



حلیکسین اعلیٰ توسعه دهنگان

آموزشی های آموزش مهندسی نووی طلابات

سازمانی پرورشی

مجله توسعه دهنگان - علمی، آموزشی، سرگرمی

**MAG.TEDSA.COM**

عنوان کتاب :

معجزه گفت و گو

نویسنده:

سوزان هیت لر



توسعه دهنگان آموزشی برای ایران

[www.IranElearn.org](http://www.IranElearn.org)



بنیاد آموزش عجایزی و اکترونیکی ایرانیان

[www.IranElearn.com](http://www.IranElearn.com)



مکتب فنی هنری توسعه دهنگان بجهة آذخان

[WWW.TEDSA.COM](http://WWW.TEDSA.COM)

تماس و دریافت مشاوره رایگان پیرامون شرکت در دوره های آموزش حضوری و غیر حضوری و دریافت گواهینامه های ملی و بین المللی معتبر آموزشی  
۰۹۱۹۳۶۰۰۲۵۳ | ۰۹۱۹۳۶۰۰۲۵۲ | ۰۹۱۳۰۰۱۶۸۸ | ۰۹۳۳۰۰۹۹۲۸۴ | ۰۹۳۳۰۰۸۸۲۸۴ | ۰۹۳۳۰۰۳۳۲۸۴ | ۰۹۳۳۰۰۰۲۲۸۴

دارای غایبندگی رسمی در کلیه استان های کشور :: مشاهده غایبندگان [EBAMA.IR](http://WWW.EBAMA.IR)

تماس با دفتر مرکزی هلدینگ : ۰۲۱۲۸۴۲۸۴

## ● معجزه گفت و گو

«به ازدواج معتقدم؛ زیرا ازدواج دری گشوده به ارزشمندترین موهاب زندگی است. از صبحانه ساده‌ای که در آغاز روز در کنار همسرمان صرف می‌کنیم تا محبت و صمیمیتی که تنها در میان همسران یافت می‌شود. به نظر من ازدواج بزرگ‌ترین موهبت زندگی و ساختار بنیادین یک جامعه پایدار است.»

عبارات فوق سخنی است که «سوزان هیتلر» مقدمه کتاب خود را با آن آغاز می‌کند. اما واقعاً ازدواج چیست؟ چه عواملی آن را در معرض خطر قرار می‌دهد و چه عواملی به استحکام آن کمک می‌کند؟ راستی زوجها چه انتظاراتی از یکدیگر دارند؟ مسلماً انتظارات زوجهای امروزی بسیار متفاوت از زوجهایی است که قرنها پیش می‌زیستند. زمانی مسئولیت زن صرفاً در چارچوب خانه به پخت‌وپز و بچه‌داری و مسئولیت مرد در شکار و حفظ خانواده از خطرات طبیعی خلاصه می‌شد. اما پیشرفت

تمدن با پیچیدگیهای روزافرونش تمام جنبه‌های زندگی بشری و از جمله زندگی زناشویی را تحت تأثیر قرار داده است، به گونه‌ای که شاید بتوان گفت بین خانواده امروزی و خانواده عهد باستان جز بارزترین جنبه آن؛ یعنی اتحاد زن و مرد، شباهت دیگری باقی نمانده است. اما با تمام این تغییرات، خانواده همچنان هسته اولیه اجتماع بهشمار می‌رود و حفظ کیان آن از ضروریات است. بله، پیشرفت توأم با پیچیدگی پدیده‌ای است که سرعتی سر سام‌آور به خود گرفته است و زندگی را به مسابقه دو شبیه کرده است. اما برخورد با هر پیچیدگی و پیشرفته، مستلزم مهارت و تخصص است. بی‌تر دید اگر انسان چند قرن پیش بتواند به زندگی مدرن امروزی بازگردد، حتی برای استفاده از ساده‌ترین وسایل زندگی باید مدت‌ها آموزش ببیند. نکته شایان توجه این است که در میان تحولات چشمگیر عصر حاضر، نقش زن و مرد نیز دستخوش دگرگونی شده است. ازدواج که در گذشته یک ضرورت اجتماعی بهشمار می‌رفت، اکنون به صورت یک انتخاب درآمده است و بهره‌مندی از عشق و دوستی مهم‌ترین عامل در معادله ازدواج تلقی می‌شود. اما دادوستد راستین چنین عشقی به صرف تأمین مسکن از سوی مرد و انجام پخت‌وپز از سوی زن میسر نمی‌شود؛ زیرا دنیای درونی انسانها و انتظاراتشان نیز از الگوی پیچیدگی تبعیت می‌کند و تأمین این انتظارات حقیقتاً مستلزم مهارتی خاص است که هیچ زوجی از آن بی‌نیاز نیست. در دنیای پرمشغله و پرتنشی که انسانها را از هم دور و عطش حمایت عاطفی را تشدید می‌کند، همسر ما بهترین کسی است که می‌تواند در جریان پرتلاطم زندگی همسفر ما باشد و در افت و خیز زندگی از ما دستگیری کند و محیط خانواده بهترین مأمونی است که می‌توانیم در گرداب حوادث به آن پناه ببریم و در

آرامش آن بیاساییم. در واقع کتاب حاضر تلاشی است در راستای آموزش زوجها طوری که بتوانند چنین هدفی را تحقق بخشنده، همسفر قابلی برای یکدیگر باشند و از خانه بستر امنی بسازند که رشد و بالندگی از آن سرچشمه گیرد. رهنماوهای کتاب حاصل پژوهش‌های روان‌شناسان، تجربیات کلینیکی، نظریات و زندگی زناشویی بیست و پنج ساله مؤلف است.

این کتاب از سه بخش تشکیل شده است:

**بخش ۱: اصول گفت‌و‌گوی مشترک**

**بخش ۲: کنار آمدن با تفاوتها**

**بخش ۳: تبدیل روابط خوب به عالی**

بخش اول، اصول برقراری ارتباط بین همسران را آموزش می‌دهد. بخش دوم، راهکارهایی را ارائه می‌کند که همسران بتوانند با مشکلات برخاسته از اختلافات کنار آیند. بخش سوم، به تحکیم روابط در یک ازدواج صحیح می‌پردازد، طوری که همسران واقعاً بتوانند آن را به حد ایده‌آل برسانند و البته اگر هر دو تن کتاب را مطالعه کنند نتیجه مطلوب‌تری خواهند گرفت. آنچه پیش‌رو دارید؛ معرفی بخش‌ها و فصول کتاب «معجزه گفت‌و‌گو» از مجموعه «کلیدهای همسران موفق» منتشر شده توسط انتشارات صابرین است، به گونه‌ای که بتواند راهنمای مفیدی برای انتخاب و مطالعه کامل کتاب باشد.

## ● بخش اول: اصول گفت و گوی مشترک

مهم‌ترین عامل موفقیت و شادکامی در زندگی مشترک کدام است؟ عشق و دوستی؟ همکاری و صداقت؟ پول و ثروت؟ تحصیلات عالی؟ هدف مشترک؟ درک متقابل؟ ... یا ترکیبی از تمام اینها؟ حال کمی تأمل کنید و به پاسخ خود بیندیشید. آیا نمی‌توانید نمونه‌ای از عشق و دوستی آتشین را به‌یاد آورید که به مرور زمان، به نفرت و بیزاری تبدیل شده باشد؟ آیا ندیده‌اید زوجهای همکاری را که دیوار ضخیم سکوت آنها را از هم جدا کرده باشد؟ آیا طلاق و جدایی تنها در خانواده‌های کم‌درآمد و بی‌سواند اتفاق می‌افتد؟ آیا داشتن هدف مشترک، مانع از آن می‌شود که زوجها در انتخاب روش رسیدن به آن هدف با هم اختلاف پیدا کنند؟

سخن این است؛ چه هریک از اینها به‌نهایی برای خوشبخت شدن کافی باشد و چه ترکیبی از تمام آنها، باز هم جای خالی مهارت‌هایی احساس می‌شود که همانند روغن، حرکت چرخ‌دنده‌های زندگی را روان می‌سازد و از تکانهای شدید آن جلوگیری می‌کند. راستی آنچه تمام این ویژگیها را عقیم می‌سازد چیست و این کدام مهارت تکمیلی است که به تحقق موفقیت‌آمیز این عوامل کمک می‌کند؟

نکته درخور توجه این است که تحقق عوامل مذکور یا هر عامل دیگری که برای تحکیم زندگی زناشویی ذکر می‌شود، به طور قطع در یک رابطه مشترک در نظر گرفته می‌شود و مهارت کلیدی در تمام روابط؛ از جمله روابط زندگی مشترک، همان گفت و گو است. کلام هم وسیله‌ای برای برقراری ارتباط است و هم وسیله‌ای برای تحکیم آن و در اصل، نحوه صحبت کردن دو زوج بهترین شاخص برای سلامت رابطه آن دو است.

گفت و گوی مشکل ساز، روابط مالی را برهم می‌زنند، صداقت شما را پشت ابرهای تیره پنهان می‌کنند، بافت دوستی را جریحه‌دار می‌سازد و به مرور سردی و جدایی را بر روابط شما حاکم می‌کنند، هرچند به ظاهر همکار یکدیگر باشید و زندگی خود را با اهداف مشترک آغاز کرده باشید. پس آنچه به آموختن و اصلاح نیاز دارد، همان مهارت گفت و گو است و نوشتار حاضر تلاشی برای آموزش این مهارت اساسی است. این بخش، در سه فصل به ارائه اصول گفت و گوی مشترکی می‌پردازد که سالم‌ترین شیوه ارتباطی است. گفت و گوی مشترک؛ نقطه مقابل گفت و گوی خصم‌مانه و گفت و گوی ناتمام است. جدول ۱ کتاب تقسیم‌بندی خلاصه‌شده‌ای از این سه شیوه گفت و گو است که با مراجعه به آن با سبک گفت و گوی خود با همسرتان آشنا می‌شوید.

«سوزان هیتلر» در این بخش و بخش‌های بعدی برای هرچه ملموس‌تر ساختن راهکارهایی که ارائه می‌کند مثالهای خود را از زندگی دو زوج فرضی وام می‌گیرد که البته با نمونه‌هایی از این زوجها در مشاوره‌های خود روبرو بوده است. «لن» و «لیندا» دو زوجی هستند که اغلب به علت عدم آگاهی از اصول گفت و گوی مشترک موجبات سرخوردگی و رنجش یکدیگر را فراهم می‌آورند و «جرالد» و «جینا» دو زوج دیگری هستند که با رعایت این اصول راه را برای تفاهم هرچه بیشتر هموار می‌سازند. از مزایای این کتاب درج گفت و گوهای این دو زوج به صورت مقایسه‌ای در کادری مجزا، و خلاصه کردن اصول و مفاهیم کلیدی هر فصل در جدولهای گوناگون است؛ طوری که خواننده پس از اتمام کتاب، صرفاً با مراجعه به جدولها می‌تواند مطالب را به‌یاد آورد و آنها را در تجربیات روزمره خود به کار بندد.

## ● فصل ۱: اسرار صحبت کردن

مؤلف معتقد است که برای گفت‌و‌گو ده اصل کلی وجود دارد که چهار اصل آن را در فصل یک برمی‌شمارد: اجازه دهید ابتدا نگاهی کلی بیندازیم به ده اصلی که مؤلف برای گفت‌و‌گوی مشترک بر شمرده است:

### ● اصول گفت‌و‌گوی مشترک:

- ۱. به زبان بیاورید •
- ۲. احساسات خود را بیان کنید •
- ۳. حریم‌شکنی ممنوع •
- ۴. آلوده‌سازی ممنوع •
- ۵. گوش دادن به قصد آگاه شدن •
- ۶. گوش دادن به احساسات •
- ۷. گوش دادن دوچار نمایند •
- ۸. به هم گره زدن گفت‌و‌گوها •
- ۹. رعایت چهار ویژگی مهم •
- ۱۰. استفاده از روشهای کنترل فضا •

ناگفته نماند که مؤلف در توصیف هر اصل یا راهکار به ذکر ظرایف و رموزی می‌پردازد که رعایت یا اجتناب از آنها رابطه مؤثرتری را ممکن می‌سازد. مثلاً با مطالعه اصل اول متوجه این اشتباه رایج زوجها می‌شویم که آنها گمان می‌کنند نشانه تفاهم کامل این است که طرف مقابل خود بداند دیگری چه انتظاری دارد. حال آنکه این تصور خطأ، رفته رفته روابط را بغرنج و پیچیده می‌کند. یک رابطه سالم آن است که در آن هر دو طرف خواسته‌ها و نگرانیهای خود را آزادانه و صادقانه به زبان آورند

و البته بیان احساسات، شیوه خاص خود را دارد. گاه زن و مرد به جای ابراز صادقانه خواسته خود فقط به آن اشاره می‌کنند. گفت و گوی زیر مثالی از این مورد است:

به زبان آوردن	اشارة کردن
جرالد: از اینکه تمام روز روتو خونه موندم احساس خفگی می‌کنم. دوست دارم یه دوری بیرون بزنم، تو هم با من می‌آیی؟	لن: فکر نمی‌کنی خونه خیلی گرم‌ه؟ لیندا: نه، به نظر من خیلی هم خوبه. لن (چند دقیقه بعد): ای کاش از اونایی بودی که دوست دارن بیشتر برن بیرون!

در این مثال لن به آنچه می‌خواهد اشاره می‌کند و لیندا اصلاً متوجه نمی‌شود که او دوست دارد با هم بیرون بروند. وقتی لن دائمًا سرخورده شود تعاریف منفی اش از لیندا شرایط را بدتر هم می‌کند و علاوه بر آن روحیه لیندا نیز تضعیف می‌شود. ارتباط غیرمستقیم در شرایط حاد واقعاً می‌تواند خطرناک باشد. نمونه‌ای از این خطر در کتاب ذکر شده است. در ضمن کمی تأمل در تجربیات خود و دیگران می‌تواند نمونه‌های دیگری را در ذهن شما مجسم سازد. اما آیا می‌دانید کاربرد چه کلماتی ممکن است همسرتان را به جبهه‌گیری و ادارد؟ آیا می‌دانید آرزو کردن و از خود پرسیدن به جای گفتن و سؤال کردن؛ حدس زدن به جای سؤال کردن؛ به جای خواستن‌ها از نخواستن‌ها حرف زدن و به جای درخواست کردن شکایت کردن؛ چگونه به تیرگی روابط شما کمک می‌کند؟ مطالعه این فصل از کتاب توجه شما را به این نکات جلب می‌کند.

اصل دو از زوجها می‌خواهد که احساسات خود را بیان کنند؛ چون احساسات حاوی اطلاعات مهمی هستند که باید با همسرمان در میان بگذاریم. اما رعایت چه نکاتی بیان احساسات را مؤثر می‌سازد؟ در این فصل می‌آموزیم که به احساسات خود عنوانی یک‌کلمه‌ای بدھیم و از به کار بردن عباراتی که طرف مقابل را به جبهه‌گیری و امی‌دارد، خودداری کنیم. به جای ادا درآوردن، پا به زمین کوبیدن و در را بهم زدن، احساس خود را بیان کنیم، لحن خود را ملایم کنیم و از متهم کردن طرف مقابل بپرهیزیم. البته در اینجا نیز مثالهای عینی از زندگی دو زوج فرضی کتاب آورده‌ایم که راهنمای ما در این آموزش هستند.

**اصل سه توجه ما را به حریم‌شکنی و لزوم اجتناب از آن جلب می‌کند؛ زیرا:**

- حریم‌شکنی شما را از درک خواسته‌ها و نگرانیهای خود بازمی‌دارد.
- با این کار دیگر نمی‌توانید احساس همدلی و همدردی در همسرتان ایجاد کنید.
- همسرتان هم فرصت نمی‌کند صادقانه افکار و احساسات خود را ابراز کند.
- دیدی روشن نسبت به مسئله پیدا نمی‌کنید.
- در نتیجه نمی‌توانید برای مشکل، راه حل‌های مفید پیدا کنید.

مثال زیر نمونه‌ای از حریم‌شکنی را در صحبت‌های لن و لیندا نشان می‌دهد:

صحبت کردن درباره خود	صحبت کردن درباره دیگری
<p>جرالد: به نظر من فیلم مزخرفی بود. نظر تو چیه؟</p> <p>جینا: ای بدک نبود! می‌دونی؟</p> <p>جنبه سینمایی اش عالی بود اما طرح داستانی خوبی نداشت.</p>	<p>لن (بعد از تماشای فیلم): شرط می‌بندم از فیلم خوشت او مده. لیندا: نه، خوشم نیومد. می‌دونی، تو اصلاً سلیقه منو نمی‌شناسی. چطور ممکنه من از چنین فیلمی خوشم بیاد؟ این توبی که از فیلمهای بی‌مزه خوشت میاد!</p>

همانطور که ممکن است حدس زده باشد؛ اوقاتی که می‌توانست برای لن و لیندا با خوشی سپری شود به رنجش ختم شد؛ چون هریک از آنان به جای آنکه نظر خود را بازگو کند سعی می‌کرد نظر دیگری را بخواند و این روشی است که معمولاً به خطای رود. در ادامه فصل با پنج نوع حریم‌شکنی و روشهای مثبت مقابل آن آشنا می‌شوید.

اصل چهار آلوده‌سازی گفت و گو توسط کلمات زهرآلود را ممنوع می‌سازد. چه بسا اغلب حاوی پیامهای تحریرآمیزنده، حال آنکه نزاكت گفتار و ظرافت رفتار بی‌آنکه موجب اهانت شوند پیامهای مهم و حساس را منتقل می‌کنند. ادامه فصل به ما می‌گوید که چگونه با ظرافت، ناراحتی خود را از کاری که همسرمان انجام داده است، نشان دهیم.

## ● فصل ۲: اسرار گوش دادن

«طبیعت، دو گوش و تنها یک زبان به ما داده است.»

این کلام «دیسرایلی» اهمیت گوش دادن را به ما یادآور می‌شود. گوش دادن مهارتی است که متأسفانه ضعف آن در تمام جوامع و اعصار مشاهده شده است، اما از آنجا که مبادله اطلاعات، تنها از طریق گفتن و شنیدن صورت می‌گیرد، در عصر ارتباطات، ضرورت کسب این مهارت پررنگ‌تر جلوه می‌کند. پیشنهاد ما این است که از امروز به نحوه گوش دادن خود به سخنان دیگران (همسر، فرزند، همکار و...) توجه کنید و ببینید گوش دادن شما از چه الگویی پیروی می‌کند. آیا با قصد اینکه مخالفت کنید، به صحبت‌های همسرتان گوش می‌کنید؟ بدون توجه گوش می‌کنید؟ مانند یک دادخواه گوش می‌کنید یا مانند یک قاضی؟ شاید هم مانند کارآگاهان گوش می‌کنید. این نوع گوش دادنها پیامدهایی دارد که رابطه ما را به مخاطره می‌اندازد. بیاییم با راهکارهای این کتاب، رموز گوش دادن را به قصد آگاه شدن بیاموزیم. یاد بگیریم که از گفتن «اما» خودداری کنیم. «اما» را به «و» تبدیل کنیم. سمزدایی کنیم. با نشانه‌های خوب گوش دادن، آشنا شویم، آنها را در گفت‌وگوهایمان رعایت کنیم و به طرف مقابلمان نشان دهیم که خوب گوش می‌کنیم.

در ادامه فصل، با مطالعه اصل شش، توجه به علائم احساسی و نحوه برخورد با آنها را یاد می‌گیریم. اصل هفت درباره گوش دادن دو جانبی بحث می‌کند.

### ● فصل ۳: اسرار گفت و گو

در این فصل گفت و گوی دونفره به بازی فوتبال تشبیه می‌شود. در این بازی گاه دو بازیکن آهسته و به نوبت توب را این پا و آن پا می‌کنند و جلو می‌برند. گاهی یکی از آنها در طول راه بارها توب را دریبل می‌کند و دیگری به دنبال او می‌دود و گاهی یکی از آنها توب را به قصد آسیب رساندن به دیگری محکم به او می‌زند یا بارها توب را در جهت دیگری شوت می‌کند و مسیر بازی را تغییر می‌دهد. در واقع حرکت بازیکنها و توب می‌تواند شکل‌های بی‌شماری به خود بگیرد.

توب گفت و گوی شما و همسرتان نیز الگوهای مختلفی به خود می‌گیرد. در الگوی حرکتی پس و پیش به نوبت، یکی می‌گوید و دیگری می‌شنود. اگر در حین گفت و گو یکی بخواهد توب را با سر به جهت مخالف پرتاب کند، دیگری را دچار تنش می‌کند. ممکن است یکی بخواهد دیگری را بازی دهد تا خصممانه رفتار کند. گفت و گوی شما می‌تواند مانند حرکت بازیکنانی که به سوی دروازه حرکت می‌کنند خط مستقیمی را طی کند یا دستخوش پیچ و تاب شود.

سه اصل دیگر از ده اصل گفت و گو به شما کمک می‌کند تا ساختار و ترکیبی موقیت‌آمیز برای گفت و شنود خود انتخاب کنید. با آشنایی اصل هشت می‌آموزیم که صحبت‌های خود را مانند رشته‌های طناب بهم گره بزنیم و با ترکیب دیدگاه‌های خود، به درک متقابل واحدی برسیم و گفت و گوی خود را با هم پیش ببریم. در این حین گفت و گوی موازی و بی‌ثمر بودن آن نیز مطرح می‌شود. همواره شنیده‌ایم که شنوندۀ خوب سخن طرف مقابل را قطع نمی‌کند، اما گاهی برای آنکه شنوندۀ خوبی باشیم حتماً باید این کار را بکنیم. «هیتلر» در سه مورد و به سه شکل

این کار را مجاز می‌شمارد و ما را به انجام آن تشویق می‌کند، اما نحوه و زمان قطع کردن واقعاً مهم است. قطع کردن مفید و مؤثر زمانی باید اتفاق بیفتد که:

- شما صحبت طرف مقابل را با بیان خود بازگو کنید.
- می‌خواهید ببینید که آیا آنچه شنیده‌اید درست بوده است یا خیر.
- می‌خواهید سؤالی را مطرح کنید تا آنچه را شنیده‌اید بهتر درک کنید.

در اینجا نیز مثالهایی از گفت‌وگوی لن و لیندا و جرالد و جینا همراه با نکات کلیدی دیگر به روشن شدن راهکارها کمک می‌کند. بخش یک با ارائه جدول ۵ که خلاصه‌ای از اصول گفت‌وگوی مشترک را در اختیارتان می‌گذارد، پایان می‌یابد.

## ● بخش دوم: کنار آمدن با تفاوتها

شاید با مطالعه بخش ۱ چنین تصور کنید که با فرآگیری و رعایت اصول و رموز گفت‌و‌گو، هرگز نباید در زندگی شاهد اختلافات باشید، اما حقیقت این‌گونه نیست. اختلاف ناشی از تفاوت و تفاوت امری اجتناب‌ناپذیر است. در واقع زندگی چون رودی است که گاه آرام و آهسته پیش می‌رود و گاه دستخوش تندآبهای طاقت‌فرسا می‌شود. درست است؛ تمام زوجها با یکدیگر اختلاف پیدا می‌کنند، اما همه آنها با هم سطیزه و مشاجره نمی‌کنند. سطیزه و مشاجره یعنی از کار افتادن سیستم ارتباطی. وقتی مهارت‌های ارتباطی شما درست عمل کند می‌توانید با صحبت کردن برای حل مشکلات خود چاره‌ای بیندیشید و این با مشاجره تفاوت دارد.

فصلهای ۴ تا ۱۰ این بخش، مهارت‌های مهم ارتباطی را با فنون و اصول گفت‌و‌گو درهم می‌آمیزد. به کمک راهکارهای این بخش و مهارت‌های بخش ۱ به تدریج یاد می‌گیرید که حتی در حساس‌ترین اختلافات، گفت‌و‌گویی مثبت داشته باشید. از یاد نبرید که سلامت عاطفی شما به عنوان یک زوج با توان ارتباطی شما در مواجهه با مشکلات روزمره سنجیده می‌شود. هرچه مهارت‌های ارتباطی شما بیشتر باشد و در تندآب جریان زندگی کمتر کنترل خود را از دست بدھید، از سلامت بیشتری برخوردار خواهید بود.

## ● فصل ۴: گفت و گوی اصلاحی

گفت و گو برای حل مشکلات کوچک و تصمیم‌گیری درباره آنها چیزی است که مؤلف آن را «گفت و گوی اصلاحی» می‌نامد. وی این مشکلات کوچک را به لغتش قهرمانان پاتیناژ تشبیه می‌کند. وقتی قهرمانان پاتیناژ (اسکی روی یخ) در یک حرکت نمایشی دچار لغرش می‌شوند، به ضعف خود در آن حرکت صحیح را می‌برند و بنابراین در تمرينهای خود آنقدر حرکت صحیح را تمرين می‌کنند تا انجام آن به صورت خودکار درآید. اختلافات زندگی زناشویی به لغشهای قهرمانان پاتیناژ شباهت دارد و بر زن و مرد واجب است که با تمرين کافی بر ضعف خود غلبه کنند تا حل مشکلات روزمره برایشان به صورت خودکار درآید.

به مثال زیر توجه کنید:

«آرون» خیلی ناراحت و دلخور بود. هر شب «دنا» سر میز شام از او سؤال می‌کرد که ناهار را با چه کسی خورده است. تلقی آرون این بود که همسرش به او اعتماد ندارد و نگران است که مبادا به او خیانت کند. او ایل صبوری به خرج می‌داد، اما سؤالهای دنا آنقدر ادامه پیدا کرد تا سرانجام یک روز با خودش فکر کرد که «من نیازی به پلیس ندارم! اصلاً اون راجع به من چی فکر می‌کنه؟» و بعد برای آنکه همسرش را از این کار بازدارد، به راهکارهای تحمیلی ممکن فکر کرد.

اگر شما جای آرون بودید با کدامیک از واکنش‌های زیر با دنا روبه‌رو می‌شدید؟

درخواست تحکم‌آمیز: (دیگه از من نپرس با کی غذا خوردم!) سرزنش: «با این سؤالهای آزاردهنده‌ای که هر روز تکرار

می‌کنی، کم‌کم داری مشکل‌ساز می‌شی. یه‌بار بهت گفتم دست  
بردار اما تو راه خودت رو می‌ری.»

انتقاد: «خیلی تو کار آدم دخالت می‌کنی.»

تهدید: «اگه از این کارت دست برنداری واقعاً این کار رو  
می‌کنم.»

مجازات: «حالا که این‌طوره، فردا بعد از ساعت کاری می‌رم  
دنبال خوش‌گذردنی، تا تو باشی که دیگه این‌قدر نق نزنی.»

اعمال زور: «ساکت باش! بهت گفتم دیگه این سؤال رو از من  
نپرس. خیلی هم جدی گفتم!»

ایجاد احساس گناه: «تا حالا شده من چنین سؤالی از تو  
بکنم؟ تو باید به من اعتماد داشته باشی. باید هر دقیقه منو بپایی!»

این راهکارها شگردهای تحمیلی است که هریک از آنها  
می‌تواند طرف مقابل را وادار به تسليم و انقیاد کند اما مقاومت و  
ناخشنودی نهفته در آن توان سنگینی در پی خواهد داشت. چون  
با این کار خواسته‌ها و نگرانیهای طرف مقابل برطرف نمی‌شود،  
بلکه فقط از سطح به عمق می‌رود.

این راهکارهای تحمیلی به چند دلیل، نارسا و مردودند:

- با ایجاد فضای نامساعد، رضایت و امنیت روابط شما را به  
تنش، تأسف، اضطراب، ستیزه‌جویی و بی‌اعتمادی تبدیل  
می‌کنند.

- مشکلی را حل نمی‌کنند. اگر به جای تحکم، با احترام به  
نظرات طرف مقابل گوش بدید و آن را در کنار نظر و  
خواسته خود قرار دهید، راه حل‌های بهتر و پایدارتری پیدا  
خواهید کرد.

- استفاده از آنها به غلط چنین حسی را القا می کند که مشکل حل شده است؛ در حالی که اگر خواسته های همسرتان را به حساب نیاورده باشید این بخشن از مشکل می تواند همچنان ادامه داشته باشد.
- طرف مقابل را وادار می کند تا رفتاری تلافی جویانه داشته باشد. دیر یا زود، او هم با روشی منفی همانند روش خودتان به شما پاسخ خواهد داد.
- کلمات زهرآسود عشق را از بین می برند. رفتارهای توهین آمیز و آمرانه چهره ای دوست داشتنی از شما نمی سازند. ترس و رنجش برخاسته از آنها به تدریج محبت همسرتان را نسبت به شما از بین می برد. کلمات تلخ و گرنده، عشق خود گوینده را نیز مسموم می کند.

اگر راهکارهای فوق مردودند، کدام روش جایگزین می تواند در چنین شرایطی رابطه شما را نجات دهد؟

گفت و گوی اصلاحی در پنج گام، روشی است که مؤلف به خواننده معرفی می کند و البته طی کردن هر پنج مرحله الزامی نیست؛ چه بسا گاهی در گامهای اولیه به راه حلی مناسب خواهید رسید. در این روش، هدف رسیدن به راه حلی است که برای هر دو طرف مفید باشد. این شیوه در حل مشکلات روزمره در مواجهه با موضوعات حساس، هنگام بروز خشم و حتی هنگام رویارویی با مشکلات پیچیده نیز به کار می آید. با مطالعه فصل ۴ با این روش آشنا می شوید.

## ● فصل ۵: خشم یعنی تابلوی ایست!

وقتی مشکلی به وجود می‌آید تا زمانی که حل نشود؛ دلخوری، رنجش و احتمالاً خشم پیامدهایی هستند که ممکن است به سراغ هریک از ما بیایند. در این میان آثار مخرب خشم می‌تواند قوی‌تر از عوامل دیگر باشد. به همین دلیل مؤلف بخشی از کتاب را به این موضوع اختصاص داده است.

اما چرا خشمگین می‌شویم؟ چرا گاه با تلنگری جریان آرام وجودمان به تلاطم درمی‌آید و آن را به کوهی از آتش‌شان تبدیل می‌کند؟ آیا از آن تیزبینی برخوردارید که بتوانید ریشه‌های خشم خود را در کودکی خود بیابید؟ آیا هرگز فکر کرده‌اید که سبک تربیتی شما در خانواده پدری یا حتی فیزیک شما چگونه می‌تواند عاملی برای بروز خشم‌های بی‌دلیل شما باشد؟ مطالب این فصل دید شما را نسبت به علل خشم عمیق‌تر می‌سازد. ای بسا همسر شما مسئول ایجاد خشم بی‌امانی نیست که شعله آن خود و اطرافیانتان را می‌سوزاند، اما واکنش فردی که بی‌جهت در معرض رگبار کلمات آتشین شما قرار می‌گیرد، چه خواهد بود؟ حتماً انتظار ندارید به شما لبخند بزند و قطعاً اگر لبخندی نیز نمایان شود زهر و تلخی آن بر هیچ‌یک از شما پوشیده نیست. به حقیقت، خشم توان سنگینی دربر دارد. در اینجا نویسنده ده پیامد مخرب برای خشم برمی‌شمارد که شما نیز حتماً با کمی تأمل می‌توانید برخی از آنها را شناسایی کنید.

نکته‌ای که در اینجا باید به آن توجه داشت این است که در موارد ضرر و زیان همواره برخی از آسیب‌ها قابل جبرانند اما برخی دیگر به سختی جبران می‌شوند و برخی هم هرگز جبران نخواهند شد. یک پیمانه پودر ماشین، لکه آب انار را از لباس شما پاک می‌کند، اما وقتی حرارت بیش از حد اتو لباس را بسوزاند

حتی ماهرترین رفوگرها هم نمی‌توانند آن را به شکل اولیه‌اش بازگردانند و خرید لباسی نو تنها راه حل جبران این مورد است. اما زندگی مشترک چیزی نیست که بتوان به راحتی جایگزینی برای آن پیدا کرد.

یکی از پیامدهای خشم، شرمندگی و عذاب وجودان است، اما شرمندگی و عذاب وجودان مقطوعی است و سرانجام ما را رها می‌سازد، هر چند مزمن شدن آن می‌تواند عوارض جانبی دیگری در پی داشته باشد. یکی دیگر از آثار زیانبار خشم این است که به مرور زمان علاقه و محبت را از بین می‌برد و ممکن است زمانی به خود آییم که دیگر جایی برای جبران گذشته باقی نمانده باشد. همانطور که گفتیم؛ مطالعه این فصل شناخت ما را از علل خشم و پیامدهای آن بیشتر خواهد کرد و طبیعی است که صرف همین شناخت، شما را تا حدی به سوی راهکارهای مناسب یا دست‌کم، کنترل خشم رهنمون شود. اما نویسنده تنها به باز کردن این دو مبحث نمی‌پردازد و علاوه بر شرح تفصیلی در خصوص راهکارهای جایگزین، آنها را به صورت جدولی خلاصه شده در اختیار خواننده قرار می‌دهد. مهم‌تر اینکه به ما می‌آموزد که چگونه از خشم خود در جهت ثبت استفاده کنیم. در صورت جواب ندادن راه حل‌های پیشنهادی؛ مؤلف در انتهای فصل موارد لزوم استفاده از کمکهای تخصصی را نیز گوشزد می‌کند.

## ● فصل ۶: روبه‌رو شدن با خشم بدون ستیز

اما اهمیت خشم و آثار منفی آن به حدی است که نویسنده به این حد اکتفا نمی‌کند و فصل دیگری را به این موضوع اختصاص می‌دهد و مهارت‌هایی را معرفی می‌کند که به واسطه آن بتوانیم بدون ستیز و مشاجره، با خشم همسرمان روبه‌رو شویم. فصل ۵ راهکارهایی را در اختیار شما قرار می‌دهد که بتوانید با خشم خود روبه‌رو شوید، اما وقتی آتش خشم از درون همسرتان شعله‌ور می‌شود چه کار باید بکنید؟

روان‌شناسان دریافته‌اند که در ازدواج‌های ناموفق، خشم یکی از زوجها موجب خشم دیگری می‌شود و بر عکس، در ازدواج‌های موفق وقتی یکی از زوجها عصبانی می‌شود دیگری آرامش خود را حفظ می‌کند.

رفتار همسرتان هر چه باشد؛ تصمیم شما درباره نحوه پاسخگویی، بر نتیجه کار تأثیر می‌گذارد. البته منظور این نیست که با سکوت خود قربانی رفتار همسرتان شوید. سکوت ابتدایی‌ترین حرکت برای احتراز از شعله‌ورتر شدن آتش خشم است. مسئولیت شما به عنوان دریافت‌کننده خشم این است که در درجه اول شنونده خوبی باشید و در عین حال خونسردی خود را حفظ کنید؛ چون تابلوی خشم به ما می‌گوید: «مشکلی وجود دارد، بایست، و آن را پیدا کن!» رهنمودهای ارائه شده در این فصل و فصل قبل، راه پیدا کردن مشکل را به شمانشان می‌دهند. اما برای آنکه بدانید در صورت نادیده گرفتن خشم و برخورد و تصادف چه باید بکنید به خواندن فصل بعد ادامه دهید.

## ● فصل ۷: پاکسازی پس از آلودگی

وقتی کنترل اوضاع از دست خارج می‌شود و وضعیت ناراحت‌کننده‌ای پیش می‌آید، پافشاری برای اصلاح آن معمولاً وضعیت را بدتر می‌کند. آیا برای جبران این شرایط به روشهای زیر متوجه می‌شوید؟

- سرزنش کردن: پیدا کردن مقصراً
- تلافی: پیدا کردن راههای مقابله به مثل
- مجازات: پیدا کردن راههایی برای تنبیه همسرتان به خاطر آنکه شما را آزرده است
- تحقیر: بیان ناراحتی خود طوری که در همسرتان احساس گناه یا شرم‌ساری ایجاد کنید.

شاید توسل به این شیوه‌های منفی این حس را در شما ایجاد کند که عدالت برقرار شده است، اما این روشهای کمکی به بهبود اوضاع نمی‌کند؛ چون در موقعیت بعدی این همسر شماست که مقابله به مثل خواهد کرد.

«پولین» و «رونالد» خیلی به یکدیگر علاقه داشتند، اما مهارت اندک آنها برای اصلاح مشکلات، لغزشی تأسیفبار را به فاجعه‌ای بزرگ تبدیل کرد که زندگی آنها را به مخاطره انداخت.

رونالد به پولین قول می‌دهد که هیچ‌گاه مشروبات الکلی مصرف نکند و تا یک سال به قول خود عمل می‌کند اما یک شب به عادت سابق بر می‌گردد. پولین متوجه می‌شود و آتش خشم‌ش زبانه می‌کشد. رونالد که خود از لغزشش شرمنده و ناراحت است در مقابل رفتار همسرش کاملاً احساس سرافکنندگی می‌کند.

بعد از این ماجرا، پولین تا سه ماه با ترشیرویی با رونالد حرف می‌زنند و مرتب از او ایراد می‌گیرد تا مباداً دوباره به عادت خود برگردد. اما رفتار او عملأً روحیه رونالد را تضعیف می‌کند تا جایی که بعد از چند ماه عادت سابق را کاملاً از سر می‌گیرد و چیزی نمی‌گذرد که موقعیت شغلی اش به مخاطره می‌افتد.

تردیدی نیست که رونالد اولین قدم اشتباه را برمی‌دارد و بعد از گذشت یک سال دوباره اشتباه خود را تکرار می‌کند. اما خشم بی‌وقفه پولین احساس گناه و انتقاد او را از خود بیشتر می‌کند. وقتی افراد ناراحت باشند نمی‌توانند اراده خود را برای ایجاد تغییر حفظ کنند. بر عکس، اگر رونالد و پولین می‌توانستند درباره لغزش رونالد گفت و گوی سازنده‌ای داشته باشند، احتمالاً او می‌توانست دوباره به زندگی عاری از الكل خود برگردد.

راهکارهای این فصل شرایط منفی را به فرصتی برای رشد مثبت تبدیل می‌کند. سه راهکار التیام‌بخش این فصل عبارت‌اند از: شنیدن، معذرت‌خواهی و کنار هم چیدن قطعات پازل. برای شنیدن باید به راهکارهای فصول گذشته برگردید. اما وقتی حدود را نادیده می‌گیرید و کلمات زهرآلود شما جو را مسموم می‌کنند چگونه با عذرخواهی خود به جبران مافات می‌پردازید؟ در اینجا سوزان هیتلر به ما یادآور می‌شود که عذرخواهی فقط در گفتن «متأسفم» یا «معذرت می‌خواهم» خلاصه نمی‌شود. آیا می‌دانید چگونه:

- تأسف خود را ابراز کنید؟
- مسئولیت رفتار خود را بپذیرید؟
- غیرعمدی بودن رفتارتان را توضیح دهید؟

- ماجرا را توصیف کنید؟ و بالاخره اینکه
- خسارت را جبران کنید؟

مؤلف کتاب، این روشهای را در قالب داستانی از زندگی لوئیس و جولی به ما نشان می‌دهد. جالب اینکه عذرخواهی سه بعدی را هم یاد می‌گیریم!

اما منظور از تکمیل قطعات پازل در این بحث چیست؟ گاهی وقتی مشاجره و جر و بحث اوج می‌گیرد، هیچ یک از شما متوجه نمی‌شوید چگونه کار به اینجا کشید و باز هم، ساده‌ترین راه این است که تقصیر را به گردن یکدیگر بیندازید. اندک آرامش کاذبی که این کار به شما می‌دهد به بهای منفی‌نگری نسبت به یکدیگر تمام خواهد شد. روش دیگر برای برخورد با چنین شرایطی این است که آن را پازلی تصور کنیم که باید تکمیل شود. تصویر نهایی، بینشی در شما ایجاد می‌کند که مانع پیشامدهای مشابه در آینده می‌شود. ادامه فصل، روش چیدن قطعات پازل را نشان می‌دهد.

## ● فصل ۸: تصمیم‌گیری مشترک

در گذشته‌های بسیار دور که حوزه مسئولیت زن و مرد بسیار محدود بود و در پخت و پز و بچه‌داری برای زن و شکار و تأمین سرپناه برای مرد خلاصه می‌شد؛ اغلب تصمیم‌گیریها به عهده یک تن بود و تصور نمی‌شد که اختلاف چندانی وجود داشته باشد، اما با پیچیده‌تر شدن هر چه بیشتر جوامع انسانی و پررنگ‌تر شدن نقش زنان و مشارکت آنها در امور مختلف اجتماعی، تصمیم‌گیری یک جانبه عامل بسیاری از اختلافات به شمار می‌رود. از این رو است که ضرورت تصمیم‌گیری مشترک بیش از پیش احساس می‌شود. تنظیم دخل و خرج منزل، نظام و ترتیب و نظافت خانه، تعداد فرزندان و تربیت آنها، انتخاب محل سکونت، مدرسه فرزندان، تعیین وقت خواب، تماشای تلویزیون و مسائلی از این دست موضوعاتی هستند که در آن رأی و نظر هر دو طرف باید لحاظ شود و به تصمیم‌گیری مشترک نیاز دارند طوری که هر دو طرف،

- تمایلات و خواسته‌های مهم خود را بیان کنند.
- بتوانند به یک اندازه حرف بزنند و به یک اندازه احساس توانمندی کنند.
- از تصمیم‌گیری مشترک احساس رضایت کنند.
- از تصمیمات اتخاذ شده سود ببرند و نیاز هر دو تأمین شود.

اما این کار آسان نیست؛ چون اینجا جایی برای خودخواهی، رقابت، برتری‌جویی یا حتی نوع دوستی افراطی نیست. آسان نبودن تصمیم‌گیری مشترک به این معنا نیست که باید از آن صرف‌نظر شود، بلکه ضرورت تلاش، فraigیری این مهارت را

بر جسته تر می سازد؛ چون وقتی تصمیم گیری مشترک نباشد و توسط یک تن انجام شود خشم، افسردگی، اضطراب، و سواس فکری - عملی و اعتیاد از عواقب حتمی آن خواهد بود.

- خشم: اگر تصمیم گیری توسط شخصی انجام شود که در جر و بحثها قوی تر است و دست پیش را می گیرد؛ خشم طرف مقابل به راحتی برانگیخته می شود. تصمیمات تحمیلی معمولاً مشاجره های بعدی را یدک می کشند.
- افسردگی: اگر یکی از طرفین تصمیمی بگیرد که خواسته های طرف مقابل در آن نگنجد، بعد از مدتی فرد تابع دچار افسردگی می شود.
- اضطراب: بلا تکلیف گذاشتن مسائل مهم، اضطراب ایجاد می کند. اگر از ترس پیش آمدن جر و بحث یا درگیری های ناخواسته، مسئله مهمی را بلا تکلیف بگذارید و با آن روبرو نشوید، تنش و نگرانی بر خانواده شما سایه می افکند. علاوه بر آن به تعویق انداختن حل مشکلات گاهی اوضاع را وخیم تر می کند.
- وسواس فکری - عملی: گاهی یک یا هر دو طرف برای فرار از مشکلات احتمالی، به رفتارهای دیگر روی می آورند، مانند: پرخوری، کم خوری، مشروبات الکلی، مواد مخدر یا افکار مربوط به ترس از بیماری. اما این رفتارها نه تنها مشکلی را حل نمی کنند، بلکه مشکلی هم به مشکلات قبلی اضافه می کنند.

### ● از شبه توافق بر حذر باشید

اما از شبه توافقها جداً بر حذر باشید، که چون آفته موذی، به مرور در ساختار روابط شما رخنه می کنند و آن را متزلزل می سازند.

شبه توافق چیست؟ شبه توافق موقعیتی است که در آن اثری از مشاجره و سرزده به چشم نمی‌خورد، اما موافقت ظاهری از نفوذ و غلبه یکی بر دیگری سرچشمه می‌گیرد. حال گاهی نفوذ و غلبه به علت فرماندهی یک طرف بر دیگری و گاهی نتیجه خواهش و تمنای یک طرف و تضعیف مقاومت دیگری است. در هر صورت تصمیماتی که در این شرایط اخذ می‌شود فقط خواسته یک طرف را تأمین می‌کند. دو مثال زیر این شرایط را به خوبی نشان می‌دهد:

**مثال ۱:** جرسون از طبقه بالا با عصبانیت فریاد می‌زند: «ممکنه بگی بچه‌ها دوش پایین رو بیندن تا حمام من تموم بشه؟» و در حالی که به حمام برمی‌گردد غرغرکنان می‌گوید: «خودش می‌دونه فشار آب کمه اما اصلاً متوجه نیست من چی می‌خوام.» هالی در حالی که دوان دوان به طرف حمام بچه‌ها می‌رود با خودش فکر می‌کند: «وای خدای من! این یعنی اینکه دوباره باید بچه‌ها از سرویس مدرسه جا بمون و من ببرمدون و خودم دیر برسم سر کار. اما هر چه باشه بهتر از دعوا و جار و جنجال است چون اصلاً حوصله‌شوندارم. در ضمن بچه‌ها هم از جنگ و دعوای ما خیلی ناراحت می‌شن.»

**مثال ۲:** پنی: خیلی دلم می‌خواهد فردا با هم تنیس بازی کنیم. اسکار: نه نمی‌شه، امروز گلف بازی کردیم. فردا نمی‌تونم بازی کنم.

پنی: خواهش می‌کنم. امروز خیلی خوش گذشت. فردا هم حتماً خوش می‌گذره. اسکار: نمی‌شه؛ چون اول اینکه آفتاب منو خیلی اذیت می‌کنه، بعد هم کلی خردکاری دارم که باید تو خونه انجام بدم.

پنی: خواهش می‌کنم، به خاطر من. فقط یه ساعت. آخه خیلی وقته بازی نکردیم. فقط همین یه بار، قبوله؟ اسکار با اکراه: باشه، قبوله.

در دو مثال فوق چیزی که مشاهده نمی‌شود گوش دادن دو جانبی است. جرسون و پنی فقط خواسته خود را در نظر می‌گیرند. در مثال اول، توافق ظاهری نتیجه تسلیم و فرمانبری هالی و در مثال دوم، نتیجه تضعیف مقاومت اسکار است و موافقت موجود شبه توافقی بیش نیست.

در چنین رابطه‌ای زوجها به ترتیب نقش برنده و بازنده را بازی می‌کنند. وقتی جرسون در استفاده از حمام برنده می‌شود، هالی محبتش را از او دریغ می‌کند و زمانی که پنی با اصرار و پافشاری بازی تنیس را می‌برد، اسکار هم برای خودش خودرویی می‌خرد که پنی تصور نمی‌کرد پول خریدش را داشته باشد. نتیجه این روابط انباسته شدن خشم و افسردگی هر چهار نفر است.

بر عکس زمانی که زوجها هنر تصمیم‌گیری مشترک را یاد بگیرند هر دو راضی می‌شوند. نه کسی احساس سرخوردگی و رنجش می‌کند و نه کسی به سود دیگری صحنه را ترک می‌کند و هر دو همواره احساس می‌کنند که خواسته‌هایشان مهم تلقی می‌شود.

شما در تصمیم‌گیری مشترک خود از چه اصولی پیروی می‌کنید؟ آیا شرایطی که در خانواده شما تصمیم‌گیری مشترک را می‌طلبد، صحنه‌ای است که در آن همسرتان را نقطه مقابل خود و عامل مشکل‌ساز می‌بینید؟ آیا نیت خوب داشتن کافی است تا شما را به تفاهم برساند؟ در تصمیم‌گیریهای مشترک نقش «من» پرنگ‌تر است یا نقش «ما»؟

با مطالعه فصلی که به این موضوع مربوط می‌شود، یاد می‌گیرید که در تصمیم‌گیریها به خواسته‌های «ما» توجه کنید و از عواملی بپرهیزید که در این راه مانع ایجاد می‌کنند در واقع کسب مهارت‌های تصمیم‌گیری مشترک زندگی را به صحنه‌ای زیبا تبدیل می‌کند که در آن هر دو طرف حرکاتی موزون دارند و مهم‌تر از همه اینکه یک مسئله از دو دیدگاه مورد بررسی قرار می‌گیرد. با وجود این مهارت‌ها، تفاوت‌هایی که ممکن است اختلاف برانگیز باشند، به فرصتی برای لذت بردن از حس همکاری تبدیل می‌شوند.

## ● فصل ۹: حل اختلاف

خواه ناخواه در زندگی مشترک، گاهی یکی می‌خواهد به چپ پیچد و دیگری به سمت راست. گاهی هر دو تن در جهت مخالف از هم دور می‌شوند و گاهی با سر به هم می‌خورند. این کشمکش‌ها حاکی از اختلاف و درگیری است. در واقع راهکارهای تصمیم‌گیری مشترک که در فصل قبل به آن پرداختیم، به حل اختلافات نیز کمک می‌کنند. تفاوت تصمیم‌گیری مشترک و حل اختلاف در چگونگی حال و هوای آغازین بحث نهفته است: آرام یا تند بودن آن، اینکه آیا خوب پیش می‌رود یا در یکی از این سه مرحله متوقف می‌شود.

اگر از شما سؤال شود علت اختلافات زناشویی چیست؟ در پاسخ چه خواهید گفت؟ اختلاف عقیده یا سلیقه؟ شاید، اما اختلاف عقیده نمی‌تواند علت تمام اختلافات باشد. بیشتر مشاجره‌های خانوادگی؛ از ضعف مهارت گفت‌وگوی صحیح، تندمزاجی، حساس بودن موضوع یا انجماد فکر و اندیشه نشئت می‌گیرد. ممکن است علت ابتدایی؛ یعنی فاصله گرفتن از اصول ارتباطی صحیح، بیش از همه در ایجاد اختلاف مؤثر باشد؛ یعنی زمانی که دچار سوءتفاهم می‌شویم؛ زمانی که حالت دفاعی به خود می‌گیریم و جبهه‌گیری می‌کنیم؛ زمانی که با استفاده از واژه‌ها و عبارات سمعی موجبات رنجش و کدورت طرف مقابل را فراهم می‌کنیم؛ زمانی که احساس می‌کنیم طرف مقابل توجهی به سخنان ما ندارد و بالآخره زمانی که عدم کنترل فضای درون زندگی زناشویی موجب شدت گرفتن مشاجرات می‌شود. به نظر شما چگونه می‌توان با این نفایص کنار آمد و مسیر اختلاف موجود را به گفتگوی مشترک بازگرداند؟ رهنمودهای این فصل همراه با هشت راهکار اساسی، به شما کمک می‌کند تا در صورت بروز اختلافات در حل آنها بکوشید.

## ● فصل ۱۰: تخلف از مقررات و خطای عمد

این فصل گفت‌وگو و رابطه زوجها را به بازی ورزشی تشبیه می‌کند و به این وسیله، خطای عمد و تخلف از مقررات را توصیف می‌کند. در گفت‌وگو؛ کلمات، نقش توب و اصول گفت‌وگو؛ نقش حدود زمین را بازی می‌کنند. اما خطای عمد چیست؟ به طور کلی هر رفتار یا کلامی که به دیگری آسیب برساند؛ احساسات را جریحه‌دار کند؛ اعتماد به نفس و عزت نفس را از بین ببرد؛ و مهم‌تر از همه اینکه اساس پیمان زناشویی را متزلزل سازد؛ خطای عمد تلقی می‌شود. خطای همان اهانتهای خشم‌آلود، بددهانی، بدرفتاری، بی‌صداقتی، بی‌مسئولیتی در امور مالی، روابط نامشروع یا نزدیکی عاطفی با غیرهمسر و هر چیز دیگری است که پیوند ازدواج را سست می‌کند. خوشبختانه حتی در چنین مواردی نیز می‌توان با رعایت اصولی چند، دوباره توب را به زمین برگرداند و بازی را از سر گرفت. آیا خطای عمد اغلب از سوی شما اعمال می‌شود یا همسرتان؟ آیا در صورت صدور خطای عمد می‌دانید چگونه توب را به زمین برگردانید؟ وقتی خطای عمد روی شما انجام می‌شود چگونه خود را از آسیب آن در امان نگه می‌دارید؟ راستی اگر همسرتان نخواهد به بازی ادامه دهد، چه باید کرد؟ در اغلب اختلافات مشکل موجود زیر سوال می‌رود، نه اصل ازدواج. اما مواردی نیز وجود دارد که اصل ازدواج را زیر سوال می‌برند. آیا شما قربانی چنین اختلافی هستید؟ در این صورت شاید بهتر باشد با توصل به کمکهای تخصصی در اصل ازدواج خود تجدیدنظر کنید. این فصل شما را با مواردی آشنا می‌کند که اصل پیوند زناشویی را تهدید می‌کنند.

## ● بخش سوم: روابط خوب را به عالی تبدیل کنید

بخش پایانی در سه فصل، به ارائه راهکارهایی می‌پردازد که جنبه‌های کیفی زندگی مشترک را به بالاترین حد آن می‌رساند. حمایت، صمیمیت، عشق و شادی راهکارهایی هستند که هر یک در فصلی جداگانه مورد بررسی قرار می‌گیرند.

در فراز و نشیب زندگی دست در دست یکدیگر حرکت کردن، گفت‌وگوی صادقانه داشتن، به یکدیگر مهر ورزیدن، علاقه مشترک را با هم دنبال کردن، با هم خنديدين و شاد بودن از جمله اموری هستند که زندگی زوجها را به هم پیوند می‌زنند و به آن ثبات می‌بخشد. اگر علاوه بر کار و فعالیت دوستانه با یکدیگر، از زندگی مشترک خود دلشاد باشید و لذت ببرید، می‌توان گفت که پیوندی منحصر به فرد ایجاد کرده‌اید.

پیوند عاطفی در هر عصر و دوره‌ای جذاب و مطلوب بوده است اما در عصر حاضر جوابگوی عطشی خاص است؛ چون خانواده‌های هسته‌ای کم جمعیت امروزی، دیگر همانند گذشته از حمایت اجتماعی فامیل و دوست و آشنا برخوردار نیستند. هر چند وسایل ارتباطی مانند تلفن و ایمیل رابطه‌ای ضعیف را زنده نگه داشته‌اند، اما ارتباط حضوری به کمترین میزان رسیده است. علاوه بر آن؛ مشغله زندگی، بُعد مسافت و اختلاف سلیقه‌ها دوستان را هم از یکدیگر دور کرده است.

با توجه به کم‌رنگ شدن حمایتهاهای اجتماعی، زوجهای امروزی باید به یکدیگر روی آورند و بدانند که ارتباط غنی و سازنده آنها در این دوره حکم گنجی پریها را دارد.

## ● فصل ۱۱: حمایت از یکدیگر

در جاده پر فراز و نشیب زندگی گاهی با نگاه به آینده سیل نگرانی به سراغمان می‌آید و گاهی با نگاه به گذشته حسرت و پشمیمانی دامن‌گیرمان می‌شود. گاهی در سختی‌های زندگی از پا می‌افتیم و گاهی ناراحت و عصبی می‌شویم.

از مزایای زندگی مشترک داشتن یک همسفر است که می‌تواند در نگرانیها و ناکامیها شریک ما باشد؛ دوستی که می‌تواند به ما روحیه دهد، در لغشهای دستمن را بگیرد، بر زخم‌هایمان مرهم بگذارد و کمک کند تا راه خود را پیدا کنیم.

شاید شما از آن دسته افرادی باشید که ذاتاً حامی خوبی هستند اما اگر نمی‌دانید در تنش‌ها چگونه از همسر خود حمایت کنید راهکارهای این فصل به کمک شما خواهد آمد.

در این مبحث نویسنده از شما می‌خواهد که برای حمایت از همسرتان نقش مربی بیس بال را بازی کنید. در این بازی بازیکن برای کسب امتیاز باید خود را به سه بیس یا سه گوشه برساند و بعد از آن به طرف گوشه چوبزن حرکت کند و به آنجا برسد. در جریان پر تلاطم مشکلات ما نیز باید به ترتیب خود را به این سه گوشه برسانیم تا عاقبت بتوانیم در گوشه چوبزن احساس آرامش کنیم. وقتی بازی سخت می‌شود، مربی به بازیکن کمک می‌کند تا خود را به خانه آخر برساند. شما نیز در سختی‌ها نقش مربی را برای همسرتان داشته باشید. و اما نقش مربی بیس بال این نیست که مشکل بازیکن را حل کند او فقط کمک می‌کند تا بازیکن خود این سه مرحله را طی کند. ادامه فصل؛ تشریح سه بیس بازی و مقایسه آن با وضعیت مشکل‌ساز و آموزش مربی‌گری را به عهده دارد. شما در ضمن یادگیری مهارتهای کلیدی هر مرحله یاد می‌گیرید که از رفتارهای بی‌ثمر اجتناب

کنید. فرض کنید همسرتان به علت اخراج از کار یا مشکلی شبیه به آن ناراحت است و اشک در چشمانتش حلقه زده است. در چنین موقعیتی چگونه او را به سمت بیس اول هدایت می‌کنید؟ سعی می‌کنید به او روحیه دهید؟ به نصیحت و توصیه کردن متولّ می‌شوید؟ موضوع را کوچک نشان می‌دهید؟ به زور جوی شاد ایجاد می‌کنید؟ یا شاید هم سعی می‌کنید حواس او را از موضوع پرت کنید. جالب اینکه تمام این راهکارها بی‌فایده هستند و در مقابل می‌توانند راه حل مفیدتری به کار گیرید؛ راه حلی که نشان‌دهنده درک احترام‌آمیز شما از احساسات همسرتان باشد راهکاری است که بیس اول را کامل می‌کند. اما درک احترام‌آمیز و همدلی نیز رموز خود را دارد که در این فصل با آن آشنا می‌شوید و به دنبال آن رهنمودهای دیگر در خصوص بیس دوم و سوم را فرا می‌گیرید. و اما نکته‌ای که همواره در این فصل گوشزد می‌شود این است که از یاد نبرید مشکل از آن کیست.

## ● فصل ۱۲: صمیمیت

صمیمیت از کلمه یونانی *intima* به معنای درونی ترین لایه دیواره رگها گرفته شده است. وقتی دو فرد درونی ترین بخش‌های ذهن و روح خود را با هم در میان می‌گذارند، وارد دنیای اسرارآمیز صمیمیت و نزدیکی می‌شوند. اما تمام زوجها با یکدیگر صمیمی نیستند. صمیمیت یک جریان است که با شناخت یکدیگر در گذر زمان به وجود می‌آید. البته لازمه صمیمیت و نزدیکی اعتماد و امنیت است. اگر مطمئن نباشید که همسرتان به افکار شما اهمیت می‌دهد، با دقت به خواسته‌هایتان گوش می‌دهد و با لطف و مهربانی با حساسیت‌های جسمی و روحی شما برخورد می‌کند، چطور می‌توانید به او نزدیک شوید؟ بله، لازمه صمیمیت امنیت است اما امنیت نیز خود لوازمی دارد که در این فصل با آن آشنا می‌شوید.

احساس امنیت راه را برای در میان گذاشتن لایه‌های عمیق وجودمان هموار می‌کند، اما در میان گذاشتن لایه‌های عمیق وجودمان مستلزم شناخت نگرانیها یا خواسته‌های عمیق و درونی ماست، و آنجا که واکنش عاطفی، با ماجرا و موقعیت موجود تناسب ندارد جا دارد که مکث کنیم و با رهنمودهای معرفی شده در کتاب سفری به درون داشته باشیم و نگرانیها یا خواسته‌های عمیق خود را شناسایی کنیم. البته گاهی نگرانیها و خواسته‌های عمیق هر دو زوج به یکدیگر گره می‌خورد و مشکل پیچیده‌تر می‌شود. در این موارد می‌توانید سفر درونی را به همراهی هم به انجام برسانید. ناگفته پیداست که فراتر رفتن از امور سطحی و قدم گذاشتن به اعماق وجود یکدیگر ظرفیت بالایی را می‌طلبد، ولی ارمغان آن صمیمیتی است که استحکام هر چه بیشتر پیوند شما را تضمین می‌کند.

## امور جنسی و صمیمیت

امور جنسی بخشی از زندگی زناشویی است که صمیمیت در آن به بهبود و سلامت روابط کمک می‌کند. در واقع امور جنسی نیز خود نوعی رابطه است که از همان راهکارهای ایجاد صمیمیت پیروی می‌کند و برای یک زندگی ایده‌آل شناخت این راهکارها نباید مورد غفلت قرار گیرد. همه انسانها تا سه سالگی حرف زدن را یاد می‌گیرند اما همه آنها به زیبایی یکدیگر سخن نمی‌گویند و نفوذ کلام همه آنها به یک پایه نیست. میل جنسی نیز در تمام انسانها وجود دارد اما برخورد با آن می‌تواند به گونه‌ای باشد که به قوام زندگی کمک کند و کسب آگاهی در این زمینه بخشی از وظایف زناشویی است. بخشی از فصل دوازده کتاب به این موضوع پرداخته است.

## ● فصل ۱۳: کانونی گرم و صمیمی بسازید

فصل آخر کتاب گفتار کوتاهی در باب عشق و دوست داشتن در زندگی مشترک است که بیشتر سعی دارد توجه خواننده را به موهبت‌های مسلمی جلب کند که ممکن است جریان زندگی روزمره موجب غفلت از آنها شود.

در اینجا معرفی خلاصه‌وار کتاب را با کلمات قصاری از کوهلت که عبارتهای پایانی کتاب را تشکیل می‌دهد به انتها می‌رسانیم:

دو تا بهتر از یکی است؛ چه آنها پاداشی نیکو از زحمت خویش بر می‌گیرند.

دو تا بهتر از یکی است؛ چه آنگاه که یکی می‌افتد دیگری دست او را می‌گیرد.

دو تا بهتر از یکی است؛ چه آنگاه که به یکی حمله می‌شود دیگری از او دفاع می‌کند و پیوندی این‌چنین، دور است که آسان گستته شود.

در این «بروشور- کتاب» چکیده‌ای از کتاب «معجزه گفت‌و‌گو» از مجموعه «کلیدهای همسران موفق» منتشر شده توسط انتشارات صابرین به صورت خلاصه آورده شد. امید است مطالعه آن، شما خواننده گرامی را به سمت خواندن اصل کتاب سوق دهد و این کتاب راهنمای خوبی برای روابط خانوادگی و اجتماعی شما باشد.

## کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

از این مجموعه کتابهای زیر منتشر شده است:

- آمادگی برای زایمان و مراقبت از نوزاد
- چهل نکته کلیدی برای شیردادن به نوزاد
- آشپزی نوین برای کودکان، از سه ماهگی تا هیجده ماهگی
- کلیدهای آرام کردن کودک نارام
- بهترین کلیدهای تغذیه برای کودک و نوجوان
- نقش پدر در مراقبت و تربیت کودک
- فرزند دوم، پیامدها و راه حلها
- کلیدهای آموختن به کودکان درباره خدا
- کلیدهای تربیتی برای والدین تک فرزند
- کلیدهای پرورش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رویارویی با مشکلات رفتاری کودکان
- کلیدهای رویارویی با پدیده خشونت در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رفتار با نوجوانان
- کلیدهایی برای بیماریهای کودکان
- دستورات ایمنی و مراقبت از آسیب‌های کودکان
- کلیدهای رویارویی با بیماری حساسیت در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای تربیت فرزند در خانواده‌های تک سرپرست
- کلیدهای پرورش کودک تیزهوش
- کلیدهای پیشگیری و مقابله با اعتیاد در نوجوان و جوان
- کلیدهای آموزش و مراقبت از سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای گفتن و شنیدن با کودکان و نوجوانان
- کلیدهای پرورش مهارت‌های اساسی زندگی در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای مراقبت از نوزاد از تولد تا یک‌سالگی
- کلیدهای رفتار با کودک یک‌ساله
- کلیدهای رفتار با کودک دو‌ساله
- کلیدهای رفتار با کودک سه‌ساله
- کلیدهای رفتار با کودک چهارساله
- کلیدهای رفتار با کودک پنج‌ساله
- راهنمای کامل تربیت کودک
- ماساژ کودک
- کلیدهای عادت دادن فرزند به کار در خانه
- کلیدهای پرورش فرزندان امیدوار و موفق
- کلیدهای همراهی و مراقبت از نوجوانان در اینترنت
- کلیدهای پرورش خلاقیت هنری در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای مقابله با اضطراب در کودکان و نوجوانان

## کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

- کلیدهای تربیت و رفتار با پسرها
- کلیدهای شناخت و رفتار با دخترها
- کلیدهای برخورد با مشکلات خواب کودکان
- کلیدهای برخورد با ناتوانی در یادگیری
- چگونه به کودک خود «نه» بگوییم!
- پاسخ به والدین
- کلیدهای پرورش هوش عاطفی در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای پرورش رفتار و ارزش‌های اخلاقی در کودکان و نوجوانان (هوش اخلاقی)
- کلیدهای تربیت کودک مبتلا به سندروم دان
- راهنمای بهبود روابط خواهر و برادرها
- کلیدهای رفتار با دوقلوها
- روشهای انتخاب مهد و پرستار کودک
- کلیدهای رفتار با کودک مبتلا به اختلال کمبود توجه
- کلیدهای موفقیت پدر ناتنی
- کلیدهای موفقیت مادر ناتنی
- کلیدهای پرورش احساس امنیت در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای پرورش فرزند شاد
- کلیدهای کمک به کودک برای برخورد با مرگ عزیزان
- کلیدهای آموختن درباره کودکان کم توجه و بیش فعال (ADD/ADHD)
- کلیدهای برخورد با لکنت زبان در کودکان
- کلیدهای برخورد با ترس در نوجوانان
- فرهنگ نامها
- آموزش دستشیوه رفتن به کودکان
- تربیت بدون فریاد
- کلیدهای پرورش تفکر در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای آموختن آداب اجتماعی به کودکان و نوجوانان
- راهنمای کامل والدین (۱، ۲ و ۳)

## کلیدهای همسران موفق

از این مجموعه کتابهای زیر منتشر شده است:

- ۱۰۰۱ پرسش پیش از ازدواج
- راهنمای مادران شاغل
- تغذیه دوره بارداری
- ده قرار مهم برای زندگی مشترک
- برای روابط بهتر کاری نکنید!
- معجزه گفت و گو
- غذاهای فوری