



کارت‌های بیا نزدیک‌تر شویم

نسخه عاشقانه



راهنمای گفت‌وگوهای نزدیک‌تر

چرا گفت‌وگو رابطه را زنده نگه می‌دارد؟

بیشتر کسانی که با هم زندگی یا رابطه‌ای نزدیک دارند، هر روز در باره‌ی کار، خرید، قبض‌ها و برنامه‌ی فردا با هم حرف می‌زنند. ولی کم‌کم ممکن است فراموش کنند که حال همدیگر را بپرسند؛ این روزها ذهنت درگیر چیست؟ چه آرزویی داری؟ و یا چه چیزی تو را به مانند روزهای اول رابطه خوشحال می‌کند؟ آدم‌ها در طول زمان عوض می‌شوند و کسی که کنار ماست، امروز همان آدم سال‌های پیش نیست.

جان گاتمن، پژوهشگر رابطه، شناختن دنیای درونی کسی را که دوستش داریم «نقشه‌ی عشق» می‌نامد. به گفته‌ی او، دو نفری که نقشه‌ی دقیق‌تری از دنیای همدیگر دارند، روزهای سخت را بهتر از سر می‌گذرانند.

هدیه‌ی «بیا نزدیک‌تر شویم، نسخه عاشقانه» برای دو نفری ساخته شده که رابطه‌ی عاشقانه‌ای با هم دارند؛ زن و شوهر، نامزد، دوست‌دختر و دوست‌پسر، یا دو نفری که مسیرشان را با هم انتخاب کرده‌اند. خانه آفرینش ژیکال با این کارتها بهانه‌ای می‌سازد تا حرف‌هایی را که در شلوغی روزها گم شده‌اند، دوباره به خانه بیاورید.

کسی را که سال‌ها می‌شناسید، هنوز حرف‌های زیادی برای گفتن دارد؛ کافی است بپرسید و گوش بدهید.

کارت‌های عاشقانه‌ی ژیکال چه هستند؟

این مجموعه ۱۰۰ کارت دارد که در سه مرحله چیده شده‌اند. هر مرحله یک رنگ دارد و یک پله عمیق‌تر از مرحله‌ی قبل است:

- نزدیک (سبز): ۲۴ کارت برای خاطره‌ها، قدردانی، خنده و حال‌وهوای امروز. شروع شیرین و بی‌دغدغه‌ی یک گفتگو.
- نزدیک‌تر (زرد): ۳۳ کارت برای نیازها، احساسات، دلخوری‌های کوچک و جای خانواده و دوستان در زندگی‌تان.
- نزدیک‌ترین (قرمز): ۳۳ کارت برای حرف‌های نگفته، آشتی، آینده و آنچه می‌خواهید همیشه در رابطه‌تان بماند.

پرسش‌ها شش هدف را دنبال می‌کنند: ساختن آینده‌ی مشترک، یادآوری خاطره‌ها و ساختن خاطره‌های تازه، زیباتر کردن لحظه‌های عاشقانه، نزدیکی عاطفی، همراهی در روزهای سخت، و لذت بردن از جمع خانواده و دوستان. در هر مرحله دو کارت «بازی» هم هست؛ به‌جای پرسش، کاری کوچک که همان لحظه با هم انجام می‌دهید.

این کارت‌ها بر پایه‌ی پژوهش‌های روان‌شناسی رابطه طراحی شده‌اند: «مثلث عشق» رابرت استرنبرگ (صمیمیت، شور و تعهد)، کارهای جان گاتمن درباره‌ی شناخت و تحسین همراه، و پژوهش‌های آرتور آرون درباره‌ی نزدیکی تدریجی و تجربه‌های تازه‌ی مشترک.

پیش از بازی؛ فضا را آماده کنید

گفت‌وگوی خوب به وقت آزاد و ذهن آرام نیاز دارد. لازم نیست شب خاصی باشد؛ کافی است برای چند دقیقه، فقط برای هم باشید.

در خانه

- گاهی در سر سفره شام زمان مناسبی برای استفاده از این کارتها است.
- بهتر است تلویزیون و گوشی‌ها را خاموش کنید تا گفتگوی عمیق‌تری را تجربه کنید.
- گاهی یک نفر می‌تواند بر روی تخت دراز بکشد، نور را کم کند، شمع‌ی روشن کند، موسیقی آرامی بگذارد و همراه خود را برای گفتگو و استفاده از این کارتها صدا بزند.
- چای یا نوشیدنی دلخواهتان را آماده کنید و جایی بنشینید که روبه‌روی هم یا کنار هم راحت باشید.

بیرون از خانه

- کافه‌ای دنج، پیک‌نیک آخر هفته یا یک سفر جاده‌ای، فرصت خوبی برای استفاده از چند کارت است.
- لازم نیست همه‌ی کارتها را با خود ببرید؛ چند کارت از مرحله‌ای که می‌خواهید بردارید و در کیف بگذارید.
- در جای عمومی، کارتهای مرحله‌ی «نزدیک» مناسب‌ترند؛ حرف‌های عمیق‌تر را برای خلوت خودتان نگه دارید.

از راه دور

اگر به خاطر کار یا سفر از هم دورید، کارت‌ها را در یک تماس تصویری بازی کنید. یکی کارت را می‌خواند و هر دو جواب می‌دهید.

- یکی از سه مرحله نزدیک، نزدیک‌تر و نزدیک‌ترین را بر پایه‌ی حال‌وهوای لحظه خود انتخاب کنید. اگر بار اول است، از «نزدیک» شروع کنید.
- کارت‌های همان مرحله را بُر بزنید و نوبتی کارت بکشید. کسی که کارت را کشیده، آن را برای دیگری می‌خواند، جوابش را می‌شنود و بعد خودش هم جواب می‌دهد.
- هر کدام از شما در هر نوبت بازی می‌توانید از دو کارت بگذرید. لازم نیست دلیلش را بگویید.
- کارت‌های بازی را همان لحظه انجام دهید؛ آن‌ها برای خنده و نزدیکی‌اند، نه برای مسابقه.
- اگر جوابی کنجکاو‌تان کرد، دنباله‌اش را بپرسید؛ کارت بعدی می‌تواند صبر کند.

«بعدش چی شد؟» * «اون موقع چه حسی داشتی؟» * «من چطوری می‌تونم کمکت کنم؟»

چند کارت؟

در هر نوبت، سه یا چهار کارت کافی است؛ یا از هر مرحله یکی. گاهی یک کارت یک ساعت گفت‌وگو می‌سازد و همین بهترین نتیجه است. این ۱۰۰ کارت برای تمام کردن در یک شب نیستند؛ مخزنی‌اند که هفته‌ها و ماه‌ها می‌توانید از آن استفاده کنید.

رابطه‌ها با کارهای کوچک و تکرارشونده گرم می‌مانند. کارت‌ها را بخشی از روال خودتان کنید:

- یک شب ثابت در هفته را «شب گفت‌وگو» بگذارید؛ مثلاً پنجشنبه‌شب‌ها.

- پیش از خواب، به‌جای گوشی، یک کارت بردارید.

- در سفر، روی صندلی ماشین یا قطار، چند کارت همراهتان باشد.

- در مناسبت‌ها از کارت‌ها استفاده کنید؛ سالگرد ازدواج یا آشنایی، شب یلدا، سپندارمذگان و ماه عسل.

جواب‌های شما با گذشت زمان عوض می‌شوند. یک سال بعد، همان کارت‌ها را دوباره بازی کنید و ببینید چه چیزهایی در شما و رابطه‌تان تغییر کرده است.

قاعده‌های گفت‌وگوی امن

این کارت‌ها وقتی جواب می‌دهند که هر دو نفر احساس امنیت کنند. چند قاعده‌ی ساده این امنیت را می‌سازد:

- لبخند و حس خوب و نگاه کردن به چشم‌ها به گفتگو عمق و معنا می‌بخشند، حس خوب بدهید و حس خوب بگیرید.
- شنونده خوب و مهربانی باشید، مهر بورزید و عطر مهربانی را در خانه بیافشانید.
- جواب‌ها را قضاوت یا اصلاح نکنید. هر کس از دنیای خودش حرف می‌زند. این گفتگو برای عمق بخشیدن به رابطه شما و شناختن تفاوت‌های شماست و نه باز کردن اختلاف‌های شما.
- حرف‌هایی که در این گفت‌وگوها شنیده‌اید، امانت‌اند؛ آن‌ها را در دلخوری‌های بعدی به روی هم نیاورید.
- کارت‌های لمس و صمیمیت جسمی همیشه اختیاری‌اند.
- اگر همراهتان حوصله‌ی بازی نداشت، اصرار نکنید. این یک دعوت است، نه آزمون.
- اگر بحث در گفتگو بالا گرفت، بازی را همان‌جا تمام کنید و همراهتان را در آغوش بگیرید و ساده بگویید: «قربونت برم من که اینقدر حساسی، بی‌نهایت دوستت دارم».

در این بازی جواب درست و غلط وجود ندارد؛ فقط دو نفر می‌خواهند دنیای همدیگر را بهتر بشناسند.

۷ اگر این روزها رابطه‌تان خوب نیست

همه‌ی رابطه‌ها روزهای سختی هم دارند. اگر این روزها از هم فاصله گرفته‌اید یا دلخوری‌ها روی هم جمع شده‌اند، و یکی از طرفین حوصله لازم را ندارد، گفتگو را به زمان دیگری موکول کنید. اما اگر از هم ناراحت هستید و می‌خواهید آشتی کنید، این کارها می‌توانند کمک کنند؛ به شرط اینکه آرام و با احتیاط شروع کنید.

- فقط از مرحله‌ی «نزدیک» و فقط دو یا سه کارت شروع کنید.
 - مرحله‌ی «نزدیک‌ترین» را برای روزهایی بگذارید که حالتان بهتر است.
 - پیش از بازی با هم قرار بگذارید: کسی کسی را سرزنش نمی‌کند و هر کس می‌تواند کارتی را کنار بگذارد.
- گاهی گفت‌وگو چیزهایی را نشان می‌دهد که مدت‌ها پنهان مانده بود. این کارت‌ها جای مشاوره نیستند. اگر احساس می‌کنید رابطه‌تان به کمک بیشتری نیاز دارد، گفت‌وگو با یک مشاور خانواده بهترین راه‌حل است.

اگر شرایط بحرانی است برای مشاوره‌ی تلفنی رایگان، «صدای مشاور» بهزیستی (۱۲۸۰) را شماره‌گیری کنید. اگر در رابطه‌تان خشونت یا ترس وجود دارد، این کارت‌ها راه‌حل نیستند؛ با اورژانس اجتماعی (۱۲۳) تماس بگیرید.

وقتی کارت‌ها را کنار گذاشتید، چند دقیقه با هم مرور کنید: امشب چه چیز تازه‌ای از هم فهمیدیم؟ کدام جواب شما را غافلگیر کرد؟ از کدام لحظه بیشتر لذت بردیم؟

نوشتن، گفت‌وگو را ماندگار می‌کند. می‌توانید جمله‌ای را که امشب شنیدید، روی کاغذ بنویسید و برای همراحتان بگذارید. اگر «باکس نامه‌های عاشقانه» ژیکال را دارید، این شب‌ها بهانه‌ی خوبی برای نوشتن نامه‌ی بعدی است.

رابطه‌ی خوب، رابطه‌ای است که در آن هنوز کنجکاوی؛ درباره‌ی هم، و درباره‌ی آنچه با هم می‌سازیم.

Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*.

Aron, A., et al. (1997). The experimental generation of interpersonal closeness. *Personality and Social Psychology Bulletin*.

Aron, A., Norman, C. C., Aron, E. N., McKenna, C., & Heyman, R. E. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*.

Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? *Journal of Personality and Social Psychology*.

Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The Seven Principles for Making Marriage Work* (rev. ed.).

Kellerman, J., Lewis, J., & Laird, J. D. (1989). Looking and loving: The effects of mutual gaze on feelings of romantic love. *Journal of Research in Personality*.

Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. *Handbook of Personal Relationships*.

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*.

Waldinger, R., & Schulz, M. (2023). *The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness*.