می‌خواهیم به شما کمک کنیم تا از طریق ایجاد فضای مناسب‌تر عشق را شکوفا کنید. آزادی و مسئولیت، فضای مناسبی برای رشد عشق ایجاد می‌کنند و در همین جاست که بحث حد و مرز یا حریم هر شخص مطرح می‌شود. این خطوط، حریم افراد را حفظ می‌کنند و در نتیجه عشق را ارتقا می‌بخشند. چند سال پیش کتاب حد و مرز: برای آنکه اختیار زندگی خود را به دست بگیرید، چه وقت بگویید «بله» و چه وقت «نه»^۱ را نوشتیم؛ زیرا می‌دیدیم که بسیاری از اختلاف‌های شخصی و معنوی میان افراد ناشی از عدم انضباط و تعیین حد و مرز است. چنین افرادی نمی‌توانستند به افراد سلطه‌جو یا بی‌مسئولیت «نه» بگویند و همواره زیر سلطه توقعات دیگران بودند. از آن هنگام، بسیاری از ما پرسیده‌اند: «چرا کتابی درباره تعیین حد و مرز در زندگی مشترک نمی‌نویسید تا بتوانیم از بروز چنین مشکلاتی پیشگیری کنیم؟» ما به این موضوع فکر کردیم و در نهایت به این نتیجه رسیدیم که فکر خوبی است و این کتاب را نوشتیم.

1. when to Say Yes, when to say No, to Take Control of Your Life