

به نام خدا

فهرست مطالب

پنج	مقدمه
هفت	پیشگفتار
۱	فصل ۱ ازدواج و خانواده: ابزاری برای شکنجه یا نهادی رو به زوال؟
۷	فصل ۲ ازدواج در دنیا هیچ‌گاه عصر طلایی نداشته است
۱۷	فصل ۳ جنگ و صلح در ازدواج
۲۵	فصل ۴ هدف از ازدواج چیست؟
	فصل ۵ رشد فردیت؛ روندی که ما را در ازدواج
۳۳	به تکامل می‌رساند
۴۳	فصل ۶ ازدواج برای دستیابی به خوشبختی؛ یک خودفریبی بزرگ
	فصل ۷ ازدواج؛ نمادی از رویارویی انسان
۵۵	با وجه زنانه یا مردانه روان
۷۱	فصل ۸ پذیرش همه حرف‌های همسر یعنی خیانت به او
۷۷	فصل ۹ غریزه جنسی، نقشی فراتر از تولیدمثل
۸۳	فصل ۱۰ میل جنسی؛ عادی، غیرعادی
	فصل ۱۱ روابط زناشویی و روند رشد فردیت
۸۹	(دستیابی به خود واقعی)

- ۱۰۳ فصل ۱۲ وجه منفی میل جنسی
- ۱۱۱ فصل ۱۳ تا دلتان بخواهد دلیل برای جدایی دارید
- فصل ۱۴ ازدواج مسئله‌ای خصوصی نیست؛ با خانواده همسر
- ۱۱۵ درگیر شوید اما قطع رابطه نکنید
- ۱۱۹ فصل ۱۵ چیزهای ارزشمندی که حتماً باید در ازدواج قربانی کنیم
- ۱۲۹ فصل ۱۶ طلاق
- ۱۳۳ فصل ۱۷ آیا حاضرید یک بار دیگر در ازدواج‌تان تجدیدنظر کنید!؟
- فصل ۱۸ چرا ازدواج در جهان معاصر، کسل‌کننده،
- ۱۳۷ بی‌معنی و روبه‌زوال است؟
- ۱۴۵ راهنمای خوانندگان

مقدمه

بزرگی گفته است: «اگر چرایی زندگی را بدانیم، با هر چگونه‌ای آن می‌سازیم.» مفهوم عمیقی که زندگی حیوانی ما را تبدیل به زندگی انسانی می‌نماید، مفهوم «معنای زندگی» است. انسان در بیشترین لذت‌ها و کامل‌ترین شرایط رفاهی از زندگی خشنود نخواهد بود، مگر این‌که برای چرایی زندگی پاسخی درخور و قابل‌اعتنا یافته باشد. «زندگی چرخشی» انسان را دچار احساس پوچی و بی‌هدفی می‌کند و اگر نه برای همه، برای نخبگان و اندیشه‌ورزان غیرقابل‌تحمل است. «رستگاری» از آن مفاهیمی است که در مقوله «معنای زندگی» پا به عرصه می‌گذارد. «رستگاری» ریشه در «فراسو» دارد و از منظر «زندگی روزمره» پا را بیرون می‌نهد و نگاهی «هستی‌شناسانه» در ما ایجاد می‌کند.

اغلب کتاب‌هایی که این روزها راجع به ازدواج و زناشویی منتشر می‌شوند، دچار خلأ معنایی هستند. به‌ندرت به چرایی ازدواج می‌پردازند و به‌طور عمده به سراغ چگونگی آن می‌روند. فراموش کرده‌ایم که اگر فلسفه‌ای نداشته باشیم، روش‌ها و مهارت‌ها به کارمان نخواهند آمد. از سوی دیگر کتاب‌های زیادی در باب رستگاری منتشر می‌شوند که دچار یک طرحواره «رستگاری انفرادی» هستند. مسیر پیشنهادی آن‌ها برای رستگاری هیچ ربطی با ازدواج، خانواده، قبیله، ملیت و جامعه بزرگ جهانی ندارد. هر کس باید خود به تنهایی مسیر رستگاری خویش را طی نماید.

این دو جریان که یکی ازدواج را تهی از معنا و با شکر تکنیک و مهارت، شیرین می‌کند و دیگری رستگاری را در مسیری انفرادی می‌آموزاند، هرگز نخواهند توانست بحران امروزی جهان را در زمینه ازدواج و خانواده حل کنند.

نویسنده کتاب «تنها راه پایداری زندگی زنشویی» این شکاف را پر کرده است. او پلی ساخته است که ازدواج را به رستگاری متصل می‌سازد. چنین نگاهی لازم است تا بشر معناجوی هزاره سوم ارتباط خود را با ازدواج قطع نکند.

همراه شو عزیز، تنها نمان به درد

کاین درد مشترک، هرگز جدا جدا درمان نمی‌شود

دکتر محمدرضا سرگلزایی

پیشگفتار

به قلم دیوید دالریمپل^۱

کتاب آدولف گوگنبال^۲ به نام تنها راه پایداری زندگی زناشویی شاید یکی از ده کتاب برتری باشد (به همراه کتاب قدرت در حوزه حرفه‌های امدادگری) که طی ده‌ها سال گذشته تأثیر ژرفی بر رشته‌های گوناگون گذاشته است. نسخه جدید انتشارات اسپرینگ یک کتاب کلاسیک روان‌شناسی تحلیلی را در برابر نسل جوان‌تر و جمع وسیع‌تر مردم زمانه‌ای می‌گذارد که هنوز ازدواج را به‌طور سطحی بیشتر رابطه‌ای جامعه‌شناسانه و روان‌شناسانه می‌داند تا رابطه‌ای تصویری و تخیلی^۳. بسیاری از تحلیل‌گران روان‌شناسی تحلیلی، درمان‌گران و روان‌شناسان بالینی از این که این کتاب حیات تازه‌ای یافته‌خشنود خواهند شد، زیرا ما در عصری زندگی می‌کنیم که درک روان‌شناسان بالینی از نشانه‌های موجود بیماری صرفاً حول روابط عاشقانه می‌چرخد و در نتیجه معنای تحت‌اللفظی روابط زناشویی تقویت می‌شود. ما همچنان درمان‌گرانی داریم که روی بهبود ارتباطات، قدرت بخشیدن به نیازهای عاشقانه شخص و مطرح شدن کشمکش طرفین در وهله اول

1. David Dalrymple

2. Adolf Guggenbuhl

۳. درباره اصطلاحاتی که با علامت * مشخص شده‌اند در قسمت راهنمای مطالعه کتاب که در پایان کتاب آمده، توضیحات بیشتری داده شده است.

تمرکز می‌کنند و همه این‌ها هم به قیمت نادیده گرفتن قوه تخیل که در پس بسیاری از کشمکش‌های زوج‌ها نهفته است مانند خیال‌بافی‌های مهم، تصاویر رؤیا، درون‌مایه‌های استعاره‌ای و افسانه‌های مربوط به روابط می‌شود، که می‌توانند معنای تجارب ما را در رابطه با یکدیگر آشکار کنند.

یادم می‌آید که وقتی در «مؤسسه یونگ» در زوریخ بودم چقدر از کشف این کتاب خوشحال شدم. من به عنوان روان‌پزشک به زوج‌های بسیاری که با هم کشمکش داشتند مشاوره داده بودم. در همین زمان بود که دریافتم بین انتظارات جامعه از ازدواج و مخمصه‌ای که زوج‌ها پس از پایان دوره شیفتگی و با پیچیده‌تر شدن ازدواج، خودشان را در آن می‌یابند چه دره عمیقی هست. گوگنبال نه تنها به قابلیت‌های ازدواج توجه دارد بلکه به سایه* ازدواج هم نظر می‌افکند. او ازدواج را همچون آفرینش و تجلی تجسم و تخیل انسان می‌داند نه حاصل‌غریزه یا صرفاً نهادی اجتماعی. او ورای انتظارات عملی برای کسب سعادت و رفاه اجتماعی می‌نگرد و ماهیت واقعی ازدواج را می‌بیند. روان‌شناسی ازدواج او بیانگر چالشی است در برابر آرزوی زوج‌ها برای کسب سعادت و صلح و آرامش. گوگنبال می‌پرسد، «آیا ازدواج نهادی رو به مرگ است و یا صرفاً نهادی اجتماعی برای شکنجه افراد؟» او نتیجه می‌گیرد که ازدواج محلی برای روند رشد فردیت* است و جایی برای وقوع این روند دشوار تعمیق درک شخص، از وجود حقیقی خویش. به نظر او روند رشد فردیت صرفاً مختص آن‌هایی که برای روان‌کاوی می‌آیند نیست بلکه رنج‌های موجود در ازدواج نیز می‌تواند یکی از راه‌های نیل به آن باشد. کتاب تنها راه پایداری زندگی زناشویی ناراحتی‌ها و رنج‌های ضروری این مسیر را ارج می‌نهد.

امروزه احکام مربوط به رابطه سالم در فرهنگ غربی به کلی تحریف شده است؛ و این تحریف به حوزه روان‌شناسی نیز سرایت کرده است. این روان‌شناسی می‌پندارد که مشکل کل ازدواج، خانواده و معیوب بودن روابط آدم‌ها در بدی ارتباطات است. کافی است مردم را تعلیم دهی و هدایت کنی یا به شرکت در جلسات سخنرانی مربوط به روابط وادار کنی تا وضعیت معمول آرامش‌بخش و مولد برقرار شده و رابطه زناشویی و خانواده از نو احیا شود.

کتاب گرانقدر گوگنبال این ساده‌انگاری رابطه بشری و درد روحی انسان را فاش می‌کند که رابطه نیز مثل بخش اعظم زندگی به معنی کیمیاگری دردناکی است که روح را می‌سازد. انسان‌ها برای کسب معنا زندگی می‌کنند نه کسب سعادت، برای تحقق تقدیر نه انطباق و سازگاری، و برای روح زندگی و نه آرامش. گوگنبال می‌گوید که شاید بهترین ابزار کسب این معنا ازدواج باشد، اما این راه عده‌ای صرفاً معدود است، نه خیل عظیم توده‌ها. ازدواج دیوهای تحول یا تخریب را عمیق‌تر، سریع‌تر و طولانی‌تر از هر آفریده فرهنگی دیگر بشری از بندرها می‌کند. ازدواج می‌تواند شما را پیش از شفا از میان ببرد و نابود کند مگر این‌که آگاه و هشیار و قاعده‌مند باقی بمانید. این یک روان‌شناسی تزئینی نیست بلکه روان‌شناسی بی‌تعارف از زندگی و دیگرهای دائم جوشان رنج و درد آن است البته نه رنج سادیستی، بلکه رنج تحول‌گرانه‌ای که به ما می‌آموزد که برای کسب خرد زندگی باید بها پرداخت.

با انتشار کتاب تنها راه پایداری زندگی زناشویی، مهم است که جایگاه آن در تاریخ فرهنگی خودمان را نیز ارج بنهیم و ببینیم که چگونه دشواری‌های کنونی را از طریق مفاهیم کهن‌الگویی* روشن می‌کند. سال‌های سال است که تنها چند اثر معدود درباره روان‌شناسی تحلیلی و

مفاهیم کهن‌الگویی مربوط به ازدواج و خانواده در دسترس بوده است. تعهد بنیادی روان‌شناسی تحلیلی به روند رشد فردیت با این خطر روبه‌رو شد که تنها روی پویایی‌های فردی و رابطه‌ی روحی دو نفر تمرکز کند و نه بر روی مشکلات و پیچیدگی‌های شخصی افراد مزدوج. امروزه فشارهای روی جوانان اغلب اوقات در جهت این است که تا حد امکان مجرد بمانند. گوگنبال زنانی را می‌دید که منتظرند تا پس از ازدواج و تشکیل خانواده به حرفه‌ی مورد علاقه‌شان بپردازند. امروزه ما شاهد زنانی هستیم که از اوان جوانی به کار و حرفه می‌پردازند و بعد نگران بالا رفتن سنشان برای ازدواج می‌شوند. امروزه امکانات متنوعی برای نگهداری و مراقبت از بچه‌ها و آموزش آن‌ها وجود دارد. اکنون ازدواج‌های دو شغله (زن و شوهر هر دو کار می‌کنند)، ازدواج‌های کامپیوتری و جدایی‌ها و طلاق‌ها متداول شده‌اند. اکنون عصر ازدواج‌های دوم، توافقات پیش از نکاح، و قواعد و مقررات به‌جای تعهدات کورکورانه مادام‌العمر است. به‌راستی، کتاب تنها راه پایداری زندگی زناشویی هنوز هم برای زنان و مردانی که درگیر انواع گوناگونی از روابط هستند – و نه فقط آن دسته از افرادی که ازدواج کرده‌اند – مهم است. بنابراین، این کتاب نه تنها برای تمامی حرفه‌ها (به‌رغم تعصب تشکیلاتی‌شان) بلکه برای تمام نسل‌های روان‌کاوان، مشاوران ازدواج و خانواده، مبلغان دینی، مددکاران اجتماعی و افراد دیگری که به روان‌شناسی عمیق‌تر ازدواج و روابط روح‌بخش و بامعنا علاقمندند همچنان مهم و تأثیرگذار خواهد بود.

فصل یک

ازدواج و خانواده:

ابزاری برای شکنجه یا نهادی رو به زوال؟

اگرچه هنوز بسیاری از افراد با اشتیاق بسیار ازدواج می‌کنند، تشخیص این که امروزه خانواده و ازدواج رو به انحلال است دقت یا هوش زیادی نمی‌خواهد. در تمام کشورهای که قانون، طلاق را دشوار نکرده است، بسیاری از ازدواج‌ها در حال از هم پاشیدن هستند. البته هنوز هیچ کشوری نیست که بیشتر ازدواج‌های آن به طلاق منجر شود. علتش نه تنها محدودیت‌های قانونی طلاق است، بلکه بسیاری از خانواده‌ها و ازدواج‌ها صرفاً به خاطر ملاحظات مادی پابرجا مانده‌اند. تقریباً در تمام طبقات اجتماعی – بجز خانواده‌های خیلی ثروتمند و خیلی فقیر – طلاق به معنی کاهش سطح کیفی زندگی زوجین و نیز فرزندان است. همان درآمد قبلی، پس از طلاق باید دو خانواده را اداره کند. در گروه‌های اجتماعی‌ای که کمبود پول مطرح نیست و طلاق باعث کاهش سطح کمی زندگی نمی‌شود، بیش از نیمی از ازدواج‌ها به طلاق می‌انجامد. حتی وقتی ازدواج به شرایط فلاکت‌باری دچار می‌شود، بسیاری از زوج‌ها به علت وجود بچه‌ها طلاق نمی‌گیرند و می‌گویند: «صبر می‌کنیم»

۲ تنها راه پایداری زندگی زناشویی

تا بچه‌ها بزرگ شوند». و وقتی بچه‌ها بزرگ شدند آن‌ها باز هم طلاق نمی‌گیرند؛ نه به خاطر این که رابطه‌شان بهتر شده است، بلکه به این علت که بیش از حد خسته‌اند و بیش از حد از تنهایی می‌ترسند یا چون فکر می‌کنند دیگر نمی‌توانند همسر جدیدی پیدا کنند.

به‌رغم سیر صعودی نرخ طلاق، بیشتر مردم طلاق را شکست می‌دانند. زن و مرد با این نیت ازدواج می‌کنند که تا دم مرگ در کنار هم بمانند و اگر از هم جدا شوند به این معناست که اوضاع برخلاف تصور و آرزوی آن‌ها پیش‌رفته است.

افزایش آمار طلاق در کشورها، فرهنگ‌ها و اقشار اجتماعی مختلف ملال‌آور شده است. اگر هر کس در ذهنش وضعیت آشنایان، بستگان و دوستانی را که بیش از چهل سال سن دارند مرور کند، در کمال اندوه – و اگر خودش طلاق گرفته باشد با رضایت خاطری پنهان – درمی‌یابد بسیاری از ازدواج‌هایی که فرخنده آغاز شدند دیگر موجود نیستند. همه مردم زوج‌هایی را می‌شناسند که پس از پانزده، بیست یا بیست و پنج سال به ازدواج‌شان خاتمه داده‌اند. این زوج‌ها ممکن است بدون فرزند باشند یا شاید هم شش فرزند داشته باشند. درست موقعی که شخص نتیجه می‌گیرد دست‌کم هم‌کلاسی قدیمی‌اش جک و همسرش لوئیز ازدواج سعادت‌مندی داشته‌اند، تلفن زنگ می‌زند و جک خبر می‌دهد تصمیم گرفته است زنش را طلاق بدهد.

اگر کسی می‌توانست سعادت و شادی بی‌حد و حصر را در افراد متأهل تشخیص دهد این طلاق‌ها بد بودند؛ اما این‌طور نیست. براساس مطالعات و نیز تجربه شخصی می‌دانیم بسیاری از زوج‌های متأهل با تلاش بسیار خانواده‌شان را پابرجا نگه داشته‌اند. آن‌ها هر چیزی را که برای‌شان عزیز است بر خود حرام کرده‌اند. با این حال کمابیش می‌توان

تنها راه پایداری زندگی زناشویی ۳

افرادی را یافت که به راستی از زندگی با هم لذت می‌برند و راضی هستند. دست‌کم خودشان این‌طور فکر می‌کنند. اما اغلب اوقات ناظر بیرونی عقیده دیگری دارد و می‌داند ازدواج آن‌ها به این خاطر خوب به نظر می‌آید که یکی از زوجین کاملاً خودش را فدا کرده و رشد فردی خود را نادیده گرفته است. در این حالت یا زن تمام مطالبات شخصی و فرهنگی خود را فدای کار، حرفه و آسایش شوهرش کرده، یا (این مورد مدام در حال افزایش است) شوهر کمر به خدمت زن بسته و حتی جرأت نمی‌کند عقایدش را در حضور او بیان کند. مرد، دوستانش و فرصت‌های شغلی‌اش را فدا می‌کند و عملاً به زن تشنه قدرتش اجازه می‌دهد تا از او همچون خدمتکار استفاده کند. اغلب اوقات می‌بینیم شخص متأهل وقتی تنه‌است سرزننده و شاداب است، اما وقتی همسرش می‌آید تمام نشانه‌های سرزندگی رخت برمی‌بندد. بسیاری از زوج‌هایی که از دید ناظر بیرونی ازدواج خوبی دارند عملاً یکدیگر را فلج کرده‌اند.

به‌رغم تعداد زیاد روان‌شناسان و مشاوران ازدواج، آمار طلاق نه تنها همچنان بالاست، بلکه ازدواج‌هایی هم که وجود دارند اغلب اوقات چیزی جز موانع رشد فردی به‌نظر نمی‌رسند. روان‌پزشکان و روان‌شناسان در این وضعیت ناخوشایند، تنها مسائل و مشکلات ازدواج و خانواده را برای مراجعان تشریح می‌کنند. اغلب اوقات این سؤال مطرح می‌شود که آیا ازدواج و خانواده در شکل امروزی هنوز نهادهای اجتماعی بامعنایی هستند یا خیر؟ آیا ازدواج آن‌طور که انقلابیون اجتماعی توضیح می‌دهند صرفاً نهادی است که جامعه برای کنترل مردم از آن استفاده می‌کند؟

روان‌پزشکان و روان‌شناسانی که با این دیدگاه تندرو موافق نیستند نیز هر روز موارد بیشتری به نظرات مخالف ازدواج و خانواده اضافه

۴ تنها راه پایداری زندگی زناشویی

می‌کنند. علت رنج عاطفی عصبی‌ترین بیماران سازش‌های بیمارگونه والدین‌شان تشخیص داده شده است؛ یا مادر سرکوب شده یا پدر زن ذلیل و یا هر چیز دیگری که در خانواده‌هایی که فضای شادی ندارند، وجود دارد.

روان‌کاوی دو هدف دارد: اول، آزاد کردن بیمار از رنج عصبی و دوم، کمک به رشد کامل توانایی‌های او و رفتن به سوی کسب معنا در زندگی. اما اغلب اوقات روان‌کاوی ازدواج به طلاق می‌انجامد. به دنبال یافتن معنای زندگی در این موارد متوجه می‌شویم ازدواج اجازه هیچ نوع رشد با معنایی به فرد مورد روان‌کاوی نمی‌دهد.

بسیاری از نویسندگان معاصر، ازدواج را نهاد بیماری می‌دانند که تنها با دروغ و نیرنگ، احمق جلوه دادن دیگری و خودفریبی پا برجا نگه داشته شده است. بنابراین زندگی خانوادگی، منبع بی‌پایان عذاب طرفین است. دروغ‌گویی و ریاکاری موجود در ازدواج‌های طبقه متوسط یکی از موضوعات محبوب نویسندگان امروزی است. از این نظر انسان و سوسه می‌شود این نقل قول را از نمایشنامه هملت شکسپیر بیاورد که می‌گوید: «به راستی چیز فاسدی وجود دارد؛ نه در دانمارک، بلکه در خانواده و ازدواج».

چنانچه با بی‌طرفی و انصاف کامل به نهاد خانواده و ازدواج نگاه کنیم، این تصویر را می‌بینیم: اگر کسی با استفاده از تیزبینی روان‌شناسانه رؤیای نهاد اجتماعی‌ای را در سر می‌پروراند که از هیچ نظر کارآیی نداشته و هدفش تنها عذاب دادن اعضای آن باشد، مطمئناً ازدواج معاصر و نهاد خانواده امروزی را اختراع می‌کرد. دو نفر از دو جنس متفاوت، با تصورات، رؤیاها و داستان‌های بی‌نهایت متفاوت و با میزان قدرت و سرزندگی متفاوت به یکدیگر قول می‌دهند که تمام شب‌ها و

تنها راه پایداری زندگی زناشویی ۵

روزها، یعنی تمام عمر با هم باشند. هیچ‌یک از آن‌ها قرار نیست تجربه دیگری را خراب کند؛ هیچ‌یک قرار نیست دیگری را کنترل کند و هر دوی آن‌ها قرار است به یکدیگر کمک کنند تا تمام توان بالقوه‌شان را به ظهور برسانند. اما این سوگند قدرتمند اغلب اوقات فقط در جلسه جنسی خود را نشان می‌دهد. چنین جلسه‌ای عالی است؛ اما آیا بستر محکمی برای یک عمر با هم بودن هم هست؟

همه می‌دانند بیشتر آدم‌ها اگر فقط به سفری چهارده روزه با هم بروند اعصاب یکدیگر را خرد می‌کنند. آن‌ها پس از چند روز حتی دیگر نظرشان را به هم نمی‌گویند و هر تصمیم کوچکی باعث جنگ و دعوا می‌شود. اما دو طرف از دواج به هم قول می‌دهند تمام عمر (سی، چهل، پنجاه یا شصت سال) با هم زندگی کنند و بیشترین تماس و نزدیکی جسمی، روحی و روانی را با هم داشته باشند. جالب‌تر آن‌که این تعهد مادام‌العمر نسبت به یکدیگر را در جوانی‌شان تقبل می‌کنند! شاید آن‌ها ده سال دیگر آدم‌های کاملاً متفاوتی باشند. آن‌ها در سنی این قول را به هم می‌دهند که نه می‌دانند خودشان چه کسی هستند و نه می‌دانند دیگری کیست. به علاوه هیچ‌کس نمی‌داند خودش یا دیگری بعداً چه آدمی می‌شود. دختر سازگار دلفریب، تبدیل به مدیره تشنه قدرت می‌شود. واقعاً چه کسی فکرش را می‌کرد؟ مرد جوان رمانتیکی که طرح‌های بزرگی برای آینده در سر داشت، بعداً مثل یک آدم سبک مغز بی‌مسئولیت رفتار می‌کند.

این که جامعه معقول و مسئول به جوانانش نه تنها اجازه بدهد، بلکه تشویق‌شان کند که در کمال جهل و نادانی به‌طور دائم با سوگندشان خود را اسیر مشکلات روانی کنند، به‌نظر غیرمنطقی می‌آید.

۶ تنها راه پایداری زندگی زناشویی

هر چه امید طول عمر افزایش می‌یابد، این وضعیت وخیم‌تر می‌شود. دویست سال پیش مردم این قدر پیر نمی‌شدند و بیشتر ازدواج‌ها پس از ده یا بیست سال با مرگ یکی از زوجین پایان می‌گرفت. اما امروزه ازدواج‌های ماندگار، پنجاه یا حتی شصت سال به طول می‌انجامند.