

به نام خدا

معجزه گفت و گو

راز دستیابی به زندگی مشترک عاشقانه و مستحکم

نویسنده:

دکتر سوزان هیت لیر

مترجم:

اکرم کریمی

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر
۷	مقدمه
۱۱	بخش ۱: اصول گفت‌وگوی مشترک
۱۹	فصل اول: اسرار صحبت کردن
۶۲	فصل دوم: اسرار گوش دادن
۱۰۳	فصل سوم: اسرار گفت‌وگو
۱۴۱	بخش ۲: کنار آمدن با تفاوتها
۱۴۴	فصل چهارم: گفت‌وگوی اصلاحی
۱۶۹	فصل پنجم: خشم یعنی تابلوی ایست
۲۰۴	فصل ششم: روبه رو شدن با خشم بدون ستیز
۲۱۸	فصل هفتم: پاکسازی پس از آلودگی
۲۳۹	فصل هشتم: تصمیم‌گیری مشترک
۲۶۵	فصل نهم: حل اختلاف
۲۹۱	فصل دهم: تخلف از مقررات و خطای عمد
۳۱۹	بخش ۳: روابط خوب را به عالی تبدیل کنیم
۳۲۱	فصل یازدهم: حمایت از یکدیگر
۳۳۹	فصل دوازدهم: صمیمیت
۳۵۵	فصل سیزدهم: کانونی گرم و صمیمی بسازید



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

معجزه گفت‌وگو

دکتر سوزان هیتلر

مترجم: اکرم کرمی

ویراستار: علیرضا حاتمی

طرح جلد: پرویز بیانی

تعداد: ۳۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۸۶

حروفچینی و صفحه‌آرایی: کارا

لیتوگرافی: کارا

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: پژمان

شابک: ۹۶۴-۶۱۸۱-

ISBN: 964-6181-

حقوق ناشر محفوظ است.

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، پردازد.

ارائه سبک‌ها و روش‌های مؤثر در شناخت، برقراری ارتباط و گفت‌وگو، توجه متقابل به نیازها و نیازهای ساز و رباط آسیب دیده یا 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 پایی 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

مقدمه

به ازدواج معتقدم؛ زیرا که ازدواج دری گشوده به ارزشمندترین مواهب 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.

اما ازدواج واقعاً چیست؟ ازدواج از لحاظ قانونی، یک پیمان دوجانبه برای مشارکت محسوب می‌شود و از لحاظ عاطفی، شما را مقید می‌کند تا زندگی خود را با دیگری قسمت کنید: در کنار یکدیگر باشید، دست به دست هم دهید و به یکدیگر دل ببندید. با ازدواج متعهد می‌شوید که نیروهای خود را در این امور روی هم بگذارید: مسائل مربوط به خانه و مسکن، امور مالی، فرزندان، امور زناشویی، تفریح و سرگرمی، کمک کردن به رشد شخصیت یکدیگر، حمایت کردن از یکدیگر در ناکامیها، پیروزیها را با هم جشن گرفتن و خلاصه اینکه متن موسیقی زندگی خود را با هم بنویسید.

این کتاب برای چه کسانی نوشته شده است؟

ارتباطات بخش مهمی از زندگی است که در تلخ کامیها و شادکامیهای ما نقش به سزا دارد؛ اما در آموزشهای رسمی چیزی درباره آن گفته نمی‌شود. هرکسی می‌تواند عاشق شود؛ هرکسی می‌تواند رابطه زناشویی برقرار کند اما همه ما برای حفظ روابط خوب و صمیمانه به

بینش و آگاهی نیازمندیم.

این کتاب برای افراد متأهل نوشته شده است یا آنها که امیدوارند ازدواج کنند: زوجهای جوانی که در آستانه ازدواج قرار دارند؛ افرادی که به ازدواج می‌اندیشند؛ زوجهایی که از روابط آشفته و نابسامان خود رنج می‌برند و زوجهای خوشبختی که می‌خواهند مهارتهای ارتباطی خود را بهتر کنند.

اصول و راهکارهای این کتاب چون روغنی است که حرکت چرخ‌دنده‌های زندگی را روان می‌سازد و مانع تکانهای شدید آن می‌شود.

توان دو چیست؟

هنگامی که عددی را در خودش ضرب کنیم یا به عبارتی آن را به توان دو برسانیم، آن عدد چندین برابر می‌شود. مانند: $10 \times 10 = 100$ ؛ 10^2 ؛ حال آنکه اگر این عدد را به علاوه خودش کنیم، حاصل آن خیلی نمی‌شود: $10 + 10 = 20$

در ازدواج نیز چنین اتفاقی می‌افتد. وقتی دو فرد یک زوج می‌شوند، قدرت و نیرویی چند برابر می‌یابند و دریایی از عشق، محبت، قدرت و شادی شکل می‌گیرد. متأسفانه گاه شرایط کاملاً برعکس می‌شود و انرژی پدید آمده در جهت ایجاد محدودیت و تنگنا، تضعیف روحیه، ناامیدی و نارضایتی صرف می‌شود.

کتاب حاضر به شما کمک می‌کند تا قدرت حاصل از اتحاد خود را در جهت تحکیم ازدواجتان به کار گیرید. رهنمودهای این کتاب به شما کمک می‌کند تا از مخاطرات اجتناب‌ناپذیر زندگی زناشویی پرهیزید و انرژی خود را برای ساختن روابط محبت‌آمیز دو سویه صرف کنید.

چالشهای زندگی امروزی

انکار نمی‌کنیم که نظرات و سخنان منفی زیادی پیرامون ازدواج وجود

دارد و البته این نظرات چندان هم بی‌پایه و اساس نیستند. اما فراموش نکنیم که ازدواج در گذشته ضرورتی اجتماعی و اقتصادی قلمداد می‌شد و محبت و حمایت عاطفی امری فرعی بود و ضرورت آن مورد توجه قرار نمی‌گرفت.

حالا دیگر ازدواج یک انتخاب است و بهره‌مندی از عشق و محبت مهم‌ترین عامل در معادله ازدواج تلقی می‌شود و این نتیجه تحولات دهه‌های اخیر است که حتی معنای زوج بودن را نیز دستخوش تغییر کرده است:

- ارتقاء موقعیت زنان موجب شده است که مردان ریاست و رهبری خانواده را با همسر خود قسمت کنند و این بدان معناست که زوجها برای همکاری و تصمیم‌گیری به مهارتهای جدید نیاز دارند.
- در دنیای امروز تقسیم کار خانه ارتباط چندانی با جنسیت ندارد و زوجها در مورد کارهای منزل تصمیم‌گیرهای زیادی می‌کنند. آنها همچنین باید بتوانند همواره خود را با تصمیمات جدید سازگار کنند.
- بُعد مسافت و دوری از خانواده‌های گسترده، این امکان را به افراد می‌دهد تا رها از قید و بندهای دوره کودکی رشد کنند اما در سختی‌ها تنها می‌مانند. از این رو زوجها به مهارتهایی نیاز دارند که بتوانند در تنشهای عاطفی از یکدیگر حمایت کنند.
- در دوره‌ای که زن و مرد خارج از منزل کار می‌کنند، اوقات فراغت و همنشینی نیز کاهش پیدا کرده است و زمان سرگرمی صرف رسیدگی به امور عقب افتاده منزل می‌شود. امروزه زن و شوهر برای حمایت به یکدیگر تکیه می‌کنند و در تفریح و سرگرمی، عشق و دوستی، امور اقتصادی و سرپرستی فرزندان به یک اندازه سهیم می‌شوند.

● درست است که قوانین جدید، طلاق گرفتن را آسان کرده است و افرادی را که به ازدواجی ویرانگر گرفتار شده‌اند، رها می‌سازد اما از طرف دیگر مفهوم بقای پیوند زناشویی را متزلزل ساخته است. حالا دیگر امنیت و بقای زندگی، حاصل کار تیمی شما و همسران برای رویارویی با مشکلات زندگی و لذتی است که از بودن با هم به دست می‌آورید.

هدف کتاب حاضر آموزش مهارتهایی است که به کمک آنها بتوانید با مشکلات زندگی زناشویی در عصر حاضر کنار آیید و حداکثر رضایت را داشته باشید. رهنمودهای ارائه شده حاصل پژوهشهای روانشناسان، تجربیات کلینیکی، نظریات و زندگی زناشویی بیست و پنج ساله مؤلف است.

این کتاب از سه بخش تشکیل شده است:

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.

بخش ۱

اصول گفت‌وگوی مشترک

مهم‌ترین عاملی که در زندگی زناشویی موجب شادکامی و موفقیت می‌شود یا آن را تباہ می‌سازد، تبادل کلمات یا همان گفت‌وگو است. گفت‌وگو کردن به معنای آن است که می‌خواهید تجارب خود را با هم در میان بگذارید؛ به دانسته‌های یکدیگر احترام بگذارید و برای همدیگر اهمیت قائل شوید. آنچه با هم می‌گویید و می‌شنوید، دنیای مشترک شما را تشکیل می‌دهد. کار تیمی در اداره خانه، بستگی به توان دریافت و ارائه اطلاعات از سوی شما دارد. لحن کلام و کلماتی که استفاده می‌کنید، نگرش شما را نسبت به طرف مقابل نشان می‌دهد، خواه محبت باشد و خواه احترام یا خشم و رنجش.

ارتباط کلامی نیز مانند ارتباط فیزیکی هم وسیله‌ای برای برقراری ارتباط است و هم وسیله‌ای برای تحکیم آن.

زمانی که گفت‌وگوی شما رضایت بخش و محبت‌آمیز باشد و به طرفین احساس امنیت دهد، ارتباطی سالم برقرار شده است. اما اگر گفت‌وگوها در جهت سلطه جویی، ایجاد تنش، بی‌حرمتی یا ضربه زدن به دیگری باشد، ناامنی و بی‌میلی حاکم می‌شود. وانگهی، از آنجا که بیشترین قسمت از وقت مشترک شما صرف ارتباط کلامی می‌شود، نحوه صحبت کردنتان با یکدیگر بهترین شاخص برای سلامت رابطه شماست.

صلح در اجتماع، نبرد در خانه

اکثر افراد وقتی به سنی می‌رسند که بتوانند صاحب شغلی شوند، مهارت‌های صحیح تعامل با دیگران را نیز فراگرفته‌اند. کمتر کسی پیدا می‌شود که با دوست، همسایه، همکار و یا هر فرد دیگری خارج از جمع خانواده درگیر شود و ستیزه‌جویی کند. اکثر ما می‌دانیم چه رفتاری در پیش بگیریم که وجهه اجتماعی خود را به عنوان فردی صمیمی و اجتماعی حفظ کنیم.

اما تفاوت خانه و محیط بیرون در چیست؟ زندگی خانوادگی مستلزم تصمیم‌گیری‌های مشترک فوق‌العاده زیادتری نسبت به دوستی است: وقتی که دور میز شام می‌نشینیم، درباره کم و کیف هزینه‌ای که باید در موارد گوناگون صرف شود و نیز زمان آنها بحث می‌کنیم، برای تصمیم‌گیری در این مورد و موارد بسیار زیاد دیگری از این دست، باید توافقی دو جانبه وجود داشته باشد و البته هر چه این مسائل بیشتر باشند، احتمال بروز اختلاف هم بیشتر می‌شود. ناگفته نماند که بسیاری از این موارد به مسائل فوق‌العاده حساس و مهم عاطفی مربوط می‌شوند مانند پول، قدرت، امور جنسی، عزت نفس و استقلال فردی.

تفاوت دوم در این است که مردم سعی می‌کنند در موقعیتهای اجتماعی به بهترین وجه ظاهر شوند. ما می‌دانیم چگونه باید در جامعه رفتار کنیم. بنابراین با رعایت معیارهای اجتماعی می‌کوشیم که فرد خوبی به نظر بیاییم. اما به محض آنکه وارد منزل می‌شویم، از تلاش دست می‌کشیم و فرد دیگری می‌شویم. دوست داریم موی خود را باز بگذاریم؛ پای خود را بالا بگیریم و استراحت کنیم. وقتی که قید و بند کمتر می‌شود، آزادیم تا هر چه را به طور طبیعی پیش می‌آید، انجام دهیم و آنچه به طور طبیعی و خود به خود اتفاق می‌افتد، معمولاً تکرار صحبت‌هایی است که در کودکی و در دوران رشد خود شنیده‌ایم.

انسان موجودی است که همواره در حال یادگیری است. گاه الگوهای

که در کودکی یاد می‌گیریم، رفتار ما را در بزرگسالی شکل می‌دهند و نیز انتظار داریم که همسر ما هم مطابق همان الگوها رفتار کند. مثلاً دختر بچه‌ای که در کودکی همواره با انتقاد غیرمنصفانه دیگران روبه‌رو شده است، در بزرگسالی آن قدر حساس می‌شود که با شنیدن هرگونه سرزنشی فوراً جبهه‌گیری می‌کند؛ حتی اگر طرف مقابل قصد انتقاد جدی هم نداشته باشد.

گاه یادگیری ما را وادار به تکرار می‌کند. اگر والدین ما همواره مشکلات خود را با دعوا و مشاجره حل کرده باشند، بعید نیست که ما هم در برخورد با اختلافات زناشویی همان شیوه را تکرار کنیم و اگر هنگام بروز اختلاف مشکل را نادیده گرفته باشند، احتمالاً ما هم هنگام بروز مشکلات پا بر سر نگرانیها و خواسته‌های خود بگذاریم.

متأسفانه مهارت‌های گفت و گو مشترک در نسل‌های گذشته و نسل حاضر به ندرت مشاهده می‌شود. به علاوه، تکرار الگوهای تعامل زناشویی نسل‌های پیشین هر می‌شکل بودن خانواده، پدرسالاری و عدم ارتباط متقابل را در خانواده‌های امروزی تداوم می‌بخشد و این مخالف ایده‌های زوج‌های عصر حاضر است.

گفت و گوی مشکل ساز چیست؟

گفت و گوی غیرمشترک می‌تواند چندین شکل به خود بگیرد: گاه خصمانه، گاه رقابت‌آمیز و گاه آشفته و بی‌هدف می‌شود و گاه می‌تواند از مسیر اصلی و سازنده خود خارج شود و برای اجتناب از اختلاف بیشتر، قبل از آنکه به نتیجه مطلوب برسد، قطع شود. جدول ۱ خلاصه‌ای از شیوه‌های گفت و گوی مشکل ساز را نشان می‌دهد.

هر چه مهارت‌های ارتباطی شما ضعیف‌تر باشد، هنگام صحبت کردن با طرف مقابل خود بی‌ملاحظه‌تر و بی‌احساس‌تر خواهید بود. همچنین هر چه بیشتر آزرده یا خشمگین باشید، احتمال آنکه شریک زندگی خود

جدول ۱. شیوه‌های گفت و گو

راهکار	گفت و گوی مشترک	گفت و گوی خصمانه	گفت و گوی ناتمام
هدف	درک و تفاهم متقابل	شناسایی فرد خاطی؛ برنده شدن به قیمت آسیب رساندن به دیگری یا از پای آوردن او.	اجتناب از اختلاف و درگیری، چون اختلاف به معنی دعوای ناخواسته است.
شکل و صورت کلی	تلاش برای رسیدن به توافق دو جانبه	بحث و جدل؛ استفاده از عبارتهای آزاردهنده	تغییر موضوع مورد بحث برای دور شدن از جنبه‌های حساس مورد اختلاف.
لحن گفت و گو	مثبت، دوستانه، سازنده و مفید	انعطاف ناپذیری؛ تلاش برای قبولاندن حرف خود؛ عصبی یا خشم آلود	سرپوش گذاشتن بر تنش‌ها؛ تظاهر به خوشحالی برای اینکه وانمود کنند اوضاع رو به راه است در حالی که اینگونه نیست.
هدف گوش دادن	پیدا کردن نکات صحیح و مفید در سخنان طرف مقابل	جبهه گیری در مقابل اطلاعاتی که طرف مقابل ارائه می‌کند.	گوش دادن انجام نمی‌شود چون هیچ‌کدام خواسته‌های واقعی خود را اظهار نکرده‌اند.
مسمومیت	ظرافت و تدبیر اظهار عبارتهای آزار دهنده را به حداقل می‌رساند.	اظهار عبارات و واژه‌های زهر آلود آزاد است.	با اجتناب از موضوعات بحث برانگیز از انتقاد خودداری می‌شود.
برخورد و نگرش نسبت به تفاوتها	برای تفاوتها ارزش قائل و به آنها احترام گذاشته می‌شود.	تفاوتها باعث اختلاف و جدایی می‌شوند و به جر و بحث و مشاجره می‌انجامند.	تفاوتها مطرح نمی‌شوند چون بیم آن می‌رود که اختلاف و درگیری پیش آید.

را به چشم یک دشمن ببینید، بیشتر است و هر چه این نگرش بیشتر ادامه پیدا کند، روابط آزار دهنده‌تر، خصمانه‌تر و ناگوارتر می‌شود. تلخی، تلخی می‌آورد.

[لین ۱ (بالحن سرزنش آمیز): هیچ معلومه سبد زبانه کجاست؟ حالا حتماً باید این قدر وسواسی باشی که دائم سبدها رو خالی کنی؟ بعدش هم که خدا می‌دونه اونارو کجا می‌ذاری. دارم دیونه می‌شم. حالا بفرمایید وقتی شما سبدها رو قایم می‌کنید، من این روزنامه باطله رو کجا بندازم؟]

زندگی در خانه لن آهنگ ناموزونی دارد. گاه لیندا^۲، همسر لن، حتی نمی‌خواهد وقتی که لن به خانه برمی‌گردد، به او سلام بدهد و اکراه دارد از اینکه تعطیلات آخر هفته را با او باشد. اما واقعیت این است که لن مرد خوش قلب و دست و دل‌بازی است که می‌تواند آدم جالبی هم باشد اما اغلب اوقات با حرفهای نسنجیده‌اش، شیرینی زندگی زناشویی را به تلخی تبدیل می‌کند.

از آنجا که لن در خانواده‌ای بزرگ شده است که خواسته‌های خود را با متهم کردن، شکایت کردن و دستور دادن به دیگری ابراز کرده‌اند، او نیز آموخته است که ناراحتی خود را به روشی ناخوشایند و نامؤثر ابراز کند. از طرف دیگر، لیندا نیز در چنین شرایطی بزرگ شده است. به همین دلیل، در مقابل او می‌ایستد و به جای کمک به او، رنجشش را به خشمی بزرگ تبدیل می‌کند.

[لیندا (با حالت دفاعی): اولاً من سبدها رو قایم نمی‌کنم. در ضمن اگر جنابعالی این قدر بی‌نظم نبودی، من مجبور نبودم دائم همه جا رو تمیز کنم. فکر کردی من خدمتکار شخصی تو هستم؟ خوبه که چشم داری، بین سبدت کجاست.]

گفت و گوی مشترک چیست؟

جرالد^۱ هم با مشکل این مواجه می شود؛ اما در برخورد با جینا^۲ به او احترام می گذارد طوری که همواره خوش خلقی و امنیت عاطفی، فضای خانه را پر می کند.

[جرالد (با ناامیدی): سید آشغالها کی جاست؟ می خوام روی میزم رو تمیز کنم،

اما پیداش نمی کنم. تو اونو ندیدی؟]

[جینا (با خنده): معذرت می خوام جرالد. قبل از اینکه برم سرکار می خواستم

خونه رو مرتب کنم. حتماً اونو تو آشپزخونه جا گذاشتم. می خوام برات

بیارم؟]

جینا جبهه گیری نمی کند؛ روش گفت و گوی مشترک را می داند و از آنجا که جرالد هم عزت نفس او را خدشه دار نمی کند، با خوش رویی جوابش را می دهد؛ اشتباه خود را می پذیرد و حاضر است به او کمک کند. همان طور که در مثال جرالد و جینا مشاهده می شود، گفت و گوی مشترک زوجها را قادر می سازد تا اطلاعات را کنار هم بگذارند؛ با هم به بینشی صحیح برسند و با موافقت یکدیگر راه حلی را انتخاب کنند. زن و شوهر با گفت و گوی مشترک می توانند:

- از بودن در کنار هم لذت ببرند.
- اطلاعات را به راحتی به یکدیگر منتقل کنند.
- برای اهدافی چون امرار معاش، ایجاد محبت و صمیمیت در خانه، تربیت فرزندان سالم و ایفای نقش مفید اجتماعی مانند اعضای یک تیم همکاری کنند.
- مهارت های ارتباطی پیچیده تر بخش ۲ و ۳ این کتاب را به کار ببندند.

1. Gerald

2. Gina

تصمیم گیری مشترک، حل اختلاف و مهارت های دیگر تنها زمانی ممکن می شود که زن و شوهر بتوانند گفت و گوی مشترک داشته باشند. از این رو، برای یادگیری کامل اصول آن لازم است آن است که زوجها واقعاً از خود مایه بگذارند.

لحن گفت و گوی مشترک صمیمانه است؛ حتی اگر موضوعی جدی در میان باشد. گویی شما و همسران مشکل را روی میز گذاشته اید و شانه به شانه هم نشستنه اید تا آن را حل کنید. به این ترتیب، احساس می کنید که شما هر دو با مسأله رو به رو هستید، نه اینکه خود رو در روی هم قرار گرفته باشید.

نکته دیگر در مورد گفت و گوی مشترک این است که هر چه درک متقابل شما بیشتر شود، حرکتی رو به جلو احساس می کنید و با هر مطلبی که بیان می شود، خود را به راه حل نزدیک تر می بینید. و بالاخره اینکه در گفت و گوی مشترک شما و همسران به نوبت صحبت می کنید؛ با دقت به حرف های یکدیگر گوش می کنید و می دانید که سخنان هر دوی شما از اهمیتی یکسان برخوردار است. اما اگر یکی از شما احساس کند که بر دیگری غلبه دارد، بدانید که یک جای کار اشکال دارد.

در یک گفت و گوی مشترک موزون، رنجش و آزرده گی نشانه نقص کار است. تنش های ناگهانی مانند تکان های شدید ماشینی است که ناگهان از مسیر هموار جاده به طرف شانه خاکی تغییر مسیر دهد و نشانگر آن است که بحث و گفت و گو از مسیر اصلی خود منحرف شده است. در این صورت، هر دوی شما باید در رفتار خود دقیق شوید تا عامل مشکل ساز را پیدا کنید و بحث را به مسیر اولیه اش بازگردانید. اما باید ببینیم چه چیزی ما را در مسیر یک گفت و گوی موزون مشترک نگاه می دارد و چه چیزی ما را از مسیر خارج می کند.

آنچه در پیش رو دارید

لین و لیندا و جرالد و جینا زوجهای واقعی نیستند بلکه ترکیبی برگرفته از زوجهایی هستند که من در مرکز مشاوره ازدواج خود با آنها سروکار دارم. در سه فصل آینده به کمک این شخصیت‌ها اصول گفت‌وگوی مشترک را به شما نشان خواهم داد. به کمک این اصول، شما و همسران می‌توانید با توان مضاعف پیوندی استوار و محیطی صمیمی ایجاد کنید و از گرمای آن لذت ببرید.



اسرار صحبت کردن

اعتماد متقابل که همه چیز به آن بستگی دارد، تنها با ذهن باز و پذیرش شجاعت بحث آزاد حفظ می‌شود.

- جاج لرنند هند^۱

بیان آزاد و صادقانه افکار و احساسات از مشخصه‌های یک ازدواج سالم است. اما نحوه بیان شما، نشانگر تفاهم یا ضدیت شما با یکدیگر است. اصول و رموز مهم این فصل به شما کمک می‌کند تا افکار خود را بیان کنید و در عین حال، حمایت عاطفی خود را از یکدیگر دریغ نکنید.

اصل ۱: به زبان بیاورید

آنچه را در ذهن دارید، به زبان آورید. خواسته‌ها، نگرانیها و آرزوهای خود را بیان کنید.

1. Judge Learned Hand