

مان  
حرف  
نمی‌زنم،

تو  
گوش  
نمی‌دهی!



معجزه‌ی ارتباط برای زوجها

پیتر و کیمبرلی پیترز  
نجمه سالاری



# من حرف نمی زنم تو گوش نمی دهی

معجزه ی ارتباط برای زوج ها

نویسندگان: پیتر پیترز و کیمبرلی پیترز

ترجمه ی نجمه سالاری



انتشارات مجید

## پیش‌گفتار مترجم

این کتاب به شما این مهارت را می‌آموزد که بتوانید همسر خوبی برای شریک زندگی‌تان شوید و این به دست نمی‌آید مگر با گفت‌وگو کردن. همه ما می‌دانیم که هیچ‌کس کامل و بی‌نقص نیست و از آنجایی که هر دو نفر با هم تفاوت‌هایی دارند، خیلی دور از ذهن نیست که در زندگی با مشکلاتی روبه‌رو شوند و تنها راه حل برای غلبه بر این مشکلات، گفت‌وگو است تا بفهمید ریشه مشکل از کجاست و ذهن خود را از علت‌تراشی‌ها پاک‌سازی کنید و به آرامش برسید.

اگر ازدواج کرده‌اید یا قصد آشنایی با کسی را دارید و می‌خواهید در رابطه‌تان موفق باشید، کتاب من حرف نمی‌زنم، تو گوش نمی‌دهی! این فرصت را به شما می‌دهد که فتنونی بسیار ساده و در عین حال کاربردی را فرا بگیرید و روابط محکم‌تری برقرار کنید.

در اینجا لازم می‌دانم از همه خوانندگان گرامی خواهش کنم که اگر متوجه خطاهایی در این کتاب شده‌اند، بر مترجم منت بگذارند و با ارائه نظرهای خود، بر کیفیت چاپ‌های بعدی این کتاب بیفزایند. در پایان، از خانواده‌ام و دوستان عزیزم که همیشه مشوق اصلی من بوده‌اند کمال تشکر را دارم. همچنین از انتشارات مجید که زحمت انتشار این کتاب را بر عهده گرفته است صمیمانه سپاسگزارم.

نجمه سالاری

## پیش‌گفتار نویسنده

امروزه تقریباً نیمی از ازدواج‌ها به طلاق ختم می‌شوند. این آمار ناراحت‌کننده است اما واقعیت دارد. علت‌های بسیاری برای این موضوع وجود دارد اما گذشته از این علت‌ها، امروزه پایدار ماندن روابط نسبت به گذشته کار دشوارتری است. اما برخی از ازدواج‌ها پایدار می‌مانند و برخلاف همه انتظارات به ثمر می‌رسند. وقتی بدانید که چنین افرادی چه کاری انجام می‌دهند که بقیه ما انجام نمی‌دهیم ممکن است شگفت‌زده شوید. شاید اگر همه ما این راز را بدانیم مدت طولانی‌تری کنار هم بمانیم و زندگی شادتری داشته باشیم.

اشتباه نکنید، گذراندن رابطه‌ای طولانی کار آسانی نیست. هر زمان که دو فرد متفاوت می‌خواهند با هم زندگی مشترکی را آغاز کنند، با گذشت زمان که به یک‌دیگر نزدیک‌تر می‌شوند با اختلاف و عدم تفاهم در بسیاری از ارزش‌ها و اخلاقیات مواجه می‌شوند.

نمی‌گویم که این کتاب، راهکاری قطعی برای تداوم ازدواج ارائه می‌دهد، اما صادقانه بگویم گمان می‌کنم زوج‌هایی که این کتاب را می‌خوانند و مطالبی را که در آن آمده است تمرین می‌کنند می‌توانند بهره فوق‌العاده بزرگی از آن ببرند. این کتاب درمان همه مشکلات شما نخواهد بود و قرار نیست پس از خواندن آن خوشبخت‌تر زندگی کنید و رابطه‌ای بدون کوچک‌ترین دعوای و مشاجره داشته باشید.

اما آنچه در اینجا به دست می‌آورید، روش‌ها و فنون مؤثری برای روبه‌رو شدن با دشواری‌ها در رابطه‌ای است که خواهید داشت، آن هم بدون اینکه در درازمدت به شما یا رابطه‌تان آسیبی وارد شود. وقتی آموختید که این کارها را انجام بدهید، حل کردن مشکلات دیگر کار دشواری نخواهد بود. وقتی آموختید که آماطور بودن را کنار بگذارید و بدانید چگونه با هم ارتباط برقرار کنید همه چیز آسان‌تر خواهد شد.

در هر رابطه یا ازدواج، بیشتر مشکلات از آنجایی شکل می‌گیرد که نمی‌توانیم یا تمایلی نداریم که با هم ارتباط برقرار کنیم. این باعث می‌شود آن‌طور که دوست داریم به هم نزدیک نشویم و هیچ‌وقت این امکان را به دست نخواهیم آورد که بتوانیم شناختی از هم‌دیگر پیدا کنیم و بفهمیم که چه احساسی به این رابطه داریم و از آن، چه می‌خواهیم. هر مشکل، مشکل دیگری را پدید می‌آورد، مانند زمانی که چیزی را می‌خواهید و نمی‌توانید آن را به دست بیاورید و در نتیجه عصبانی می‌شوید درحالی‌که همسرتان اصلاً نمی‌داند که شما از او چه می‌خواهید؛ بنابراین هیچ‌وقت به خواسته خود نمی‌رسید و همیشه عصبانی می‌مانید!

بیش از سی سال است که ازدواج کرده‌ام و می‌توانم بگویم زمانی هر دو نفرمان دچار همه مشکلاتی بودیم که در این کتاب از آن‌ها نام برده شده است. فکر می‌کنم هر زوجی دست‌کم یک بار با این مشکلات روبه‌رو شده

باشد ولی همچنان معتقدم که خودِ زوج‌ها هستند که با این مشکلات دست و پنجه نرم می‌کنند و از آن‌ها درس می‌گیرند، در نتیجه برای همسرشان به آدمی قوی‌تر و نزدیک‌تر تبدیل می‌شوند.

همچنین بر این باورم که هریک از ما قدرت انتخاب داریم. یا می‌توانیم شرایط را همان‌طور که هست بپذیریم، یا اینکه مسئولیت همه جنبه‌های زندگی‌مان را بر عهده بگیریم و کاری کنیم تا شرایط را آن‌طور که دوست داریم و برای‌مان بهتر است تغییر دهیم. فکر می‌کنم تا وقتی که صبور نباشیم چیزی عوض نخواهد شد. شاید گاهی اوقات برخی از مشکلات حل شوند اما اگر می‌خواهیم خوشبخت زندگی کنیم، نمی‌توانیم به این امید باشیم که مشکلات خودشان حل شوند.

شما با خریدن این کتاب و درواقع باز کردن و خواندن آن در حال حاضر به‌طور قابل ملاحظه‌ای چند گام از دیگران جلوتر هستید. علتش این است که شما دست‌کم علاقه‌ای به بهتر کردن رابطه‌تان نشان داده‌اید و همچنین برای حل کردن مشکلات و مسائل فعلی خودتان تمایلی نشان داده‌اید. شاید هم جزو آن دسته از زوج‌هایی باشید که از این قاعده مستثنی‌اند و می‌خواهید یاد بگیرید که چگونه می‌توانید از مشکلات رایج، پیش از اینکه رخ بدهند جلوگیری کنید و چگونه می‌توانید در حال و آینده، رابطه بهتری داشته باشید.

جزو هریک از این گروه‌ها که باشید در راه درستی قرار گرفته‌اید تا بتوانید رابطه‌ای محکم و صمیمی با شریک زندگی خود ایجاد کنید و این چیزی است که باید با هم‌دیگر تمرین کنید و از طرفی، هریک از شما به تنهایی می‌تواند روی خودش کار کند.

پیش از اینکه شروع کنیم می‌خواهم نکته‌ای را درباره اینکه این کتاب چگونه نوشته شده است توضیح بدهم. وقتی این کتاب را می‌خوانید ممکن است متوجه شوید که بعضی از بخش‌ها تکرار شده‌اند. اشتباهی پیش نیامده است و هدف این کار، افزایش تعداد صفحه‌های کتاب نیست! بلکه نکته و اطلاعات مهمی که معمولاً به بعضی از بخش‌ها و موضوع‌های کتاب مرتبط است را تکرار کرده‌ایم تا کاملاً متوجه مطالبی که می‌خوانید بشوید و این به شما کمک می‌کند که اگر فصلی را به ترتیب نخواندید متوجه مطلب بشوید.

## چرا برقراری ارتباط از اهمیت زیادی برخوردار است

اگرچه ممکن است پاسخ این پرسش، آشکار به نظر برسد اما برای اینکه بتوانیم افکار و احساسات خودمان را به دیگران انتقال بدهیم و به اشتراک بگذاریم، لازم است با دیگران ارتباط برقرار کنیم. علاوه بر این، با برقراری ارتباط می‌توانیم نیازها، خواسته‌ها، و سایر بخش‌های زندگی‌مان را با دیگران مطرح کنیم. بدون برقراری ارتباط نمی‌توانیم در زندگی به جایی برسیم.

وقتی صحبت از رابطه می‌شود، برقراری ارتباط معنای کاملاً جدیدتر و مهم‌تری پیدا می‌کند. زمانی که دو نفر وارد رابطه‌ای می‌شوند، دو انسان و دو شخصیت متفاوت داریم که تلاش می‌کنند با صمیمیت و نزدیکی هرچه بیشتر، خود را با هم وفق بدهند و این، همان چیزی است که در رابطه با اشخاص دیگر زندگی‌مان دیده نمی‌شود. بی‌شک تفاوت، اختلاف، و ناسازگاری‌های بسیاری بر سر موضوعات گوناگون در زندگی‌مان وجود خواهد داشت.

برقراری ارتباط به ما کمک می‌کند که بتوانیم چنین مسائلی را حل کنیم اما از آن مهم‌تر این است که شخص دیگر را آگاه می‌کند که مشکل هنوز هم در جای خود باقی است. به این ترتیب بارها و بارها با مشکلاتی تکراری روبه‌رو می‌شویم تا زمانی که شخص متوجه اشکال کار خود بشود. مشکل اینجاست که گاهی اوقات، پیش از اینکه مشکلات خودشان را نشان بدهند، استرس برقراری رابطه، به رابطه پایان می‌دهد.

زمانی که دو نفر در رابطه‌ای با هم ارتباط برقرار می‌کنند شناخت بسیاری از یک‌دیگر به دست می‌آورند؛ مانند اینکه چه چیزی همسرشان را خوشحال یا ناراحت می‌کند یا اینکه همسرشان چه چیزهایی را دوست دارد و چه چیزهایی را دوست ندارد. ما با گفت‌وگو کردن درست و مناسب، احساسات و افکار درونی و شخصی‌مان را به اشتراک می‌گذاریم و این کار، به همسرمان این امکان را می‌دهد که بیشتر با کسی که هستیم و شخصیتی که داریم آشنا بشود و با آن وفق پیدا کند.

همچنین، برقراری ارتباط به ما کمک می‌کند تا مسائل و مشکلات را در همان ابتدایی که در حال شکل‌گیری و پدید آمدن هستند، زمانی که حل کردن آن‌ها برای هر دو نفر خیلی آسان‌تر است، تشخیص بدهیم. پیدا کردن درست و به‌موقع شرایط منفی به این معنی است که می‌توانیم آن مشکل را به‌موقع حل کنیم؛ پیش از اینکه هریک از ما عصبانی و ناراحت شویم، یا پیش از اینکه واکنش تندی نشان بدهیم (این اتفاق‌ها زمانی پیش می‌آیند که مشکلی به مدت طولانی حل نشده باقی بماند). هرچه بیشتر درباره موضوعی فکر کنیم، فرصت‌های بهتری خواهیم داشت تا بتوانیم شرایط را حتی بهتر از قبل بسازیم.

برقراری ارتباط همچنین به ما کمک می‌کند تا خواسته‌های بیشتری را که از هر رابطه‌ای انتظار داریم به دست بیاوریم. و به ما کمک می‌کند تا خواسته‌ها و نیازهای خودمان را بیان کنیم و این امکان را به هر دو نفر می‌دهد که برای ساختن رابطه‌ای بهتر و مستحکم‌تر، شناختی از خواسته‌ها و نیازهای طرف مقابل خود پیدا کنند. گذشته از همه این‌ها هدف از رابطه‌ای که داریم رضایت بیشتر و زندگی خوشبخت‌تر است. چطور امکان دارد بدون اینکه همسرمان بداند چه چیزهایی می‌تواند حس رضایت بیشتر و زندگی خوشبخت‌تری به ما بدهد به این خواسته برسیم؟

برقراری ارتباط می‌تواند چندین شکل متفاوت داشته باشد. درواقع حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از شیوه برقراری ارتباط ما را واژه‌ها تشکیل می‌دهند و بقیه آن شامل نُن صدا، رفتارها و حالت‌های چهره می‌شود. اگر فقط به کلماتی که همسران می‌گویند گوش بدهید، حرف‌های بسیاری را که تلاش می‌کند با حالت چهره‌اش نشان بدهد را از دست خواهید داد.

معمولاً محکم‌ترین رابطه‌ها آن‌هایی‌اند که در آن، زوجها به‌طور مرتب و به‌شکلی مؤثر با هم گفت‌وگو می‌کنند. چنین زوجهایی درباره مسائل خوب یا بد با هم گفت‌وگو می‌کنند بنابراین برقراری ارتباط برای آن‌ها کاری ترسناک یا ناخوشایند نخواهد بود و این، چیزی نیست که یک‌شبه اتفاق بیفتد چرا که انس گرفتن انسان‌ها و احساس امنیت بین آن‌ها نیازمند زمان است و فقط در این موقع است که صمیمیت در رابطه افزایش پیدا می‌کند و می‌تواند مؤثر واقع شود.

در روابطی که در آن‌ها زوجها با هم گفت‌وگو نمی‌کنند، رابطه به سوی فروپاشی و مصنوعی‌تر شدن پیش می‌رود. بدون گفت‌وگو کردن نمی‌توانید رابطه عمیقی داشته باشید. ظاهر شخص و رابطه جنسی خوب فقط در همان چند سال نخست می‌تواند شما را جذب خود کند! پس از آن به تدریج نیاز دارید که بنشینید و با هم صحبت کنید؛ اگر توان این کار را نداشته باشید رابطه سقوط خواهد کرد.

با همه اطلاعاتی که در این زمینه دارید کسی ممکن است بگوید «خُب، یاد گرفتن شیوه برقراری ارتباط آن قدر هم سخت و طاقت‌فرسا نیست». خبر خوب این است که واقعاً کار سختی نیست و هر کس می‌تواند یاد بگیرد که چگونه رابطه رضایت‌بخشی با همسر خود یا حتی دیگران داشته باشد. در واقع این همان چیزی است که این کتاب روی آن تمرکز کرده است.

اما در زندگی مشکلات بسیاری ممکن است پدید بیایند که در فصل‌های بعدی به آن‌ها خواهیم پرداخت. اما گذشته از همه مشکلات و سختی‌هایی که ممکن است در مسیر زندگی‌تان قرار گرفته باشد، همیشه این را به

یاد داشته باشد که برقراری ارتباط، بخش مهمی از هر رابطه نیست، بلکه بخش حیاتی هر رابطه است.

پس این نکته را به یاد داشته باشید و همه تلاش خود را برای یادگیری برقراری ارتباط بکنید. فقط تلاش نکنید که ارتباط برقرار کنید بلکه عمل کنید و برقراری ارتباط را یاد بگیرید. این کار برای رابطه‌تان اهمیت بسیاری دارد. اگر فکر می‌کنید برقراری ارتباط برای‌تان دشوار و عجیب است کافی است فقط به این فکر کنید که طلاق گرفتن و جدا شدن چقدر می‌تواند سخت و دشوار باشد.

شهر کتاب (nbookcity.com)

## چرا امروزه برقراری ارتباط دشوارتر است

اکنون که همه ما هم‌نظریم که برقراری ارتباط چقدر می‌تواند در هر رابطه‌ای مهم و تأثیرگذار باشد، زمان آن رسیده است که ببینیم چه چیزهایی در دنیای امروز باعث دشواری در برقراری ارتباط می‌شوند. لازم است پاسخ این پرسش را بدانیم، چون در این صورت می‌دانیم چه نوع تغییر و نگرشی نیاز است تا بتوانیم با همسر خود ارتباط برقرار کنیم. زمانی که توانستید فرصتی برای گفت‌وگو کردن با یک‌دیگر ایجاد کنید متوجه خواهید شد که شیوه برقراری ارتباط به مراتب آسان‌تر می‌شود و برای هر دو نفرتان و رابطه‌ای که دارید، مفید و مؤثر است.

امروزه برقراری ارتباط در مقایسه با زمان پدربزرگ و مادربزرگ‌های ما و حتی پدر و مادرهای ما کاری دشوارتر است. چرا؟ به این علت که امروزه در پیرامون خود چیزهای بسیاری داریم که حواس ما را پرت می‌کنند و وقت ما را می‌گیرند. فناوری، راه‌های فراوانی برای سرگرمی در اختیار ما گذاشته است و هم‌زمان، برقراری ارتباط را برای کسانی که احساس می‌کنند نیاز دارند با ما در ارتباط باشند آسان‌تر کرده است.

در زمان پدربزرگ یا مادربزرگ یا والدین ما، زمان شام خوردن وقتی بود که اعضای خانواده می‌نشستند و درباره روزی که گذرانده‌اند با هم گفت‌وگو می‌کردند. زمانی که در آن، کودکان درباره آنچه در مدرسه رخ می‌داد صحبت می‌کردند و برای والدین زمانی بود تا با گفت‌وگو درباره روزشان دوباره به هم نزدیک شوند و گاهی اوقات کودکان غذای خود را تمام می‌کردند و زود میز شام را ترک می‌کردند درحالی‌که والدین چایی می‌نوشیدند و درباره مسائل خودشان صحبت می‌کردند؛ مسائلی که کودکان هیچ علاقه‌ای به شنیدن آن‌ها ندارند.

علاوه بر این به نظر می‌رسد که در زمان‌های گذشته، هم کودکان و هم والدین، اوقات فراغت بیشتری داشتند. اگرچه کودک پس از مدرسه، به کلاس ورزشی یا کلاس‌های دیگری می‌رفت اما به شکلی افراطی فعالیت‌های بسیاری برای کودک و والدین وجود نداشت تا خودشان را سرگرم کنند. امروزه والدین، فرزندان خود را در ۱۲ کلاس گوناگون فوتبال و کلاس‌های خصوصی مدرسه و — فقط خدا می‌داند — چه کلاس‌های دیگری ثبت نام می‌کنند.

درحالی‌که مادر علاوه بر شغل تمام‌وقت خود، در ۱۴ انجمن متفاوت عضو است، پدر ۱۴ ساعت در روز کار می‌کند تا بتواند هرچه که نیاز است، از جمله قسط وام، مالیات، و هزینه سه خودرو تجملی و همچنین هزینه‌های اضافی دیگری را که والدین شما هرگز در آن زمان نداشتند تهیه کند (پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها هیچ وقت پولی صرف خرید لپ‌تاپ و گوشی‌های همراه نمی‌کردند چون این چیزها اصلاً وجود نداشتند).

بنابراین این طور می شود که امروزه کودکان و بزرگسالان زمان کمتری برای بودن در کنار هم دارند. وقتی زمان شام خوردن فرا می رسد به ندرت پیش می آید که خانواده دور هم جمع شوند. پدر یا مادر همیشه باید یکی از بچه ها را از کلاس بیاورند یا دیگری را به بازی ببرند و برنامه هیچ کس با دیگری تطبیق پیدا نمی کند.

منظور این است که امروزه چه کودک و چه بزرگسال، همگی پرمشغله شده اند و زمانی برای هم نشینی و گفت و گو ندارند. زمان غذا خوردن را به تندی سپری می کنند و حتی زمانی که همه دور هم جمع شده اند آن قدر برای انجام دادن کارهای خود عجله دارند که غذای خود را تا حد ممکن زودتر تمام می کنند.

شیی در کنار خانواده بودن و نشستن در کنار آتش و بازی کردن؟ فراموشش کنید! دیگر زمانی برای این کار وجود ندارد! کارهای بسیاری برای انجام دادن وجود دارند. دیدن دوستان و گپ زدن، جای خود را به کارهای مهمتری داده است و اگر این علت برای عدم برقراری ارتباط کافی نباشد باز هم پای فناوری در میان است. ابزاری که برقراری ارتباط را دشوارتر کرده است.

فناوری، هم نعمت است و هم نعمت. فناوری، دستاوردهای بسیاری در زمینه پزشکی و سرگرمی برای ما داشته است و کارهایی که سال ها پیش رؤیا به نظر می رسید را برای ما به واقعیت تبدیل کرده است. اگرچه همه این موارد بسیار خوب و مثبت اند اما گاهی اوقات در بعضی موارد فناوری تغییراتی منفی در زندگی ما پدید می آورد.

فناوری، مشکلاتی جدی را در روابط به وجود آورده است. اما جالب اینجاست که همان فناوری که این امکان را می دهد تا آسان تر با یکدیگر ارتباط برقرار کنیم، باعث کاهش کیفیت مهارت های برقراری ارتباط شده است. ممکن است بیشتر از قبل با یکدیگر ارتباط داشته باشیم اما در عین حال عملکرد بسیار ضعیفتری در این زمینه داریم.

مکالمات تلفنی خیلی زود جایگزین دیدارهای حضوری شدند. این روش، اگرچه برای برقراری ارتباط به وجود آمده بود اما نزدیکی و صمیمیت بین افراد را کم رنگ تر کرد. اما جنبه مثبت آن این بود که می توانستید صدای طرف مقابل را بشنوید و گاهی اوقات کلمات را پشت تلفن احساس کنید. این روش به اندازه دیدار حضوری خوب و مؤثر نبود اما می شود گفت تا حدودی خوب و مقبول بود.

اما امروزه گفت و گوهای روزمره به علت وجود ایمیل و پیامک کنار گذاشته شده اند. بنابراین دیگر نیازی به گفت و گو با کسی نداریم. فقط کافی است پیام یا ایمیلی به دوستان و آشنایان خود بدهیم. ما از طریق ایمیل و پیامک، متوجه منظور و مقصود هم دیگر می شویم اما احساسات و صمیمیت را نمی توانیم از این طریق دریافت کنیم. اما به هر حال به نظر می رسد که بخشی از فرهنگ ما امروزه این روش را ترجیح می دهد.

تلویزیون هم به سهم خود با شیوه‌های گوناگونی در خانه در این ماجرا نقش دارد و امروزه غذا خوردن جلوی تلویزیون انجام می‌شود. مثلاً تماشای اخبار و برنامه‌های ضبط‌شده جایگزین گفت‌وگو با یک‌دیگر شده است بنابراین وقتی که می‌توانیم در حال غذا خوردن، برنامه هفته پیش را که به علت رفتن به بازی، کار کردن تا دیر وقت، یا هر نوع جلسه‌ای از دست داده‌ایم، الان تماشا کنیم، چرا با هم گفت‌وگو کنیم؟

اگر آن قدر خوشبخت هستیم که وعده‌های غذایی را بدون تماشا کردن تلویزیون بخوریم الان وقت آن است که به دیگران بگوییم در هنگام غذا خوردن با تلفن صحبت نکنند و با کسی چت نکنند چرا که آن صحبت و پیام آن قدرها هم مهم نیست. آیا این تماس و پیام آن قدر مهم است که نمی‌توانید گوشی خود را چند دقیقه کنار بگذارید؟ اگر فکر می‌کنید شوخی می‌کنم فقط کافی است به رستورانی بروید و وقتی منتظر غذای خود هستید به اطراف‌تان نگاه کنید. در آنجا خواهید دید که رستوران‌ها پر از کسانی است که با تلفن‌های همراه خود کار می‌کنند، سرگرم پیام دادن، چک کردن ایمیل‌های خود و کارهای دیگری‌اند که خدا می‌داند.

می‌دانم دقیقاً مانند پدر و پدربزرگ شما که صد سال پیش زندگی می‌کردند به نظر می‌رسد. می‌دانم که طرز فکر من متعلق به این زمان نیست اما همه این‌ها را می‌گویم تا این نکته مهم و ضروری را برای‌تان روشن کنم. زندگی ما طوری شده است که فناوری و مشغله‌های بسیار، ما را اسیر خود کرده‌اند و ما دیگر با کسانی که دوست‌شان داریم نمی‌توانیم درست ارتباط برقرار کنیم. آن قدر به کارهای هم‌زمان و دشوار و به داشتن برنامه کاری شلوغ عادت کرده‌ایم که دیگر نمی‌توانیم وقتی را برای گفت‌وگو کردن با اطرافیان خود اختصاص بدهیم.

زوج‌هایی که با هم گفت‌وگو نمی‌کنند به تدریج از هم فاصله می‌گیرند. ما اجازه می‌دهیم که سایر بخش‌های زندگی‌مان در رابطه‌ای که داریم تأثیر بگذارند و این در حالی است که به خواسته و نیازهای دیگران توجه بیشتری می‌کنیم تا به مسائل و نیازهای خودمان.

این، اتفاقی نیست که از عمد صورت بگیرد. ما این کار را انجام می‌دهیم، چون همیشه می‌بینیم پدر و مادر یا دوستان ما هم همین کار را می‌کنند و این را به عنوان رفتاری کاملاً طبیعی می‌پذیریم. کودکان ما فکر می‌کنند پیام دادن در موقع شام خوردن اتفاق خیلی مهمی نیست و گاهی اوقات فکر می‌کنیم ترک کردن میز برای پاسخ دادن به تماسی تلفنی، چندان مهم نیست در صورتی که آن زمان را باید به خانواده خودمان اختصاص بدهیم.

کارهایی هستند که باید همان موقع انجام شوند و همچنین تماس‌های تلفنی مهمی هستند که باید پاسخ بدهیم. من متوجه این مسئله هستم و این را واقعاً درک می‌کنم. اما این باید جزو موارد استثناء باشد، نه رفتاری

همیشگی. اما باز هم کسانی هستند که وقتی از آن‌ها می‌خواهیم تلفن همراه خود را خاموش کنند یا آن را با خود نیاورند، به حرف ما اعتنایی نمی‌کنند.

اگر شما از این دسته آدم‌ها هستید، در اینجا پرسشی از شما دارم:

چگونه پیش از وجود تلفن همراه، ایمیل، و پیامک می‌توانستیم زنده بمانیم و زندگی عادی و خوبی داشته باشیم؟ چگونه می‌توانستیم برای داشتن شام خانوادگی دور هم جمع بشویم و بنشینیم و با هم گفت‌وگو کنیم، درحالی‌که کارمان هم پیش می‌رفت و زندگی‌مان هم ادامه داشت؟ چگونه بود که کسی نمی‌توانست در مسیر برگشت به خانه یا سر میز شام یا موقع فیلم تماشا کردن با ما تماس بگیرد، با این حال کارمان همچنان پابرجا بود؟

آیا اقتصاد سقوط کرد؟ آیا کار و کاسی از بین رفت؟ آیا اقتصاد برای اینکه افراد چند ساعتی را هر روز به خود اختصاص می‌دادند صدمه دید؟

پاسخ این است که همه ما با آن شرایط به خوبی کنار می‌آمدیم. زندگی و کار جریان داشت و خیلی هم خوب بود. اما اکنون همه ما به بودن فناوری عادت کرده‌ایم و به آن وابسته شده‌ایم به قدری که دیگر نمی‌توانیم زندگی خودمان را بدون آن تصور کنیم. همه اتفاق‌هایی که در آن موقع می‌افتاد عالی یا خوب بود اما اکنون فناوری ارتباط حضوری را از رابطه‌های ما حذف کرده است.

همه این‌ها فاصله‌ای بین آدم‌ها پدید آورده است که اجازه نمی‌دهد شناخت بهتری از یک‌دیگر پیدا کنیم و بیشتر به زندگی خود اهمیت بدهیم. باعث شده است که نتوانیم زندگی خود را با هم تقسیم کنیم و نمی‌توانیم رابطه عمیق و نزدیکی با دیگری داشته باشیم. اگر خواهان رابطه‌ای صمیمی و نزدیک هستیم، باید روش تعامل‌مان با دیگران را تغییر بدهیم و به جایی برگردیم که بتوانیم ارتباط مؤثری برقرار کنیم.

## اطمینان بیش از حد به رابطه

در زندگی چیزهایی وجود دارند که طبیعی یا آسان به دست می‌آیند و چیزهای دیگری هم هستند که به دست آوردن‌شان بسیار دشوار است. برای بیشتر ما کنترل کردن و پرورش دادن رابطه، کاری نیست که بتوان به آسانی انجام داد بلکه کاری است که نیاز به یادگیری دارد و برای اینکه در آن موفق باشیم باید نگرش و سبک زندگی خود را با آن تطبیق بدهیم.

با وجود این، باز هم عده‌ای هستند که گمان می‌کنند ازدواج کردن یا داشتن رابطه‌های بلندمدت آسان است. درحالی‌که ممکن است این کار برای عده‌ای آسان باشد اما برای خیلی از ما این‌طور نیست و باید برای آن تلاش کنیم. باید روی این نکته کار کنیم و خود را با آن وفق بدهیم چرا که مهم نیست چقدر ممکن است هر دو نفرتان به هم شباهت داشته باشید، باز هم تفاوت‌هایی وجود خواهند داشت که باید آن‌ها را بشناسید و با آن‌ها زندگی کنید.

اگر هر دو نفر خواهان رشد رابطه باشند، آن رابطه می‌تواند برای مدت طولانی‌تری دوام بیاورد. زمانی که هر دو نفر برای رابطه‌ای تلاش می‌کنند و اختلاف‌ها را حل می‌کنند، و هنگامی که بیشتر و بیشتر شروع به شناخت دیگری می‌کنند، رابطه رشد پیدا می‌کند. زندگی هیچ‌وقت سفید یا سیاه نبوده است و روابط هم هیچ‌وقت چنین نبوده‌اند. روابط، نیازمند تلاش و سخت‌کوشی بسیارند.

اغلب مشکلات هنگامی رخ می‌دهند که یکی از زوج‌ها یا هر دو نفرشان نمی‌توانند رابطه را کنترل کنند یا تلاشی که برای حفظ رابطه نیاز بوده است با شکست روبه‌رو می‌شود. آن‌ها ممکن است با خود این‌طور فکر کنند که رابطه بدون نیاز به هیچ تلاشی، یا با تلاشی اندک می‌تواند باقی بماند. حقیقت این است که دقیقاً برعکس این نکته درست است. برای اینکه رابطه‌ای رشد و نمو پیدا کند، هر دو نفر باید رابطه را جدی بگیرند و تلاش و کارهایی را که لازم است انجام بدهند.

تصور غلط رایجی که وجود دارد این است که مردم گمان می‌کنند هر دو نفر باید هم‌دیگر را با همان نقص و ایرادهایی که دارند بپذیرند. با اینکه این حرف درست است و با اینکه هیچ‌کس نباید تلاش کند شخص دیگری را به چیزی که نیست تبدیل کند، اما واقعیت این است که رفتار و ویژگی‌هایی وجود دارند که هرکس نیاز دارد آن‌ها را با خودش تمرین کند و خود را با آن‌ها وفق بدهد تا بتواند خود را با همسر و شریک زندگی‌اش سازگار کند.

گاهی اوقات یکی از طرفین شاید هم هر دو نفر آن‌ها رابطه را جدی نمی‌گیرند و بر این باورند که رابطه آن قدر

قوی و محکم است که نیازی نیست آن‌ها بخواهند کاری برای رشد و کنترل آن انجام بدهند. شاید یکی از آن‌ها آن قدر پولدار یا مشهور باشد که فکر کند همین برای اینکه همسرش او را عاشقانه دوست داشته باشد کافی است. و این، طرز فکر رایجی است که متأسفانه صحت ندارد.

بهترین روابط، روابطی‌اند که در آن‌ها هر دو نفر به هم‌دیگر و به رابطه‌ای که دارند متعهدند. بیشتر مطالبی که قرار است در این کتاب به آن پردازیم درباره همین قانون بنیادی است. اگر به هم‌دیگر و به رابطه‌تان متعهد نباشید، برای حفظ و نجات رابطه‌ای پرمعنا، با این روش‌ها نمی‌توانید کار چندانی از پیش ببرید.

روابط زمانی رشد پیدا می‌کنند که طرفین همیشه نسبت به هم علاقه بسیار داشته باشند و هیچ‌وقت از هم سوءاستفاده نکنند. یعنی کارهایی انجام ندهید که همسران احساس طردشدگی، تنهایی، حسادت، دوست نداشتن، یا ناامنی پیدا کند. فرقی نمی‌کند که این کارها از روی عمد انجام شوند یا غیر عمد. برای اینکه رابطه‌تان رشد پیدا کند باید در کنار هم احساس امنیت داشته باشید. هر چیزی کمتر از این می‌تواند برای رابطه شما خطرآفرین باشد.

اعتماد زیاد به رابطه می‌تواند در هر رابطه‌ای وارد شود و آن را به تدریج تغییر دهد. وقتی رابطه‌ای را شروع می‌کنیم همیشه بهترین رفتارها را از خودمان نشان می‌دهیم و اغلب برای اینکه شخص مقابل را تحت تأثیر قرار دهیم تا ما را بیشتر دوست داشته باشد کمی از شخصیت اصلی خودمان دور می‌شویم. این کارها را به این علت انجام می‌دهیم که احساس ناامنی می‌کنیم و ترس از دست دادن دیگری را داریم.

همچنین، در اوایل رابطه محتاط‌تریم، چون همه چیز برایمان تازه است. دائماً شناخت بیشتری از طرف مقابل به دست می‌آوریم و هر اتفاقی جدید و تازه است. اتفاقات روزمره برایمان خسته‌کننده نمی‌شوند و آن زیبایی‌ها و جذابیت‌ها هنوز وجود دارند. به عبارت دیگر هنوز خیلی چیزها برایمان جالب است و از این بابت خوشحالیم. رابطه هنوز برایمان بی‌نظیر و متفاوت است. روزها برایمان چیزهای متنوع یا جدیدی به ارمغان می‌آورند. سخت است که در این شرایط بخواهیم خسته شویم و از اتفاقاتی که در رابطه‌مان می‌افتد بی‌خبر باشیم.

اما با گذشت زمان حتی در بهترین روابط هم کم‌کم احساس غریبگی مان کم‌تر می‌شود و کم‌تر نیاز داریم کسی را مانند قبل تحت تأثیر قرار بدهیم. در زندگی روزمره به هم عادت می‌کنیم. احساس امنیت و راحتی خیلی بیشتری داریم و گاهی هم کمی خسته می‌شویم و این چیزی نیست که خواهان آن باشیم یا برای به دست آوردنش تلاش کنیم؛ این خودش اتفاق می‌افتد.

وقتی در رابطه‌ای، بیش از اندازه با طرف مقابل راحت می‌شویم گاهی اوقات کمی زیادی با آن شخص احساس راحتی می‌کنیم و میل و نیازی را که برای انجام دادن کارهای کوچک برای هم‌دیگر داشتیم از دست می‌دهیم. ممکن است مانند قبل از هم تعریف و تمجید نکنیم و همچنین به طرف مقابل مان نگوئیم که چه احساسی به او داریم. دوباره می‌گوئیم، به این علت نیست که هم‌دیگر را به اندازه کافی دوست نداریم، بلکه شاید به این خاطر باشد که اخیراً کمی کمتر به هم‌دیگر اهمیت می‌دهیم.

زمانی که این اتفاق می‌افتد، رابطه به این علت که ما دیگر مانند گذشته به آن توجهی نداشتیم و محتاط نبودیم آسیب می‌بیند. حتی ممکن است احساس کنیم که دیگر مانند گذشته ما را دوست ندارند یا قدر دان ما نیستند. حتی اگر این‌ها افکاری باشند که در سر ما وجود دارند و حقیقت نداشته باشند باز هم باعث می‌شوند که احساس کنیم برای شریک زندگی مان اهمیت چندانی نداریم.

از همه کسانی که این کتاب را می‌خوانند می‌خواهم هر قدمی را که می‌خواهند و نیاز است بردارند تا بتوانند به یاد بیاورند که در ابتدا چه احساسی داشتند. تازگی و نشاط را به رابطه خود برگردانید. هر کاری که باعث می‌شود همه چیز دوباره در رابطه‌تان جدید شود انجام دهید. بسیاری از روش‌هایی که قرار است درباره آن‌ها صحبت کنیم به شکلی طراحی شده‌اند تا به ما کمک کنند که به این هدف برسیم.

می‌خواهیم به این بیردازیم که در ابتدا چه چیزی در وجود هم‌دیگر یافتیم که ما را به سوی آن شخص جذب کرد. هدف مان این است که همان ذوق و اشتیاق گذشته و آن اضطراب اندکی را که در اوایل احساس می‌کردیم دوباره برگردانیم. هدف مان این است که دیگر به هم بی‌توجهی نکنیم و هم‌دیگر را در اولویت بگذاریم.

همان‌طور که در ابتدای این فصل گفتم، عملی شدن همه این‌ها نیازمند تلاش است. درواقع اینکه همیشه همسران و همچنین نیاز و خواسته او را در نظر بگیرید، نیاز به قدری توجه و از خود گذشتگی دارد. و این کار را باید هر دو نفری که در رابطه‌اند انجام بدهند. هیچ کار و مسئولیتی نیست که فقط یکی از طرفین رابطه انجام دهد. هر دو نفرتان در کنار هم تلاش می‌کنید تا رابطه خیلی خوبی را پدید بیاورید. روشی هم وجود ندارد که فقط بایک بار انجام دادن به نتیجه برسید. این چیزی است که باید هر روز و هر سال، پیوسته تکرار شود.

پس اگر شما از آن دسته آدم‌هایی که در رابطه‌تان بیش از اندازه احساس راحتی می‌کنید بیایید رابطه‌تان را بازسازی کنید و توجه و تمرکزتان را روی بخش‌هایی که نیاز است بگذارید. اگر کارهایی وجود دارند که احساس می‌کنید انجام دادن آن‌ها خیلی آسان و راحت است، برای آن‌ها اندکی بیشتر تلاش کنید. بیایید شور و

ذوق را به رابطه برگردانیم و کمی بیشتر به هم توجه کنیم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

## چرا نباید تسلیم شوید

امروزه یکی از علت‌هایی که باعث می‌شود روابط به طلاق و جدایی ختم شوند این است که به نظر می‌رسد اشخاص تمایل بیشتری به تسلیم شدن دارند تا اینکه سخت تلاش کنند تا بتوانند رابطه‌ای دائمی و محکم‌تر بسازند. احساس می‌کنند تسلیم شدن خیلی آسان‌تر از تلاش کردن است.

علت‌های بسیاری وجود دارند که چرا باید تلاش کنیم تا رابطه‌ای را از خطر نجات بدهیم و تلاش‌های لازم را انجام بدهیم تا بتوانیم رابطه محکمی بسازیم. هرچند فقط این علت‌ها نیستند و علت‌های بیشتری وجود دارند اما این‌ها جزو رایج‌ترین و شایع‌ترین مواردند. ممکن است شما علت‌های دیگری هم علاوه بر این‌ها در زندگی خود داشته باشید.

نخست اینکه برای داشتن رابطه‌ای سالم، علت‌هایی وابسته به سلامت وجود دارند. سطح استرس کسانی که رابطه‌ای صمیمی و رضایت‌بخش با دیگران دارند بسیار پایین‌تر از کسانی است که تلاش می‌کنند تنها زندگی کنند. از آنجایی که استرس تأثیراتی منفی در بدن و ذهن انسان می‌گذارد معقول است تا جایی که امکان دارد، استرس را از زندگی خودمان کم کنیم.

استرس هر نوع جدایی یا طلاق حتی اگر خودتان خواستار این جدایی باشید می‌تواند بسیار مخرب باشد. هیچ‌کس این تغییرات را دوست ندارد و طلاق و جدایی، دگرگونی بسیار بزرگی را در همه جنبه‌های زندگی مان پدید می‌آورد.

دوم اینکه رابطه‌های مستحکم به ما کمک می‌کنند تا از شرایط دشوار بگذریم و حتی روزهای خوب را بهتر کنیم. بهتر است همیشه کسی را در زندگی داشته باشیم تا عواطف و احساسات خودمان و اتفاق‌هایی را که رخ می‌دهند با او در میان بگذاریم. همسر ما عشق و پشتیبانی خود را هر روز به ما نشان خواهد داد.

سوم اینکه در هر رابطه تعهددار، جنبه مالی ما را مجبور به ماندن می‌کند. امروزه برای اینکه طلاق بگیریم هزینه سنگینی نیاز است و گاهی اوقات صدمه ناشی از جدایی می‌تواند اثرات مخرب‌تری داشته باشد. اگرچه این علت برای ماندن در رابطه کافی نیست اما باید بتوانیم اگر امکانش هست دست کم برای بازسازی رابطه تلاش کنیم.

چهارم اینکه این روزها پیدا کردن همسری مناسب به مراتب دشوارتر شده است. ممکن است راحت با خود فکر کنید که شخص بهتر یا شخصی که بیشتر شبیه شماست منتظران است اما الزاماً شاید این طور نباشد. به بیان دیگر شاید انتظاراتی داشته باشید که چندان واقعیت ندارند. پس، وقتی می‌گوییم مهم نیست چه کسی هستید و اینکه شما هم کامل و بی‌عیب و نقص نیستید، به حرف ما اعتماد کنید و این بی‌نقصی را از طرف مقابل هم

انتظار نداشته باشید.

در اینجا باید دربارهٔ نکتهٔ بسیار مهمی آشکارتر صحبت کنیم.

بعضی از روابط اصلاً نباید بازسازی شوند یا برای حفظ آن‌ها تلاشی صورت بگیرد. روابطی که یکی از طرفین یا هر دو نفرشان به‌طور جنسی، جسمی یا روانی آزار می‌بینند و روابط مثبتی نیستند باید سریع به پایان برسند. این نوع رابطه‌ها با چنین رفتارهایی نمی‌توانند بستری برای ایجاد رابطه‌ای موفق فراهم کنند.

هرکس که در رابطه‌ای آزار می‌بیند، فارغ از اینکه چه دلایلی برای ماندن در آن رابطه دارد، نباید به آن رابطه ادامه بدهد. هیچ‌کس سزاوار آزار دیدن و سوءاستفاده یا حتی رفتاری که مطابق میلش نباشد نیست. اگر اکنون چنین چیزی برای شما رخ می‌دهد، دوست یا سرپناهی پیدا کنید که بتوانید به آن جا بروید و به دنبال مشاوره یا هر نوع پشتیبانی دیگری باشید.

حتی اگر رابطه‌تان هنوز به مرحله‌ای نرسیده است که مورد سوءاستفاده قرار بگیرید، اگر نشانه‌هایی می‌بینید از اینکه شاید رابطه شما به چنین روابطی تبدیل شود، تا پیش از اینکه شرایط از این بدتر شود به سراغ مشاور بروید. علائم و رفتارهای هشداردهنده‌ای در این زمینه وجود دارد و اگر اکنون متوجه این نشانه‌ها بشوید می‌توانید جلوی بسیاری از اتفاقات بعدی را بگیرید.

اما اکثر ما خودمان را مسئول رابطه‌مان می‌دانیم و همه تلاش خود را می‌کنیم تا ببینیم که آیا رابطه‌ای که در آن هستیم برای ما رابطه‌ای درست و سالم است یا نه. با بروز کوچک‌ترین مشکلات نباید بترسیم و رابطه‌ای را ترک کنیم، اما نباید هم هر نوع رفتار و برخورد نامناسب را مدتی طولانی تحمل کنیم. به عبارت دیگر، به مشکلات پیش‌آمده فرصتی بدهید و همه تلاش خود را برای بهتر شدن شرایط بکنید. اما اگر خودتان صادقانه به این باور رسیدید که این رابطه برای شما مناسب نیست، مشکلی ندارد که از آن رابطه بیرون بیاید.

## تبادل داشتن

یکی از سخت‌ترین بخش‌های هر رابطه‌ای، تلاش برای فهمیدن این است که همسر و شریک زندگی‌تان دقیقاً در کجای زندگی شما قرار دارد. اگرچه گفتن اینکه شما شریک زندگی هم‌دیگرید و هر دو برابری خوب و دلنشین است اما گاهی اوقات مشکلاتی وجود دارد، مانند زمانی که یکی از طرفین خواهان تعهد بیشتری در رابطه است، یا زمانی که یکی از زوج‌ها نیاز و خواسته‌هایی دارد که همسرش تمایلی به انجام دادن آن‌ها ندارد.

باید همیشه این نکته را به خاطر داشته باشیم که هر رابطه‌ای متشکل از دو انسان متفاوت با شخصیت‌هایی متفاوت است. نکته مهم این است که هر دو نفر باید به دنبال راهی باشند که بتوانند درحالی که شخصیت و زندگی فردی خودشان را حفظ می‌کنند، زندگی‌شان را با هم‌دیگر یکی کنند. و گاهی اوقات گفتن این حرف خیلی آسان‌تر از انجام دادن آن است.

علاوه بر این، جنبه‌های متفاوت بسیاری در هر رابطه وجود دارد که نیازمند تلاش و توجه دائمی شما در طول سال‌هاست. مسئولیت انجام این کار با هر دو نفرتان است تا بتوانید همه بخش‌های رابطه‌تان را مدیریت کنید و بگذارید که این رابطه سالیان سال رشد کند. انجام دادن این کار هم گاهی اوقات ممکن است کمی دشوار باشد.

کلید موفقیت برای رسیدن به این اهداف، ایجاد تعادل در همه کارهایی است که در زندگی انجام می‌دهیم. اگر هریک از طرفین در رابطه بیش از اندازه تلاش کند یا وقت بگذارد، اصلاً کار مناسب و درستی نیست. تلاشی که می‌کنید، وقتی که برای هم‌دیگر می‌گذارید، و هر کاری که انجام می‌دهید را نه فقط در رابطه، بلکه در هر زمینه‌ای باید متعادل کنید. و فقط هنگامی که این نکته را درک کنید می‌توانید از زندگی رضایت بیشتری داشته باشید و شادتر زندگی کنید.

به عنوان مثال، رابطه شما با همسران بخش مهمی از زندگی شما محسوب می‌شود اما همه زندگی شما نیست. اگرچه اکنون هر دو نفرتان یک نفرید، باز هم دو شخص متفاوت هستید. هر دو نفرتان باید به همان اندازه که به خواسته‌های هم‌دیگر اهمیت می‌دهید به خواسته‌های شخصی خودتان هم اهمیت بدهید. هریک از شما زندگی، اخلاق و شخصیتی مختص به خود دارد که خارج از رابطه‌تان قرار می‌گیرد و باید این ویژگی‌ها را رشد بدهید و پرورانید.

مسئولیت‌های روی دوش‌تان در خانواده، مثال واضحی از تبیین این موضوع است. همسران شاید تعهد و مسئولیت‌هایی در برابر خانواده‌اش داشته باشد، همان‌طور که شما هم مسئولیت‌هایی دارید. شما هستید که

باید با مدیریت درست، بتوانید تعادلی بین وظایف و مسئولیت‌های خودتان در خانواده و رابطه‌تان ایجاد کنید. نمی‌توانید خودتان را وقف هم‌دیگر کنید و به هیچ‌کس و هیچ‌چیز دیگری اهمیت ندهید. و برعکس، نمی‌توانید همه وقت و تلاش خود را صرف مسئولیت‌های خانوادگی‌تان کنید و رابطه خود را به فراموشی بسپارید. باید بتوانید تعادل ایجاد کنید.

مثال دیگری که به هر رابطه‌ای آسیب می‌رساند این است که یکی از طرفین بیش از اندازه به نیازها و خواسته‌های دیگری بها بدهد. وقتی که این اتفاق می‌افتد این شخص، پیوسته نیازهای دیگری را تأمین می‌کند درحالی‌که برای زندگی خود وقت اندکی می‌گذارد یا اصلاً وقتی نمی‌گذارد. این کار باعث بروز استرس و مشکلاتی در بخش‌هایی از زندگی شما و رابطه‌تان خواهد شد.

راز موفقیت در ایجاد چنین تعادلی در همه بخش‌های زندگی‌تان، برقراری ارتباط درست با همسر و شریک زندگی‌تان است. یعنی احساسات و مسئولیت‌های خود را با هم در میان بگذارید تا همسران بدانند که شما چه احساسات و نگرشی دارید. اگر بتوانید این کار را انجام بدهید و هم‌دیگر را از بخش‌های دیگر زندگی خودتان آگاه کنید می‌توانید کاری کنید که مورد پذیرش هر دو نفر است.

ایجاد تعادل، کاری است که اغلب نیازمند درک و سازگاری است. هر دو نفرتان باید به درک مشترکی برسید. در این صورت است که هر دو می‌توانید شاد باشید. سازگار بودن به این معنی است که هر دو نفرتان چیزی را به دست می‌آورید که خواهان آن بودید. نمی‌توانید انتظار داشته باشید هر چیزی را که می‌خواهید، بدون تلاش کردن به دست بیاورید. همچنین نباید انتظار داشته باشید همه زندگی و وقت‌تان را صرف هدف خود کنید اما چیزی به دست نیاورید.

ایجاد تعادل در زندگی نیازمند صرف زمان، بینشی عمیق، صداقت، و گفت‌وگو است. اما اگر توانستید زندگی خود را مدیریت کنید تا این تعادل را در برنامه زندگی‌تان پدید بیاورید، زندگی شادتر و بسیار کم‌استرس‌تری را به خود و شریک زندگی‌تان هدیه داده‌اید.

## صداقت، بهترین ویژگی است که می‌توانید داشته باشید

پشت هر رابطه موفق و سالمی دو انسان صادق و راست‌گو وجود دارد. این طور نیست که فقط یک نفر از آن‌ها صداقت داشته باشد بلکه هر دو نفر در برابر هم صادق و بی‌پرده‌اند. در حقیقت برای ساختن رابطه‌ای بلندمدت و موفق هیچ راهی به جز صداقت وجود ندارد.

اینکه دو نفر با هم صادق‌اند به این معنی است که با گذشت زمان می‌توانند احساس امنیت و اعتماد را در هم‌دیگر پدید بیاورند. و این ویژگی این امکان را به آن‌ها می‌دهد که بیشتر صادق و بی‌پرده باشند و بیشتر بتوانند افکار و احساسات درونی، خواسته، و رؤیاهای خود را با هم در میان بگذارند. زمانی که اشخاص صادق نباشند چنین اتفاقی نمی‌افتد.

بیشتر آدم‌ها طوری زندگی می‌کنند که از اتفاقاتی که ممکن است به آن‌ها آسیب برساند دور بمانند. این دسته از آدم‌ها، تلاش می‌کنند تا از کسانی که ممکن است به آن‌ها آسیب برسانند هم دوری کنند یا دست کم از آن‌ها اندکی فاصله بگیرند. کسانی که در رابطه‌اند نیز از این قانون مستثنی نیستند و قاعدتاً نسبت به آسیب‌های روحی آگاه‌تر و حساس‌ترند.

به روش‌هایی که شما و همسرتان را به هم نزدیک‌تر می‌کند فکر کنید. شما همان‌طور که افکار و رؤیاهای خودتان را با همسرتان در میان می‌گذارید، امید و اهداف خود را هم با او در میان می‌گذارید. همه این صحبت‌ها بین شما و همسرتان به صورت محرمانه است و این انتظار را دارید که همیشه فقط نزد شما و همسرتان باقی بماند و قرار نیست روزی این حرف‌ها علیه خودتان استفاده شوند و به شما آسیب بزنند.

آدم‌ها به شکل‌های گوناگونی از عدم صداقت آسیب می‌بینند. هنگامی که کسانی به ما دروغ می‌گویند یا کاری را برخلاف آنچه که گفته بودند انجام می‌دهند، آسیب می‌بینیم. هنگامی که کاری را پنهانی و بدون اطلاع ما انجام می‌دهند یا کاری می‌کنند که می‌دانند اصلاً مطابق میل و خواسته ما نیست، این رفتارشان به ما آسیب می‌زند و البته وقتی که ما در این شرایط، یا برای آسایش خود یا هر چیز دیگری، از رابطه فاصله می‌گیریم باعث می‌شویم که آن‌ها صدمه ببینند.

آدم‌ها به علت‌های گوناگونی دروغ می‌گویند. ممکن است از برملا شدن حقیقت احساس خجالت و شرمساری داشته باشند یا از نتیجه حقیقت بترسند یا فقط بخواهند حرفی را که زده‌اند یا کاری را که کرده‌اند از دیگری پنهان نگه دارند. در بیشتر مواقع فرقی نمی‌کند چه علتی پشت این دروغ‌ها پنهان شده باشد، درواقع ما به شخصی دروغ گفته‌ایم و از اعتماد او سوءاستفاده کرده‌ایم.

منظور این نیست که به او بگویید گوشت سرخ شده خیلی خوشمزه است درحالی که خشک شده است، یا وقتی حوصله رابطه جنسی را ندارید به همسرتان بگویید که سردرد دارید. هرچند که این کارها را هم نباید انجام بدهید اما گاهی شرایطی به وجود می آید که مجبور می شوید دروغ مصلحتی بگویید تا به احساسات طرف مقابل تان آسیبی نرسانید. اگرچه این ها دروغ های جزئی اند اما باز هم با دروغ گفتن چیزی تغییر نمی کند؛ همسر شما هنوز هم با همان روش به پختن گوشت سرخ شده ادامه خواهد داد و به هر علتی از انجام رابطه جنسی امتناع کنید، قطعاً هنوز هم آن علت وجود دارد.

پشت هر دروغی، مشکل، موقعیت، یا بحثی وجود دارد که شما با دروغ گفتن می خواهید مانع آن شوید. اما ایراد دروغ گفتن و روبه رو نشدن با مشکلات این است که هرگز ریشه اصلی مشکلات خود را پیدا نخواهید کرد. هیچ وقت متوجه نخواهید شد که این مشکلات اصلاً چرا از همان اول به وجود آمده اند و برای اینکه دوباره در آینده به وجود نیایند چه کار متفاوتی می توانید انجام بدهید.

اگر به شوهرتان بگویید که پیراهن چهارخانه زرق و برق دار به او می آید، او به پوشیدن آن لباس ادامه خواهد داد و حتی ممکن است سه تا دیگر از همان لباس در رنگ های مختلف بخرد. اگر رابطه جنسی تان برای شما خوشایند نیست اما مدام به او بگویید که برای شما لذت بخش است، همسرتان هیچ وقت متوجه این حقیقت نخواهد شد که مشکلی وجود دارد و باید تغییراتی در رابطه ایجاد شود. صداقت ممکن است از دروغ گفتن سخت تر باشد اما نتیجه بهتری خواهد داشت.

گاهی اوقات صادق بودن می تواند بسیار دشوار باشد. باید تا هنگامی که زمانی مناسب برای گفتن حقیقت می رسد صبر کنید و حقیقت را تا جایی که می شود با لحنی خوب و آرام بیان کنید. از همه این ها گذشته هدف ما این نیست که به عواطف و احساسات هم دیگر ضربه بزنیم و از طرف دیگر نمی خواهیم مشکلات زندگی مان مدتی طولانی تر به همان شکل باقی بمانند. می خواهیم شرایط و موقعیت را بهتر کنیم. هدف مان این است که آن گوشت سرخ شده واقعاً خوشمزه باشد یا لباسی که همسرمان می پوشد واقعاً به او بیاید و هر دو نفرمان می خواهیم روابط زناشویی مان برای هر دو نفر رضایت بخش باشد.

یکی دیگر از مشکلاتی که در دروغ گفتن وجود دارد این است که باید دروغ هایی که گفته اید را به خاطر داشته باشید تا بعداً کسی متوجه آن ها نشود. باید به یاد داشته باشید که به همسرتان گفته بودید لباس او را دوست دارید و مورد پسند شماست تا ماه بعد به او نگویید که لباسش زشت و زنده است. اگر وقتی با دوستان خود به خوشگذرانی می روید، به همسرتان بگویید که تا دیر وقت مشغول کار کردن بوده اید، لازم نیست نگران این باشید که به او بگویید در آن جمع دوستانه چه اتفاق هایی افتاد.

دروغ گفتن باعث ایجاد بی‌اعتمادی می‌شود و این اتفاق، اعتبار شما را از بین می‌برد. ایجاد اعتبار و اعتماد نیازمند زمان زیادی است. هنگامی که با همسر خود به‌درستی رفتار می‌کنید و دائماً به حرف‌هایی که زده‌اید عمل می‌کنید، اعتماد در رابطه‌تان شکل می‌گیرد. حتی زمانی که ممکن است بیان کردن حقیقت تلخ‌تر و دردناک‌تر باشد، با صداقت و درستکاری‌تان می‌توانید راست‌گو بودن خود را اثبات کنید.

ایجاد اعتماد و اعتبار ممکن است چندین ماه یا شاید چندین سال طول بکشد اما می‌تواند در یک ثانیه از بین برود. فقط یک دروغ یا بر ملا شدن آن کافی است تا اعتماد و حس امنیت چندین ساله خراب شود. گاهی اوقات می‌توانید دوباره اعتماد گذشته را به دست بیاورید و این بستگی به شرایطی دارد که باعث شده است دروغ بگویید. اما این امکان هم وجود دارد که رابطه شما دیگر هرگز مانند قبل نشود و طوری تمام شود که انگار اصلاً رابطه‌ای وجود نداشته است.

صداقت، به ایجاد اعتماد و احساس امنیت هم منجر می‌شود. آدم‌های صادق به‌ندرت با کارهای خود، دیگران را آزار می‌دهند. این ویژگی باعث می‌شود شریک زندگی‌تان در رابطه‌ای که با شما دارد احساس امنیت و اعتماد بیشتری بکند تا جایی که برای همسران اهمیتی نداشته باشد چه کسی ممکن است در زندگی به او آسیب روحی برساند، فقط مهم این است که آن شخص قرار نیست شما باشید. یعنی او از اعماق وجودش باور دارد که شما همان کسی هستید که می‌تواند هر موقع و به هر علتی روی او حساب کند.

این موضوع برای هر رابطه‌ای حیاتی است. صداقت باعث می‌شود آدم‌ها در برابر شخص دیگری آسیب‌پذیر شوند. همین صداقت موجب می‌شود که به آن شخص اعتماد کنند و با او کاملاً احساس راحتی هم داشته باشند. هر کسی در زمان سختی نیاز دارد کسی را در زندگی خود داشته باشد که بتواند به او اعتماد کند و روی او حساب کند. همسران از این قاعده مستثنی نیست. دقیقاً همان‌طور که شما نیاز دارید به او اعتماد کنید او هم نیاز دارد به شما اعتماد کند.

اعتماد اهمیت بسیار زیادی دارد زیرا خیلی از آدم‌ها در دنیا وجود دارند که به دلایل خودخواهانه تمایل دارند دروغ بگویند و درباره دیگران شایعه درست کنند. این دروغ و شایعه می‌تواند منجر به مشکلات جدی در رابطه شود تا جایی که دیگر اعتمادی وجود نداشته باشد. وقتی که کسی به شما نشان داده است در گذشته توانسته به شما دروغ بگوید هیچ تضمینی وجود ندارد که در آینده هم به شما دروغ نگوید. این تفکر که وقتی یک بار دروغ گفتید می‌توانید بار دیگر هم دروغ بگویید همیشه در ذهن همسران باقی خواهد ماند. شاید بخواید حرف شما را باور کند اما این شک همیشه باقی خواهد ماند.

اعتماد کردن، بخشی حیاتی در شیوه برقراری ارتباط است. اگر شریک زندگی‌تان نمی‌تواند باور کند حرف‌هایی که از دهان شما خارج می‌شوند حقیقت دارند، هر چیزی که بگویید را جدی نخواهد گرفت. ممکن است احساس کند که شما فقط کلمات را بدون عمل کردن به آن‌ها می‌گویید. هنگامی که همسران نمی‌توانند حرف‌هایی را که می‌گویید باور کنند، نمی‌توانید مشکلات پدید آمده در رابطه را حل کنید.

بهترین راهکار برای مدیریت و کنترل شیوه‌های برقراری رابطه در ارتباطی که با همسران دارید، صحبت کردن صادقانه همراه با همدلی است. منظور این است که حقیقت را به گونه‌ای بیان کنید که نشان بدهد احساسات همسر خود را درک می‌کنید نه اینکه سعی کنید به او آسیب برسانید. شاید به نظر برسد منظور من حرف زدن در لفافه است اما منظور من درست بیان کردن حرف‌ها به شریک زندگی‌تان است.

گفتن حقیقت ممکن است اکنون کمی سخت باشد اما اینکه سعی کنید همه دروغ‌هایی را که می‌گویید به خاطر بسپارید تا بعداً بر ملا نشوند کار سخت‌تری است. تنها فرصت شما برای ایجاد رابطه مستحکمی که هر روز بتوانید آن را رشد دهید این است که آن را بر اساس صداقت و درستکاری بنا کنید. هر چیزی که کمتر از این باشد، مشکل‌ساز خواهد شد.

## رابطه، مسابقه نیست

اگر فکر می‌کنید رابطه شما مانند مسابقه یا برنامه‌ای ورزشی است، باید از این نوع طرز فکر دست بردارید و آن را تغییر بدهید. رابطه، مسابقه نیست بلکه مشارکتی است که هر دو نفر برای آن تلاش می‌کنند اما نه به عنوان مسابقه و رقابت بلکه برای ایجاد رابطه‌ای که عملکرد خوب و مثبتی برای هر دو نفر داشته باشد نه فقط برای یکی از آن‌ها.

مسابقه به این شکل است که وقتی یک نفر در آن برنده می‌شود، طرف مقابل می‌بازد. وقتی حرف از رابطه و برقراری ارتباط می‌زنیم نمی‌خواهیم کسی احساس کند که باخت است و به نوعی بازنده محسوب می‌شود. هدف این است که همیشه هر دو نفر در رابطه نسبت به خود احساس خوبی داشته باشند نه مانند کسی که از جنگ و مبارزه شکست خورده و احساس سرشکستگی و کم‌ارزش بودن دارد.

بعضی‌ها برای اینکه اثبات کنند حرف یا عمل آن‌ها درست بوده است دست به هر کاری می‌زنند. این کار را انجام می‌دهند و برای‌شان فرقی نمی‌کند که نتیجه چه خواهد بود؛ حتی اگر باعث شوند همسرشان یا هر کس دیگری به خاطر این رفتار احساس بدی پیدا کند. تنها چیزی که برای چنین کسانی اهمیت دارد این است که به هر قیمتی اثبات کنند که خودشان درست می‌گویند و درست رفتار می‌کنند و طرف مقابل اشتباه کرده است یا اینکه آن‌ها زرن‌تر و قوی‌تر بوده‌اند و توانایی بیشتری نسبت به شخص مقابل خود داشته‌اند. برای چنین آدم‌هایی، کم‌نیامدن و برنده‌شدن در بحث، نوعی موفقیت محسوب می‌شود و اهمیت زیادی به این موضوع می‌دهند.

موضوع رابطه نباید برنده یا بازنده شدن باشد، بلکه هدف اصلی در رابطه، حل مسائل و مشکلات آن است و برای به وجود نیامدن مجدد این مشکلات در آینده باید قدمی برداشته شود. به این معنی که بنشینید و با هم درباره مشکلات پدید آمده گفت‌وگو کنید که این مشکلات چرا و چگونه ایجاد شده‌اند.

این کار باید به این منظور انجام شود که بتوانید علت اصلی مشکلات را پیدا کنید نه اینکه دیگری را سرزنش کنید یا ببینید چه کسی درست می‌گوید و چه کسی اشتباه می‌کند. به جای این کار باید تمرکز خود را روی بهتر کردن شرایط برای هر دو نفر قرار دهید.

گاهی اوقات پیش می‌آید که حق با شماست و شما درست می‌گویید، گاهی اوقات هم ممکن است اشتباه کرده باشید. هیچ کس کامل نیست، بنابراین نمی‌شود قاطعانه گفت که شما صددرصد مقصرد و اشتباه می‌کنید یا کاملاً درست می‌گویید و حق با شماست. ممکن است یکی از شما بیشتر از دیگری اشتباه کند یا برعکس کم‌تر

اشتباه کند اما به هر حال این مسئله نباید دلیلی برای بحث خیلی جدی باشد یا باعث بحث‌های دیگری شود. دلالی وجود دارند که به ما اثبات می‌کنند چرا نباید برای اینکه بدانیم حق با چه کسی است و چه کسی اشتباه کرده است دعوا کنیم؛ آن هم زمانی که به جای این کار می‌توانیم مشکلات را با بهترین روش‌ها حل کنیم. بیشتر این‌ها بستگی به آن ویژگی صادق بودن شما دارد و اینکه موقعیت و شرایط را آن‌طور که هستند ببینید، نه آن‌طور که می‌خواهید باشند.

وقتی همیشه می‌جنگیم تا اثبات کنیم حق با ماست و ما اشتباه نکرده‌ایم در این شرایط اغلب کور می‌شویم و متوجه نیستیم که چه اتفاقی می‌افتد. زمانی که حساس می‌شویم، آن قدر سعی می‌کنیم اثبات کنیم ما درست می‌گوییم که دیگر همه حقایق را نمی‌بینیم یا از شنیدن آن خودداری می‌کنیم. هر چیزی که مطابق خواسته‌های ماست را باور می‌کنیم و هر چیزی که جز آن را کم‌ارزش می‌دانیم؛ حتی کارهایی که ما را در مسیری درست هدایت می‌کنند و به سوی بهترین راهکار ممکن سوق می‌دهند.

اما مشکل اصلی برای اینکه اثبات کنید حق با شماست این است که برای موفق شدن در این امر باید تلاش کنید تا ثابت کنید همسران اشتباه کرده است. برای اینکه ثابت کنید شما برنده‌اید باید ثابت کنید همسران بازنده است. تعجب‌آور نیست که هیچ‌کس دوست ندارد بازنده نامیده شود یا احساس بازنده‌ها را داشته باشد. در حقیقت بعضی‌ها تا حدی از بازنده شدن نفرت دارند که حتی پس از اینکه اثبات شد اشتباه کرده‌اند از بحث و دعوا دست نمی‌کشند و در نتیجه مشکلی که باید خیلی پیش‌تر حل می‌شد باقی می‌ماند و تبدیل به مشکلی می‌شود که احساسات و افکار منفی موجود در رابطه را بیشتر می‌کند.

یکی دیگر از مشکلات مقایسه کردن رابطه با مسابقه این است که اگر برای‌تان ممکن نباشد خود را به عنوان برنده اثبات کنید و هم‌زمان با یک‌دیگر به توافق نرسید، رابطه را بسیار دشوار خواهید کرد. همه ما باید به این درک برسیم که توافق و سازگاری بهترین راه برای حل اختلافات و مشکلات زوج‌هاست. اما زمانی که توافق و سازگاری به معنی مشخص کردن برنده برداشت شود بیشتر آدم‌ها خیلی زود از این سازش سر باز می‌زنند.

نگرش آن‌ها به این موضوع مانند این است:

شما: «تو کیف پولتو گم کردی، نه من!»

همسران: «خُب اون قدر هولم کردی که عجله کنم، یادم رفت کیف پولم رو همراه خودم بیارم.»

شما: «اما پنج ساعت قبلش بهت یادآوری کردم ولی خواب موندی و بیدار نشدی. برای همین کارهات رو اون قدر عجله‌ای انجام دادی!»

همسرتان: «خُب من خواب موندم، چون دیروز همه کارهایی رو که گفته بودی باید انجام می‌دادم!»

شما: «اون‌ها وظیفه خودت بودند نه من، تازه من هم بعضی وقت‌ها خیلی کارها برات انجام دادم.»

— همسرتان: «باید اون کارها رو خودم انجام می‌دادم، چون روی تو نمی‌شه حساب کرد و هیچ وقت هیچ کاری رو درست انجام نمی‌دی!»

و این داستان همچنان ادامه پیدا می‌کند. هیچ کس نمی‌خواهد مسئولیت کارش را بپذیرد و هر دو نفر تلاش می‌کنند دیگری را مقصر بدانند و او را برای مشکل پدید آمده سرزنش کنند. به خشم و دعوایی که بین آن‌ها زیاد است دقت کنید. آیا فکر می‌کنید مشکلی که اکنون به وجود آمده است آسان حل می‌شود یا حل کردن آن سخت‌تر شده است؟

مثال قبلی را با این مثال جدید مقایسه کنید:

شما: «کیف پولت رو گم کردی؟»

همسرتان: «آره هیچ جا نیست، نمی‌تونم پیدااش کنم.»

شما: «آخرین بار کی ازش استفاده کردی؟ بهت کمک می‌کنم پیدااش کنی.»

همسرتان: «همین جاها بود، دیشب با عجله اومدم بیرون.»

شما: «اینجاس. روی کابینت جا گذاشته بودیش.»

در اینجا سرزنشی صورت نگرفت و دیگری مقصر شناخته نشد. بحث و دشمنی‌ای آغاز نشد. تنها چیزی که اهمیت داشت حل کردن مشکل بود. به این فکر کنید که چه احساسی خواهید داشت اگر همسرتان به اثبات اینکه درست می‌گوید و حق با اوست بیشتر از رابطه‌تان اهمیت بدهد. چه احساسی خواهید داشت اگر همسرتان کاری کند که شما احساس کم‌ارزشی یا ناتوان بودن کنید؟ به جای شما نمی‌توانم صحبت کنم اما اغلب مردم در چنین مواقعی رنجیده می‌شوند و دعا و بحث را ادامه می‌دهند.

امتیاز ندهید یا رابطه‌تان را به مسابقه تبدیل نکنید. سعی نکنید ادعا کنید که بهتر و زنگ‌ترید یا توانایی‌های بیشتری نسبت به شریک زندگی‌تان دارید. در عوض تمرکز خود را روی شاد کردن همسر خود و حل کردن مشکلات بگذارید. در این صورت هر دو نفرتان شادتر خواهید بود و در نتیجه به هم نزدیک‌تر می‌شوید. پیروزی در این بحث‌ها دوام چندانی نمی‌آورد در حالی که با این کار، رابطه شما مدت بیشتری پایدار خواهد ماند.

## چمدان احساس

هرکس با چمدانی پر از احساس وارد رابطه‌ای می‌شود. این چمدان از آن چمدان‌هایی نیست که بابتش در فرودگاه از شما هزینه اضافه‌بار می‌گیرند. بلکه چمدانی است که نمی‌توانید آن را ببینید یا وزن کنید. اما به این معنی نیست که استفاده از آن یا حمل کردنش کار آسان‌تری است. کلید موفقیت کار با این چمدان پر از احساس برای هر دو نفری که در رابطه‌اند این است که بتوانند مشکلات را تشخیص بدهند و به شکلی کارآمد، چاره‌ای بیندیشند.

چمدان احساس، شامل احساسات، تفکرات، و واکنش‌هایی است که در شرایط گوناگون زندگی بر اساس تجربیات گذشته شکل گرفته‌اند. به عنوان مثال کسی که شخص دیگری همیشه به او آسیب رسانده است شاید کمی شکاک‌تر باشد یا زمان بیشتری نیاز داشته باشد تا بتواند دوباره در آینده اعتماد کند. کسانی که مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفته‌اند ممکن است بعداً در زندگی‌شان در روابط جنسی خود با مشکلاتی روبه‌رو شوند.

منظور این نیست که مشکلی در چنین آدم‌هایی وجود دارد، بلکه آن‌ها تجاربی را از گذشته در زندگی داشته‌اند که طرز فکر و واکنش آن‌ها را در زمان حال و آینده تغییر داده است.

اینکه همسر ما چرا این احساسات را دارد یا چرا چنین واکنشی نشان می‌دهد برای ما مهم است. زیرا دانستن این نکته به ما کمک می‌کند تا معنی برخی از رفتارها را به جای اینکه عصبانی و ناراحت شویم درک کنیم. گاهی اوقات فقط دانستن اینکه چرا کسی چنین رفتاری را از خود نشان داد یا چرا چنین حرفی را زد برای اینکه درک درستی از شرایط داشته باشیم کافی است.

گاهی اوقات این چمدان احساس کاملاً مانند مثال‌هایی که گفتیم نیست. هرکس چمدان احساس مخصوص به خود دارد زیرا از آن روزی که متولد شده‌ایم تا این لحظه، همه تجربه‌هایی که در زندگی داشتیم یا اتفاق‌هایی که شاهدشان بودیم، کمک بزرگی به ساخته شدن آدمی که امروز هستیم کرده‌اند. به بیان دیگر، آدمی که امروز هستیم ترکیبی از همه تجربه‌هایی است که تاکنون در زندگی داشته‌ایم.

کسانی که به طرز خاصی تربیت شده‌اند تمایل دارند که دست کم یکی از ویژگی‌هایی را که در کودکی داشته‌اند بعد از اینکه بزرگ شدند در خود حفظ کنند. گاهی اوقات اگر تجربه‌هایی که در کودکی داشته‌ایم مثبت نبوده‌اند ممکن است در بزرگسالی سرکش شویم یا تبدیل به کسی شویم که کاملاً برعکس دوران کودکی‌مان است. به عنوان مثال اگر در کودکی کسی به ما زور می‌گفته، ممکن است وقتی به بزرگسالی می‌رسیم، زورگو

بشویم. و شاید کاملاً برعکس، زورگو نشویم و شخصیتی مهربان و باملاحظه پیدا کنیم چرا که نمی‌خواهیم همان آزار و آسیب‌هایی را که خودمان دیدیم، شخص دیگری هم تجربه کند.

همه انسان‌ها این چمدان احساس را دارند و این چمدان در همه رابطه‌ها وجود دارد. اما هرچه بیشتر در این باره بدانیم بهتر می‌توانیم به همسر خود نزدیک شویم و با او ارتباط برقرار کنیم. اگر بدانیم که همسرمان با شرایط و احساسات خاصی روبه‌رو است همه تلاش خود را می‌کنیم که این مشکلات را از او دور نگه داریم یا اینکه یاد می‌گیریم که درک و احساس همدردی بیشتری داشته باشیم.

هر چقدر که گفت‌وگو و برقراری ارتباط مورد توجه قرار بگیرد، این چمدان احساس تأثیر بهتر و مؤثرتری در برخورد با برخی آدم‌ها در بعضی شرایط خواهد داشت. این ویژگی، شناختی به ما می‌دهد تا بتوانیم بفهمیم چرا همسرمان ممکن است نسبت به برخی مسائل حساس باشد یا چرا در برخی شرایط ممکن است زود عصبانی شود. همچنین، این بینش را به ما می‌دهد که چرا موضوعی برای او مهم‌تر از موضوعی دیگر است.

تنها راهی که می‌توانیم چنین بینش و بصیرتی را به دست بیاوریم این است که تا جایی که می‌توانیم به همسر خود و زندگی‌اش شناخت پیدا کنیم. این کار فقط با برقراری ارتباط درست و مؤثر، و خوب گوش دادن به دست می‌آید. وقتی درباره چمدان احساس صحبت می‌کنیم فقط منظورمان کلماتی که باید بشنویم نیستند بلکه منظور ما احساساتی است که پشت این کلمات نهفته شده‌اند.

اگر همسر ما چمدان حساس‌تری داشته باشد باید متوجه این نکته باشیم که روبه‌رو شدن با بعضی مسائل برای او در مقایسه با ما سخت‌تر است. وقتی بحث کنار آمدن یا فراموش کردن گذشته می‌شود — گذشته‌ای که برای او آزاردهنده بوده است — نمی‌شود از او انتظار داشته باشیم که همه چیز را فراموش کند و با آن کنار بیاید. گاهی اوقات آدم‌ها برای اینکه بفهمند چرا چنین احساسی دارند یا این‌طور رفتار می‌کنند باید به سراغ مشاوره و معالجه بروند.

هدف همه این روش‌ها این است که بتوانید با درک بالا و هم‌دلی با شریک زندگی‌تان ارتباط برقرار کنید. باید بدانید با اینکه گاهی اوقات نمی‌توانید مشکلات را حل کنید و در برابر این مشکلات، مراقب هم‌دیگر باشید دست‌کم می‌توانید نقش مهمی در پشتیبانی و کمک کردن به هم‌دیگر داشته باشید؛ آن هم وقتی که به هم‌دیگر نیاز دارید.

هدف تمام این فصل این بود که با هم با وقار و احترام برخورد کنید و زمانی که بحث یا موضوعی درباره همسران است سعی کنید درک بالایی داشته باشید. موضوع این چمدان احساس چیزی است که همه ما لازم

است آن را یاد بگیریم و البته موضوعی است که گاهی اوقات با آن مشکل داریم. تمرکز کردن روی خواسته‌های همسرمان و نه فقط خواسته‌های خودمان نخستین گامی است که همه ما باید برداریم. زمانی که دیدگاه خود را عوض کنیم رفتارهای ما هم تغییر پیدا خواهند کرد.

شهر کتاب (nbookcity.com)

## خبر جدید! شما هم بی عیب نیستید!

اگر شما هم، مانند بعضی از مردان و زنانی هستید که در طول زندگی‌ام با آن‌ها برخورد کرده‌ام، برخی از فصل‌های این کتاب برای شما بسیار تعجب برانگیز خواهد بود. کسان دیگری که در این باره مطالبی را خوانده‌اند بدون شک این نکته‌ها را می‌دانند. در هر صورت جزو هریک از این آدم‌ها که باشید و به علت اینکه دقیقاً نمی‌دانیم همسرمان چه عواطف و احساساتی دارد در این بخش برای برخی از شما خبرهایی داریم و برای عده‌ای دیگر دلیل و برهان.

جدا از اینکه چقدر زرنگ و باتجربه‌اید یا اینکه چقدر فکر می‌کنید در حل کردن مشکلات مهارت دارید، همه ما در یک موضوع با هم اشتراک داریم: ما کامل و بی نقص نیستیم. خیلی از ما حتی نزدیک به کامل بودن هم نیستیم. حتی آن دسته از کسانی که گمان می‌کنند کاملاً بی نقص‌اند، این طور نیستند. به حرفم ایمان داشته باشید. اگر اتفاقی باعث شده است فکر کنید کاملاً بی نقص هستید دوباره روی این موضوع فکر کنید. اگر چیزی باعث شده است که فکر کنید همسران هم کاملاً بی نقص است باز هم دوباره به این موضوع فکر کنید. همسر شما بی عیب و نقص نیست، همان طور که شما بی عیب و نقص نیستید. اکنون که این موضوع را روشن کردم بیاید از آن بگذریم.

از آنجایی که همه ما هم نظریم که کاملاً بی عیب و نقص نیستیم باید به این نتیجه برسیم که به همان علت که خود ما کامل نیستیم، حق نداریم اصرار کنیم که طرف مقابل مان هم میرا از عیب و نقص باشد. نمی‌توانیم از همسر و شریک زندگی مان انتظار داشته باشیم که کاملاً بی عیب باشد و در مقابل، او هم نباید چنین انتظاری از ما داشته باشد. و این قانون زندگی است. پس این قانون زندگی را درک کنید، باور کنید، و با آن کنار بیاید.

بحث‌های زیادی از زن و شوهرها شنیده‌ام که از این ناراضی بوده‌اند که چرا همسرشان کارهایی انجام داده که باعث ناراحتی و دلسردی بین آن‌ها شده است. این بحث‌ها لزوماً خیلی بزرگ و خانمان برانداز نبودند اما این واقعیت که همسرشان این کار را انجام داده از همان ابتدا به هیچ وجه پذیرفتنی نبود. این همسرها فقط اشتباهی مرتکب شده بودند همین. کار عجیب و خاصی نکرده بودند. اشتباهاتی که شاید همه ما مرتکب شده‌ایم، اما انگار این دسته از آدم‌ها نمی‌توانند چنین مشکلاتی را حل کنند و این اشتباه‌ها را نگه می‌دارند و از آن‌ها علیه هم استفاده می‌کنند.

من به صحبت‌های برخی از زوجها گوش داده‌ام و احساسم این است که یکی از طرفین گمان می‌کند بر دیگری مقدم است و این به نظرم مسخره و بی معنی بود. خانم‌هایی را دیده‌ام که مردان را به این علت که شبیه

مدل‌های روی جلد مجلهٔ GQ نیستند تحقیر می‌کنند درحالی‌که خودشان برای رفتن به مرکز خرید نباید شلوار چسبان می‌پوشیدند. شنیده‌ام که بعضی‌ها همسر خود را به خاطر حرف‌هایی که زده‌اند ناراحت و ناامید می‌کنند در صورتی که نظر و دیدگاه خوشان بسیار اهانت‌آمیزتر و خودپسندانه‌تر است.

برای این موضوع، چیز چندان بیشتری نمی‌توانم بگویم به جز اینکه با خودتان کنار بیایید و تشخیص بدهید که شما هم خطاهایی دارید. وقتی خودتان بی‌عیب نیستید از همسران انتظار نداشته باشید که کامل و بی‌عیب باشد. فکر می‌کنم از طرز بیانم گمان کردید که این موضوع، نقطهٔ ضعف من است. اما حقیقت این است که اگر از همسر خود بخواهید کاملاً بی‌عیب و نقص باشد در واقع از همان ابتدای رابطه برای او احترامی قائل نشده‌اید.

فقط خودتان باشید و اجازه بدهید طرف مقابل‌تان هم خودش باشد. یاد بگیرید با نقص‌های هم‌دیگر زندگی کنید و زندگی را همان‌طور که در جریان است بپذیرید. وقتی اشتباهی مرتکب می‌شوید، هر دو نفرتان طوری وانمود نکنید که انگار با مسئله‌ای جدی روبه‌رو نیستید. مسئولیت کارتان را بپذیرید و از این مشکل عبور کنید. زندگی کوتاه‌تر از آن است که از خود یا هرکس دیگری بخواهید که بی‌عیب و نقص باشد.

## آیا شما مسئولیت پذیرید؟

از شما چند پرسش دارم که می‌توانند به آسانی شما را زیر سؤال ببرند و ممکن است پاسخ دادن به آن‌ها برای‌تان کمی دشوار باشد. اما این فقط بین من و شما خواهد ماند و نیازی نیست پاسخ پرسش‌ها را با صدای بلند بگویید. اما وقتی به پرسش‌ها پاسخ می‌دهید باید ۱۰۰ درصد با خودتان در هر زمینه‌ای که هست صادق باشید. برویم به سراغ پرسش‌ها:

آیا شما آدم مسئولیت‌پذیری هستید؟

آیا فکر می‌کنید مسئولیت کارهایی که می‌کنید یا حرف‌هایی که می‌زنید را به عهده می‌گیرید؟

یا اینکه همیشه به دنبال راهی هستید تا از زیر بار مسئولیت در هر زمینه‌ای شانه خالی کنید؟

این‌ها را پرسیدم زیرا مسئولیت‌پذیری، مهم‌ترین ویژگی برای بودن در رابطه‌ای طولانی و متعهدانه است. به همین علت، این فقط وظیفه شما یا همسران نیست که برای رابطه تلاش کنید. وظیفه هر دو نفرتان است که مسئولیت رابطه و نقشی را که در آن دارید بپذیرید.

هر رابطه‌ای زمانی خوب است که خواسته‌ها و نیازهای هر دو طرف کاملاً تحقق پیدا کنند. اگر در رابطه‌ای فقط خواسته و نیازهای یک نفر برآورده شود، دیگری احساس نارضایتی و ناراحتی می‌کند و به تدریج رابطه را ترک خواهد کرد و ما این را نمی‌خواهیم چون اگر این اتفاق بیفتد هیچ کس برنده نخواهد شد.

همچنین درباره ضرورت اینکه در رابطه چه کسی درست می‌گوید نیز صحبت کردیم و گفتیم چنین حرف‌هایی در رابطه هیچ جایی ندارند. واقعیت این است که نمی‌توانیم رفتار و واکنش‌های همسرمان را در رابطه کنترل کنیم. تنها کسی که می‌توانیم کنترلش کنیم خود ما هستیم بنابراین باید مسئولیت کارها و رفتارهای خودمان را بپذیریم و همیشه نقش شخصی حمایتگر را برای شریک زندگی مان ایفا کنیم.

اینکه بگویید مشکلی خاص، ربطی به شما ندارد چون شما آن مشکل را به وجود نیاورده‌اید، دیدگاهی بسیار کوتاه‌فکرانه است. درست است که شاید شما باعث پدید آمدن آن مشکل نبوده‌اید اما باز هم در برابر رابطه‌تان مسئولیت دارید، یعنی تا زمانی که راه حل مناسب و منصفانه‌ای برای حل آن مشکل به دست بیاورید مسئول آن هستید. بسیاری از مردم از درک چنین مسئله آسانی عاجزند.

تا وقتی که به فرآیند گفت‌وگو اهمیت می‌دهید، هر دو نفرتان در برابر هم مسئولیت دارید تا به شکلی عادلانه و رضایت‌بخش و با شیوه‌ای مناسب با هم گفت‌وگو کنید. نمی‌شود یک نفر همه تلاش خود را بکند درحالی‌که شخص دیگر فقط می‌نشیند و نگاه می‌کند. نمی‌شود فقط یک نفر همیشه گام اول را بردارد و مدام به دنبال آن

شخص دیگر باشد. هر دو نفر باید مسئولیتی یکسان در پذیرفتن نقش خود در شیوه برقراری ارتباط داشته باشند.

وقتی صحبت از مسئولیت‌پذیری به میان می‌آید چند قاعده و قانون برای پذیرفتن مسئولیت وجود دارد که در اینجا به برخی از مهم‌ترین‌های آن‌ها اشاره می‌کنیم:

نخست اینکه اگر کار اشتباهی انجام دادید مسئولیت آن را بپذیرید. همه ما اشتباه می‌کنیم و همه ما کارهای ابلهانه‌ای انجام می‌دهیم. بنابراین کاری را که انجام داده‌اید بپذیرید و مسئولیت آن را قبول کنید و به راحتی از آن بگذرید. این، راهکار بسیار ساده‌ای است اما درک کردن همین مسئله ساده برای خیلی از ما دشوار است.

دوم اینکه اگر اشتباهی می‌کنید، مسئولیتش را بپذیرید و از آن اشتباه درس بگیرید. بدتر از اینکه اشتباهی مرتکب شوید این است که دقیقاً همان اشتباه را بارها و بارها، فقط به این علت که نخواسته‌اید از آن درس بگیرید، تکرار کنید.

سوم اینکه وقتی اشتباهی می‌کنید، صادق و رک باشید و به گفت‌وگو درباره اشتباه‌تان اشتیاق نشان بدهید. گاهی اوقات برخی از آدم‌ها ممکن است اشتباهی را تکرار کنند و می‌توانند از اشتباهات ما درس بگیرند. شما اگر پدر یا مادر شده باشید این موضوع بسیار به شما مربوط است. کودکان ما نیاز دارند که بدانند مشکل خاصی وجود ندارد اگر اشتباهی کنیم به شرط اینکه مسئولیت آن را به عهده بگیریم و از آن اشتباهات چیزی یاد بگیریم. روی هم رفته بیشتر ما به این شکل از زندگی درس می‌گیریم.

چهارم اینکه اگر شخص دیگری اشتباهی انجام داد نسبت به او مهربان و بخشنده باشید و او را مسخره نکنید و نیش‌خند نزنید. اگر کسی شما را مسخره کند این کار را دوست نخواهید داشت بنابراین با هیچ‌کس چنین رفتاری نداشته باشید. این یعنی با احترام رفتار کردن با دیگران.

پنجم اینکه در رابطه، اشتباه هم‌دیگر را بپذیرید و هر دو نفرتان از آن اشتباه درس بگیرید. این امکان وجود دارد که اگر بار اول یکی از شما اشتباه نکند حتماً روزی اشتباه خواهد کرد. اتفاقاتی که در زندگی می‌افتند را بپذیرید و از اشتباهات هم‌دیگر عبرت بگیرید.

ششم، که قبلاً هم تقریباً آن را گفته بودیم، این است که وجود اشتباه به این معنی نیست که چه کسی بهتر یا زرنک‌تر است یا اینکه چه کسی برنده می‌شود و چه کسی می‌بازد. این اشتباه‌ها تجربه‌هایی برای یادگیری‌اند و باید آن‌ها را به همان شکلی که هستند بپذیریم.

این مسئله را از این به بعد یاد بگیرید که در برابر همه کارهایی که در زندگی انجام می‌دهید مسئول باشید. چه

این کارها خوب باشند یا بد، چه آسان و چه سخت، چه عاقلانه و چه ابلهانه، مسئولیتش را بپذیرید. به خاطر داشته باشید تنها آدم‌هایی که اشتباه نمی‌کنند کسانی‌اند که هیچ کاری انجام نمی‌دهند و در زندگی هیچ نوع خطری را نمی‌پذیرند. از این دسته از آدم‌ها نباشید!

رابطه برقرار کنید، اشتباه کنید، مسئولیت کارهای‌تان را بپذیرید و از آن‌ها درس بگیرید. در این زمینه بهتر خواهید شد.

شهر کتاب (nbookcity.com)

## چگونه صحبت کنیم

اکنون که اطلاعاتی در این زمینه به دست آورده‌ایم و دربارهٔ این مسائل کامل صحبت کرده‌ایم بیایید به اصلی‌ترین مهارتِ برقراری ارتباط بپردازیم. از آنجایی که گفت‌وگو کردن مهم‌ترین عامل در حفظ سلامتِ همهٔ رابطه‌ها و طول عمر آن‌هاست اجازه بدهید دربارهٔ نخستین بخش از برقراری ارتباط صحبت کنیم. بیایید دربارهٔ چگونه صحبت کردن صحبت کنیم.

به بیانی ساده، صحبت کردن وسیله‌ای است که ما با استفاده از آن، افکار و خواسته‌های خودمان را به بیانی شفاهی تبدیل می‌کنیم تا دیگران بتوانند منظور ما را متوجه بشوند. به عبارتی دیگر، افکار خودمان را به کلمات تبدیل می‌کنیم. کلمات ابزارهای واضح کلی‌اند که به کار می‌بریم تا دیگران مقصود ما را متوجه شوند. منظور از واژهٔ «کلی» این است که صرف‌نظر از اینکه چه کسانی این کلمات را بیان می‌کنند کلمات دقیقاً همان معنای خودشان را دارند. اگرچه برخی کلمات می‌توانند بیش از یک معنی را در بر داشته باشند اما اکثر کلماتی که استفاده می‌کنیم معنی واضح و مشخصی دارند.

به عنوان مثال اگر بگویید «من خیلی عصبانی‌ام» همه متوجه خواهند شد که شما عصبانی هستید چرا که معنی کلی و فراگیر این واژه و تعریفی که همه از واژهٔ «عصبانیت» دارند برای همه یک معنا را دارد. هیچ‌کس با شنیدن کلمهٔ «عصبانی» فکر نمی‌کند که شما شاد هستید. البته همهٔ این‌ها بستگی به آن کسی دارد که با او صحبت می‌کنید و اینکه چه زبان و کلماتی را به کار می‌برید.

هنگام صحبت، بسیار مهم است که طوری سخن بگوییم که دیگران به راحتی صدای ما را بشنوند و منظورمان را متوجه بشوند. هر چقدر که متوجه شدن منظور ما برای طرف مقابل سخت‌تر باشد یا مجبور شود بیشتر تلاش کند تا صدای ما را بشنود، امکان اینکه به حرف‌های ما گوش ندهد بیشتر می‌شود و این موضوع ممکن است باعث سردرگمی آن شخص شود. هر چقدر این سردرگمی بیشتر باشد امکان ایجاد سوء تفاهم و اشتباه هم به مراتب بیشتر خواهد بود.

به همین علت راهکارهایی وجود دارند که برای اینکه طرف مقابل به درستی منظور ما را متوجه شود باید از آن‌ها استفاده کنیم. راهکارهای سختی نیستند و زمانی که با آن‌ها آشنایی پیدا کنید صحبت کردن با دیگران به شکلی که آن‌ها را درک کنید برای شما بسیار آسان‌تر خواهد شد. این کلیدی است برای داشتن ارتباطی موفقیت‌آمیز و رضایت‌بخش.

نکتهٔ اول اینکه ثن صدای ما باید به شکلی باشد که وقتی صحبت می‌کنیم بیشتر مردم به راحتی صدای ما را

بشنوند. یعنی بلند و واضح صحبت کنید، زمزمه و پچ‌پچ نکنید. گاهی اوقات ما زیر لب سخن می‌گوییم و با صدایی خیلی آهسته صحبت می‌کنیم زیرا می‌ترسیم یا اضطراب داریم یا حتی به این علت که از حرف‌هایی که می‌زنیم مطمئن نیستیم. حتی ممکن است این کار را انجام دهیم تا از ترس، خجالت و شرمندگی فرار کنیم. در مواردی دیگر بعضی از ما به صورت ذاتی صدایی آهسته داریم. در این شرایط باید تمرکز کنیم تا تن صدای خود را بالا ببریم تا دیگران به راحتی صدای ما را بشنوند.

نکته دوم، توضیح بیشتری بر مورد قبلی است؛ اینکه ما چقدر بلند صحبت کنیم و اینکه طرف مقابل مان چقدر بتواند صدای ما را واضح بشنود، بستگی به محیطی دارد که در آن صحبت می‌کنیم. هرچقدر محیطی که در آن قرار داریم شلوغ‌تر و پُرصداتر باشد شنیدن صدای دیگری دشوارتر است. در چنین محیط‌هایی نیاز است که بلندتر و واضح‌تر صحبت کنیم.

به عنوان مثال وقتی در محیطی مانند کتابخانه هستید، اگر کسی زمزمه کند می‌توانید صدای او را بشنوید اما ممکن است در محیط‌هایی پُر صدا مانند جاهایی که در آن عملیات ساختمانی انجام می‌شود یا دستگاه‌های پُر سرو صدا در آن کار می‌کنند، صدای همان شخص را حتی زمانی که فریاد می‌زند نشنوید.

به همین خاطر محیطی که در آن هستید نقش مهمی را در اینکه دیگران چگونه واضح و راحت صدای ما را می‌شنوند ایفا می‌کند. اگر با همسر خود درباره موضوع مهمی بحث می‌کنید باید این کار را در محیطی آرام و ساکت که حواس‌تان را پرت نمی‌کند انجام دهید. در این صورت است که هر دو نفرتان می‌توانید هم‌دیگر را درک کنید و صدای هم را بشنوید. اینکه سعی کنید درباره موضوعی مهم در مکانی شلوغ با فضایی متشنج بحث کنید، فقط باعث بروز مشکلاتی می‌شود و دردسر ایجاد می‌کند.

وقتی صحبت از محیط‌هایی می‌شود که باعث عدم تمرکز شما می‌شوند باید گفت برقراری ارتباط در چنین مکان‌هایی بسیار دشوار است. اگر زمانی که صحبت می‌کنید چیزی حواس شما را پرت کند ممکن است رشته کلام را از دست بدهید یا حتی همه یا بخشی از حرف‌هایی را که می‌خواستید در صحبت خود بگویید فراموش کنید.

عدم تمرکز می‌تواند به هر شکل و به هر میزانی در هر کسی به وجود بیاید که بعداً به برخی از آن‌ها در همین کتاب خواهیم پرداخت. اما همیشه باید سعی کنیم محیطی آرام و به دور از تنش برای صحبت کردن پیدا کنیم. به عنوان مثال اگر همسرتان قصد دارد درباره رابطه‌تان در محیطی مانند استادیوم ورزشی با شما صحبت کند می‌بینید که بیشتر به جای اینکه به حرف‌های همسران گوش کنید به زمین بازی و اتفاق‌هایی که در آن

می‌افتد توجه می‌کنید.

واژه‌هایی که استفاده می‌کنیم هم اهمیت زیادی دارند. به خاطر دارید زمانی که گفتیم باید واژه‌هایی را به کار ببرید که مردم به راحتی معنی آن را متوجه شوند و درک کنند؟ خُب زمانی که با کسی صحبت می‌کنید باید این نکته را در نظر داشته باشید که با چه کسی صحبت می‌کنید و او چه درکی از کلماتی که به کار می‌برید دارد.

منظور من این نیست که با مردم طوری رفتار کنید که انگار آن‌ها کلاس اول دبستان‌اند (یا چیزی شبیه این). منظور من استفاده نکردن از واژه‌هایی است که شما معنی آن‌ها را متوجه می‌شوید اما شاید طرف مقابل‌تان معنی آن‌ها را متوجه نشود. زبان کوچه‌بازاری و تجارت مثال خوبی در این زمینه است که ممکن است کسانی خارج از آن محیط معنی آن واژه‌ها را ندانند. ممکن است شما معانی این کلمات را بدانید اما دیگران ندانند. وقتی از کلماتی استفاده می‌کنید که دیگران معنی آن را نمی‌دانند آن‌ها یکی از این دو کار را انجام خواهند داد: یا معنی کلمه را حدس می‌زنند، یا اینکه حرف‌تان را قطع می‌کنند تا معنی آن را از شما بپرسند. مردم معمولاً سعی می‌کنند معنی کلمه را حدس بزنند زیرا پذیرفتن اینکه معنی واژه‌ای را نمی‌دانند باعث می‌شود فکر کنند چندان باهوش نیستند.

وقتی کسی باید معنی واژه‌ای را حدس بزند ممکن است درست یا کاملاً اشتباه حدس بزند. گاهی اوقات یک واژه بسیار کوچک بار معنایی کم‌تری در یک مکالمه دارد درحالی‌که همان واژه ممکن است در یک جمله و مکالمه دیگری بسیار مهم باشد. بنابراین چرا کاری کنیم که سوءتفاهم ایجاد شود و شرایط را بدتر کنیم؟ زمانی که با دیگران صحبت می‌کنید از کلماتی استفاده کنید که رایج و قابل فهم باشند.

وقتی واژه‌ها را انتخاب می‌کنید در نظر داشته باشید که گفت‌وگوی خود را به مکالمه‌ای خیلی ابتدایی تبدیل نکنید تا دیگری احساس نکند که او را دست‌کم گرفته‌اید یا اینکه احساس کند شما از او بالاترید. بلکه برای اینکه بتوانید منظور خود را به شخص مقابل برسانید از واژه‌های روزمره استفاده کنید. یک نکته ساده را به شما بگویم: هر جایی که می‌توانید از واژه‌ای کوتاه استفاده کنید، از واژه‌های کوتاه استفاده کنید. واژه‌های طولانی و ثقیل شاید تأثیرگذاری بیشتری داشته باشند اما ممکن است همان لحظه مشکلاتی را برای‌تان پدید بیاورند.

گفت‌وگو کردن ابزاری است که آن را از زمان نوزادی استفاده کرده‌ایم و همان‌طور که یاد گرفته‌ایم چطور راه برویم و چگونه با قاشق غذا بخوریم و چگونه با دیگران تعامل کنیم، همان‌طور هم یاد گرفته‌ایم چگونه صحبت کنیم. این را با تجربه و شنیدن کلمات از والدین و کسان دیگر آموخته‌ایم. بنابراین قانع کننده است که دقیقاً همان‌طور که صحبت کردن را یاد گرفته‌ایم، همان‌طور هم لحن و نُصدا را یاد می‌گیریم. این نکته بسیار مهم

است چون شاید همه مردم ندانند که چطور به صورت تأثیرگذاری حرف بزنند و ارتباط برقرار کنند و شاید شما هم چند عادت بد و اشتباه پیدا کرده باشید.

وقتی با کسی صحبت می‌کنید، فقط خودتان حرف نزنید، اجازه بدهید دیگری هم حرف بزند. به عبارت دیگر طوری نباشید که انگار برای او کنفرانس می‌دهید یا اینکه به او امر و نهی کنید. معمولاً مردم در این نوع گفت‌وگوها رفتار خوبی نشان نمی‌دهند. به جای آن، گفت‌وگوی دو طرفه‌ای داشته باشید تا هر دو نفر بتوانید هم صحبت کنید و هم گوش دهید و به یک اندازه با هم سخن بگویید. هدف این نیست که از دیگری برتر باشید یا احساس تکبر و غرور کنید.

همچنین پیش از اینکه حرف دیگری را قطع کنید به او اجازه دهید تا حرفش را تمام کند. قطع کردن صحبت کسی نه فقط بی‌ادبی به شمار می‌رود بلکه باعث می‌شود حرف‌هایی که شخص می‌خواهد بیان کند به علت فراموش شدن بسیار محدود شود. زمانی صحبت کردن خود را شروع کنید که طرف مقابل‌تان حرف‌هایی که باید می‌گفته را بیان کرده باشد. در این صورت اطلاعات و خبرهای بیشتری از حرف‌های او به دست خواهید آورد و آن شخص عصبانی و ناراحت نخواهد شد.

ما درباره‌ی تَن صدا صحبت کردیم و گفتیم که برخی از مردم به‌طور ذاتی با صدای بلند صحبت می‌کنند. این کار را عمداً انجام نمی‌دهند بلکه ذاتاً بلند صحبت می‌کنند. صحبت کردن با صدای بلند برای برخی از مردم به معنی پرخاشگر و قدرتمند بودن است. اگر دوستان‌تان به شما می‌گویند بلند صحبت می‌کنید سعی کنید کمی تَن صدای خود را پایین بیاورید.

آخرین نکته (که مسلماً اهمیتش کم‌تر از بقیه نیست) این است که سعی کنید وقتی آرام هستید صحبت کنید. هنگامی که در عصبانیت و ناراحتی صحبت می‌کنید ممکن است حرف‌هایی بزنید که یا از گفتن آن‌ها منظوری ندارید یا طوری بیان کنید که دیگران فکر کنند شما آدم کاملاً خشن و پرخاشگری هستید. کنترل کردن گفت‌وگویی رضایت‌بخش و مناسب، هنگامی که هر دو طرف عصبانی و ناراحت‌اند کار بسیار دشواری است.

به این فکر کنید که همه بحث و گفت‌وگوهای شما دو طرفه است. مشارکتی که در آن، هر دو نفر افکار و حرف‌های خود را به شکلی بیان می‌کنند که طرف مقابل‌شان به راحتی متوجه می‌شود درباره‌ی چه چیزی صحبت می‌کنند. هر دو نفر به یک اندازه در گفت‌وگو مسئول‌اند. شخصی که صحبت می‌کند باید بتواند منظور و معنی حرف‌هایش را درست و واضح بیان کند.

شخص دیگر مسئول است که به حرف‌های طرف مقابلش توجه کند و واقعاً به حرف‌های او گوش بدهد.

بنابراین فکر می‌کنم چون درباره شیوه صحبت کردن گفتیم، حالا وقت آن رسیده است که به هنر گوش دادن بپردازیم؛ چرا؟ چون بسیاری از ما همیشه در این بخش از شیوه برقراری ارتباط اشتباه می‌کنیم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

## چگونه گوش کنیم

گوش کردن هنری است که می‌توان گفت بیشتر ما آن را نداریم. ممکن است گوش کنیم ماجر از چه قرار است اما همان لحظه، فقط حرف‌هایی را می‌شنویم بدون اینکه با دقت گوش دهیم چه حرفی گفته می‌شود. اگرچه شاید این مسئله خنده‌دار باشد اما مشکلاتی که باعث می‌شوند نتوانیم شنونده خوبی باشیم می‌توانند منجر به هر اتفاقی بشوند که این اصلاً خنده‌دار نیست. این مشکلات می‌توانند باعث شوند که اختلافات و ناسازگاری‌ها بدتر شوند یا تمام وقت و تلاش‌تان به هدر برود و فقط شیوه برقراری ارتباط را خسته‌کننده و بی‌نتیجه کند.

گوش کردن عملی فراتر از شنیدن حرف‌هایی است که طرف مقابل‌تان می‌گوید. ما نه فقط باید کلمات را بشنویم بلکه باید معنی و احساسی را که پشت این کلمات پنهان شده‌اند را هم متوجه بشویم. علاوه بر این باید درست گوش بدهیم و به حرف‌های طرف مقابل دقت کنیم. اینکه ما واقعاً بارها و بارها این کار را انجام نمی‌دهیم شگفت‌انگیز است.

با دقت گوش کردن نیازمند کارهای متعددی است. اگر هریک از این کارها انجام نشود امکان اینکه اشتباهی پیش بیاید زیاد است چون حرف‌ها واضح نیستند و در این صورت اشتباه نتیجه‌گیری می‌کنیم و زمان و تلاش خود را هدر می‌دهیم. رابطه هر چقدر برای‌مان اهمیت داشته باشد، اگر درست گوش ندهیم و حرفی را که گفته شده است اشتباه برداشت کنیم، ممکن است منجر به بروز مشکلاتی شود و شرایط را به جای بهتر کردن بدتر کند و حتی به جای اینکه رابطه را مستحکم‌تر و عمیق‌تر کند به آن آسیب بزند.

برای اینکه بتوانیم به صورت مؤثرتری گوش بدهیم باید توجه خود را از معنی ظاهری کلمات فراتر ببریم. در واقع مطالعات نشان داده‌اند که گاهی اوقات کم‌تر از ۱۰ درصد از کلماتی که با آن‌ها گفت‌وگو می‌کنیم واژگانی‌اند که از آن‌ها استفاده می‌کنیم یا آن‌ها را ادا می‌کنیم. بقیه کلمات، حرکات و زبان بدن و احساساتی‌اند که پشت کلمات پنهان شده‌اند.

گاهی اوقات درک احساسات موجود در پشت واژه‌ها، مهم‌ترین بخش در مهارت گوش کردن است. احساسات زیاد به این دلالت دارد که شخص درباره هر موضوعی که صحبت می‌کند برای استفاده از کلماتی که به کار می‌برد منظور خاصی دارد. اگر کسی در موقع حرف زدن درباره موضوعی عصبانی یا خیلی احساساتی شود می‌تواند نشانه این باشد که باید خیلی دقیق و جدی به حرف‌های او گوش بدهید چون این مسئله برای آن شخص اهمیت بسیار زیادی دارد. اینکه فقط به ظاهر واژه‌ها توجه کنید و به احساسات پشت واژه‌ها اعتنایی نکنید ممکن است باعث شود متوجه نشوید که موضوع چقدر می‌تواند اهمیت داشته باشد. بنابراین عادت کنید که نه فقط کلمات را بشنوید بلکه شیوه‌ای که کلمات بیان می‌شوند را هم مد نظر داشته باشید.

گاهی اوقات در درست شنیدن حرف‌ها و واژه‌ها با شکست روبه‌رو می‌شویم چون زمانی که باید تلاش کنیم روی مسئله مهمی تمرکز کنیم در همان موقع کارهای متعددی را انجام می‌دهیم. خیلی از کسانی که گمان می‌کنند می‌توانند دو یا چند کار را هم‌زمان با هم انجام بدهند هیچ‌وقت متوجه نیستند که وقتی سعی می‌کنیم هم‌زمان بیش از یک کار را انجام دهیم ذهن ما تواناییش را تقسیم می‌کند تا بتوانیم چندین فعالیت را به‌طور هم‌زمان انجام دهیم. یعنی فقط از یک بخش مغزمان برای هر فعالیت استفاده می‌کنیم. اگر نیاز باشد از همان بخش برای انجام فعالیت‌های دیگری استفاده کنیم، شرایط بدتر می‌شود.

امروزه عدم تمرکز به‌وفور دیده می‌شود؛ هر جا که باشیم و هر زمان از شبانه‌روز که باشد. اگر نگاهی به آدم‌های پیرامون‌تان که با دیگران در تعامل‌اند بیندازید خواهید دید که آن‌ها تلاش می‌کنند همان زمان که با تلفن صحبت می‌کنند با شخص دیگری رو در رو حرف بزنند. اگر سعی کنید با دو نفر هم‌زمان گفت‌وگو کنید فقط در دسر خود را بیشتر کرده‌اید.

یا کسانی را خواهید دید که هم‌زمان با تماشای تلویزیون، یا پیامی ارسال می‌کنند یا به وب‌گردی مشغول‌اند و درحالی‌که چیزی تایپ می‌کنند در تلاش‌اند که هم‌زمان با دیگران صحبت کنند. فناوری وسیله بسیار خوبی است اما همان‌طور که گفتیم می‌تواند فرآیند گوش دادن و تمرکز کردن را تا حد بسیار زیادی دشوار یا حتی کاملاً ناممکن کند. اگر با من موافق نیستید، دفعه بعد که خواستید با کسی صحبت کنید که هم‌زمان در حال فرستادن پیام است، بگذارید ببینم چگونه این کار مؤثر و نتیجه‌بخش خواهد بود.

عدم تمرکز باعث می‌شود که فقط بخشی از گفت‌وگوها یا جلسه یا هر چیز دیگری که باید به آن گوش بدهیم را بشنویم. شما نمی‌توانید وقتی به ویناری گوش می‌دهید هم‌زمان با همسر خود صحبت کنید و انتظار داشته باشید همه حرف‌هایی را که در دو طرف گفته می‌شود به صورت هم‌زمان شنیده باشید. می‌توانید تلاش کنید اما در نهایت احساس خواهید کرد که سرتان دارد منفجر می‌شود!

یکی از مهم‌ترین کلیدهای گوش کردن دقیق این است که تا جایی که می‌توانید و امکان دارد چیزهایی را که باعث می‌شوند حواس‌تان پرت شود را کنار بگذارید تا بتوانید فقط روی یک مسئله تمرکز کنید. به این ترتیب می‌توانید متوجه شوید چه حرف‌هایی گفته می‌شوند و این حرف‌ها چگونه بیان می‌شوند. با این روش می‌توانید از همه ذهن‌تان، نه فقط بخش کوچکی از آن، برای پردازش اطلاعات استفاده کنید.

یعنی گوشی تلفن خود را کنار بگذارید، تلویزیون را خاموش کنید، پیامی ارسال نکنید، رایانه را رها کنید، و هر چیز دیگری را که ممکن است در آن لحظه حواس شما را پرت کند کنار بگذارید و فقط روی گوش کردن تمرکز

کنید. خودتان را متقاعد نکنید که می‌توانید هم‌زمان دو کار را با هم انجام بدهید. شاید این توانایی را داشته باشید که دو کار را با هم انجام بدهید اما هر دو آن‌ها را با دقت و توجه کم انجام خواهید داد. ببخشید اگر بی‌پرده سخن می‌گویم اما این حقیقت محض است.

یکی دیگر از مشکلاتی که در شنیدن صحبت‌های دیگران داریم این است که گمان می‌کنیم پیش از اینکه به آن‌ها اجازه بدهیم حرفشان را تمام کنند می‌دانیم که می‌خواهند چه چیزی بگویند. کمی پس از اینکه آن‌ها شروع به صحبت می‌کنند احساس می‌کنیم هر چیزی را که نیاز بود تا تصمیمی بگیریم متوجه شده‌ایم درحالی‌که شاید همه حرف‌هایی را که نیاز است بدانیم متوجه نشده باشیم. اما دیگر گوش نمی‌دهیم و شروع به پاسخ دادن می‌کنیم. این مورد، مشکل رایجی است به‌ویژه در زمانی که شخص تلاش می‌کند مشکلی را که دارد تشریح کند. اگر این مسئله مانند چیزی است که انگار قبلاً شنیده‌اید به این خاطر است که ما اغلب به گوش کردن پایان می‌دهیم و خیلی سریع تصمیم می‌گیریم.

قطع کردن حرف دیگران یکی دیگر از عواملی است که باعث پدید آمدن مشکلاتی می‌شود، آن هم زمانی که سعی داریم تا جایی که ممکن است درباره موضوعی بیشتر بدانیم. از آنجایی که قبلاً این نکته را گفته بودیم، قطع کردن حرف دیگران نه فقط رفتاری بی‌ادبانه است بلکه میزان خبر و اطلاعاتی را که می‌توانستیم از طرف مقابل بگیریم محدود می‌کند. ما حرف دیگران را قطع می‌کنیم و آن‌ها گاهی اوقات فراموش می‌کنند که درباره چه چیزی صحبت می‌کردند یا عصبانی و ناراحت می‌شوند و حتی حرف مهمی را که قرار بود با شما در میان بگذارند فراموش می‌کنند.

به دو علت سعی کنید این کار را انجام ندهید. نخستین علت همان میزان خبر و اطلاعاتی است که می‌توانید از آن گفت‌وگو به دست بیاورید. ممکن است کمی از حرف‌هایی را که می‌توانست شما را به مسیر کاملاً متفاوتی هدایت کند از دست بدهید. صبر کنید تا همه اطلاعاتی را که می‌خواستید به دست بیاورید، در این صورت می‌توانید تصمیم‌گیری بهتری داشته باشید.

همچنین، وقتی به کسی اجازه صحبت کردن می‌دهید او با شروع صحبت احساس آرامش می‌کند. پس وقتی کسی که عصبانی است شروع به صحبت می‌کند، هر چقدر بیشتر به او اجازه بدهید که صحبت کند، بیشتر آرام می‌شود و بیشتر می‌توانید گفت‌وگویی کنید که در آن، احساسات نقش‌چندانی در اینکه چه حرف‌هایی می‌زنید یا چگونه منظور خود را بیان می‌کنید ندارد.

در نهایت بد نیست بدانید که اگر چیزی باعث می‌شود که شما حرف طرف مقابل‌تان را نشنوید یا متوجه

منظور او نشوید، این وظیفه شماسست که اجازه بدهید این موضوع را بدانند. مایه آزار و اذیت کسی نباشید و حرف دیگران را دائم قطع نکنید تا چیزی بپرسید. اما وقتی که حرف‌های کسی را نمی‌توانید بشنوید یا منظور طرف مقابل برای‌تان واضح نیست، می‌توانید این را به زبان بیاورید. اگر نتوانید حرف‌های طرف مقابل‌تان را به‌خوبی بشنوید، دیگری هم متقابلاً نمی‌تواند این کار را انجام بدهد و اگر درباره‌اش صحبت نکنید او هرگز نخواهد فهمید که شما حرف‌هایش را نشنیده‌اید.

وقتی که صحبت از شیوه برقراری ارتباط به میان می‌آید مسئولیتی برای هر دو نفر وجود دارد. یکی از این مسئولیت‌ها این است که نه فقط باید حرف خود را طوری بیان کنید تا دیگری به‌راحتی متوجه منظور شما بشود و صدای شما را بشنود بلکه باید با دقت گوش کنید تا متوجه شوید دیگری چه چیزی می‌گوید تا شما منظور او را کاملاً درست متوجه شوید. اگر هریک از طرفین در این مسئولیت موفق نشود همه مراحل برقراری ارتباط با شکست روبه‌رو خواهد شد.

بیاید هنر گوش کردن و صحبت کردن را این‌طور در نظر بگیریم:

وظیفه شما فقط این نیست که بی‌پرده و واضح صحبت کنید بلکه باید مطمئن شوید که منظور شخص مقابل‌تان را هم درست متوجه شده‌اید. از آنجایی که آن شخص هم در رابطه اهمیت دارد او هم باید همین مسئولیت‌ها را بپذیرد. وقتی که هر دو طرف مسئولیتی را می‌پذیرند، آن هم نه صرفاً با صحبت کردن بلکه با درست و دقیق گوش دادن، در این صورت همه مراحل تعامل بهتر پیش می‌رود و به شکل مؤثرتری عمل خواهد کرد.

در همه گفت‌وگوها، چه با همسر، چه با همکار یا دوست‌تان، یا هرکس دیگری، مسئولیت هر بخش از شیوه برقراری ارتباط را بر عهده بگیرید. این مسئولیت‌ها شامل واضح و بلند صحبت کردن، در نظر گرفتن شرایط صحبت، و از بین بردن عواملی است که باعث می‌شود حواس‌تان پرت شود. همیشه به خاطر داشته باشید که هرچه کسی برای اینکه صدای شما را بشنود لازم باشد بیشتر تلاش کند و به سختی بیفتد، گفت‌وگو و برقراری ارتباط بیشتر با شکست روبه‌رو می‌شود و از بین می‌رود.

## هرگز حدس نزنید

یکی دیگر از مشکلاتی که در برقراری ارتباط با آن روبه‌رو می‌شویم زمانی رخ می‌دهد که شخص گمان می‌کند می‌داند بحث و مشکل درباره‌ی چه موضوعی بوده است درحالی‌که حقیقت این است که واقعاً چیزی نمی‌داند. ممکن است به این علت باشد که فقط پس از شنیدن بخشی از بحث، تصمیم عجولانه‌ای می‌گیرد یا بخشی از حرف‌هایی را که شنیده است اشتباه برداشت می‌کند.

اشکالی که در حدس زدن وجود دارد این است که بیشتر این حدس و گمان‌ها درست نیستند. بنابراین واکنش‌ها و حرف‌ها و رفتارهایی که بر اساس این حدس و گمان‌ها صورت می‌گیرند ممکن است کاملاً اشتباه یا نامناسب باشند. ممکن است ما بهترین قصد و نیت را داشته باشیم اما به خاطر وجود این حدس و گمان‌ها شاید نظر اشتباهی بدهیم یا تصمیم نادرستی بگیریم.

زمانی که باید جای خالی کلمه‌ای را در هر نوع بحث و گفت‌وگویی با حدس و گمان پر کنیم از شیوه‌هایی استفاده می‌کنیم که باعث می‌شود نتیجه‌گیری اشتباهی داشته باشیم. هرچه بخش بیشتری از گفت‌وگویی را از دست بدهیم امکان اینکه اشتباهی پیش بیاید بیشتر خواهد بود. اما چندین راه‌حل وجود دارد که می‌توانیم با استفاده از آن‌ها، این اشتباهات را به حداقل برسانیم.

در اینجا چند نمونه از آن‌ها را می‌گوییم:

سعی کنید توجه بیشتری داشته باشید. کارهایی را که حواس‌تان را پرت می‌کنند یا فعالیت‌هایی که مانع تمرکز شما می‌شوند تا حرفی را بشنوید، کاهش دهید. تلاش کردن برای انجام دادن چندین کار به صورت هم‌زمان یکی از دلایلی است که باعث می‌شود نتوانید موضوعی را متوجه شوید.

اگر نمی‌توانید صدای کسی را بشنوید و اگر موضوعی هست که آن را متوجه نمی‌شوید، سؤال کنید یا به آن شخص بگویید که متوجه نشده‌اید تا او بتواند بلندتر و واضح‌تر صحبت کند یا دوباره توضیح بدهد و شاید این بار از کلماتی متفاوت و روش دیگری استفاده کند. همه آدم‌ها در شرایط یکسان مانند یک‌دیگر واکنش نشان نمی‌دهند بنابراین روشی متفاوت ممکن است مؤثر واقع شود.

اگر لازم است که چیز بیشتری بدانید یا اگر موضوعی برای‌تان واضح نیست، سؤال کنید. بهتر است سؤال خود را اکنون بپرسید تا اینکه فقط به علت متوجه نشدن مسئله‌ای، وقت و تلاش خود را هدر بدهید یا کار اشتباه‌تری بکنید.

اگر کسان دیگری هم در آن بحث حضور دارند، از کسی بخواهید بحث را برای‌تان روشن کند یا به شما کمک

کند تا بهتر متوجه شوید. گاهی اوقات برای اینکه مطلبی را درست متوجه شوید، نظر و دیدگاه دومی می‌تواند مؤثر واقع شود. اغلب مردم از اینکه چیزی می‌پرسید درباره‌ی شما فکر بدی نخواهند کرد، مگر اینکه چیزی بپرسید که نشان بدهد شما از همان ابتدا توجهی به بحث نداشته‌اید.

اگر در رابطه‌تان مسئله‌ای هست که متوجه آن نمی‌شوید، سعی کنید از شخص دیگری بخواهید برای شما توضیح بدهد. بهتر است اکنون به آن پی ببرید تا چند وقت دیگر. از یکی از دوستان یا آشنایان خود بخواهید نظرش را درباره‌ی اتفاقی که افتاده است و شیوه‌ی مدیریت شما در آن شرایط به شما بگوید. گاهی اوقات آن قدر به موضوعی نزدیکیم که نمی‌توانیم با آن منطقی برخورد کنیم. پس چیزی را حدس نزنید، فقط بپرسید.

نکته آخر درباره‌ی کمک خواستن یا شفاف‌سازی مسائلی است که درباره‌ی آن‌ها مطمئن نیستید. نگران این موضوع نباشد و برای‌تان اهمیتی نداشته باشد که بعضی‌ها، فقط به این علت که چیزی را متوجه نشدید، شما را مسخره کنند یا دست بپندازند. این را به خاطر داشته باشید که اگر چیزی را متوجه نمی‌شوید این امکان وجود دارد که شخص دیگری نیز مانند شما متوجه نشده باشد. پس سؤال کنید یا بخواهید موضوع را برای‌تان روشن کنند.

اگر همسرتان با شما مشکل دارد و نمی‌دانید این مشکل چیست یا نمی‌دانید چه چیزی باعث به وجود آمدن آن بوده است با او مهربان باشید و با مهربانی از او بخواهید مشکل را به شما توضیح بدهد و بگوید که چرا نسبت به این مشکل چنین احساسی دارد. این کار به دو علت، مهم و مؤثر است:

نخست اینکه باعث می‌شود شناخت بیشتری از همسر خود پیدا کنیم و این فرصت را به ما می‌دهد تا به عواطف و احساسات همسرمان آگاه‌تر شویم. گذشته از همه این‌ها اگر درباره‌ی کسی چیز زیادی ندانید، وقتی مشکلی در هر زمینه‌ای پیش بیاید نمی‌توانید بفهمید چرا نسبت به موضوعی این‌طور واکنش نشان داده است یا چرا چنین احساسی داشته است و زمانی که علت این‌ها را ندانید نمی‌توانید مشکل را حل کنید.

علت دوم این است که می‌توانید با سؤال کردن به آن شخص نشان بدهید که مشتاقید شرایط را بهتر کنید یا حاضری برای هر مشکلی که ممکن است پیش بیاید تلاش کنید. قصد و نیت شما قرار نیست مورد بی‌اعتنایی قرار بگیرد. هدف، فقط بهتر کردن شرایط است. بیشتر اوقات این همسر شماست که از شما خواسته و انتظاراتی دارد.

منظور از پاراگراف بالا این است که تا حد ممکن، شناخت به دست بیاورید تا بتوانید تصمیم‌های عاقلانه‌ای بگیرید و بخت بیشتری برای برقراری رابطه‌ای سالم و خوب داشته باشید. هرچه بیشتر بدانید، کم‌تر حدس

می‌زنید و این کار به شما این امکان را می‌دهد که در مسیر درست حرکت کنید و کم‌تر زمان و تلاش خود را در حل کردن هر مشکلی هدر بدهید.

شهر کتاب (nbookcity.com)

## بدن شما سخن می گوید!

یکی دیگر از نکاتی که مردم معمولاً متوجه آن نیستند این است که بدن ما هم با همسرمان سخن می گوید. ظاهر ما، حالت چهره و طرز راه رفتن مان رابطه مستقیمی با عواطف و احساسات ما در هر زمان دارد. به همین خاطر وقتی با همسر خود هستیم باید به همه این ها آگاهی داشته باشیم.

گاهی اوقات در شرایطی قرار داریم که سعی می کنیم حرفی بزنیم تا همسرمان حس بهتری داشته باشد یا شاید مراقبیم تا چیزی به او آسیب نرساند. گاهی اوقات هم حرف هایی به زبان می آوریم که اصلاً از گفتن آن منظوری نداریم مگر برای پنهان کاری کوچکی که همان هم کار اشتباهی است.

گذشته از هر علتی که برای این رفتار تان دارید همه ما باید بدانیم که کلمه فقط کلمه است و زمانی این کلمات قدرت پیدا می کنند و مؤثر واقع می شوند که دیگران از آن برداشتی کنند. زبان بدن ما می تواند بیانگر حرف های ما باشد یا می تواند تناقض را در حرف های ما نشان بدهد.

به عنوان مثال اگر همسر یا شریک زندگی تان از شما بپرسد که آیا ناراحتید و شما به او بگویید «نه» اما چهره شما قرمز باشد یا رگ های گردن تان بیرون زده باشد همسر تان عصبانی خواهد شد و قطعاً نمی تواند حرف شما را باور کند. اگر همسر تان از شما بپرسد که آیا ترسیده اید و شما بگویید «نه» اما دست های تان را از شدت ترس فشار دهید یا عرق کنید و این استرس را نشان بدهید او متوجه این رفتارها خواهد شد.

اما گاهی اوقات اگر متوجه نباشیم و دقت نکنیم، حرکات و حالت یا هر علامت دیگری می تواند پیام اشتباهی را انتقال دهد. کتاب های بسیاری درباره زبان بدن وجود دارد و در این کتاب ها یاد می گیرید که پشت هر حرکتی که انجام می دهید علتی نهفته است. واقعیت این است، به هر حال گاهی اوقات ما به خاطر عادت هایی که داریم یا بدون اینکه احساس و درکی از انجام دادن کاری داشته باشیم عملی را انجام می دهیم و این رفتارها باعث می شوند که شخص مقابل، منظور ما را بد برداشت کند.

یک مثال بهتر: گاهی اوقات دوست دارم زمانی که به حرف کسی گوش می دهم دست به سینه بنشینم. این کار را فقط به این علت انجام می دهم که با این کار احساس راحتی بیشتری پیدا می کنم و به من کمک می کند آرام تر باشم. دوست ندارم دست هایم را در هم قلاب کنم و روی پایم بگذارم و قطعاً نمی خواهم دست هایم آویزان باشند. دست به سینه می نشینم چون این کار را دوست دارم. فقط همین، نه کم تر و نه بیشتر.

اما اگر کتاب های زبان بدن را خوانده باشید در آن کتاب ها به شما خواهند گفت که اگر با کسی صحبت می کنید و آن شخص دست به سینه نشسته باشد این نشانه بارزی است که آن شخص نسبت به موضوعی که

شما درباره آن صحبت می کنید کوتاه فکر است و نسبت به شما در همان لحظه جبهه می گیرد. در شرکتی که کار می کردم مدیریت بخشی را بر عهده داشتم. روزی رئیس از من پرسید که چرا از او عصبانی و خشمگینم و من از او پرسیدم چرا این طور فکر می کند و او در پاسخ من گفت که من دست به سینه بوده ام و این حرکت به این معنی است که نسبت به او حس خشم و خصومت دارم.

نکته ای که می خواهم بگویم این است که شیوه رفتار و ظاهر ما تأثیر مستقیمی در اینکه همسر ما چگونه منظور ما را برداشت می کند، دارد. درک کردن جالب است زیرا گاهی اوقات ما این کار را کاملاً به درستی انجام می دهیم و گاهی اوقات کاملاً اشتباه می کنیم. اما برای کسانی که درک بالایی دارند این درک و آگاهی نوعی نگرش آن ها از واقعیت است. در ذهن چنین کسانی این درک به اندازه واقعیت قدرتمند است، بنابراین واقعاً اهمیتی ندارد این نگرش درست باشد یا اشتباه.

اگر سعی می کنید با همسر خود صحبت کنید و او با یک نگاه به شما متوجه می شود که ناراحت و عصبانی هستید یا فکر می کند خوشحالید و او را دوست دارید، همسران از این طریق به شما واکنش نشان می دهد. همسران از طریق کلماتی که بیان می کنید یا درکی که از احساسات شما بر اساس حالت چهره تان دارد واکنش نشان می دهد. همان طور که قبلاً گفتیم کمتر از ۱۰ درصد از کلماتی که از طریق آن گفت و گو می کنیم در غالب واژگانی اند که ما انتخاب می کنیم و در گفت و گوی خود به کار می بریم. بقیه آن مربوط به حرکات و دیگر رفتارهای شماست.

نمی گویم کارهایی را که انجام می دهید و عادت هایی را که دارید باید تغییر بدهید، البته این تا زمانی است که بدانید این حرکات و رفتارها پیام و مفهوم اشتباهی به کسی نمی رسانند. اگر ظاهر خیلی عصبانی و خشنی دارید، شاید این چیزی باشد که باید آن را در نظر بگیرید تا تغییری هرچند اندک به وجود بیاورید.

مردم معمولاً با آدم های عصبانی و خشن احساس راحتی نمی کنند و این خودش باعث می شود تعامل کردن با دیگران سخت تر شود.

پیشنهاد من این است که با همسر خود صحبت کنید و درباره احساسات و عادت های یک دیگر با هم گفت و گو کنید و مطمئن شوید که خصوصیات اخلاقی و همچنین زبان بدن او را به خوبی متوجه می شوید. این کار به شما در رابطه تان کمک شایانی می کند زیرا زبان بدن گاهی اوقات می تواند این علامت را به ما بدهد که در بخشی از رابطه مشکلی وجود دارد یا باعث رنجش دیگری می شویم. حتی اگر آن شخص حرفی نمی زند می توانید از رفتار یا حالت هایش این نکته را متوجه شوید که مشکلی وجود دارد. زمانی که این نکته را درک کردید

می‌توانید نخستین گام را بردارید تا ببینید مشکل چیست.

گاهی اوقات ممکن است ما به زبان بدن کسی نگاه کنیم و سریع متوجه شویم که همسر ما فوراً زمانی را برای خودش نیاز دارد یا کاملاً برعکس. شاید متوجه شویم که او اکنون نیاز به بغل یا آرامش دارد. فارغ از هر علت و خواسته‌ای، خوب است بدون اینکه همسران کلمه‌ای را بیان کند بدانید که او چه می‌گوید.

شهر کتاب (nbookcity.com)

## او هم، مانند شما، علم غیب ندارد

اگرچه عنوان این فصل ممکن است خنده‌دار باشد اما محتوای آن مطمئناً این‌طور نخواهد بود. بسیاری از مشکلاتی که در ازدواج یا سایر روابط نزدیک و صمیمی پدید می‌آیند از عمد رخ نمی‌دهند و ناشی از رفتار انتقام‌جویانه نیستند. هرچند ممکن است گاهی اوقات این اتفاق بیفتد ولی در بسیاری از روابط خیلی از زوج‌هایی که عاشق یک‌دیگرند، به علت سادگی و در بیشتر آقایان به علت ناپختگی، مشکلاتی پیش می‌آید. (آقایان، من را ببخشید!)

اما مسئله بسیار مهمی که هر کسی در هر رابطه‌ای باید یاد بگیرد این است که هیچ مردی و هیچ زنی نمی‌تواند ذهن شخص مقابل خود را بخواند. تنها راهی که می‌توانیم متوجه شویم و بدانیم شما به چه موضوعی فکر می‌کنید این است که آن افکار و رفتارها را به شکلی با ما در میان بگذارید. یعنی آن حرف‌هایی را که ما باید بشنویم و چیزهایی را که باید بدانیم به ما بگویید.

جمله‌ای که هیچ‌کس نمی‌خواهد آن را حتی برای چیزی که کاملاً آشکار است بشنود، این است که «این را باید می‌دانستیم». برخی از ما این دانش را نداریم و خیلی‌ها اصلاً ممکن است در این نوع رابطه‌ها نبوده باشند. برای چنین کسانی همه چیز تجربه جدیدی است و نیاز به نگرشی جدید و تعامل با دیگران دارند.

گاهی اوقات ما فقط از احساسات خود و ارزش‌هایی پیروی می‌کنیم یا کارهایی انجام می‌دهیم که فکر می‌کنیم درست است و بیشتر اوقات هم برای مان رضایت بخش است. اما گاهی اوقات هم شریک زندگی مان از ما چیزی می‌خواهد یا انتظار انجام کاری را دارد و ما دقیقاً نمی‌دانیم باید چه کاری انجام بدهیم. ممکن است قصد و نیت ما شرافتمندانه باشد اما شاید تجربه و دانش ما باعث شود که گاهی از این آگاهی دور بمانیم.

کسانی که در رابطه‌ای قرار دارند باید بدانند چگونه طرف مقابل خودشان را از نیاز و انتظارات خود آگاه کنند. نه از راه التماس کردن یا رفتارهای آمرانه بلکه با ملاحظه و روشی سنجیده و درست که باعث نشود کسی آزار ببیند و حس کم‌ارزشی و بدی پیدا کند. گاهی اوقات انجام دادن این کار چندان آسان نیست. هر دو نفر باید بدانند که گاهی اوقات تنها راه برای رسیدن به خواسته‌ها، چه در رابطه و چه در زندگی، این است که دیگری را از انتظارات و اهداف خودمان آگاه کنیم.

چقدر این اتفاق برای‌تان پیش آمده است که مردی در مراسم تولد یا سالگرد همسر خود، در خریدن گل بی‌اعتنایی کرده باشد؟ چقدر این اتفاق افتاده است که کسی متوجه نبوده که شخص مقابلش برای او چه کارهایی انجام داده است؟ چقدر برای‌تان پیش آمده که با دوستان مان بسیار زیاد بیرون رفته‌ایم بدون اینکه

متوجه این موضوع باشیم؟ آخرین پرسش، چقدر برای مان پیش آمده که رفتاری داشتیم یا در انجام کاری پا فشاری کرده‌ایم که سبب رنجش و ناامیدی همسرمان شده است، آن هم فقط به این علت که نمی‌دانستیم او با این کار چه احساسی پیدا می‌کند؟

نمی‌توانیم در رابطه یا زندگی طوری برخورد کنیم که انتظار داشته باشیم دیگری ذهن ما را بخواند و بداند در آن لحظه چه احساسی داریم و به چه چیزی فکر می‌کنیم. اگر به دیگری حرفی در این باره نزنیم نمی‌توانیم از او انتظار داشته باشیم که بداند چه می‌خواهیم. باید این آگاهی و دانش را به او بدهیم تا بداند کاری که انجام می‌دهد تأثیر خوب و مثبتی دارد یا خیر و این چیزی است که انسان‌ها را توانمند می‌کند که بهتر و رضایت‌بخش‌تر با هم تعامل کنند.

پیش‌تر دربارهٔ صداقت و خطراتِ حدس زدن دربارهٔ برخی موضوعاتِ درون رابطه‌مان صحبت کرده‌ایم. تا زمانی که با هم صادق نباشیم و همهٔ کارهایی را که برای محقق شدنِ خواسته و نیازمان در رابطه لازم است به دیگری نگوئیم همچنان مشکلاتی خواهیم داشت.

همان‌طور که پیش‌تر هم اشاره کردیم نیازی نیست خیلی از خودراضی باشیم یا خیلی رُک به همسرمان بگوئیم که گل می‌خواهیم و انتظار داریم ما را شام بیرون ببرد، اما می‌توانیم غیرمستقیم و با اشاره‌هایی زیرکانه، تا حدودی او را راهنمایی کنیم. این اشاره‌ها و راهنمایی کردن‌ها مؤثر واقع می‌شوند چون این آگاهی را به هرکسی می‌دهند تا بداند چه چیزهایی در زندگی برای طرف مقابلش ارزشمند است و به آن اهمیت می‌دهد.

به عنوان مثال اگر به همسر خود بگوئید که فلان کار را واقعاً دوست داشتید و برای شما بسیار ارزشمند بوده است همسرتان متوجه خواهد شد کاری که انجام داده است تأثیر مثبتی داشته و در آینده هم، این کار را انجام خواهد داد. وقتی در موقعیت‌های مشابه قرار می‌گیرد امکان دارد دوباره همان کار را انجام بدهد زیرا می‌داند برای خشنودی شما باید چه کاری بکند. اگر هیچ حرفی نزنید همسرتان نمی‌تواند مطمئن شود که چه کاری باید انجام بدهد و حتی ممکن است دفعهٔ بعد کار اشتباهی را انجام بدهد.

همچنین می‌توانید از این نوع راهنمایی‌ها استفاده کنید: «سالی امروز اینجا آمد و تولدش بود و همسرش برای او به محیط کارش گل فرستاده بود. کار خیلی عاشقانه‌ای بود و باعث شد در تمام روز لبخند بر لب داشته باشد». این راهنمایی شاید باعث شود که او هم به انجام دادن این کار فکر کند. این اشاره کردنِ اغراق‌آمیز نبود و حالت غرزدن هم نداشت اما تفریباً مشخص و واضح بود. گاهی اوقات باید واضح صحبت کنیم.

نکتهٔ مهم این است که دیگران را راهنمایی کنید تا بیشتر نیاز و انتظاراتی را که از زندگی دارید برآورده کنند. از

کسی انتظار نداشته باشید که بدانند چه چیزی می‌خواهید یا چه چیزی را دوست دارید. هر کسی با دیگری متفاوت است؛ کاری که شخصی را خوشحال می‌کند ممکن است باعث رنجش دیگری شود. و ما به همین علت به راهنمایی و کمک نیاز داریم و به صداقت نیاز داریم که بدانیم باید چه کاری انجام بدهیم. وقتی دو نفر بتوانند این کارها را انجام بدهند رابطه سریع‌تر رشد می‌کند و بسیار عمیق‌تر می‌شود.

شهر کتاب  
(nbookcity.com)

## واضح صحبت کردن

پیش‌تر درباره اهمیت برقراری ارتباط، و کارهایی که برای گوش دادن و صحبت کردن تأثیرگذار نیاز است گفتیم. اکنون می‌خواهیم چیزی به بخش شیوه برقراری ارتباط اضافه کنیم و آن، اهمیت واضح صحبت کردن است. بدون واضح صحبت کردن شیوه برقراری ارتباط سریع پیش نمی‌رود، گیج‌کننده می‌شود و سوءتفاهم‌هایی را پیش می‌آورد.

منظور ما از واضح صحبت کردن این است که بتوانید درباره افکار، نظرها و احساسات خودتان کاملاً رک با همسران گفت‌وگو کنید. یعنی اینکه نه فقط به او بگویید که خوشحال یا ناراحت هستید، بلکه وارد جزئیات شوید و بگویید که چه چیزی باعث شده است که چنین احساسی داشته باشید و علت آن چه بوده است. این نکته اهمیت بسیاری دارد زیرا گاهی اوقات علتی که پشت بعضی از رفتارها نهفته شده است به اندازه همان مشکل یا حتی بیشتر از خود آن مشکل اهمیت دارد.

همان‌طور که در فصل «حدس نزنید» درباره گمان کردن گفتیم، بعضی وقت‌ها اشتباه ما این است که فکر می‌کنیم دیگران باید منظور ما را متوجه بشوند. اما این بخش کمی متفاوت است. وقتی کسی فکر می‌کند که همه باید بعضی چیزها را بدانند به این علت است که آن مسئله یا ابتدایی‌ترین بخش از زندگی است یا چیزی است که خیلی از مردم آن را تجربه کرده‌اند.

مشکل این است که همه ما با هم متفاوتیم و درک متفاوتی از چیزهایی که می‌بینیم داریم. می‌دانم که تاکنون به این نکته زیاد اشاره کرده‌ام اما هویت و شخصیت ما نقش مهمی در زندگی ما بازی می‌کند که نمی‌شود از آن چشم‌پوشی کرد. تفاوت‌های ما، ما را به کسی که هستیم تبدیل می‌کنند و همان نگرشی را که به زندگی داریم در ما پدید می‌آورند.

واضح صحبت کردن به ما کمک می‌کند تا به هم نزدیک‌تر شویم و باعث می‌شود بفهمیم چه اتفاقاتی رخ می‌دهد و علت وجود این اتفاقات چیست و چه کاری می‌توانیم برای آن انجام بدهیم. واضح صحبت کردن، سردرگمی و حدس زدن‌های اشتباهی را از بین می‌برد و راهکارهای مناسب را جایگزین آن می‌کند. واضح صحبت کردن راه روشن و مشخصی را در اختیار ما می‌گذارد، درحالی‌که دوپهلوی سخن گفتن باعث می‌شود احساس کنیم در وسط چهارراهی هستیم و نمی‌دانیم کدام راه را انتخاب کنیم.

مثلاً اگر دیرتان شده است و تصمیم دارید از همسران بخواهید که غذای بچه‌ها را بدهد، می‌توانید حرف خودتان را به شکل متداول بیان کنید و بگویید: «من دیرم شده است، می‌شود لطفاً به بچه‌ها غذا بدهی؟»

بنابراین وقتی او به منزل برود می‌تواند برای هر کدام یک کاسه غلات درست کند و جلوی بچه‌ها بنشیند و به آن‌ها غذا بدهد. و این دقیقاً همان کاری است که شما از او خواسته بودید. شاید کاری که او انجام داده است منظور شما نبوده باشد اما همان کاری است که به زبان آورده بودید.

بهتر است به او بگویید: «من دیرم شده است، پس امروز تو به بچه‌ها غذا بده. گوشت در فریزر است و لوبیای تازه را در کیسه‌ای روی کابینت گذاشته‌ام. گوشت را باید در دمای ۳۵۰ درجه به مدت یک ساعت بپزی. برای دسر، توی یخچال بستنی هم داریم.» حالا اگر او باز هم به بچه‌ها غلات آماده بدهد، حق دارید که با او بحث کنید، چون خیلی واضح به او گفته بودید که باید چه کاری انجام بدهد و او خیلی خوب و دقیق می‌داند که شما چه می‌خواستید و چه انتظاری از او داشتید.

باید با احساسات، خواسته‌ها، و انتظارات همین‌طور برخورد کنیم. نمی‌توانیم از کسی انتظار داشته باشیم که بداند دقیقاً باید چه کاری را انجام بدهد یا بداند ما چه می‌خواهیم، مگر اینکه کاملاً واضح حرف خودمان را بیان کنیم. اگر کسی با ما آن‌طور که می‌خواهیم رفتار نمی‌کند باید به او اجازه بدهیم تا جزییات بیشتری را درباره‌ی ما بداند.

اگر به همسر خود بگوییم که می‌خواهیم رفتار بهتری با ما داشته باشد، کلمه‌ی «بهتر» واژه‌ای نسبی است. این‌طور بگوییم، اگر همسران که همیشه با شما بدرفتاری می‌کرده، حالا فقط شش روز در هفته با شما بدرفتاری کند به این معنی است که اکنون رفتار «بهتر»ی با شما دارد. این چیزی نبود که به دنبالش بودید اما واضح هم نگفتید دنبال چه چیزی بودید!

مانند این است که رئیس شما می‌گوید یا باید فروش سال بعد را افزایش دهید یا کارتان را از دست خواهید داد. فروش امسال شما ۵۰۰،۰۰۰ دلار بوده است. پس اگر سال بعد ۵۰۰،۰۰۱ دلار محصول بفروشید، فروش خود را افزایش داده‌اید اما آیا فکر می‌کنید رئیس‌تان از این افزایش خوشحال می‌شود؟ مسلماً نه. اما حرف کلی او باعث شده است تا انتظاراتش را نتواند واضح بیان کند.

اگر دکترتان به شما بگوید باید وزن خود را کم کنید و گرنه ممکن است دچار حمله قلبی شوید. وزن شما قبلاً ۱۵۰ کیلو بوده و الان پس از شش ماه دوباره به دکتر مراجعه کرده‌اید و وزن شما ۱۴۹ کیلو شده است. شما باید وزن کم می‌کردید و این کار را کرده‌اید. دکتر شما و قطعاً قلب شما شاید خیلی از این کاهش وزن راضی نخواهند بود؛ باز هم می‌بینیم که کلی حرف زدن، معنی دقیق و واضح را نمی‌رساند.

دو علت اصلی برای واضح صحبت کردن وجود دارد:

نخستین دلیل این است که خیلی از ما بسیار تلاش می‌کنیم اما وقتی بحث رابطه و احساسات می‌شود چیزی نمی‌دانیم. می‌خواهیم عملکرد خوبی داشته باشیم و در این زمینه سخت هم تلاش می‌کنیم اما نمی‌دانیم که آن شخص در رابطه‌مان چه خواسته و نیازهایی دارد یا اینکه نمی‌دانیم چگونه این نیازها را برآورده کنیم. به عبارت دیگر تلاش می‌کنیم اما با شکست روبه‌رو می‌شویم. در این شرایط، داشتن انتظارات و برنامه‌هایی مشخص و واضح به ما کمک می‌کند تا سعی و تلاش خودمان را در جهت درست و مناسبی هدایت کنیم. زمان کم‌تری را بیهوده تلف می‌کنیم و زمان بیشتری را صرف این می‌کنیم تا کاری را درست انجام بدهیم.

علت دوم این است که واضح و شفاف صحبت کردن و همچنین مختصرگویی این امکان را به ما می‌دهد تا از اینکه بدانیم چه کاری باید انجام دهیم و چگونه باید این کارها انجام بگیرند، درکی داشته باشیم. بسیاری از مردم دوست دارند بهانه‌هایی بیاورند. خیلی سریع به شما می‌گویند که به آن‌ها نگفته‌اید که چه می‌خواستید بنابراین چطور باید می‌دانستند. واقعیت این است که آن‌ها می‌دانستند اما تنبل‌تر از آن بودند که وقت بگذارند و تلاش کنند. دقیق و واضح صحبت کردن چنین بهانه‌ای را از بین می‌برد.

رابطه‌ها موقعیت‌هایی نیستند که شما در آن‌ها از خط الف وارد خط ب شوید. بلکه پستی و بلندی‌هایی‌اند که باید آن‌ها را کشف کنید. ما همیشه سعی می‌کنیم بفهمیم هریک از ما چه می‌خواهیم و چگونه می‌خواهیم این نیازها را برآورده کنیم. سعی می‌کنیم کاری که درست است را انجام بدهیم اما گاهی اوقات انگار نمی‌دانیم باید چه کار کنیم. در چنین مواقعی نیاز به راهنمایی و جزییات بیشتر داریم. البته نیاز داریم که این راهنمایی با مهربانی و بصیرت صورت گیرد.

بعضی‌ها صریح بودن را با ریاست‌طلبی و غر زدن اشتباه می‌گیرند. صریح بودن در زندگی یا رابطه به معنای هدایت کردن آدم‌ها دقیقاً به همان مسیری است که از آن‌ها می‌خواهید به آنجا بروند. یعنی اینکه دست آن‌ها را بگیرید، به جایی ببرید و نشان دهید که از آن‌ها چه می‌خواهید. به این معنی نیست که آن‌قدر با آن‌ها به تندی رفتار کنید و پاپیچ آن‌ها شوید که با خشم و عصبانیت از این رابطه فراری شوند.

بهترین راهکار برای صریح بودن، ایجاد رابطه‌ای است که بتوانید در آن با هم صحبت کنید و همچنین بتوانید در آن با هم رک و صادق باشید. یعنی در برابر خواسته‌ها و انتظارات خود ثبات داشته باشید. به عبارت دیگر چیزی را که امروز خواستار آن هستید باید تقریباً همان چیزی باشد که فردا خواهان آن خواهید بود. نمی‌توانید امروز چیزی را بخواهید و فردا در همان شرایط نیاز کاملاً متفاوتی داشته باشید. این کار فقط طرف مقابل‌تان را دیوانه می‌کند.

بنابراین زمانی که دارید پیامی را دربارهٔ خواسته و انتظار خود می‌رسانید واضح صحبت کنید و سعی کنید این کار را با بهترین و آسان‌ترین روش ممکن انجام دهید. با هم صحبت کنید اما نه اینکه فقط خودتان صحبت کنید. مانند دوستانی باشید که می‌خواهند هم‌دیگر را شاد کنند و با صریح صحبت کردن به هم کمک کنید تا این شادی را به دست آورید. منظورتان را دقیق بیان کنید و کلی صحبت نکنید. حامی هم باشید نه اینکه هم‌دیگر را قضاوت کنید.

به بیان دیگر اگر چیزی را که از رابطه می‌خواهید به دست نمی‌آورید، دربارهٔ اینکه چه نیازی دارید و به چه علت‌هایی این نیاز را دارید، با مهربانی صحبت کنید. هر زمان که ممکن بود دلایل خود را توضیح دهید. فکر می‌کنم خواهید دید زمانی که همسران بدانند شما چه انتظار و خواسته‌ای دارید تا جایی که بتواند همهٔ تلاش خود را می‌کند تا آن نیازها را برای‌تان برآورده کند.

## استفاده از واژه «من» در ایجاد ارتباط

اکنون زمان آن رسیده است که آسان‌ترین کار را که قطعاً بهترین کار است، انجام دهیم. برخی از مردم دوست دارند درباره هر چیزی که صحبت می‌کنند از سوم شخص استفاده کنند یا کلمه «ما» را به کار ببرند که می‌تواند کمی گیج‌کننده باشد. ما به این خاطر از این کلمه استفاده می‌کنیم که به هم‌دیگر بگوییم دقیقاً چه چیزی می‌خواهیم و چه نیازی داریم یا به چه چیزی فکر می‌کنیم. پس بیایید از اینجا به بعد به استفاده از کلمه «من» در صحبت‌های خود پردازیم.

زمانی که با همسر خود درباره رویدادی که در رابطه‌تان افتاده است گفت‌وگو می‌کنید درباره چیزی صحبت کنید که خودتان می‌خواهید، نه چیزی که هر دو نفرتان می‌خواهید. شما نیازها و خواسته‌های خودتان را دارید و او نیازها و خواسته‌های خودش را دارد. شما نباید به جای او صحبت کنید و او هم نباید به جای شما صحبت کند.

به جای گفتن «می‌دانی بیشتر آدم‌ها دوست دارند که ...» از عبارت «چیزی که من دوست دارم این است که ...» استفاده کنید. یا به جای گفتن «آدم‌ها نیاز دارند که ...» عبارت «من نیاز دارم که تو ...» را به کار ببرید. شما قرار است درباره نیازها و خواسته‌های خودتان صحبت کنید نه اینکه حرف خود را در لفافه پیچانید و بگویید که دیگران چه نیاز و خواسته‌هایی دارند.

برای همسر شما اهمیتی ندارد که بیشتر مردم چه نیازی دارند یا اینکه دوست شما چه می‌خواهد یا هرکس دیگری چه فکری می‌کند. تنها چیزی که او به آن اهمیت می‌دهد این است که شما چه می‌خواهید و شما چه نیازی دارید! بنابراین زمانی که دارید درباره انتخاب‌های شخصی، آرزوها، و هدف‌های خودتان صحبت می‌کنید از واژه «من» استفاده کنید. این کار، موضوع صحبت را برای شما شخصی‌تر می‌کند و همچنین کمک می‌کند تا بیشتر به هم نزدیک شوید.

## اگر حرف کسی را قطع کردید عذرخواهی کنید

در این بخش یک نصیحت آسان دیگر برای شما داریم که کمک خواهد کرد تا با همسران بهتر و رضایت‌بخش‌تر گفت‌وگو کنید. این روش نه فقط آسان است بلکه محترمانه است. کاری که از شما می‌خواهم انجام دهید این است که وقتی همسران با شما صحبت می‌کند حرف او را قطع نکنید. مهم نیست که چه علتی ممکن است برای این کار داشته باشید پس تلاش کنید ساکت بمانید تا همسران حرفش را کامل بیان کند.

گویا امروزه همه آن قدر عجله دارند و پر مشغله‌اند که وقتی لازم است با کسی حرف بزنند، فرصت کافی برای انجام دادن این کار ندارند. ما دائماً وسط حرف دیگران می‌پریم و سعی می‌کنیم سرعت حرف زدن مان را بیشتر کنیم تا بتوانیم به موضوع دیگری بپردازیم. این کار سه اشکال دارد:

نخستین اشکال این است که این رفتار بسیار دور از ادب است که وقتی کسی صحبت می‌کند حرف او را قطع کنید. با این کار به او می‌گویید حرفی که باید بزند برای شما جالب نیست یا اینکه چیزی که سعی می‌کند بگوید را خودتان در حال حاضر می‌دانید. از این نکته هم بگذریم بدتر از همه، مانند این است که به آن‌ها بگویید ارزش و لیاقت وقت گران‌بهای شما را ندارند. جدا از اینکه با این رفتار چه پیامی را به دیگران می‌رسانید، این رفتار نمی‌تواند معنی مثبتی داشته باشد.

اشکال دوم که قبلاً هم به شکل مختصر به آن پرداخته بودیم این است که هر وقت حرف کسی را قطع می‌کنید با این کار باعث می‌شوید آن شخص نتواند افکار و حرف خودش را کامل بیان کند، یعنی بخشی از حرف‌هایی که قرار بود به زبان بیاورد هرگز گفته نمی‌شود و شما هیچ وقت آن حرف‌ها را نخواهید شنید. هرگز نخواهید فهمید که آن حرف‌های مهم از قلم افتادند یا گفته نشدند. همچنین هیچ وقت نخواهید فهمید که شاید شنیدن آن حرف‌ها ممکن بود تغییری در رفتار و تصمیم‌ها یا عملکرد شما ایجاد کند.

اشکال سوم این است که صحبت کردن به صورت طبیعی استرس را کاهش می‌دهد. پس اگر درباره مشکلی با کسی بحث می‌کنید و او عصبانی است، نظر خود را نگه دارید و به او اجازه دهید صحبت کند تا زمانی که حرفش تمام شود. این کار باعث می‌شود که او آرام شود و به این ترتیب می‌توانید به آسانی گفت‌وگوی معنادار و پرمحتوایی داشته باشید. از همه این‌ها گذشته گفت‌وگویی که در آن، همه به جای صحبت کردن بیشتر فریاد می‌زنند نمی‌تواند به نتیجه‌ای برسد.

گاهی اوقات قطع کردن حرف دیگری آن قدر هم از عمد رخ نمی‌دهد، چون یا آدم‌ها اجازه صحبت کردن به دیگری را نمی‌دهند یا فرد شنونده مطمئن نیست که حرف شخص مقابل تمام شده است یا نه. همه ما در این

دو موقعیت قرار گرفته‌ایم. پس اجازه بدهید این‌طور بگویم: این، یکی از مواردی است که در آن هر دو نفر می‌توانند برای داشتن ارتباطی رضایت‌بخش‌تر به هم کمک کنند.

کسی که شنونده است پس از اینکه حرف طرف مقابلش تمام شد، پیش از اینکه جوابی بدهد تا شماره سه بشمارد. این کار به کسی که صحبت می‌کند اجازه خواهد داد تا بتواند نفسی بکشد و بدون اینکه حرفش قطع شود به صحبتش ادامه دهد. این روش همچنین برای دیگری باعث ایجاد روشی مطمئن می‌شود تا بتواند پاسخ بدهد یا نظرش را بیان کند. این روش، خیلی بهتر از این است که از شخص پرسید آیا صحبتش تمام شده است یا نه، چرا که این کار خصومت‌آمیز و جنگ‌جویانه تلقی می‌شود.

نکته‌ای برای کسانی که صحبت می‌کنند: آگاه باشید که چقدر صحبت می‌کنید و سعی نکنید کنترل بحث و گفت‌وگو را به دست بگیرید. اگر ناراحتی و بحث‌های متعددی دارید، آن‌ها را یکی‌یکی حل کنید و به شخص مقابل اجازه بدهید تا هریک را به‌طور جداگانه پاسخ دهد. اگر سعی کنید یک‌بار به‌دوره ۴۷ موضوع صحبت کنید نه فقط برای هر دو نفرتان بیهوده خواهد بود بلکه شخص مقابل، وقتی از ۴۲ مشکل خود برایش صحبت می‌کنید، مشکلات ۱ تا ۸ را کلاً فراموش خواهد کرد.

گفت‌وگویی که از میزان رضایت بالایی برخوردار است باید تقسیم عادلانه‌ای بین صحبت کردن و گوش دادن داشته باشد. اگرچه نیازی نیست این کار لزوماً به نسبت ۵۰ — ۵۰ باشد اما قاعدتاً نباید هم ۹۵ — ۵ درصد باشد. مدتی صحبت کنید، دقایقی اجازه بدهید شخص مقابل‌تان پاسخی بدهد و این کار را تا زمانی که به نتیجه‌گیری درستی برسید ادامه دهید.

اما وقتی کسی اصلاً صحبت خود را قطع نمی‌کند باید چکار کنیم؟ گاهی اوقات این مسئله می‌تواند کمی مشکل‌ساز باشد چون زمانی که به کسی اجازه می‌دهید خودش را آرام کند و حرف‌هایش را بزند، معمولاً نمی‌توانید سه ساعت وقت صرف گوش کردن کنید و کسی که خیلی صحبت می‌کند باید در نظر بگیرد که ممکن است شما بخشی از این حرف‌ها و مسائل را فراموش کنید.

در طول زمانی که شخص در گفت‌وگو صحبت نمی‌کند می‌توانید حرف خود را بزنید یا اینکه با حالتی به دور از خشم و تهدید انگشت خود را بالا ببرید؛ مانند زمانی که می‌خواهید چیزی پرسید. دست خود را طوری بالا نبرید که انگار می‌خواهید حرف طرف مقابل را قطع کنید، چون این کار شخص عصبانی را عصبانی‌تر می‌کند.

اما اگر می‌خواهید نشان بدهید که سؤالی دارید می‌توانید با مهربانی بگویید «می‌توانم جواب این نکته را پیش از اینکه خیلی از این بحث رد بشویم، بدهم؟ این مسئله برای من خیلی مهم است و می‌خواهم مطمئن شوم که

همه نگرانی‌های تو را متوجه شده‌ام». با این روش به شخص مقابل می‌گویید که شما واقعاً می‌خواهید در حل کردن مشکلاتش به او کمک کنید و این ممکن است به همان اندازه که شما نظر خود را بیان می‌کنید تأثیر داشته باشد.

صحبت کردن بدون اینکه حرف کسی را قطع کنید یکی دیگر از روش‌های با احترام و وقار رفتار کردن است و با این کار هر دو نفرتان به خواسته خود می‌رسید. بهترین نوع صحبت، گفت‌وگویی است که در آن هر دو طرف همان‌طور که به هم‌دیگر احترام می‌گذارند بتوانند احساسات و افکار خود را بیان کنند. پس از اینکه شرایط را طوری مدیریت کردیم که به این هدف برسیم، همه چیز بسیار آسان‌تر می‌شود.

## فراموش کردن گذشته

به قول بزرگی، «گذشته تمام شده است و نمی‌توانید آن را تغییر بدهید و آینده هنوز اتفاق نیفتاده است. پس تنها زمانی که در آن می‌توانید کنترل اوضاع را به دست بگیرید، زمانی است که اکنون دارد سپری می‌شود». مشکل اینجاست که خیلی از آدم‌ها گذشته خود را کنار نمی‌گذارند و دائم گذشته خودشان را وارد رابطه می‌کنند.

خاطرات می‌توانند قوی‌ترین و خوشایندترین بخش‌های زندگی مشترک‌مان باشند. ما بهترین اوقات و زمان‌های خاصی را که، هم در زندگی و هم در رابطه‌مان، تأثیر خوبی برجا گذاشته بودند به خاطر داریم. زندگی بدون خاطرات کاری کاملاً پوچ و بیهوده خواهد بود. اما مشکل اینجاست که همه خاطرات خوب نیستند.

همه ما کسانی را می‌شناسیم که به نظر می‌رسد هرگز توانایی بخشیدن و فراموش کردن را ندارند. شاید خود ما هم این‌طور باشیم. کسی امروز رفتاری با ما می‌کند و ما تا ۲۰ سال دیگر آن را به یاد داریم. یا بعد از اینکه آن لحظه را فراموش کردیم از آن شخص کینه به دل می‌گیریم. گاهی اوقات عصبانی می‌مانیم تا جایی که حتی نمی‌توانیم به خاطر بیاوریم که اصلاً چرا آن موقع عصبانی بودیم!

زمانی موفق‌ترین روابط را داریم که هر دو طرف یاد می‌گیرند هم‌دیگر را همان‌طور که هستند دوست بدارند؛ با تمام عیب و نقص‌ها. آن‌ها متوجه این نکته هستند که آدم‌ها اشتباه می‌کنند و به شریک زندگی خود اجازه می‌دهند که او هم اشتباهاتی را مرتکب شود و زمانی که همسرشان اشتباهی می‌کند او را می‌بخشند. همان‌طور که قبلاً چندین بار گفتیم هیچ‌کس کامل نیست و ما نباید از دیگران انتظار داشته باشیم کامل و بدون نقص باشند.

وقتی یک نفر یا هر دو نفر نمی‌توانند فراموش کنند که همسرشان در گذشته چه کاری انجام داده است، رابطه دچار مشکلاتی می‌شود. هر بار که درباره موضوعی با هم بحث و دعوا می‌کنند آن مشکل را به روی طرف مقابل می‌آورند و با بد نشان دادن همسرشان ثابت می‌کنند خوشان بهترند. مشکلی را که الان بیان می‌کنند ممکن است اصلاً هیچ ارتباطی به مشکل فعلی‌شان نداشته باشد اما برای‌شان فرقی نمی‌کند. چنین آدم‌هایی گذشته ما را به روی‌مان می‌آورند، چون این تنها کاری است که می‌توانند انجام بدهند.

باید این مسائل جزئی و کوچک را در رابطه‌های‌مان فراموش کنیم. باید صبور باشیم، بنشینیم و درباره مشکلات و مسائل صحبت کنیم و زمانی که این کار را انجام دادیم و مشکلات را حل کردیم باید از کنار آن

بگذریم، نه اینکه در آینده دوباره آن مشکلات را یادآوری کنیم. چه این مشکلات حل شوند، چه به توافق برسیم که درباره این مشکلات اتفاق نظر نداریم، باید یک بار برای همیشه این مسائل و مشکلات را دفن کنیم و به جلو پیش برویم.

زمانی که توانایی انجام دادن چنین کاری را نداریم، هر وقت که با همسرمان گفت‌وگو می‌کنیم بی‌اعتمادی و پرسش‌هایی در ذهنش پدید خواهد آمد. او چنین فکر می‌کند که «او یک بار این کار را انجام داده است و یک بار دیگر هم انجام خواهد داد» اما این کار یک جنبه مثبت دارد: حقیقت این است که بیشتر اوقات وقتی از اشتباهی که مرتکب شده‌ایم یا از کار غلطی که انجام داده‌ایم آگاه می‌شویم برای اینکه آن مشکل یک بار برای همیشه از بین برود سعی می‌کنیم رفتار و عملکرد خودمان را درست کنیم.

گاهی اوقات کمی زمان می‌برد و نیازی نیست که دائم آن مشکل را به زبان بیاوریم و دیگری را سرزنش کنیم. بعضی اتفاقات در زندگی در مسیر پیشرفت قرار دارند و ما مجبوریم به پیشرفت تدریجی و بلندمدت آن‌ها امیدوار باشیم. به عبارت دیگر شاید زمان بیشتری لازم باشند، بنابراین باید یاد بگیریم که صبور باشیم و قدرت درک داشته باشیم.

جدا از همه مطالبی که گفته شد ممکن است اتفاقی باشد که شخص نتواند آن را فراموش کند یا از آن به‌آسانی بگذرد. درباره باز گذاشتن در دستشویی یا زیادی پختن گوشت صحبت نمی‌کنیم. حرف ما درباره سوءاستفاده، رفتارهای غیرقانونی و دیگر شرایط جدی و تهدیدآمیز زندگی است.

اگر کسی آسیب جدی به شما وارد کرد، حتی اگر آن شخص عشق زندگی شما بود، نباید فراموش کنید که او چه کاری با شما انجام داده است چرا که احتمال زیادی وجود دارد که دوباره آن کار را انجام بدهد. شما باید از خودتان محافظت کنید و بدانید چه اتفاقی می‌افتد تا خود را در معرض همان اتفاق و رفتار قبلی قرار ندهید. اما این به آن معنی نیست که هر اتفاق را بارها و بارها به روی هم‌دیگر بیاورید یا از آن به عنوان ابزار اعمال قدرت در برابر هم استفاده کنید.

این نکته دیگری است که باید یاد بگیریم به شریک خود احترام بگذاریم و این احترام شامل گذشته آن شخص هم می‌شود. این به ما بستگی دارد که اگر همسرمان شخصی درستکار یا صادق است عذرخواهی او را بپذیریم و بگذاریم رابطه به جلو حرکت کند. این وظیفه هر کسی است که با دیگری با وقار و متانت رفتار کند و همچنین برای آن شخص احترام قائل شود.

پس خاطراتی خوب و عالی برای خود به وجود بیاورید و آن را همیشه نزد خود نگه دارید. بی‌شک نمی‌خواهید

بدون خاطرات زندگی کنید. شرایط بدی را که پدید می‌آید، همان‌طور که در مسیر زندگی‌تان قرار می‌گیرد بپذیرید و آن را حل کنید. مشکلات جزئی را تا زمانی که دلیل مناسبی برای مقابله با آن‌ها داشته باشید رها کنید. مشکلات را حل‌شدنی در نظر بگیرید، دربارهٔ آن‌ها صحبت کنید، و آن‌ها را حل کنید. اگر شما یا شریک زندگی‌تان با هم صادق باشید، این اتفاق‌ها و مسائلِ بد از بین خواهند رفت و هرگز برنخواهند گشت.

شهر کتاب (nbookcity.com)

## دعویٰ عادلانه

اگرچه ممکن است عنوان این بخش کمی عجیب باشد اما همان طور که روش هایی برای مبارزه با اضافه وزن وجود دارد، روش هایی هم هستند که موقع جر و بحث با همسرمان می توانیم آن ها را به کار ببریم. ما در این بخش روش هایی داریم که احساسات را جریحه دار نمی کنند؛ روش هایی که ناعادلانه نیست.

حتی شادترین زوج ها با هم دعوا و مشاجره هایی دارند، بنابراین نباید فکر خود را بر این نکته متمرکز کنیم که اصلاً هیچ نوع بحث و دعوایی نباید داشته باشم، چرا که این امر واقعیت ندارد. هر وقت دو نفر را می بینید که با هم زندگی می کنند یا بیشتر وقت خود را با هم می گذرانند، مطمئناً چند وقت یک بار شاهد اختلاف و ناسازگاری بین آن ها خواهید بود.

پس موضوع درباره جنگیدن و دعوا کردن نیست، بلکه درباره این است که چه موقع با هم روبه رو شویم و چگونه با هم مقابله کنیم. منظور من از واژه دعوا، دعوای فیزیکی نیست. بگذارید کمی در این مورد واضح تر صحبت کنم. اصلاً علتی وجود ندارد که در هنگام عصبانیت به کسی آسیبی برسانید؛ چه مردی به زنی آسیبی وارد کند یا زنی به مردی آسیبی بزند. خشونت فیزیکی را هیچ وقت نباید تحمل کرد و می توان آن را مانعی در رابطه در نظر گرفت.

موضوعی که درباره آن صحبت می کنیم اختلافاتی است که از مسائل بسیار جزئی و ناچیز تبدیل به مسائل مشکلات بزرگ تری شده اند. درباره موقعیت هایی صحبت می کنم که احساسات یکی از طرفین آسیب می بیند و احساس می کند به او خیانت شده است یا اینکه فکر می کند با او درست رفتار نمی شود. این شرایط می تواند از چند دقیقه بی محلی کردن به کسی تا خارج شدن شخص از زندگی شما متغیر باشد.

کلید موفقیت در دعوای عادلانه این است که همیشه به خاطر داشته باشید که هر چقدر هم که اوضاع و شرایط بد پیش برود، هر دو نفرتان عاشق هم دیگری. بسیار مهم است که همیشه به یاد داشته باشید زندگی همه جور مشکل و استرس با خود به همراه می آورد که باعث می شود دو نفر اکثر اوقات مشکلاتی داشته باشند. کار مهمی که باید انجام داد این است که همیشه با هم با احترام و وقار رفتار کنید. می توانید از دست هم ناراحت و دلخور باشید اما هیچ وقت نباید به همسر خود بی احترامی کنید.

وقتی درباره رابطه ای صحبت می کنیم باید متوجه این نکته باشیم که زوج ها نقش کاملاً متفاوتی در مقایسه با دوست ها، همکاران و سایر کسانی که در زندگی با آن ها در ارتباطیم دارند. این روابط در یک سطح اند اما ارتباط بین زوج ها بسیار عمیق تر و در نتیجه حساس تر است.

شاید بتوانید با دوست یا همکار خود رفتاری داشته باشید یا حرفی بزنید و او عکس‌العمل خاصی نشان ندهد اما اگر همین کار را با همسر خود بکنید ممکن است این مسئله مشکل‌ساز شود. به همین علت است که دو نفر در رابطه خیلی به هم نزدیک‌اند. نظرات هم‌دیگر را محترم می‌شماریم و احترام و حرمت طرف مقابل، بیش از هر چیز و هر کس برای ما اهمیت دارد.

بیایید نگاهی به مثال‌هایی از این زوج‌ها بیندازیم:

ممکن است کلوچه‌ای که همکاران درست کرده است را در محیط کار امتحان کنید و به او بگویید که طعم آن افتضاح است و او هم ممکن است فقط بخندد. اما اگر همین جمله را به همسران بگویید او ناراحت می‌شود. اگر به خاطر جلسه‌ای که دارید نتوانید با دوستان خود در روز جمعه به رستوران بروید خیلی مهم نیست اما اگر نتوانید به موقع به قراری که با همسر خود دارید برسید، ماجرا به آسانی تمام نمی‌شود مگر اینکه واقعاً علت موجهی برای او بیاورید.

هر چه صمیمیت بیشتری با کسی داشته باشیم برای آن شخص اهمیت بیشتری پیدا می‌کنیم بنابراین هر حرفی که بزنیم یا هر کاری که انجام بدهیم از دید آن شخص کمی جدی‌تر است و رفتار ما زیر ذره‌بین قرار می‌گیرد. به همین علت باید راهکار و شیوه‌هایی برای زندگی و دعا کردن داشته باشیم تا مطمئن شویم به احساسات هم‌دیگر صدمه نمی‌زنیم و به رابطه آسیبی وارد نمی‌کنیم.

تا الان درباره یکی از این راهکارها صحبت کرده‌ایم و آن این بود که گذشته را به میان نیاورید یا ناراحتی‌های خود را جمع نکنید تا در آینده برای اینکه خودتان را قدرتمندتر نشان بدهید از آن استفاده کنید. باید بحث و مشاجره‌های خودمان را فقط به همان لحظه محدود کنیم نه اینکه ۴۳۶۲ مشکل را که آن شخص در طول ۱۲ سال گذشته انجام داده یا نداده است را دوباره بیان کنیم. اگر به آن مشکل‌تان مرتبط است، شاید بیان کردنش ایرادی نداشته باشد یا اگر نقش مهمی در مشکل فعلی‌تان دارد باز هم مسئله‌ای نیست ولی در غیر این صورت به زبان نیاورید.

خانواده، دوستان یا مسائل شخصی‌تان را در بحث و دعا دخالت ندهید و به میان نیاورید. ممکن است حرفی بزنید که هرگز نتوانید حرف خود را پس بگیرید و این می‌تواند باعث شود که احساسات شخص مقابل‌تان آسیب ببیند یا اینکه شما خیانت‌کار دیده شوید. دعا و بحث‌ها را بین خودتان نگه دارید مگر اینکه علت شروع دعوای شما، شخص سوم باشد. از این پس محتاط و مهربان باشید.

مراقب خشم و زبان خود باشید. یه یاد داشته باشید که همیشه باید با طرف مقابل‌مان با احترام و وقار رفتار

کنیم. زبان تیز و اهانت‌آمیز در هیچ بحث و گفت‌وگویی جایی ندارد. اگر زمان بیشتری نیاز دارید تا کلمه مناسب‌تری پیدا کنید، برایش وقت بگذارید. زبان اهانت‌آمیز هرگز بحث و دعوایی را حل نمی‌کند و موجب آرام شدن شخص مقابل نمی‌شود.

اگر عصبانیت و خشم شما شدت گرفت، بهترین کار این است که به خودتان فرصتی بدهید و از هم‌دیگر جدا بمانید تا زمانی که هر دو نفرتان شما آرام شوید. کلماتی که در هنگام عصبانیت گفته می‌شوند معمولاً مخرب‌تر و دردناک‌ترند و می‌توانند به حسی که نسبت به هم دارید صدمه بزنند. بهترین کار این است که کمی صبر کنید و چند دقیقه بعد، یا حتی یک ساعت بعد، دوباره شروع کنید. در این صورت هر دو نفرتان می‌توانید روی مهم‌ترین مسئله تمرکز کنید و این کار برای سلامتی رابطه شما ضروری است.

یکی از شیوه‌های مناسب این است که با توافق هم‌دیگر، «واژه‌ای پایان‌دهنده» تعیین کنید. به این صورت که می‌پذیرید وقتی یکی از شما این واژه را گفت، هر دو نفرتان بحث را تمام می‌کنید و دیگری را مدتی تنها می‌گذارید. این روش کمک می‌کند که مشکلات به نقطه‌ای نرسند که هریک از شما کاری انجام بدهید یا حرفی بزنید که بعداً باعث پشیمانی‌تان شود. زمانی که عصبانی هستید آخرین کاری که می‌خواهید انجام بدهید خشونت فیزیکی است، چون خشم باعث می‌شود کنترل خود را از دست بدهید. واژه پایان‌دهنده می‌تواند ابزاری مفید برای جلوگیری از این اتفاق باشد.

دعواها را بین خودتان دو نفر نگه دارید و دیگران را در آن‌ها دخالت ندهید چون در این صورت آن‌ها طرف یک نفر را می‌گیرند. علیه کسی شدن باعث می‌شود آن شخص بیشتر پافشاری کند و حتی اگر بخواهد مسئولیت کارش را به عهده بگیرد دیگر این کار را نخواهد کرد. ضایع شدن در برابر دیگران و از بین رفتن آبرو، هیچ‌وقت چیز خوشایندی نیست و نمی‌تواند مشکلات را حل کند و رابطه را به مسیر درستی پیش ببرد.

بگذارید همسران با عزت نفس و آبرو از دعا بیرون بیایند. وقتی صحبت از بحث و دعا به میان می‌آید، جایی برای نگرشی مانند «همه چیز به برنده می‌رسد» وجود ندارد. همیشه بهتر است به نتیجه و راه‌حلی برسید که موجب خوشحالی هر دو نفرتان شود تا اینکه یکی از شما احساس پیروزی داشته باشد، درحالی که دیگری احساس کند از آن چیزی که قبلاً بوده کم‌تر است.

برای دعوای خود، مدت زمان معینی را در نظر بگیرید. گاهی اوقات آدم‌ها یک موضوع را بارها و بارها تکرار می‌کنند و نتیجه‌ای از آن نمی‌گیرند. این کار فقط هر دو نفر را ناامیدتر می‌کند و نتیجه دیگری هم ندارد. حد زمانی مناسبی را انتخاب کنید و همیشه تلاش‌تان این باشد که از آن فراتر نروید.

هر دو باید دربارهٔ انتظاراتِ خود واقع‌بین و عادل باشید. اگر یک نفر یا هر دو نفرتان تا حد زیادی حق به‌جانب باشید و اگر انتظارتان این باشد که هر چیزی را که می‌خواهید، به دست بیاورید، به دردمرست خواهید افتاد در نتیجه نه فقط مشکلی به‌درستی حل نمی‌شود بلکه به‌تدریج در شرایطی قرار می‌گیرید که دائم با هم دعوا می‌کنید. زوج‌ها **باید** با هم سازش داشته باشند تا جایی که هر یک به برخی از خواسته‌ها و نیازهایی که دارند، برسند. اگر انتظار زیادی داشته باشید یا اصلاً چیزی نخواهید، بی‌شک هر دو نفرتان بی‌نصیب خواهید ماند.

همچنین هر دو نفر باید در انتخاب موضوعِ دعوا سخت‌گیر باشند. بعضی مسائل در زندگیِ کوچک و جزئی‌اند و تهدیدی برای خوشبختی شما محسوب نمی‌شوند. سایر مسائل بسیار جدی و مهم‌اند و باید دربارهٔ آن‌ها صحبت کنید. مشکلی که در دعوا بر سرِ کوچک‌ترین مسائلِ جزئی وجود دارد این است که سرانجام روزی همسران به این دعوای و غرزدن‌ها عادت می‌کند. وقتی این اتفاق بیفتد همسران دیگر متوجه مسائلی که برای شما اهمیت دارد نخواهد بود چرا که شما برای هر چیزی غر می‌زنید و شکایت می‌کنید. موضوعات جزئی را رها کنید و مشکلات بزرگ‌تر را با روش و شیوه‌های مناسب حل کنید.

با هم واضح سخن بگویید و فقط دربارهٔ دلایل مشکلاتتان صحبت نکنید بلکه دربارهٔ احساسات‌تان هم حرف بزنید. به جای درگیر شدن با این مسئله که چرا در دستشویی را باز گذاشته است، دربارهٔ اینکه چطور این کار روی شما تأثیر می‌گذارد و حسی که در شما پدید می‌آورد صحبت کنید. علت پدید آمدنِ اغلبِ مشکلات، خودِ آن کار یا عمل نیست بلکه حسی است که شما نسبت به آن رفتار یا عمل دارید. اگر هر دو نفرتان علت اصلی پدید آمدنِ بحثی را ندانید، آن مشکل آن‌قدر ادامه پیدا می‌کند تا در آینده دوباره به سراغ شما بیاید.

وقتی دعوا می‌کنید، **هر دو نفرتان باید** به دیگری گوش بدهید. نمی‌توانید خود را در جایگاهی بدانید که انگار شما درست می‌گویید و فقط حق با شماست و دیگری اشتباه می‌کند و هرچه او بگوید برای شما فرقی نمی‌کند. به حرفی که همسران می‌زند گوش کنید تا بهتر بتوانید درک کنید که او در آن لحظه چه حسی دارد.

وقتی اختلاف و ناسازگاری برای‌تان پیش می‌آید، همان لحظه دربارهٔ آن صحبت کنید نه بعداً. مردم وقتی گفت‌وگو دربارهٔ مشکلی را به تعویق می‌اندازند، بیشتر درباره‌اش فکر می‌کنند و آن مشکل، بزرگ‌تر و بزرگ‌تر می‌شود. به همین خاطر است که همیشه می‌گویند «هرگز با عصبانیت به رختخواب خود نروید». روزی متوجه خواهید شد هر چه زمانِ بیشتری طول بکشد تا دربارهٔ مشکلی صحبت کنید، حل کردنِ آن به مراتب سخت‌تر و طولانی‌تر خواهد شد.

## راه حل ۱۰۰ درصدی

این جمله را بارها از زبان خیلی‌ها شنیده‌ام که رابطه مانند مشارکتی ۵۰ — ۵۰ درصد است و تصور اینکه خیلی از مردم درباره موضوعی به این مهمی کاملاً اشتباه می‌کنند بسیار من را آزار می‌دهد. بگذارید اکنون درباره این موضوع واضح‌تر صحبت کنم. رابطه، مشارکتی از نوع ۵۰ — ۵۰ نیست.

رابطه، مانند نوعی همکاری ۱۰۰ — ۱۰۰ درصدی است. رابطه‌ای که در آن، هر دو نفر ۱۰۰ درصد مسئولیت وظایف خود و همچنین سلامت کامل رابطه را به عهده می‌گیرند. رابطه‌ای که در آن، وقتی یکی از زوجها احساس می‌کند که دیگری مقصر است و باید سرزنش شود، باز هم فکر می‌کند باید کاری انجام بدهد چرا که رابطه ممکن است در معرض خطر باشد.

اگر مشکلی دارید فقط وظیفه یکی از شما نیست که آن را حل کند. وظیفه هر دو نفرتان است. اگر یکی از شما منتظر دیگری شوید تا نخستین گام را بردارد، کاری از پیش نخواهد رفت و وقتی کاری از پیش نرود، چیزی تغییر نخواهد کرد. این نکته، بسیار ساده و ابتدایی است و من را شگفت‌زده می‌کند که چطور بسیاری از مردم درک کاملاً اشتباهی از آن دارند.

اگر می‌خواهید مشکلی را رفع کنید یا مسئله‌ای را حل کنید، به جای اینکه نخست از خود بپرسید چه کسی مقصر است باید از خود بپرسید چه کاری می‌توانید انجام بدهید تا شرایط بهتر شود. این کار مشخص نمی‌کند چه کسی مقصر است اما هوشمندانه و مقتدرانه است. وقتی از خود می‌پرسید که چه کاری می‌توانید انجام بدهید، با این کار در واقع به ذهن خودتان مسئولیت می‌دهید که کاری انجام دهد. به جای اینکه حرف بزنید عمل می‌کنید.

اگر خود را در مرحله عمل قرار دهیم همه چیز درست می‌شود. کارهایی صورت می‌گیرند و تغییرات آغاز می‌شوند. به جای اینکه منتظر باشیم تا همسرمان کاری انجام بدهد خودمان پیش قدم می‌شویم. این کار می‌تواند مزیت بسیاری در حل آسان‌تر و سریع‌تر مشکلات داشته باشد.

برخی از ما با اینکه می‌دانیم عامل پدید آمدن مشکلی هستیم باز هم از اینکه نخستین گام را برداریم نفرت داریم. مردد هستیم که نخستین گام را برداریم چرا که نمی‌خواهیم اشتباه‌ها و خطاهای خودمان را بپذیریم و نمی‌خواهیم درگیر بحث و گفت‌وگویی ناخوشایند بشویم. دچار استرس و هراس می‌شویم و از اینکه دعوایی شروع شود می‌ترسیم.

اما همان شخص وقتی کسی نخستین گام را بر می‌دارد و تلاش می‌کند مشکلی را حل کند، ممکن است پاسخ

مثبت و رضایت‌بخشی بدهد یا حتی به آرامی واکنش نشان دهد. شروع کردن بحث، غالباً دشوارترین مرحله است. وقتی نخستین گام را برداشتید، به نوعی موفق شده‌اید و همه‌چیز حل می‌شود؛ نخستین گام، سخت‌ترین گام است.

به همین علت، همیشه نخستین چیزی که باید از خودتان بپرسید این است: «چه کاری می‌توانم برای بهتر شدن رابطه انجام بدهم؟»

این پرسش، نگرش شما را دگرگون خواهد کرد و تصمیم‌گیری را برای اینکه بهترین کار را انجام بدهید آسان‌تر می‌کند. اگر باید تصمیمی بگیرید که در زندگی هر دو نفرتان تأثیر می‌گذارد، این پرسش باعث می‌شود که همه‌چیز را از زاویه دیگری ببینید. وقتی این را می‌پرسید، دیگر به هیچ‌وجه فقط خودتان را در نظر نمی‌گیرید بلکه هر دو نفرتان را در نظر می‌گیرید که چه چیزی برای هر دو نفرتان — و نه فقط برای یک نفر از شما — بهترین و درست‌ترین کار است.

علت دیگر چنین پرسشی این است که شما با میل و اراده خودتان دست‌کم مسئولیت‌های انجام دادن کاری را می‌پذیرید. وقتی مسئولیت انجام کاری را می‌پذیرید، تقریباً همیشه بخشی از آن کار مربوط به خودتان است. یعنی قرار است با این مسئله جدی‌تر برخورد کنید و برای اینکه شرایط را تغییر بدهید سخت‌تر تلاش خواهید کرد. بی‌شک از این شرایط بیشتر می‌توانید درس بگیرید زیرا آن را انجام داده‌اید و از آن خود کرده‌اید.

مسئولیت‌پذیری را با قبول کردن اینکه خطایی مرتکب شده‌اید یا کار نادرستی انجام داده‌اید اشتباه نگیرید. اگر مشکل را شما ایجاد نکرده باشید، باز هم می‌توانید برای رفع آن تلاش کنید. حتی اگر در اتفاقی که افتاده است مقصر نیستید باز هم می‌توانید برای بهتر شدن شرایط تلاش کنید. آیا می‌خواهید دنبال مقصر بگردید یا اینکه می‌خواهید مشکل ایجاد شده را حل کنید؟ تفاوت بسیاری بین این دو وجود دارد.

از الان به بعد در رابطه‌تان به حرف‌های خود عمل کنید و هر وقت که دیدید می‌توانید شرایط را بهتر کنید، مسئولیت آن را به عهده بگیرید. این کار را فقط گاهی اوقات و فقط زمانی که مقصود انجام ندهید بلکه ۱۰۰ درصد مواقع چنین کاری کنید.

## درک احساسات یک‌دیگر

هرکس احساساتی دارد و هرکس حق دارد که احساسات داشته باشد. گاهی اوقات نمی‌توانیم این احساسات را کنترل کنیم زیرا بخشی از شخصیت ما هستند و ما بر اساس احساسات مان رفتار می‌کنیم. فکر می‌کنم بهترین شیوه برای توضیح دادن این جمله، این باشد که احساسات نه درست‌اند و نه اشتباه؛ فقط چیزهایی‌اند که ما احساس می‌کنیم.

تاکنون چندین بار گفته‌ایم که همه ما باهم تفاوت‌هایی داریم. همه ما در محیط‌های متفاوت با والدینی متفاوت در شهرهایی متفاوت بزرگ شده‌ایم. همه ما تجربیات مختلف و منحصر به فردی از زندگی خودمان داریم. هرچقدر هم که دو نفر به هم شباهت و سازگاری داشته باشند، باز هم باهم متفاوت‌اند.

پس خیلی مهم نیست که هریک از ما چه احساساتی داریم. این وظیفه همسر ماست که به این احساسات احترام بگذارد؛ چه با این احساسات موافق باشد و چه نباشد. احساساتی که شما دارید را می‌تواند دوست بدارد یا از آن متنفر باشد اما باز هم باید به احساساتی که داشتن آن حق شماست، احترام بگذارد.

شما هم بدون اینکه احساسات خودتان را درک کنید نمی‌توانید زندگی کنید. احساسات و نوع نگرش شما به زندگی در واقع بخشی از شخصیت شماست. پس نه فقط باید درکی از احساسات خود داشته باشید بلکه باید بتوانید احساسات دیگری را — که به نوعی حق او محسوب می‌شود — نیز درک کنید. دوباره می‌گویم، نیازی نیست با او موافق باشید، اما باید به احساسات شریک زندگی‌تان احترام بگذارید و او را درک کنید.

این نکته به این معنی است که وقتی درباره موضوعی با همسر خود به توافق نمی‌رسید احساسات او را درک کنید. یعنی بدانید و متوجه باشید که چرا چنین احساسی دارد و چگونه این احساسات در شیوه زندگی کردن و نگرش همسران به زندگی تأثیر می‌گذارد. اگر نتوانید احساسات همسران را درک کنید، خودش را هم نمی‌توانید درک کنید.

این پرسش مطرح می‌شود که «چگونه می‌توانم متوجه بشوم چرا همسر من چنین احساسی دارد؟» پرسش بسیار خوبی است و همچنین پاسخ بسیار ساده‌ای دارد. با گفت‌وگو کردن می‌توانید متوجه شوید که چه احساسی دارد، درباره احساساتش از او پرسید و با این کار، شناخت بیشتر و بیشتری از همسران به دست آورید. این اتفاقی نیست که در یک شب یا در طول چند روز و چند هفته یا حتی چند ماه رخ بدهد. گاهی اوقات چندین سال زمان می‌برد تا بفهمیم چرا کسی چنین احساساتی دارد. بعضی از احساسات ممکن است همیشه برای‌تان مانند معمایی باقی بمانند چرا که برای درک کامل آن احساسات تجربه‌ای در زندگی خود ندارید.

وقتی متوجه شدید همسران احساساتی دارد و به آن احترام گذاشتید برقراری ارتباط با او برای شما بسیار آسان‌تر می‌شود و در این صورت شناختی نسبت به همسر خود به دست می‌آورید و می‌دانید چرا چنین احساساتی دارد. با این کار، این توانایی را به دست می‌آورید که وقتی او به کمک شما نیاز دارد بتوانید راحت‌تر کمکش کنید و اگر به شما نیاز داشت بتوانید در کنارش بمانید.

همچنین باید متوجه این نکته باشیم که اگر کسی احساس یا طرز فکری دارد الزاماً به این معنی نیست که از وجود آن راضی و خوشحال است. او شاید در گذشته صدمه‌ای دیده باشد و در نتیجه، اکنون احتیاط می‌کند تا نگذارد شخص دیگری او را به همان شکل آزار بدهد. شاید خودش هم این را دوست نداشته باشد و برای غلبه بر این احساس خود، تلاش بسیار زیادی کند. او اگرچه دوست ندارد چنین حسی داشته باشد اما به این معنا نیست که می‌تواند احساسات و طرز فکرش را سریع تغییر بدهد و این احساسات را کاملاً از بین ببرد. این کار زمان می‌برد و نیازمند صبر و تلاش است.

نقش شما در رابطه این نیست که احساس کسی را تغییر دهید. احساسات فقط زمانی می‌توانند تغییر کنند که تجارب زندگی این امکان را بدهد، یا زمانی که خود این اشخاص پذیرای این تغییرات باشند. به عنوان مثال اگر اعتماد کردن برای همسران سخت است و نمی‌تواند به کسی اعتماد کند به این علت است که او در گذشته دروغ شنیده است. تنها راهی که می‌توانید به او کمک کنید تا این احساس را تغییر بدهد این است که همیشه رفتار درست و مناسبی داشته باشید و حرفی را که می‌زنید انجام بدهید و ۱۰۰ درصد با او صادق باشید.

با جایگزین کردن تجربه‌های جدید و بهتر، احساسات می‌توانند تغییر کنند. اتفاقات و تجربه‌هایی که عامل پدید آمدن چنین احساسات و طرز فکری‌اند می‌توانند تغییر کنند. نمی‌توانید از کسی بخواهید که تغییر کند. باید کمک کنید تا برای او تجربه‌هایی جدید بسازید تا بتواند این تغییرات را در خودش پدید بیاورد. با گذشت زمان ممکن است بتوانید تغییراتی در احساسات او ایجاد کنید یا آن احساسات را به حداقل برسانید. بعضی احساسات ممکن است هرگز از بین نروند.

اما وظیفه شما این است که او را برای این تغییرات حمایت کنید نه اینکه او را به سوی تغییرات سوق دهید. اگر همسران خواهان این است که در خودش تغییراتی بدهد، این وظیفه و مسئولیت شماست که به او کمک کنید تا بتواند با پشتیبانی شما این کار را با موفقیت انجام دهد. همسران ممکن است بخواهد این تغییرات را برای خودش انجام دهد نه صرفاً برای اینکه شما از او می‌خواهید که تغییر کند.

گاهی اوقات احساسی که شخصی به موضوعی دارد ممکن است باعث اختلاف و مشکلاتی در رابطه شود. مثال

رایج در این زمینه، احساسات و نگرش‌های مربوط به رابطه جنسی و ارتباط فیزیکی در هنگامی است که دو نفر طرز فکر کاملاً متفاوتی در این زمینه‌ها دارند. سایر تفاوت‌ها در احساسات ممکن است احساساتی نظیر تفاوت در زندگی و کار یا اختلاف در ارزش‌ها و اخلاقیات باشد. اگر این تفاوت‌ها جزئی باشند می‌توان آن‌ها را با گفت‌وگو رفع کرد. اما اگر این تفاوت‌ها جدی و زیاد باشند امکان دارد مشکلاتی در سازگاری‌تان پدید بیاورند و رابطه‌تان را تهدید کنند.

گاهی اوقات دشوار است که کسی را آن‌طور که هست بپذیرید زیرا در او استعداد‌های بیشتری می‌بینید. این جمله به این معنی نیست که نمی‌توانید او را تشویق کنید تا شخص بهتری شود یا با ترس و دیگر احساساتش مقابله کند؛ البته اگر این همان چیزی است که او خودش می‌خواهد. اما نخستین و مهم‌ترین نکته این است که باید احساسات او را همان‌طور که هست بپذیرید و قدردانِ حضورش باشید.

## خودتان را به جای دیگری بگذارید

زمانی که بحث رابطه به میان می‌آید شاید یکی از بهترین و پرکاربردترین مهارت‌ها و توانایی‌ها این باشد که خودتان را به جای دیگری بگذارید تا ببینید در همان شرایط ممکن بود چه احساسی پیدا کنید و این چیزی است که احساس هم‌دلی نامیده می‌شود. آن‌هایی که می‌توانند این کار را به صورت خوب و تأثیرگذاری انجام دهند معمولاً همسران موفق‌تری می‌شوند زیرا می‌توانند همسر خود را با رفتار و منشی واقع‌بینانه‌تر درک کنند.

اینکه بتوانیم خودمان را به جای کسی بگذاریم، گاهی اوقات به ما این امکان را می‌دهد تا نگرش و دیدگاه متفاوتی از شرایط آن شخص داشته باشیم. این کار به ما کمک می‌کند تا شخص مقابل را بهتر درک کنیم و متوجه شویم که او درباره مشکل یا شرایطش چه احساسی دارد. زمانی که شرایط او را درک کردیم بهتر می‌توانیم تشخیص بدهیم که باید چه حرفی بزنیم و چه کاری انجام بدهیم تا شرایط را بهتر کنیم.

در هر رابطه‌ای هیچ نعمتی بهتر از این نیست که بتوانید خود را به جای دیگری بگذارید. با قرار دادن خود به جای دیگری می‌توانید از خودتان بپرسید که چه واکنشی به چیزی که فکر می‌کنید یا حرفی که می‌خواهید بزنید و کاری که می‌خواهید انجام بدهید، نشان خواهید داد. اگر از شنیدن حرفی که می‌خواهید بزنید خوشحال می‌شوید احتمال اینکه آن شخص هم خوشحال شود، زیاد خواهد بود. ولی اگر واکنش شما به مسئله‌ای منفی بود و شما را عصبانی یا عصبانی‌تر کرد، بهتر است پیش از اینکه حرف خود را بزنید متوجه این نکته باشید، نه وقتی که حرف خودتان را زده‌اید.

یکی دیگر از جنبه‌های مثبت این کار، حل شدن مشکلات است. بیشتر مشکلات و مسائل بیش از یک راه‌حل و پاسخ دارند. با قرار دادن خود به جای دیگری و در نظر گرفتن همه انتخاب‌ها و راه‌حل‌های موجود، بهتر می‌توانید تصمیم بگیرید که بهترین عملکرد یا پاسخ چه خواهد بود. نتیجه نهایی این است که شخص مقابل‌تان بیشتر خواسته‌هایی را که به دنبال‌شان بوده است به دست می‌آورد.

برای رفع کردن مشکلات همسران، خودتان را به جای او بگذارید تا ببینید چطور آن مشکل و موقعیت باعث می‌شود او چنین حسی داشته باشد. آیا این موقعیت باعث می‌شود شما رابطه‌تان را زیر سؤال ببرید؟ آیا کاری هست که دوست دارید ببینید شخص مقابل‌تان (که خود شما هستید) برای بهتر شدن این شرایط و حل کردن مشکل انجام می‌دهد؟ به عبارتی دیگر اگر جای آن شخص بودید در آن لحظه چه چیزی می‌خواستید؟

مشکل برخی از آدم‌ها این است که به‌جز دیدگاه و نظر خودشان، شیوه‌های دیگری را نمی‌پذیرند. در این صورت برای همه مشکلات فقط یک راه‌حل دارند و گاهی اوقات همین مسئله آن‌ها را از رسیدن به بهترین

نتیجه‌گیری مطلوب و گفت‌وگوی مناسب دور نگه می‌دارد. اگر شما هم از آن دسته‌اید، باید روشی را که با این شرایط برخورد می‌کنید تغییر دهید.

به جای اینکه فقط به خود توجه کنید تلاش کنید و شخص مقابل‌تان را هم در نظر بگیرید. فقط روی نیازهای خودتان متمرکز نشوید، بلکه نیازهای شخص مقابل‌تان را هم ببینید. در نظر بگیرید که با برآورده کردن نیازهای همسران مانند نیازهای خودتان چگونه می‌توانید کاری انجام بدهید تا شرایط فعلی بهتر شود. سعی کنید با قرار دادن خودتان به جای همسران و با نگاه کردن شرایط از دید او، متوجه نیاز و خواسته‌هایی که دارد بشوید. اکنون که بهتر می‌دانید که او چه می‌خواهد، سعی کنید راه‌حلی پیدا کنید که تا حدّ ممکن نیاز و خواسته‌هایش برآورده شود. به یاد داشته باشید که این راه‌حل باید طوری باشد که هر دو نفر برنده باشند، نه اینکه یک نفر برنده شود و دیگری ببازد.

بهترین نکته درباره قرار دادن خود به جای دیگری این است که شرایط را از زاویه دیگری می‌بینید. در واقع، شرایط را از زاویه برعکس می‌بینید و بینشی پیدا می‌کنید که چرا کسی کاری را انجام داده است و چرا این موضوع آن قدر برای او مهم است. گاهی اوقات فقط دانستن دلایلی که پشت رفتاری پنهان است برای تغییر دادن موقعیت شما کافی است.

پس چرا این روش را امتحان نکنیم؟ شاید مشکل‌تان را رفع نکند اما قطعاً به شما کمک می‌کند تا همه چیز را بهتر درک کنید و این در حالی است که می‌توانید حتی چیزهایی را که مخالف دیدگاه شما هستند درک کنید. خیلی خوب است پیش از اینکه هر تصمیمی بگیرید ثباتی در دانسته‌های خود داشته باشید.

## اول به خودتان نگاه کنید

وقتی اتفاق خوبی می افتد همه ما خیلی زود آماده ایم که دست خودمان را به نشانه اینکه ما آن کار را انجام داده ایم بالا ببریم تا دیگران ما را تشویق کنند. اما وقتی اتفاق بدی می افتد و اشتباهی رخ می دهد همان کسانی که آماده بودند سریع پاداشی برای آن کار خوب دریافت کنند، اکنون سریع آماده اند تا ابتدا، کس دیگری را سرزنش کنند و سپس به پرس و جو درباره علت آن اتفاق بپردازند. گذشته از همه این ها هیچ کس دوست ندارد بپذیرد که اشتباه کرده است.

اما حقیقت این است که هیچ کس کامل و بی نقص نیست. پیش تر درباره این مسئله صحبت کرده ایم و خوشبختانه شما اکنون به خوبی متوجه این نکته هستید. از آنجایی که ما کامل و بی نقص نیستیم، منطقی است که برای بعضی اتفاقات اشتباهی که در رابطه می افتد، سرزنش شویم. ما همیشه اشتباه نمی کنیم و قرار هم نیست اصلاً هیچ اشتباهی نکنیم.

امیدوارم قانون ۱۰۰ — ۱۰۰ درصد را به خاطر داشته باشید. قانونی که در آن هر دو نفر مسئولیت کاملی داشتند که کمک کنند تا مسائل و مشکلات سریع حل شوند و رابطه رشد و نمو پیدا کند. به این معنی که دنبال راه حلی بگردید، حتی اگر شما علت پدید آمدن آن مشکل و اختلاف نیستید.

اما گاهی اوقات علت ایجاد مشکلی، خود ما هستیم، پس منطقی است که با آن مشکل و شرایط ایجاد شده در رابطه مان روبه رو شویم و در این صورت ابتدا باید نگاهی به رفتار خودمان داشته باشیم، نه شخص دیگر. حتی اگر ما آن کسی نیستیم که مقصر است و باید سرزنش شود، باز هم شاید بهتر باشد دست کم کمی مسئولیت پذیر باشیم و این مشکل به وجود آمده را به عهده بگیریم یا شاید می توانستیم کاری را به شکل متفاوت تری انجام بدهیم تا از بروز این مشکلات از همان اول جلوگیری می شد.

به عنوان مثال اگر همسران، به این علت که منظورتان را درست متوجه نشده بود، کار اشتباهی مرتکب شد و نمی دانست شما چه می خواهید، شاید او اشتباه کرده باشد اما اگر ابتدا رفتار خودتان را در نظر بگیرید متوجه می شوید که وقتی دستوری می دادید یا خواسته ای داشتید می توانستید کمی واضح تر بیان کنید. درحالی که شما علت اصلی مشکل نبودید، شاید کمی در آن شریک بوده باشید.

این موضوع درباره پیروز شدن یا باختن در بحث نیست، یا اینکه بخواهید به کسی ثابت کنید که شما درست می گفتید و حق با شما بوده است و دیگری خطا کرده است. همه این صحبت ها درباره این است که ببینید چه اتفاقی افتاده است و ابتدا از خودتان پرسید که چه کار دیگری می توانستید انجام بدهید تا از بروز این مشکلات

از همان ابتدا جلوگیری می‌شد. این نکته باید هدف هر دو نفرتان باشد. ریشه‌یابی مشکلات و همچنین داشتن بهترین عملکرد باعث می‌شود که همان مشکلات با همان علت‌های پیشین بعداً دوباره پدید نیایند.

پس به سوی جلو حرکت کنید. این مسئله را در اولویت بگذارید که ابتدا نگاهی به رفتار خودتان بیندازید تا ببینید کاری بوده است که می‌توانستید انجام بدهید یا هنوز کاری هست تا بتوانید انجام بدهید که شرایط را بهتر کند یا نه. اگر شما و همسرتان هر دو این روش را به کار ببرید، هر دو نفرتان عملکرد بهتری در رابطه خواهید داشت و رابطه‌تان به شکل قوی‌تر و عمیق‌تری رشد خواهد کرد؛ کم‌تر بحث و دعوا می‌کنید و در نتیجه خوشبخت‌تر خواهید بود.

## فیلتر احساسات

یادتان می‌آید که گفتیم برای رشد هر رابطه عمیق و محکمی، هر دو نفر باید صداقت داشته باشند؟ در اینجا مطالب گسترده‌تر و بیشتری وجود دارد که به صادق بودن هرچه بیشتر شما کمک بزرگی می‌کنند. اگر بتوانید فیلتر احساسات را بین دهان و مغز خود نصب کنید، همه چیز آسان‌تر خواهد شد.

تفاوتی بین صادق بودن و گستاخ بودن وجود دارد. گاهی اوقات حرف‌هایی هستند که بهتر است بیان نشوند زیرا ممکن است واقعاً آزار دهنده و دردآور باشند و ممکن است در حل کردن مشکلات، تأثیری اندک داشته باشند یا چه بسا بی‌تأثیر باشند. در این شرایط باید در نظر داشته باشیم که کلمات ما چگونه ممکن است به کسی آسیب برسانند و سپس دو سه بار به این فکر کنیم که «آیا گفتن این حرف‌ها اصلاً لزومی دارد؟».

این قانون باید شامل حال همه روابطی باشد که با دیگران برقرار می‌کنیم، نه فقط کسی که دوستش داریم. بیان کردن حرف‌هایی که دردآورند و ضرورتی ندارند کار نادرستی است. هیچ وقت نباید بدون داشتن دلایل منطقی این کار را در حق کسی انجام دهید. اگر درباره حرفی که می‌خواهید بزنید حتی کوچک‌ترین شکی دارید، پیش از اینکه چیزی بگویید خیلی جدی به آن فکر کنید.

این مسئله، هم شامل کلماتی می‌شود که در زمان عصبانیت بیان می‌کنیم و هم بحث‌های روزمره را در بر می‌گیرد. درست مانند برنامه زنده تلویزیونی که برایش ۷ ثانیه تأخیر می‌گذارند تا مبادا کسی حرف نامناسبی بزند، زبان و دهان شما هم باید از این نوع تأخیرها داشته باشد. به بیان دیگر، پیش از اینکه حرفی بزنید فکر کنید و مطمئن شوید که حرف‌هایتان مناسب باشد و ناراحت کننده یا توهین آمیز نباشد.

هر زمان که می‌خواهید نظر و افکار منفی را بیان کنید همیشه سعی کنید آرام و مهربان باشید و این کار را با دقت انجام دهید. سعی کنید این حرف‌ها را به شکلی بگویید که به احساس کسی آسیبی نرسانید. گاهی اوقات چاره‌ای ندارید ولی بیشتر اوقات بیش از یک راه وجود دارد تا بتوانید پیامی را انتقال دهید. بنابراین در شرایطی که مجبور بودید، همان‌طور که حقیقت را بیان می‌کنید با ملاحظه‌ترین و با احتیاط‌ترین روش را انتخاب کنید.

مثلاً اگر گوشت کبابی زیادی برشته شده است شاید به این فکر کنید که بگویید «وای! یه پارچ آب لازم دارم تا این غذا پایین بره. این غذا رو کی پختی؟ سه‌شنبه پیش؟» اما بهتر است بگویید «اینکه پختی خیلی خوبه اما دفعه بعد سعی کن ۱۵ دقیقه کمتر بپزیش». باور کنید او می‌داند که گوشت زیادی پخته شده است و برای نظر شما ارزش قائل می‌شود.

این کاریکی دیگر از روش‌هایی است که می‌توانید همیشه با هم با احترام و وقار رفتار کنید.

## ابراز هم‌دلی

اگرچه ممکن است این نکته برای بعضی از ما تعجب‌آور باشد، اما حتی زمانی که همسران اشتباهی مرتکب شده و حق با شماست می‌توانید به او نشان بدهید که برای شما اهمیت دارد و نگران او هستید. به جای خوشحال بودن از اشتباه و شکست همسران پشتیبان او باشید و به او اهمیت دهید. خودتان را به جای او بگذارید و با او هم‌دلی کنید. بدون اینکه او را مقصر بدانید هم می‌توانید توجه و نگرانی خود را نشان دهید.

نیازی نیست برای اینکه پشتیبان همسرمان باشیم و به او اهمیت بدهیم، همه چیزیات را درباره او بدانیم. شاید در توان ما نباشد که کاری انجام بدهیم تا به او کمکی کرده باشیم اما می‌توانیم در کنارش باشیم تا با او صحبت کنیم یا بتوانیم برای گریه‌های او، شانه‌ای باشیم. این موارد هم جزو مسائلی‌اند که اهمیت بسیاری دارند و زوجها باید این کار را در حق هم‌دیگر انجام بدهند.

حتی در مواردی که ممکن است همسران کاملاً اشتباه کرده باشد، باز هم نیاز دارد که بدانند شما در کنارش هستید و درکش می‌کنید که چرا این رفتار یا کار اشتباه را انجام داده است. اینکه شما نشان دهید او را درک کرده‌اید و می‌خواهید کمکش کنید شرایط را بهتر می‌کند و این رفتار شما برای او بسیار ارزشمند است.

دقیقاً مانند زمانی که هر دو نفر در رابطه مسئول بودند، شما نیز باید تلاش کنید و مسئول خوشبختی و سلامت شریک زندگی‌تان باشید. هم‌دلی یکی از روش‌هایی است که کمک می‌کند به این مرحله برسید. گاهی اوقات دانستن اینکه تنها نیستید و کسی در کنار شماست که شما را حمایت می‌کند و در صورت نیاز آماده است به شما کمک کند، همان چیزی است که می‌خواهید و به آن نیاز دارید.

حتی اگر اصلاً نیازی به کمک شما نباشد، فقط دانستن اینکه شما در کنارش هستید معمولاً برای اینکه همسران فقط کمی احساس آرامش و امنیت داشته باشد کافی است.

## به یک‌دیگر بگویید که عاشقِ هم هستید

خُب در اینجا تیتَر فصل واضح است و به شما می‌گوید که به همسر خود بگویید او را دوست دارید و هیچ‌وقت برای تان تکراری نمی‌شود، هیچ‌وقت پیر نمی‌شود و هیچ‌وقت از او سوءاستفاده نمی‌کنید. فرقی نمی‌کند که ۳۰ روز است هم‌دیگر را می‌شناسید یا ۳۰ سال، باز هم بسیار مهم است که به همسر تان بگویید چقدر به او اهمیت می‌دهید و در زندگی تان به او نیاز دارید.

گاهی اوقات آن قدر با هم راحت می‌شویم که چیزهای جزئی و کوچکی را که برای همسرمان بسیار اهمیت دارد فراموش می‌کنیم. دیگر احساس نمی‌کنیم که باید از احساس مان به یک‌دیگر حرفی بزنیم. گاهی اوقات فکر می‌کنیم دیگری بدون اینکه حرفی بزنیم خودش باید این را بداند. درحالی که ممکن است این نگرش درست باشد اما باز هم به این معنی نیست که به هم‌دیگر یادآوری نکنید که چقدر برای هم اهمیت دارید.

هر کسی دوست دارد بشنود که شخص دیگری به او فکر می‌کند. قشنگ‌ترین نوع این احساس زمانی است که کسی به شما می‌گوید چقدر شما را دوست دارد و قدردان حضور شما در زندگی‌اش است. این جمله به این معنی نیست که به او بگویید متشکرم یا کسی را تحت تأثیر قرار دهید. همه این‌ها به این معنی است که کاری کنید تا او احساس خوبی از خودش و رابطه‌ای که در آن قرار دارد داشته باشد.

هیچ‌کس دوست ندارد از او سوءاستفاده شود یا احساس کند کسی قدرش را نمی‌داند. درست همان‌طور که وقتی کسی رفتار مناسبی با شما دارد یا کاری در حق شما انجام می‌دهد قدردان لطف او هستید، به همین صورت باید احساسات هم‌دیگر را محترم بشمارید. با این کار هر دو نفر تان به هم یادآوری می‌کنید که کسی قدر شما را می‌داند و برای شما ارزش قائل است.

هر چند این رفتارها باید واقعی باشند. نمی‌شود فقط به این علت که از شما انتظار داشته‌اند یا متوجه کاری می‌شوند که نباید انجام می‌دادید، از روی اجبار کاری انجام دهید یا حرفی بزنید. و حرف‌های تان نباید به این علت باشد که چیز دیگری در عوضش بخواهید. این نوع رفتارها باید از ته دل و قلبی باشد چون شما واقعاً به هم اهمیت می‌دهید و می‌خواهید به هم یادآوری کنید که عاشقِ هم هستید.

مثلاً به همسر خود نگویید عاشق او هستید و دو دقیقه بعد خواهان رابطه جنسی باشید یا اینکه بخواهید از او اجازه بگیرید تا ماشین جدیدی بخرید. به همسر خود نگویید او را دوست دارید و بعد به خاطر کار اشتباهی که انجام داده‌اید عذرخواهی کنید. مردم نادان نیستند و به‌زودی متوجه خواهند شد که شما فقط برای اینکه چیزی می‌خواستید یا کار اشتباهی انجام داده‌اید، آن حرف را زدید.

لازم نیست که این نکته را خیلی سخت بگیرید (هرچند درباره این موضوع در فصل بعد صحبت خواهیم کرد) فقط باید وقتی این حرف‌ها را می‌زنید صادق باشید. فقط کافی است این کار را در همان لحظه بدون برنامه‌ریزی خاصی انجام دهید. بعد از اینکه همسران برای تان شام خوشمزه‌ای پخت بگویند که دوستش دارید. بعد از اینکه شوهرتان اتاق خواب را رنگ کرد یا چمن‌ها را هرس کرد یا هر کار دیگری برای تان انجام داد به او بگویند که دوستش دارید. مهم نیست که او چه کاری انجام داده است فقط این جمله را بگویند.

افراط در هر چیزی حتی اینکه به همسر خود بگویند دوستش دارید کار درستی نیست. بنابراین هر ۴۵ دقیقه در روز یا هر زمانی که آگهی بازرگانی پخش می‌شود نگویند که عاشقش هستید. اگر این کار را بکنید کلمات به‌زودی پوچ و بی‌معنی می‌شوند. اما خیلی هم برای گفتنش صبر نکنید. اینکه ۶ ماه صبر کنید تا به او بگویند دوستش دارید، برای او خاص‌تر نخواهد بود؛ شاید او ۵ ماه و دو هفته از این مدت را در آزدگی گذرانده باشد! هر وقت که احساس کردید زمان مناسب برای انجام دادن این کار است، و زمانی که احساس کردید از نظر روحی در موقعیت درستی قرار دارید این حرف را به همسران بگویند.

وقتی صحبت از این می‌شود که چقدر به او بگویند دوستش دارید قاعده و قانون سفت و سختی وجود ندارد. فکر می‌کنم چند بار در هفته کار درستی باشد، یا هر وقت که شرایط و اوضاع روحی‌تان امکان این کار را داد احساس‌تان را بیان کنید و بگویند که دوستش دارید. این کار باید دلی باشد نه از روی اجبار یا به این خاطر که فکر می‌کنید چون الان او به شنیدن این جمله نیاز دارد بهتر است به او بگویند که دوستش دارید.

نکته‌ای برای آقایانی که این فصل را می‌خوانند: حرفم را باور کنید؛ وقتی این جمله را به خانم خود می‌گویید و این حرف دل‌تان نیست او این موضوع را متوجه خواهد شد. پس همیشه صادق باشید. اگر این حرف دل‌تان نیست، آن را نگویند. فقط برای اینکه خواسته‌ای دارید این حرف را نزنید.

و نکته‌ای برای خانم‌ها: مرد شما حتی اگر بسیار قدرتمند باشد، باز هم دوست دارد از شما بشنود که دوستش دارید. پس گاهی به او بگویند که عاشقش هستید. اگر او این جمله را خیلی به شما نمی‌گوید به این خاطر است که مانند بیشتر مردها وقتی باید احساسات درونش را بروز بدهد درکی از این قضیه ندارد. پس کمی او را راهنمایی کنید و بگذارید بداند چه چیزی می‌خواهید.

این مورد یکی دیگر از جنبه‌های شیوه برقراری ارتباط است که برای همه رابطه‌ها اهمیت بسیاری دارد. اینکه به همسران بگویند چه حسی به او دارید، احساس شما را به همسران ثابت می‌کند و این کار به هر دو نفران امکان می‌دهد در رابطه خود، آرامش و آسایش بیشتری داشته باشید. رابطه باید منشأ امنیت و قدرت باشد.

وقتی به حمایت و عشقِ او نیاز دارید، او باید در کنارتان باشد. بخشی از بهشت جایی است که بدانید همسرتان هنوز هم عاشق شماست و همیشه در کنار شما خواهد بود.

شهر کتاب (nbookcity.com)

## به یک‌دیگر نشان دهید که عاشق هم هستید

حُب، علت اینکه چرا باید به همسر خود بگویید او را دوست دارید و چقدر در زندگی‌تان برای شما اهمیت دارد را تازه به اتمام رسانده‌ایم. اکنون می‌خواهیم درباره‌ی یکی دیگر از روش‌هایی که می‌توانید به او بگویید دوستش دارید و او برای شما اهمیت دارد صحبت کنیم. این کار از طریق رفتار و برخوردهای شما با همسران صورت می‌گیرد.

خیلی از مردم گمان می‌کنند هدیه و پول تنها چیزی است که می‌توانید با آن به شخصی اهمیت بدهید. اگرچه هدیه دادن کار خوب و پسندیده‌ای است اما نمی‌تواند جایگزین عشق و علاقه شود. هدیه دادن اگر از راه درستی صورت بگیرد، می‌تواند تعریف عشق و علاقه را کامل کند.

انجام دادن کار خوب و مناسب برای همسران یکی از روش‌هایی است تا به او نشان بدهید که به او اهمیت می‌دهید. همین که گلی بخرید و به منزل ببرید یا بلیتی برای نمایشی بزرگ بخرید، نشان می‌دهد که شما به هم‌دیگر فکر می‌کنید و می‌خواهید برای هم، کار رضایت‌بخشی انجام دهید. این کار نشان می‌دهد که شما در طول زندگی پُرمشغله خود به همسران فکر می‌کردید.

داشتن کسی که برای‌تان کاری انجام دهد یا در انجام کاری پیش‌قدم شود یا برنامه‌ای بچیند که می‌داند شما آن را دوست دارید و از آن لذت خواهید برد، حس خوبی است. وقتی بدون هیچ مناسبت خاصی رستوران مورد علاقه‌تان را رزرو می‌کنید، هرچه باشد خوشایند خواهد بود. بعد از ظهر را مرخصی بگیرید تا شام مخصوصی درست کنید، یا خانه را تمیز کنید تا وقتی خانم‌تان از سر کار برگشت نیازی نباشد خانه را تمیز کند. این‌ها روش‌های فوق‌العاده‌ای هستند که با استفاده از آن‌ها می‌توانید به هم بگویید که در نبودشان به هم‌دیگر فکر می‌کردید.

این رفتارها برای اینکه به چشم بیایند لازم نیست حتماً خیلی خاص باشند. برای اینکه به همسران بگویید به او اهمیت می‌دهید نیازی نیست هدیه خود را با وسایل گران‌قیمت و لوکس تزئین کنید. بی‌مناسبت گل بخرید و به خانه ببرید؛ این کار معجزه می‌کند. برای پدر و مادرش کاری انجام بدهید؛ این کار هم برای او بسیار ارزشمند است. این رفتارتان، بیشتر از هدیه دادن ارزش دارد.

نکته‌ای که درباره‌ی چنین رفتارهایی وجود دارد این است که این کارها نیازمند فکر و تلاش‌اند. برای عده‌ای، کلمات ارزان و به‌صرفه‌اند بنابراین کسانی که فقط می‌گویند «دوستت دارم» به این خاطر است که گفتنش راحت است و خیلی به فکر کردن نیازی ندارد. اما برای عده‌ای که غافلگیری‌های خوشایندی را در نظر

می‌گیرند و چیزی می‌خرند یا برنامه‌ای می‌چینند، این کار نیازمند فکر و تلاش است. این همان چیزی است که تفاوتی در این دو رفتار ایجاد می‌کند.

همه ما شنیده‌ایم خانم‌هایی که می‌گویند اگر همسرشان فقط گاهی آشغال‌ها را بیرون ببرد یا در دستشویی را ببندد خوشحال خواهند شد. نه برای اینکه این رفتارها خیلی خاص‌اند بلکه به این خاطر که همسرشان فقط به خودش فکر نمی‌کند به او هم فکر می‌کند. منظورم این نیست که بیرون بردن آشغال‌ها می‌تواند جایگزین مناسبی برای گل خریدن باشد اما مطمئنم که منظور من را متوجه شده‌اید.

با هدیه و پول به تنهایی نمی‌توانید خوشبختی بخرید. نمی‌توانید برای کسی هدیه‌های فراوانی بخرید و فکر کنید آن هدایا جایگزین کلمات یا رفتاری باوقار و احترام می‌شود. همان‌طور که گفتن دوستت دارم باید امری دلی و قلبی باشد، خریدن هدایا و رفتارها نیز باید دلی باشند. به بیان دیگر، کاری را که انجام می‌دهید باید به این خاطر باشد که شما خودتان می‌خواهید آن کار را انجام بدهید نه به این خاطر که اجباری برای انجام دادن آن کار وجود دارد.

این کار، نمونه‌ای از اولویت قرار دادن دیگری در ذهن و زندگی شماست؛ دقیقاً همان‌طور که می‌خواهید همسران نیز این کار را در حق شما انجام بدهد. هر زمان هر دو نفرتان چنین نگرشی داشتید و همیشه احساس‌تان را به هم‌دیگر گفتید و نشان دادید، آن وقت است که رابطه شما آرامش بیشتری پیدا می‌کند و سریع‌تر به پیشرفت می‌رسد و تنش کم‌تری خواهید داشت.

## یا همیشه حق با شماست، یا خوشبختید

از آنجایی که به پایان این کتاب نزدیک می‌شویم و از آنجایی که تاکنون مطالب بسیاری درباره‌ی اینکه چطور رابطه‌ی مستحکم‌تری ایجاد کنید و توانایی برقراری ارتباط را در خودتان بالا ببرید، چیزی در اینجا وجود دارد که باید از خودتان پرسید.

پرسش این است: «می‌خواهید حق با شما باشد، یا می‌خواهید خوشبخت باشید؟»

این پرسش ممکن است برای برخی از شما که این کتاب را می‌خوانید کمی گیج‌کننده باشد اما اگر بدانید بسیاری از مردم چگونه به این پرسش پاسخ می‌دهند تعجب خواهید کرد. برای کسانی که روی این مسئله بسیار متمرکزند که حق با آنهاست و آنها هستند که درست می‌گویند و برای ویژگی حق به جانب بودن ارزش بسیاری قائل می‌شوند، حق به جانب بودن بسیار مهم‌تر از داشتن خوشبختی در زندگی است.

ما در بیشتر بخش‌های این کتاب تلاش کرده‌ایم بسیاری از مردم را متوجه کنیم که رابطه بسیار مهم‌تر از تعیین کردن برنده یا کسی است که همیشه درست می‌گوید. بسیاری از مردم بالاخره این نکته را متوجه می‌شوند اما شاید عده‌ای هم متوجه نشوند.

تاکنون چندین بار متذکر شده‌ایم: زمانی که برنده‌ای وجود داشته باشد حتماً بازنده‌ای هم وجود خواهد داشت. آیا شما واقعاً می‌خواهید همسران حسی مانند بازنده‌ها داشته باشند؟ آیا واقعاً می‌خواهید کاری بکنید که نتیجه‌اش این شود که به همسران برچسب بازنده بودن بخورد و او بازنده نامیده شود؟ اگر این کار را انجام می‌دهید قطعاً مشکلی در رابطه شما وجود دارد. هیچ‌وقت نباید بخواهید که همسران حسی مانند بازنده‌ها داشته باشند و بازنده شناخته شود.

خوشبختی زمانی وارد رابطه‌ای می‌شود که هر دو نفر به برآورده شدن نیاز و خواسته‌ی دیگری بپردازند. اگر فقط خواسته و نیاز یکی در نظر گرفته شود، رابطه با شکست روبه‌رو خواهد شد. اگر به خواسته‌ی هیچ‌یک توجه نشود، رابطه از بین می‌رود. بنابراین از خود پرسید آیا کاری که انجام می‌دهید باعث می‌شود به همسران احساس بد و کم‌ارزشی دست دهد؟ آیا این کار قرار است او را خوشحال کند؟ آیا اینکه باعث شوید او حس کم‌ارزش بودن پیدا کند قرار است به رابطه‌تان کمک کند یا شرایط را سخت‌تر کند؟

پس باید این پرسش را دوباره از خودتان پرسید: «می‌خواهید حق با شما باشد، یا می‌خواهید خوشبخت باشید؟»

برای خیلی از ما که منطقی و واقع‌گراییم، خوشبختی برتر از حق به جانب بودن است. برای ما زندگی کردن در

رابطه‌ای سالم و صمیمی که هر دو نفر در آن راضی و خرسندند بیشتر از پیروز شدن در هر بحث و دعوایی ارزش دارد.

این به آن معنی نیست که وقتی حق با ماست و درست می‌گوییم همیشه تسلیم شویم و بگذاریم دیگری به کار خودش ادامه بدهد تا خوشحال بماند. اگر این روش را پیش بگیرید ممکن است او باز هم خوشحال نباشد و شما هم افسرده و ناراحت خواهید بود. علاوه بر این، اگر همیشه این اجازه را بدهید که همسران در بحث پیروز شود احتمال اینکه او از شما کینه به دل بگیرد وجود دارد و این خودش مشکلات بیشتری را پدید خواهد آورد.

در عوض باید موضع خود را عاقلانه انتخاب کنید. باید تصمیم بگیریم کدام موضع ارزش جنگیدن و کدام یک ارزش کوتاه آمدن دارد. به عنوان مثال اینکه در رابطه، فرزندی داشته باشید یا نه بسیار اهمیت دارد. اگر نگرش شما درباره‌ی اینکه اصلاً فرزندی داشته باشید یا نه، یا چه تعداد بچه داشته باشید با هم متفاوت است برای این موضوع حتماً باید صحبت کنید. اما اگر خانم‌تان برای تخت‌خواب، ملحفه، بنفش می‌خرد و شما سورمه‌ای می‌خواستید می‌توانید به توافق برسید که بنفش را انتخاب کنید اما دفعه بعد سورمه‌ای را بخرید. اگر او برای شام همبرگر می‌خواهد و شما غذای ایتالیایی را ترجیح می‌دهید، یکی از این‌ها را امشب بگیرید دیگری را هفته بعد. سر مسائل جزئی و کوچکی که باعث به وجود آمدن بسیاری از بحث‌ها و دعوای ما می‌شوند با هم به توافق برسید.

زندگی واقعاً کوتاه است و تمام آن به این بستگی دارد که هروقت می‌توانیم بهترین استفاده را از آن بکنیم. گاهی اوقات به این معنی است که مسائل جزئی و بی‌ارزش را فقط رها کنیم و انرژی خود را برای مسائلی که واقعاً اهمیت دارند کنار بگذاریم. وقتی تلاش می‌کنید تا مسائل جزئی را کنار بگذارید، آدم ضعیفی به نظر نخواهید رسید. درست همان‌طور که اگر همسران این کار را انجام بدهد ضعیف به نظر نخواهد رسید. در عوض، همسران یقیناً می‌دانند که چطور مشکلات را کنترل کردند و قطعاً همان‌طور مشکلات را کنترل خواهد کرد.

به همان دلایلی که شما این کارها را انجام می‌دهید او هم متقابلاً این کارها را انجام خواهد داد، چون همسران هم می‌خواهند کیفیت رابطه را، در مقایسه با برخی بحث‌های جزئی که معنی خاص و اهمیت چندانی در زندگی ندارند، ارتقاء بدهد. گاهی اوقات مردم خیلی زود این نکته را متوجه می‌شوند درحالی که برای برخی شاید کمی زمان ببرد تا این مسئله را درک کنند. شاید عده‌ای باید تجربه‌هایی در اتفاقات زندگی به دست بیاورند تا چشمان‌شان به روی همه این تجربیات باز شود.

منتظر اتفاقاتی که زندگی را تغییر می دهند نباشید. زندگی و رابطه خود را به خاطر خودبینی و غرور زیادی که نمی گذارد اجازه بدهید تا کس دیگری هرازگاهی در بحث و گفت و گو پیروز شود، به خطر نیندازید. یا شما درست می گوید و حق با شماست، یا اینکه می توانید خوشبخت باشید. حق انتخاب با شماست، هر چند که برای خیلی از ما این اصل حق انتخاب نیست.

شهر کتاب (nbookcity.com)

## «موفقیت» را درست تعریف کنید

بسیاری از تصمیماتی که در زندگی می‌گیریم بر اساس نگرش‌های ما هستند. بخش بزرگی از آنچه هستیم را تصمیماتی شکل می‌دهند که برای ما ارزشمندند. بسیاری از ما می‌خواهیم موفق باشیم و چنین خواسته‌ای اشکالی ندارد. اشکال زمانی به وجود می‌آید که تصور نادرستی از موفقیت داریم. وقتی صحبت از موفقیت می‌شود برخی از مردم تعریف اشتباهی از آن دارند.

اگر از ۱۰۰ نفر پرسید موفق بودن به چه معنی است، در پاسخ تقریباً همه آن‌ها موفقیت‌های مالی وجود دارد. وقتی صحبت موفقیت به میان می‌آید موفقیت‌های مالی نباید پاسخ اصلی باشد اما بسیاری از مردم هر دو را به یک اندازه برابر می‌دانند. نمی‌گوییم این طرز فکر نادرست است، بلکه این فقط تعریفی است که اکثر مردم آن را قبول دارند.

اما درصد زیادی از مردم، موفقیت را با دستاوردهایی که افراد در زندگی به دست می‌آورند می‌سنجند: ارزش خانواده، رابطه، ارزشی که در آن، شخص تا وقتی زنده است کار نیکی انجام می‌دهد و خیلی ارزش‌های دیگر غیرمادی که ممکن است شخص داشته باشد یا نداشته باشد. من شخصاً اعتقاد دارم که این روش سنجیدن موفقیت، نسبت به زمانی که معیار ما پولی باشد که شخص به دست می‌آورد، دقیق‌تر است.

ممکن است چند میلیارد تومان پول در حساب بانکی خود داشته باشید اما اگر خانواده، رابطه، یا دوستانی نداشته باشید آیا باز هم موفق محسوب می‌شوید؟ شاید خودرویی لوکس و خانه‌ای بسیار بزرگ یا هر چیزی که با پول می‌توان آن را خرید داشته باشید اما کسی را نخواهید داشت که این چیزها را با او تقسیم کنید. ممکن است پولدار باشید اما تنها خواهید بود. وقتی کسی در مراسم خاکسپاری شما شرکت نکند این مراسم خاکسپاری آدمی موفق نخواهد بود.

کسانی که در رابطه‌اند متوجه می‌شوند اگرچه پول خوب است و زمانی که پول دارید خیلی از کارها را می‌توانید انجام بدهید اما با آن نمی‌توانید خوشبختی بخرید. اگر پول و دارایی آن‌قدر برای مرد و زنی مهم شود که ۲۰ ساعت در روز به خاطر به دست آوردنش کار کنند، آن‌ها والدین خوبی نخواهند شد.

این مسئله همان چیزی است که بسیاری از مردم امروزه تفکر اشتباهی درباره آن دارند. برای به دست آوردن پول وقت و تلاش زیادی صرف می‌کنند آن‌قدر که از بخش‌های دیگر زندگی‌شان غافل می‌شوند و به آن بی‌اعتنایی می‌کنند. به گمان آن‌ها فقط تا زمانی که کارتی پر از پول به خانه ببرند همسر و پدر یا مادر خوبی هستند.

بگذارید به شما بگویم که کودکان بیشتر ترجیح می‌دهند پدر و مادرشان کنارشان باشد تا اینکه هدیه‌ای فوق‌العاده یا جدیدترین نسخه بازی ویدیویی را در شب سال نو دریافت کنند. کودکان ترجیح می‌دهند کسی را داشته باشند که آن‌ها را بخواند و دوست‌شان بدارد نه اینکه پدر یا مادر یا هر دو نفرشان او را نادیده بگیرند. در واقع گاهی اوقات به دست آوردن موفقیت توان دارد اما این حرف زمانی که بحث پول مطرح می‌شود معنای عمیق‌تری پیدا می‌کند.

نقش و مسئولیت سرپرست خانواده فقط بخشی از هر رابطه است. اگرچه پول کافی به منزل بردن برای مایحتاج زندگی اهمیت دارد اما بودن در کنار شریک زندگی‌تان و حمایت کردن از او و همچنین مراقبت از همسران به همان اندازه و حتی شاید بیشتر از آن اهمیت دارد. آدم‌های پولدار غمگین بسیاری در جهان وجود دارند که از دید کسانی که از بیرون به آن‌ها نگاه می‌کنند زندگی بسیار خوبی دارند. اما وقتی عمیق‌تر نگاه می‌کنید متوجه اختلاف‌هایی در رابطه آن‌ها می‌شوید و فرزندان‌شان مشکلاتی دارند و هیچ‌کس در آن خانواده به دیگری احترام نمی‌گذارد. این می‌تواند چشم‌پوشی را باز کند.

هر همسر خوبی، برای شریک زندگی و بقیه اعضای خانواده‌اش وقت می‌گذارد تا آن‌ها احساس کنند که کسی آن‌ها را می‌خواند و دوست دارد. هر زمانی که نیاز باشد خودش را در اختیار خانواده می‌گذارد و از اینکه ببیند خانواده‌اش رشد می‌کند احساس رضایت در او پدیدار می‌شود. به همان اندازه که به خاطر شغلش احساس غرور می‌کند، با دیدن بزرگ شدن فرزندانش و تبدیل شدن آن‌ها به انسان‌هایی بالغ هم احساس غرور می‌کند. چنین آدم‌هایی برای رابطه‌شان بیشتر از پاداش آخر سال ارزش قائل‌اند.

من بر این باورم که هر رابطه‌ای باید بر اساس تعهدی دو طرفه بنا شود که در آن، هر دو نفر واقعاً به هم اهمیت می‌دهند و هم‌دیگر را اولویت زندگی‌شان می‌دانند. اعتقاد دارم زوج‌ها باید بنشینند و درباره اینکه چه مسئله‌ای بیشتر برای‌شان اهمیت دارد صحبت کنند. در این صورت است که در مرحله اول به عنوان فردی بالغ و در مرحله بعدی به عنوان فردی شاغل می‌توانند موفق باشند.

وقتی صحبت از موفقیت به میان می‌آید، برقراری ارتباط مهم‌ترین عامل هر رابطه است. در نخستین مرحله، هر دو نفرتان نیاز دارید درباره تعریف خود از موفقیت و مهم‌ترین بخش‌های زندگی‌تان با هم صحبت کنید. امیدوارم وقتی با هم صحبت می‌کنید که چه عواملی باعث موفقیت کسی می‌شود، به درک مشابه و یکسانی برسید.

وقتی این نکته را متوجه شدید هریک از شما باید تلاش کند تا به دیگری در رسیدن به آرزو، رؤیا و اهدافش

کمک کند. طوری نباشد که یکی از شما یا هر دو نفرتان احساس کنید دیگری او را نادیده می‌گیرد یا فکر کنید که اصلاً اولویتِ زندگی هم‌دیگر نیستید. فقط در این صورت است که هر دو طرف می‌توانند واقعاً خوشحال و خوشبخت باشند.

زمانی که می‌بینم دو نفر واقعاً شاد و خوشبختند و ظاهراً دارایی‌چندانی هم ندارند واقعاً لذت می‌برم. ممکن است در خانه کوچکی زندگی کنند و برای اینکه از عهده مسائل مالی بریایند با مشکلات بسیاری دست و پنجه نرم کنند اما از کسانی که پول بیشتری دارند بسیار ثروتمندترند. چنین آدم‌هایی خانواده‌ای خوب را تشکیل می‌دهند که در آن، همه هم‌دیگر را عاشقانه دوست دارند.

شاید تعجب کنید که چرا بعضی‌ها چنین آدم‌هایی را موفق نمی‌دانند. به دلایل بسیاری، آن‌ها موفق‌ترین انسان‌های روی زمین‌اند.

## برای با هم بودن وقت بگذارید

این روزها زندگی کردن می‌تواند کمی پُرمشغله و پُرتنش باشد. ایجاد تعادل بین کار و خانواده و ایجاد اعتدال بین پدر و مادر و روابط با خانواده‌های هریک از آن‌ها، پرداخت کردن قبض‌ها، و برنامه‌ریزی همه این‌ها باعث می‌شود ما گاهی اوقات فراموش کنیم که هنوز هم زمانی هرچند اندک برای بودن در کنار یک‌دیگر نیاز داریم تا بتوانیم ارتباطمان را دوباره بازسازی کنیم.

اگر زوج‌ها هرازگاهی زمانی را به خودشان دو نفر اختصاص ندهند ممکن است از هم فاصله بگیرند. منظورم از وقت گذاشتن برای خودشان دو نفر این نیست که مهم‌ترین بخش هر رابطه تعهددار، داشتن رابطه جنسی است. منظورم این است که بدون دوستان، پدر، مادر و فرزندان تان بیرون بروید؛ حتی اگر این بیرون رفتن یک شام ساده یا سینما رفتن باشد.

لازم نیست حتماً رستورانی مجلل یا تعطیلاتی پرهزینه باشد. اگر وضع مالی‌تان به آن چیزها قد نمی‌دهد می‌توانید با هم برای خوردن همبرگر بیرون بروید. یا شاید یک فنجان قهوه روی صندلی پارک، جایی که بتوانید بنشینید و صحبت کنید. هدف اصلی این است که با هم باشید، گفت‌وگو کنید و ارتباطی را که شاید اخیراً از بین رفته یا آسیب دیده است دوباره احیاء کنید.

برنامه منظمی داشته باشید تا دو نفره بیرون بروید و این کار را در اولویت کارهای خود بگذارید. به سینما یا کنسرت بروید یا هرکاری که هر دو نفرتان آن را دوست دارید انجام بدهید. اگر توان مالی آن را ندارید، به کنسرتی رایگان یا به پارک یا سینما بروید. تا زمانی که فقط بیرون رفتن دو نفره برای شما اهمیت دارد مهم نیست که آن تفریح و سرگرمی چه چیزی باشد و چقدر هزینه داشته باشد.

در هر ماه یک یا دو شب برنامه‌ای بچینید تا بیرون بروید. به این ترتیب هر دو نفرتان هدفی دارید که آن را مشتاقانه دنبال می‌کنید. بعضی شب‌ها با هم به توافق برسید که تلفن همراهتان را خاموش کنید و در بعدازظهر، پیام کاری دریافت نکنید. فناوری را ساعتی کنار بگذارید و فقط روی خودتان دو نفر متمرکز شوید. شما و رابطه‌تان به این کار نیاز دارید.

رابطه‌تان را در نخستین اولویت خود قرار دهید و کار و هر چیز دیگر را چند شب در هر ماه در اولویت دوم بگذارید. هر چیز دیگری می‌تواند — یعنی باید — تا فردا منتظر بماند؛ مگر اینکه فوریت پزشکی باشد که نمی‌شود صبر کرد. شما و همسرتان برای اینکه رابطه‌تان را از نو بسازید به زمان نیاز دارید اما با وجود این باز هم همیشه آماده بود تا مراقب هرچیز و هرکسی باشید. پس نخست مراقب خود باشید. در این صورت

بعداً خواهید توانست تا از دیگران هم مراقبت کنید.

اگر استطاعت مالی دارید و می‌توانید شرایط را مدیریت کنید، هر دو نفرتان باید دست‌کم یک بار در سال، چند روزی از هر چیزی دور بمانید و در تعطیلات به گردش بروید. بچه‌ها را نزد مادر بزرگ‌شان یا یکی از دوستان خودتان بگذارید و به تفریح بروید. نیازی نیست که حتماً سفر گران‌قیمت و مجللی باشد. فقط جایی بروید که بتوانید چند روز با چیزهای خوبی که برای هر دو نفرتان لذت‌بخش است تنها باشید. چیزی که اهمیت دارد این است که مدتی دور باشید و کمی برای خودتان وقت بگذارید.

هر کاری که برای بازگرداندن ارتباط و عشق بین خودتان نیاز است انجام دهید. اینکه درگیر زندگی و برنامه پُرمشغله آن شوید کار بسیار آسانی است اما در نهایت زمانی که دغدغه‌های‌تان تمام شوند، ممکن است نه همسران در کنارتان باشد و نه هیچ‌کس دیگر؛ مگر اینکه برای آن‌ها وقت گذاشته باشید.

## دید مثبت‌تان را حفظ کنید

یکی از دلایل اصلی که چرا اصلاً ما وارد رابطه‌ای می‌شویم این است که شخص مقابل، کاری را انجام می‌دهد یا چیزی دارد که باعث می‌شود زندگی ما بهتر و لذت‌بخش‌تر شود. ما به‌طور ذاتی به سوی چیزهایی که ما را شادتر و موفق‌تر می‌کنند، یا چیزهایی که باعث می‌شوند احساس رضایت بیشتری از زندگی‌مان داشته باشیم جذب می‌شویم. به بیان دیگر، دوست داریم کنار کسانی باشیم که زندگی را لذت‌بخش‌تر و فوق‌العاده‌تر می‌کنند.

هیچ‌کس دوست ندارد با کسی در ارتباط باشد که همیشه نیمه‌ خالی لیوان را می‌بیند. هیچ‌کس مردی منفی‌نگر را که دائم فکر می‌کند همه‌چیز قرار است بد پیش برود دوست ندارد و همچنین هیچ‌کس دوست ندارد با دختری که افکار منفی دارد رابطه داشته باشد. ما دوست داریم با کسانی باشیم که باعث می‌شوند احساس بهتر و شادتری داشته باشیم نه اینکه احساس ناراحتی و بدبختی کنیم.

به جای زمین‌خوردن، دوست داریم رشد کنیم. نیاز داریم که همسرمان به جای اینکه نکات منفی و نقاط ضعف‌مان را ببیند ویژگی‌های خوب و مثبت‌مان را در نظر بگیرد. نیاز داریم که او کمک کند تا ما رشد کنیم و تشویق‌مان کند تا بتوانیم موفقیت‌های بیشتری به دست بیاوریم، خودمان را تبدیل به آدم بهتری کنیم و به‌طور کلی احساس بهتری به خود و نقش‌مان در زندگی داشته باشیم.

عموماً کسانی که دید مثبتی به زندگی دارند به ما کمک می‌کنند تا احساس بهتری از خودمان داشته باشیم. دوست داریم در کنار کسانی باشیم که به دنبال دلایلی‌اند که بتوانند کاری انجام بدهند نه کسانی که به دنبال دلیل و بهانه‌اند که چرا نمی‌شود کاری انجام داد. آدم‌هایی را می‌خواهیم که ما را بخندانند نه آدم‌هایی که باعث گریه ما می‌شوند.

نمی‌دانم چطور کسانی که دید منفی دارند می‌توانند مدتی در رابطه‌ای بمانند، مگر اینکه با کسی که به صورت افراطی مانند خودشان منفی‌نگر است در رابطه باشند. در این شرایط سعی می‌کنم زوج‌ها را از این رابطه‌ها دور نگه دارم. حقیقت این است که آدم‌هایی با نگرش منفی، زندگی را برای دیگران سخت می‌کنند و مشکلاتی را در روابط خود با دیگران به وجود می‌آورند.

مشکل اینجاست که به اندازه کافی مسائل و مشکلات در زندگی وجود دارد و لازم نیست بخواهیم کسی را در کنار خود داشته باشیم تا همه این افکار منفی را هر روز به روی‌مان بیاورد. هیچ‌کس به شخصی نیازی ندارد که به او یادآوری کند زندگی سخت است یا اینکه دیر یا زود همه ما خواهیم مُرد. همه ما این را می‌دانیم و به کسی

نیاز نداریم که دائم این نکته را به ما گوشزد کند.

در عوض، به کسی نیاز داریم که کنارمان باشد و به ما نشان بدهد چطور کاری را انجام دهیم. به ما نشان دهد که چطور چیزهایی که غیرممکن‌اند را به دست بیاوریم یا تبدیل به شخص بهتری شویم. به کسی نیاز داریم تا در کنارمان باشد که وقتی می‌خواهیم وزن کم کنیم در این کار به ما کمک کند، نه کسی که به ما بگوید بیشتر کسانی که رژیم می‌گیرند با شکست بدی روبه‌رو می‌شوند. آدم‌هایی را می‌خواهیم که باعث رشد ما شوند و ما را به جلو هدایت کنند نه اینکه باعث پس‌رفت ما بشوند و سعی کنند که ما را عقب بکشند.

مهم‌تر از این‌ها، انسان به خندیدن نیاز دارد. آدم‌ها دوست دارند با کسانی باشند که زندگی را همان‌طور که هست می‌بینند و در آن، لحظات خوشی پیدا می‌کنند. به آدم‌هایی که کمی دیوانگی در وجودشان دارند نیاز داریم تا کمک کنند از حالت افسردگی بیرون بیایم و لذت ببریم، در غیر این صورت روزها مزخرف خواهند بود. وقتی چنین کسانی را پیدا کنیم آن‌ها کمک می‌کنند تا زندگی بهتر و روشن‌تری برای خود بسازیم.

می‌بینیم که بیشتر می‌خندیم و اشتیاق داریم با آن‌ها وقت بگذارانیم. می‌خواهیم با این آدم‌ها باشیم زیرا کاری می‌کنند که باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشیم. کاری می‌کنند که زندگی‌آزاردهنده و پُرتنش نباشد. شادی را به زندگی ما می‌آورند و همچنین کمک می‌کنند بخش‌های روشن‌تر زندگی را ببینیم.

قانونی می‌گوید که آدم‌های مثبت‌اندیش، مفیدتر و موفق‌ترند. چنین آدم‌هایی شرایط را می‌سازند و به جای اینکه به تمام موانعی که بر سر راه‌شان وجود دارد فکر کنند به این فکر می‌کنند که چطور کاری را انجام دهند. در هر چیزی به جای دیدن نقاط منفی، نقاط مثبت آن را می‌بینند. به جای اینکه بترسند که همیشه شرایط بدتر خواهد شد، دنبال این هستند که شرایط را بهتر کنند.

فکر می‌کنم بهترین و کوتاه‌ترین روش برای نشان دادن ویژگی‌های آدم‌های منفی‌نگر و مثبت‌اندیش این است که آدم‌های مثبت‌اندیش می‌گویند «چگونه می‌توانم؟» درحالی‌که آدم‌های منفی‌نگر فکر می‌کنند «چرا من باید تلاش کنم؟» عموماً وقتی صحبت از شیوه نگاه کردن به زندگی به میان می‌آید تفاوت بزرگی بین این دو دیدگاه دیده می‌شود.

بنابراین از آنجایی که عادت داریم به شما سؤال‌هایی بدهیم تا از خودتان بپرسید، اکنون این‌ها را از خودتان بپرسید:

دوست دارید مرتباً با کسی مثل خودتان وقت بگذارید؟

آیا باعث می‌شوید آدم‌های اطراف‌تان احساس بهتری داشته باشند یا بدتر؟

آیا آدم‌های اطرافتان را خوشحال‌تر می‌کنید یا ناراحت‌تر؟

آیا شما نقاط خوب و مثبتِ هر چیزی را می‌بینید یا نقاط منفی را؟

پاسخ این پرسش‌ها ممکن است به شما دربارهٔ اینکه چه نوع آدمی هستید تصویر کلی خوبی بدهد. صادق باشید و صادقانه پاسخ بدهید. اگر آدم منفی‌نگری هستید تغییراتی پدید بیاورید و سعی کنید بخش خوب و مثبتِ هر چیزی را ببینید. شما و همسرتان هر دو با این کار خوشبخت‌تر خواهید بود.

شماره کتاب (nbookcity.com)

## از بیرون بردن مشکلات خود نترسید

گاهی اوقات با تمام توان تلاش می‌کنیم ولی باز هم شکست می‌خوریم. وقتی هر دو نفرتان به خوبی نمی‌توانید گفت‌وگو کنید یا زمانی که مسائل و مشکلاتی دارید که خودتان نمی‌توانید آن را حل کنید شاید زمان آن رسیده باشد که از کسی کمی کمک بگیرید تا راه درست را به شما نشان بدهد.

اگرچه این کتاب اطلاعات و راهکارهای مفید و مؤثر بسیاری را در بر دارد اما برخی‌ها ممکن است به کمک بیشتری نیاز داشته باشند، مخصوصاً اگر در محیطی بزرگ شده باشند که شیوه برقراری ارتباط در آن ضعیف بوده و آن‌ها شاید مهارت‌های ضروری برقراری ارتباط درست را ندانند. آن‌ها تقصیری ندارند چون هیچ‌وقت در این شرایط قرار نگرفته بودند و راه و روش‌های درست گفت‌وگو کردن با یک‌دیگر را در دیگران ندیده‌اند.

نمی‌توانید از کسی که هرگز این مهارت‌ها را از همان اول یاد نگرفته است انتظار داشته باشید که به طور صحیح و رضایت‌بخشی ارتباط برقرار کند. پس اگرچه ممکن است این مشکل یکی از زوج‌ها یا هر دو نفرشان باشد اما گاهی اوقات لازم است از بیرون کمک بگیرید؛ نه فقط به این خاطر که برخی از مشکلات را حل کنید بلکه به این علت که روش کار و دانشی را که برای برقراری ارتباط درست و مؤثر در آینده نیاز است یاد بگیرید.

منظور ما از کمک گرفتن از بیرون این است که نزد مشاور بروید که مدیریت روابط و برقراری ارتباط را آموزش دیده است. بیشتر مشاوران این دوره‌ها را دیده‌اند و فقط باید مشاور را پیدا کنید که با او راحت باشید. اگر هر دو نفرتان می‌خواهید نزد مشاور بروید باید کسی را پیدا کنید که مورد پذیرش هر دو نفرتان باشد. اگر هم فقط خود شما چنین تصمیمی دارید، کسی را پیدا کنید که دوستش دارید. اگر هر دو نفرتان نیاز دارید بعداً مراجعه کنید می‌توانید مشاور بهتری را که برای شما مناسب‌تر است پیدا کنید.

گاهی اوقات با اینکه علت مشکلات ممکن است یکی از زوج‌ها باشد با مراجعه کردن هر دو نفر به مشاور نتیجه بهتری به دست می‌آید، چون مشاور به هر دو نفر کمک می‌کند تا خواسته‌ها، نیازها و ارزش‌های هم‌دیگر را درک کنند. اساساً به این معنی نیست که کدام‌یک بیشترین مشکل را دارد و چه کسی باید سرزنش شود. بلکه همه این‌ها به این خاطر است که رابطه تا حد ممکن مستحکم‌تر و صمیمی‌تر شود.

نکته‌ای که در این بخش باید متوجه آن باشید این است که وقتی نزد مشاور می‌روید ممکن است حرف‌هایی بشنوید که از شنیدن آن‌ها خیلی خوشحال نشوید. ممکن است به شما بگویند اشتباه رفتار می‌کنید یا کاری را اشتباه انجام می‌دهید. مشاورتان را مانند سایر کسانی که به دنبال مشاور دیگری می‌گردند تا با آن‌ها هم عقیده باشد و طرف آن‌ها را بگیرد، رها نکنید. شما به کسی نیاز ندارید تا حرف‌هایی بزند که دوست دارید

بشنوید، بلکه به کسی احتیاج دارید که حرف‌هایی بزند که نیاز دارید آن حرف‌ها را بشنوید.

اگر هر دو نفرتان نزد مشاوره رفتید باید آماده باشید که شاید همسرتان حرف‌هایی بزند که شنیدنش برای شما سخت باشد. بعضی جلسات ممکن است برای هر دو نفرتان سخت باشند اما حرف‌هایی هستند که برای پیشبرد رابطه باید گفته شوند. مطمئن شوید هر حرفی را که لازم است گفته شود با مهربانی و متانت بیان می‌کنید و همیشه در برابر همسر خود مؤدب باشید.

احتمالاً بیش از یک یا دو جلسه نیاز دارید و گاهی اوقات ممکن است این جلسات مشاوره مدتی طولانی ادامه داشته باشند. جلسات مشاوره را پس از یک یا دو جلسه متوقف نکنید مگر اینکه هم مشاورتان و هم خودتان به این نتیجه رسیده باشید که می‌دانید چطور ماهرانه ارتباط برقرار کنید و یاد بگیرید از سختی‌ها بگذرید. وقت بگذارید و به شرایط و مشکلات، فرصتی بدهید تا حل شوند، در این صورت می‌توانید در رابطه و زندگی‌تان پیشرفت کنید.

کسانی هستند که در مشاوره عملکرد چندان خوبی ندارند چون از صحبت کردن درباره مسائل بسیار شخصی‌شان احساس راحتی نمی‌کنند. چیزی که این دسته از آدم‌ها حس می‌کنند، غریبگی است. باید سعی کنید که چنین طرز فکری را کنار بگذارید و به خودتان این اجازه را بدهید که دست‌کم این کار را شروع کنید. مشاور خوب، راه و روش کار را با مهربانی به شما نشان می‌دهد و اراده و اعتماد به نفس‌تان را بالا می‌برد تا به تدریج احساس بهتری در صحبت کردن داشته باشید. زمانی که شروع به ایجاد رابطه‌ای می‌کنید، شرایط به مراتب آسان‌تر و پرمعنا تر می‌شود.

اما اگر مشاور یا روان‌شناس به هر علتی مورد قبول هیچ‌یک از شما نبود، مشاوران دیگری هستند که بخواهید به آن‌ها فکر کنید. کتاب‌های دیگری مانند این کتاب وجود دارند که می‌توانند کمک‌تان کنند و بینش بهتری درباره شیوه برقراری ارتباط به شما بدهند. اگرچه این کتاب درباره بسیاری از جنبه‌های برقراری ارتباط صحبت کرده است، اما کتاب‌های دیگری هم هستند که به یک یا دو مشکل به صورت دقیق‌تری پرداخته‌اند و جزئیات بیشتری را در بر می‌گیرند. اگر دقیقاً می‌دانید که منشاء مشکل‌تان کجاست، خریدن یکی از این کتاب‌ها می‌تواند به شما کمک کند.

شاید با خودتان فکر کنید که درباره مشکل‌تان می‌توانید با دوست صمیمی خود صحبت کنید، اما وقتی این کار را انجام می‌دهید خیلی دقت کنید. شاید خوب نصیحت‌تان کند، اما از طرفی شاید از کسی نصیحت بگیرید که خودش در زمینه برقراری ارتباط عملکرد بسیار ضعیف‌تری نسبت به شما دارد. اگر تصمیم گرفتید با کسی

درباره مشکل‌تان حرف بزنید، آن شخص را با دقت انتخاب کنید. کسی را انتخاب کنید که به چشم خودتان می‌بینید اکنون در رابطه‌ای پایدار و سالم است چرا که این دست‌کم نشان می‌دهد که او روش درستی را در پیش گرفته است. کسی را که ۵۰ سال سن دارد و چهار بار طلاق گرفته و اکنون با دختر ۱۸ ساله‌ای در رابطه است انتخاب نکنید. چنین آدمی نمی‌تواند نصیحت‌های خوب و مفیدی برای شما داشته باشد.

همچنین کسی را انتخاب کنید که بدانید حرف‌های شما را بین خودتان دو نفر نگه می‌دارد. خیلی مهم است که این صحبت‌ها محرمانه بمانند چون اگر به گوش همسرتان برسد که شما مسائل و مشکلات شخصی‌تان را با کسی در میان گذاشته‌اید ممکن است شرایط بدتر از قبل شود. خیلی مراقب باشید که شخص مناسبی را انتخاب کنید چون اگر آدم اشتباهی را انتخاب کنید ضرر این کار بیشتر از منفعت آن خواهد بود.

کاری که هرگز نباید انجام دهید این است که فکر کنید اگر به مشکلات زمان بدهید آن‌ها خودشان برطرف خواهند شد. حتی اگر آسیب و ناراحتی ناشی از مشکلی پس از مدتی از بین برود اما درباره ریشه اصلی مشکل صحبت نکنید، همان مشکلات دوباره می‌توانند پدید بیایند. مشکل تقریباً از بین رفته اما همیشه مشکل بعدی بزرگ‌تر می‌شود و حل کردن آن سخت‌تر است.

پس اگر رفتن به مشاوره کاری است که نمی‌خواهید انجام بدهید و حتی اگر این کار در ابتدا برای‌تان زجرآور است و احساس راحتی نمی‌کنید، خودتان را متقاعد کنید که دست‌کم یک بار آن را امتحان کنید. زیرا وقتی یک بار مشکلات حل شوند زندگی و رابطه شما بهتر می‌شود. اما وقتی همه چیز را همان‌طور که بوده به حال خود رها می‌کنید و چیزی را تغییر نمی‌دهید، ممکن است در رابطه‌تان آسیب یا مشکلی دائمی پدید بیاید.

اگر تصمیم گرفتید به مشاوره بروید یا اینکه احساس کردید مشاوره گرفتن کاری است که باید انجام بدهید اما استطاعت مالی آن را ندارید، نگاهی به بیمه سلامت خود بیندازید تا ببینید که آیا این بیمه هزینه‌های مشاوره را در بر می‌گیرد یا نه. اگر هزینه‌ها را در بر می‌گیرد تنها کاری که باید انجام دهید پرداخت مبلغ ناچیزی است. از آنجایی که مسائل عاطفی می‌توانند بر سلامت جسمی شما تأثیر بگذارند، بیشتر دولت‌ها مشاوره را تحت پوشش بیمه قرار می‌دهند.

باید از کارفرمای بیمه خود پرسید، چون بعضی از شرکت‌های بیمه، خدمات مشاوره را به عنوان مزایایی اضافی پیشنهاد می‌دهند. معمولاً این خدمات با گفت‌وگویی تلفنی از طرف مشاوره انجام می‌شود که تشخیص می‌دهد شما نیاز به مشاوره بیشتری دارید یا نه. پس از آن، برای شما چند جلسه مشاوره خواهند گذاشت که معمولاً این جلسات رایگان‌اند و اگر جلسات بیشتری نیاز داشتید بیمه سلامت هزینه آن را پرداخت خواهد کرد.

اگر این مزایا را دارید مطمئن شوید مشاوره‌ای که برای‌تان انتخاب کرده‌اند با بیمه شما قرارداد داشته باشد. اگر بیمه شما را قبول نمی‌کنند، مشاور خود را عوض کنید و به دنبال شخص دیگری بگردید یا هزینه جلسات را خودتان متقبل شوید. سپس، بعد از جلسات رایگان به مشاوره خود ادامه دهید و بقیه کارها را به بیمه واگذار کنید.

اگر مشکل‌تان طوری است که نمی‌توانید آن را بین خودتان حل کنید لطفاً کمک بگیرید. ممکن است برای‌تان کمی هزینه داشته باشد اما باز هم هزینه‌اش نسبت به وکیل گرفتن و درگیر شدن، هم با مسائل مالی و هم با مسائل دردناک عاطفی طلاق کم‌تر است.

## نتیجه‌گیری

حتی کسانی که بسیار با هم‌دیگر سازگارند و کسانی که در رابطه‌ای همراه با خوشبختی به سر می‌برند، با هم تفاوت‌هایی دارند. بیشتر این تفاوت‌ها را می‌توان با گفت‌وگوی محترمانه و محتاطانه رفع کرد. بهترین بخش درباره‌ی گفت‌وگو کردن این است که نه فقط مشکل را حل می‌کند بلکه باعث می‌شود در آینده دوباره همین مشکل به وجود نیاید. پس منطقی است که یاد بگیریم چطور ارتباط برقرار کنیم.

این کتاب به شما اطلاعات بسیاری داده است و خبر خوب این است که شما احتمالاً به تمام این اطاعات نیاز داشته‌اید. شاید برخی از نکته‌هایی را که درباره‌ی آن بحث کردیم خودتان انجام می‌دهید و این خیلی خوب است. اما اگر کارهایی را که می‌توانستید و باید انجام می‌دادید انجام نمی‌دادید باز هم خبرهای خوبی برای شما وجود خواهد داشت.

خبر خوب این است که هرکس به راحتی و خیلی سریع می‌تواند مطلبی را که در این کتاب آمده است انجام دهد. برخی از مطالبی که درباره‌ی آن‌ها بحث کردیم خیلی زود تأثیر خود را نشان می‌دهند و درحالی که سایر راهکارها برای مدت‌زمانی طولانی‌تر و پیشرفت کلی رابطه طراحی شده‌اند.

خبرهای خوب بیشتر این است که انجام این کارها یا نیازی به پول ندارد یا کم‌هزینه است. تنها چیزی که نیاز است، کمی تلاش و نگرشی درست است. زمانی که اندکی صبر کنید و ببینید چیزی که برای‌تان مهم است را ممکن است از دست بدهید یا اینکه پاداش کارتان ممکن است چه چیزی باشد، عقلانی است که اکنون همه تلاش خود را بکنید تا اینکه خطر کنید و ببینید که دیگر خیلی دیر شده است.

مشکل اینجا است که امروزه بیشتر مردم وقتی شرایط کمی دشوار می‌شود فقط تسلیم می‌شوند. متعهد نمی‌شوند و برای مدت زیادی در رابطه نمی‌مانند و این شرم‌آور است، چون فقط زوجها نیستند که این موضوع روی آن‌ها تأثیر می‌گذارد بلکه روی بچه‌ها و دیگران هم تأثیرگذار است. به خاطر هریک از این‌ها، باید یاد بگیریم که چطور بهتر ارتباط برقرار کنیم و چگونه به هم‌دیگر بیشتر نزدیک شویم.

امیدوارم این کتاب برای‌تان مفید بوده باشد و امیدوارم دید خیلی‌ها را باز کرده باشد و شاید نگاه شما به برخی مسائل کمی متفاوت‌تر شده باشد. در این صورت تلاش‌های ما ارزشمند بوده است. اگر چنین نبوده امیدوارم کتاب را ببینید و بار دیگر از اول تا آخر آن را بخوانید.

چون هر چقدر هم که کسی لجباز و سرسخت باشد، باز هم جای امیدواری وجود دارد. و تا زمانی که امید وجود داشته باشد، هر رابطه‌ای می‌تواند سالم بماند و هر زندگی‌ای می‌تواند خوشبخت‌تر و رضایت‌بخش‌تر

شود. همه این‌ها تعریفی از رابطه‌اند. اگر رابطه شما چنین نیست، باید این‌طور شود.  
و رابطه شما می‌تواند از این نوع رابطه‌ها باشد. فقط با کمی تلاش چنین خواهد شد.

شهر کتاب (nbookcity.com)

# I Don't Talk, YOU Don't Listen

Peter & Kimberly Peters

امروزه تقریباً نیمی از ازدواج‌ها به طلاق ختم می‌شوند. این آمار ناراحت‌کننده است اما واقعیت دارد. علت‌های بسیاری برای این موضوع وجود دارد اما گذشته از این علت‌ها، پایدار ماندن روابط نسبت به گذشته کار دشوارتری است. هر سوءتفاهم کوچکی تبدیل به بحث و دعوایی کاملاً جدی می‌شود؛ صحبت کردن و گذشت کردن از خطای دیگران گویی از زندگی افراد ناپدید شده است.

کتاب «من حرف نمی‌زنم، تو گوش نمی‌دهی!» به شما این مهارت را می‌آموزد که بتوانید همسر خوبی برای شریک زندگی‌تان شوید و این به دست نمی‌آید مگر با گفت‌وگو کردن. این کتاب این فرصت را به شما می‌دهد که فزونی بسیار ساده و در عین حال کاربردی را فرا بگیرید و روابط محکم‌تری برقرار کنید.



www.majidpub.com