

به نام هستی بخش

۲۰ قانون طلایی ازدواج موفق

ترجمه: مارال شیخ زاده و ویدا فلاح

نویسنده: استیو استیغنز

فلاح



[Telegram.me/Life_Skills](https://t.me/Life_Skills)



[Instagram.com/Vida.Fallah](https://www.instagram.com/Vida.Fallah)

شماره کتابشناسی ملی	شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۲۵۹-۰-۱
عنوان و نام پدیدآور	۴۵۸۳۴۶۹:
وضعیت ویراست	۲۰ قانون طلایی ازدواج موفق/ نویسنده استیو استفنز؛ ترجمه مارال شیخزاده و ویدا فلاح.
مشخصات نشر	: [ویراست؟]
مشخصات ظاهری	تهران: مدیران خلاق، ۱۳۹۶.
یادداشت	۱۵۹ ص؛ ۱۴ × ۲۱ سم.
یادداشت	عنوان اصلی: 20surprisingly simple rules and tools for a great marriage, c2003.
عنوان گسترده	: چاپ قبلی: مدیران خلاق، ۱۳۹۵ (۱۰۴ ص.).
موضوع	: بیست قانون طلایی ازدواج موفق.
موضوع	: زناشویی (مسیحیت)
موضوع	: همسران -- زندگی مذهبی
موضوع	: Spouses -- Religious life
رده بندی دیویی	: ۲۴۸/۸۴۴
رده بندی کنگره	: الف ۱۳۹۵ ۵/۹۴۵۹۴BV
سرشناسه	: استیونز، استیو، ۱۹۵۴ - م. Stephens, Steve
شناسه افزوده	: شیخزاده، مارال، ۱۳۶۳ - مترجم
شناسه افزوده	: فلاح، ویدا، ۱۳۴۳ - مترجم
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا



نشر مدیران خلاق

تلفن: ۰۲۱۸۸۷۴۳۸۰۱

www.vidafallah.com

۲۰ قانون طلایی ازدواج موفق

نویسنده: استیو استفنز

ترجمه: مارال شیخزاده و ویدا فلاح

تیراژ: ۱۰۰۰

چاپ دوم: بهار ۱۳۹۶

کلیه حقوق این اثر برای نشر مدیران خلاق محفوظ است.

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۶۲۵۹ - ۰ - ۱

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

فهرست

- مقدمه..... ۱
- قانون اول : همسران را در اولویت قرار دهید..... ۴
- قانون دوم : تفاوت‌های یکدیگر را بپذیرید..... ۱۰
- قانون سوم : با دقت گوش دهید..... ۱۶
- قانون چهارم : یکدیگر را تحسین کنید(مچ‌گیری مثبت)..... ۲۳
- قانون پنجم : مثل یک تیم با هم همکاری کنید..... ۲۹
- قانون ششم : مراقب رفتارهایتان باشید..... ۳۹
- قانون هفتم : کمتر تلویزیون ببینید..... ۴۷
- قانون هشتم : زمان‌هایی را برای لذت و تفریح اختصاص دهید..... ۵۴
- قانون نهم : کارهای کوچک را فراموش نکنید..... ۶۲
- قانون دهم : پنج رویداد مهم را جشن بگیرید..... ۶۹
- قانون یازدهم : مثبت فکر کنید..... ۷۶
- قانون دوازدهم : منصفانه دعوا کنید..... ۸۴
- قانون سیزدهم : ببخشید..... ۹۳
- قانون چهاردهم : از یکدیگر استقبال کنید..... ۱۰۲
- قانون پانزدهم : همزمان با هم بخوابید..... ۱۱۰
- قانون شانزدهم : دوستان مشترک داشته باشید..... ۱۱۷
- قانون هفدهم : با هم قرار رمانتیک بگذارید..... ۱۲۶
- قانون هجدهم : معاشقه کنید..... ۱۳۶
- قانون نوزدهم : برای همسران دعا کنید..... ۱۴۵
- قانون بیستم : قدر همسران را بدانید..... ۱۵۴

مقدمه مولف

زندگی پر از قوانین مختلف است؛ مثل قوانین خانوادگی، قوانین راهنمایی و رانندگی، قوانین شغلی، اجتماعی و بسیاری موارد. با این حال ممکن است ما برخی از این قوانین را نپسندیم؛ مثلاً ممکن است برخی از قوانین راهنمایی و رانندگی، مخصوصاً زمانی که عجله داریم مطابق میل ما نباشند. با این وجود می‌دانیم که این قوانین برای آزار و اذیت ما وضع نشده‌اند، بلکه برای حفظ نظم و امنیت اجتماعی تعریف شده‌اند.

ازدواج هم قوانین خاص خود را دارد و با وجودیکه این قوانین بسیار ساده و بدیهی به نظر می‌رسند، اما در عین حال مهم و اثرگذارند. حال اگر شما به آنها احترام بگذارید، زندگی زناشویی‌تان موفق‌تر و پایدارتر می‌شود؛ حتی در برخی موارد، رعایت این قوانین می‌تواند

زندگی زناشویی شما را از شکست نجات دهد. اما اگر به این قوانین بی‌توجهی کنید، به مرور زمان، رابطه شما و همسران آسیب خواهد دید. بنابراین، این قوانین را بشناسید، به آنها احترام بگذارید و رفتارهایتان را با آنها منطبق سازید. تعجب خواهید کرد وقتی اثر مثبت رعایت کردن این قوانین را بر رابطه‌تان ببینید. رعایت کردن این قوانین حتی توانسته است از دواج‌های محکوم به شکست را نیز نجات دهد.

با این حال بدانید که تنها لازمه موفقیت این است که طرفین رابطه، بخواهند رابطه‌شان مستحکم و پایدار شود. اگر هر دوی شما صادقانه مایل باشید رابطه‌تان را بهتر کنید:

- به هم نزدیک‌تر می‌شوید.
- رابطه‌تان آرام‌تر خواهد بود.
- شادتر زندگی خواهید کرد.
- و از اینکه قوانین این رابطه را شناخته‌اید بسیار خوشحال خواهید شد.

همان‌طور که صفحات این کتاب را ورق می‌زنید، شاهد قوانینی عملی خواهید بود، که من طی چندین سال کار به عنوان یک روانشناس حوزه ارتباطات زناشویی و خانوادگی کشف کردم. البته این قوانین حاصل تجربیات زندگی زناشویی خودم نیز می‌باشد. در واقع هجده سال است که با همسر، تمی، زندگی می‌کنم. با این حال ما یکدیگر را از خیلی پیش از این می‌شناختیم. جالب است که بدانید،

اهمیت این قوانین را با مشاهده عواقب رعایت نکردن آنها در زندگی زوج‌هایی که برای مشاوره پیش من می‌آمدند، شناختم و باید اعتراف کنم که همچنان در حال یادگیری از آنها هستم. اما به واقع، تلاشم در جهت کمک به بهبود این روابط است و امیدوارم در آینده به سمت پایدارتر شدن روابطمان قدم برداریم.

هر فصل از این کتاب، یکی از قوانین زندگی مشترک و اهمیت آن را توضیح می‌دهد. بعد از هر قانون، چند عبارت تأکیدی به جهت درونی کردن قانون آن و چند تمرین ارائه شده است. هر چند دانستن این قوانین به تنهایی نیز می‌تواند بسیار مؤثر واقع شود، اما درونی کردن و در استفاده عملیشان است که ازدواج شما را تبدیل به ارتباطی موفق و ماندگار می‌کند. این ابزار همچنین به شما کمک خواهد کرد تا بتوانید هر قانونی را به راحتی و با دقت به کار ببندید.

حتماً تا اکنون آماده شده‌اید تا به بررسی این قوانین جذاب بپردازیم. بنابراین به خواندن ادامه دهید و ببینید که چطور ازدواجتان محکم‌تر، عمیق‌تر، پایدارتر، مثبت‌تر و زیباتر خواهد شد. حال برای آغاز مطالعه کتاب، این عبارت را در ذهن داشته باشید:

من آگاهانه و هوشیارانه قصد دارم که به هرچه بهتر کردن رابطه با همسرم متعهد شوم و از امروز با شروع این کتاب، تلاشم را در این مسیر آغاز می‌کنم.

قانون اول : همسران را در اولویت قرار دهید

سوزان گفت: "ای کاش برای شوهرم مهم بودم."

با تعجب گفتم: "اما او که می‌گوید دوستت دارد".

او جواب داد: "شاید دوستم داشته باشد، اما کار، دوستان، ماشین و حتی بازی فوتبال، برایش خیلی مهم‌تر از من هستند. حس می‌کنم که در آخر لیست اولویت‌های او قرار دارم".

زمانی که به زوجها مشاوره می‌دهم، در موارد بسیاری این شکایت را می‌شنوم. بسیاری از ما، به شغل، اتومبیل یا برنامه‌های شخصی مان بیشتر از ارتباط با همسرمان اهمیت می‌دهیم! ممکن است خیلی اوقات کنار هم بودنمان را همیشگی و مسلم فرض کنیم، اما حقیقت

این است که اگر ما از روابطمان مراقبت نکنیم، آنها به تدریج ضعیف می‌شوند و در نهایت از هم می‌پاشد.

اگر می‌خواهید حاصل ازدواج‌تان رابطه‌ای سالم و انرژی بخش باشد، باید آن را در اولویت‌های خود، در واقع، در بالای لیست اولویت‌هایتان، قرار دهید و همسرتان باید این تغییر اولویت‌گذاری را در رفتار شما ببیند. این قانون ساده‌ایست: اگر همسر شما احساس نکند که در ذهن شما جایگاه خاصی دارد، دیر یا زود ممکن است با فردی آشنا شود که در او این احساس مهم و خاص بودن را ایجاد کند!

اینکه رابطه با همسرتان را نسبت به هر چیز دیگری در اولویت قرار دهید، عملاً کار ساده‌ای نیست؛ مخصوصاً زمانی که وظایف گوناگون و زیادی داشته باشید: شغلی که زمان زیادی از شما می‌گیرد، فرزندی که زمان و توجه شما را می‌طلبند و مسئولیت‌های زمان‌بر مشابه دیگر. با وجود این که هر یک از این موارد جایگاهی مخصوص به خود را دارند، داشتن ازدواجی موفق، مهم‌ترین بخش زندگی هر فرد است که نسبت به بخش‌های دیگر زندگی نیاز به توجه بیشتری دارد.

زمانی که دوست من، رالف، متوجه شد که ساعت‌های طولانی کارش موجب ایجاد مشکلاتی در رابطه زناشویی‌اش شده است، به همسرش قول داد تا زمان بیشتری را به او اختصاص دهد. بنابراین روز بعد، نگران اما مصمم به دفتر رئیسش رفت تا اعلام کند که دیگر نمی‌تواند اضافه بر ساعات کاری‌اش کار کند، زیرا این اضافه کاری، به ازدواج او آسیب جدی‌ای وارد می‌کند.

رئیس او بدون اینکه چیزی بگوید به صحبت‌های او گوش داد. زمانی که صحبت رالف به پایان رسید، رئیس لبخندی زد و به او گفت: "تو از آن دسته افرادی هستی که برایشان احترام زیادی قائم و خوب تشخیص می‌دهی که چگونه مسائل را به ترتیب اهمیت‌شان اولویت‌بندی کنی و به دنبال آن، جسارت عمل کردن براساس اولویت‌ها، در وجودت غوغا می‌کند". روز بعد، رالف، ترفیعی قابل توجه، اضافه حقوق و قولی از جانب رئیسش مبنی بر نماندن برای اضافه کاری دریافت نمود.

هرچند ممکن است پافشاری در این امر برای همه افراد، چنین اثرات مثبتی را به همراه نداشته باشد، اما مطمئناً می‌تواند به بهبود روابط در زندگی زناشویی بیانجامد.

رابطه زناشویی سالم شما می‌تواند برای اطرافیان‌تان نیز مفید باشد. این بهترین هدیه‌ای است که می‌توانید به فرزندان‌تان بدهید، خواه فرزندان شما سه ساله باشند یا شصت و سه ساله. دانستن اینکه والدین رابطه خوبی با هم دارند، برای فرزندان احساس امنیت و پایداری ایجاد می‌کند.

از طرفی، برقرار کردن تعادل میان نقش والدی و همسری، برای بسیاری از افراد دشوار است. یکی از بزرگترین اشتباهاتی که یک فرد می‌تواند در روابطش مرتکب شود، این است که اجازه دهد فرزندان‌ش به همسرش اولویت پیدا کنند. هرچند ممکن است فکر کنید که به نفع فرزندان‌تان عمل می‌کنید، اما در واقع چنین نیست. زمانی که برای فرزندان‌تان اهمیت بیشتری نسبت به همسران قائل شوید، باعث تزلزل رابطه زناشویی‌تان شده‌اید و با متزلزل شدن پایه‌های ازدواج‌تان، فرزندان‌تان بیش از هرکس آسیب خواهند دید.

زمانی که بازیگر سینمای کلاسیک، لارن باکال، فهمید که باردار شده است، با هیجان این خبر را به همسرش، هامفری بوگارت، اطلاع داد. او پس از شنیدن این خبر اشک در چشمانش جمع شد.

لارن پرسید: "چه شده است؟ آیا از این خبر خوشحال نشدی؟!"

شوهرش جواب داد: "خوشحال شدم، اما احساس بدی هم دارم."

"چرا؟!"

"زیرا وقتی فرزندت به دنیا آمد، دیگر من برایت مهم نخواهم بود."

طبیعتاً پدر و مادر، فرزندان خود را خیلی دوست دارند، اما زمانی که مادر یا پدری فرزندش را در بالای لیست اولویت‌هایش قرار دهد، همسرش نسبت به او و فرزندشان احساس بدی پیدا خواهد کرد. اجازه ندهید این اتفاق برای شما بیافتد. پایه‌های ازدواج‌تان را تقویت کنید و به همسرتان این اطمینان را بدهید که برایتان بیش از فرزندان یا هر فرد دیگری اهمیت دارد.

نکته هیجان‌انگیز این است که وقتی همسرتان را در اولویت قرار می‌دهید، توانسته‌اید علاقه و احساس‌تان را به شکلی غیرمستقیم به او نشان دهید که باعث می‌شود او نیز به تدریج رفتارش را با شما بر این اساس تغییر دهد.

یک ضرب‌المثل قدیمی داریم که گویای همین واقعیت است: از هر دست بدهی از همان دست پس‌خواهی گرفت. بنابراین همین‌طور که عشق میان شما و همسرتان افزایش می‌یابد، به تدریج، جرقه‌های

شادمانی و لذت را در زندگی‌تان احساس خواهید کرد. این جرقه‌ها می‌توانند به زندگی زناشویی شما انرژی تازه‌ای بدهند و آن را تبدیل به رابطه‌ای کنند که همیشه آرزویش را داشتید.

عبارت‌های تأکیدی:

- ❖ من نیمه مکمل خود (همسرم) را عمیقاً دوست دارم، حتی در لحظاتی که این احساس را نمی‌کنم.
- ❖ زمان‌هایی که حواسم به کارهایم معطوف است، هشیارانه به خودم گوشزد می‌کنم که لازم است زمانی را صرف توجه و ارتباط واقعی با همسرم قرار دهم و این یکی از اولین موارد در لیست اولویت‌هایم است.
- ❖ من خودم را به خاطر همه زمان‌هایی که به همسرم توجه کافی نکردم می‌بخشم و از همین امروز این رفتار را تغییر می‌دهم. من به خودم یاد می‌دهم که چطور سخاوتمند باشم و کمتر طمع کنم، کمتر خودخواه باشم و هشیارانه‌تر زندگی کنم.
- ❖ من هر روز به همسرم (مستقیم یا غیرمستقیم) ابراز علاقه می‌کنم.

تمرین ها:

- ◀ به همسرتان بگویید (و البته با رفتارتان به او نشان بدهید) که او در بالای فهرست اولویت‌های شما قرار دارد و به او اطمینان بدهید که چیزی نمی‌تواند او را از جایگاهش پایین بیاورد.
- ◀ دفعه بعد که همسرتان از شما خواست کاری (در حیطة توان‌تان) برایش انجام دهید، بدون هیچ بهانه، شکایت یا به تعویق انداختنی آن کار را برایش انجام دهید.
- ◀ هر روز (به همراه همسرتان) ساعت را ۱۵ دقیقه زودتر از قبل تنظیم کنید و صبح‌ها قبل از شروع کار یا زندگی روزانه، زمانی را با همسرتان بگذرانید و به یکدیگر توجه و علاقه نشان دهید.

قانون دوم : تفاوت‌های یکدیگر را بپذیرید

مری عاشق این است که با دوستان و آشنایانش زمان بیشتری را بگذرانند. اگر مهمانی‌ای برگزار شود، می‌خواهد حتماً در آن مجلس حضور داشته باشد. اما جیم، شوهر مری، مردی درون‌گرا است و تمایل دارد درون خانه بماند. جیم ترجیح می‌دهد بعد از اتمام کارش، شب‌ها را به آرامی با مطالعه یک کتاب در خانه بگذرانند. تا اینکه به مهمانی برود. در ابتدای ازدواجشان، این تفاوت نظر موجب اختلافات شدیدی شده بود. در حالی که مری هر دعوتی را می‌پذیرفت، جیم معمولاً مصرانه از بیرون رفتن اجتناب می‌کرد.

بعد از مدتی آتش مشکلات میان آنها زبانه کشید؛ اما آنها بالأخره

یاد گرفتند که چطور تفاوت‌های یکدیگر را بپذیرند و به بهترین نحو، با یکدیگر سازگار شوند. اکنون آنها دو شب از هفته را با هم بیرون می‌روند و از معاشرت با دوستان و اقوامشان لذت می‌برند و سه شب از هفته را در خانه می‌مانند و هر دو از سکوت و آرامش خانه لذت می‌برند و در نهایت در دو شب دیگر هفته، مری بدون جیم برنامه‌هایش را تنظیم می‌کند، در حالی که جیم از سکوت و خلوت خود در خانه لذت می‌برد.

هر زوجی ممکن است مشکلات خودش را داشته باشد. ممکن است یک فرد ولخرج با یک فرد مقتصد ازدواج کند و یا یک فرد بسیار منظم و دقیق با فردی راحت و نامنظم ازدواج کند یا یک فرد مرتب و تمیز، فردی شلخته را به عنوان همسرش انتخاب کند.

به نظر می‌رسد که خداوند حس شوخ طبعی خوبی دارد و ما را طوری آفریده است که نقطه مقابل مان را جذب می‌کنیم. بعد زمانی که به هم می‌رسیم، همدیگر را دیوانه می‌کنیم! زمانی که به زوجها مشاوره می‌دهم، متوجه می‌شوم که در نهایت این تفاوت‌ها هستند که باعث بروز مشکلات اساسی در روابط افراد می‌شوند.

شما حتی گاهی اوقات به راحتی به دلیل این تفاوت‌ها از کوره در می‌روید و بعد به این نتیجه می‌رسید که تفاوت‌هایتان آنقدر با هم زیاد است که اصلاً به درد هم نمی‌خورید!

اما اشتباه می‌کنید!

همه ما در یک یا چند زمینه با هم ناسازگاری داریم. اگر شبیه

بودن معیار اصلی ازدواج موفق باشد، همه زوجها باید احساس شکست کنند. البته، واقعیت این است که برخی زوجها بیشتر از برخی دیگر به هم شبیه هستند، اما این شباهت لزوماً باعث نمی‌شود ازدواج آنها منجر به رابطه‌ای موفق شود.

اگر شما و همسرتان در باورهایی اساسی به هم شبیه باشید، می‌توانید از این باورهای مشترک در حل شرایط دشوار و اختلاف‌هایتان استفاده کنید.

جالب است که بدانید اگر هر دوی شما کاملاً شبیه یکدیگر باشید، رابطه‌تان خسته کننده و نامتعادل می‌شود. زوجی را می‌شناسم که هر دو ولخرج هستند و با هم خوش می‌گذرانند، اما در عین حال ۱۷ کارت اعتباری دارند که اعتبارشان را تا آخر استفاده کرده‌اند. از طرفی، زوج دیگری را نیز می‌شناسم که هر دو مقتصد بودند. در ۴۲ سال زندگی مشترکشان حتی به یک مسافرت نرفتند و شاید سالی یک بار هم در رستوران غذا نمی‌خوردند. آنها ثروت زیادی اندوختند، اما هیچ‌گاه از آن لذت نبردند. اکنون هر دوی آنها فوت شده‌اند و فرزندانشان از ثروت آنها لذت می‌برند!

خداوند می‌داند که "تعادل" اهمیت دارد، به همین دلیل معمولاً در و تخته را با هم جفت می‌کند، نه در را با در.

بنابراین بابت تفاوت‌هایتان شکرگزار باشید. همسر خود را وادار نکنید تا مثل شما حرف بزند یا رفتار کند. در عوض تلاش کنید که تفاوت‌هایتان را بشناسید و از آنها به نحو احسن استفاده کنید.

اگر شما دائماً غر بزیند، به تدریج تبدیل به آدمی منفی و تلخ می‌شوید. اگر دائم بجنگید، فردی خسته و درمانده می‌شوید. اما زمانی که تفاوت‌ها را به عنوان موهبت‌های زندگی‌تان می‌پذیرید، هنر انعطاف‌پذیری و از خود گذشتگی را کسب کرده‌اید. در این صورت بالغانه‌تر رفتار می‌کنید و تار و پود زندگی‌تان غنی‌تر می‌شود و به شخصیتی قوی و دلسوز تبدیل می‌شوید.

مری و جیم را به یاد می‌آورید؟ مری به جیم یاد داد که چگونه از حضور در جمع لذت ببرد و جیم به مری لذت سکوت و آرامش را نشان داد. هر دوی آنها هنوز تمایلات قبلی خود را دارند، اما در عین حال آموخته‌اند که از شرایط متفاوت نیز لذت ببرند. مری، جیم را از انزوا نجات داد و جیم، مری را از خوشگذرانی افراطی رهایی بخشید. آنها در کنار هم درسهایشان را آموختند و اکنون عمیق‌تر و متعادل‌تر شده‌اند و در نتیجه احساس نزدیکی بیشتری به هم دارند.

اکثر اختلافات بر سر مسائل بزرگ اخلاقی یا اعتقادی نیستند، بلکه بر سر تمایلات و باید و نبایدهای کوچک هستند. زمانی که بتوانیم بپذیریم که همه چیز لزوماً طبق میل ما پیش نمی‌رود، زندگی زناشویی راحت‌تر پیش خواهد رفت. بعد از مدتی متوجه خواهیم شد که اکثر مشاجرات ما بر سر مسائلی احمقانه یا خودخواهانه بوده است. در واقع اگر می‌توانستیم از بیرون رابطه، دعوایمان را با همسرمان ببینیم، از رفتار خود شرمگین می‌شدیم.

اوایل، من و همسرم، تمی، سلیقه‌های بسیار متفاوتی در موسیقی داشتیم. موسیقی‌ای که او دوست داشت را من نمی‌پسندیدم و بالعکس. راه‌حل ما برای حل مشکلات ناشی از این تفاوت، این بود که او

سی‌دی‌های خودش را داشته باشد و من نیز سی‌دی‌های خودم را؛ و آنها را جدا از هم نگه داریم. اما پس از گذشت مدت زمانی، متوجه شدم که از تعدادی از موزیک‌های او خوشم آمده است و او هم از چند تا از موزیک‌های من خوشش آمد. تعجب نکنید! معجزه‌ای رخ نداده است. این امری طبیعی است که زن و شوهر بعد از گذشت سال‌ها از زندگی مشترک‌شان، به هم شبیه می‌شوند و علایق‌شان نیز کم‌کم به هم شباهت پیدا می‌کند. حالا ما تعدادی سی‌دی موسیقی مشترک داریم که هر دویمان از شنیدن آنها لذت می‌بریم و وقتی یکی از این سی‌دی‌ها را گوش می‌دهیم، به هم لبخند می‌زنیم و می‌دانیم که هر چقدر هم که تفاوت‌هایمان زیاد باشند، بالأخره می‌توانیم زندگی‌مان را با تفاهم و احترام ادامه دهیم.

شما نیز زمانی که تفاوت‌های میان خود و همسرتان را بپذیرید، به یکدیگر نزدیک‌تر می‌شوید و تفاوت‌هایتان، اهمیت و بزرگی خود را از دست می‌دهند.

عبارت‌های تأکیدی:

- ❖ من به خاطر تفاوت‌هایی که با همسرم دارم، بسیار مسرورم.
- ❖ من و همسرم مکمل یکدیگریم یعنی معایب یکدیگر را می‌پوشانیم و نقاط مثبت هم را تقویت می‌کنیم. بنابراین من به دلیل تفاوت‌هایی که با همسرم دارم، رشد می‌کنم و به خاطر شباهت‌هایی که با او دارم، آرامش می‌یابم.

من به دلیل تفاوت‌هایی که با همسرم دارم، رشد می‌کنم

تمرین ها:

- ◀ امشب همسرتان را به شام دعوت کنید (برای او شام مورد علاقه‌اش را بپزید یا او را به یک رستوران ببرید). فهرستی از تمامی تفاوت‌هایی که با هم دارید تهیه کنید و به دلیل وجود آن تفاوت‌ها، صمیمانه از او تشکر کنید.
- ◀ دفعه بعد که با همسرتان مشاجره داشتید، از خود پرسید: "آیا مشکل بر سر تمایلات متفاوت ما بود؟" سپس سعی کنید جریان را از زاویه دید همسرتان ببینید. ممکن است حتی متقاعد شوید که روش همسرتان، روش مناسب‌تری است!
- ◀ او را مجبور نکنید که کارهایش را مطابق سلیقه شما انجام دهد. قبل از اینکه انتقاد کنید یا جمله‌ای منفی بگویید یا رفتاری خودخواهانه داشته باشید، هشیار شوید و به یاد بیاورید که شما همه حقیقت را نمی‌دانید. افراد باورهای مختلفی دارند و بهتر است شما به این تفاوت‌ها احترام بگذارید.

قانون سوم : با دقت گوش دهید

جولی پرسید: "اگر بیرون می‌روی، می‌توانی برایم از سوپرمارکت یک پاکت شیر، یک بسته بیکنینگ پودر و چند تا سیب بخری؟"

مایک جواب داد: "حتماً". نیم ساعت بعد مایک در سوپرمارکت محل ایستاده بود و سعی می‌کرد به یاد بیاورد که جولی از او خواسته بود چه چیزهایی بخرد.

وقتی مایک با کیسه شیر، نان، بستنی و سیب زمینی برگشت، جولی با ناراحتی از او پرسید: "چرا هیچ وقت دقیق به حرفهایم گوش نمی‌دهی؟"

مایک جواب داد: "حداقل شیر را درست به یاد داشتم."

و جولی که داشت از اتاق بیرون می‌رفت، گفت: "و حتماً بستنی هم درست یادت بود!" و در را محکم پشت سرش بست.

مایک صحبت‌های جولی را شنیده بود، اما در واقع به دقت به او گوش نداده بود! همه ما گاهی این کار را می‌کنیم. ممکن است گوش دادن آسان به نظر برسد، اما همه ما زمان‌هایی در درست گوش دادن به مشکل برمی‌خوریم.

گوش دادن به این معناست که از همه کارهای دیگر تان دست بکشید، به طرف مقابل (همسر تان) نگاه کنید و به هر کلمه‌ای که می‌گوید، توجه کنید.

یکی از گله‌های متداول زنانی که تصمیم به طلاق می‌گیرند این است که همسرشان به صحبت‌های آنها گوش نمی‌کند و یا آنها را جدی نمی‌گرفت. پس آقایان! لطفاً تلویزیون را خاموش کنید و روزنامه را کنار بگذارید و از همین الان سعی کنید درست گوش دادن را تمرین کنید و بدانید که اگر این کار را نکنید، ممکن است یکی از مسببین آمار بالای طلاق شوید!

مشکل گوش ندادن تا حدودی به دلیل تفاوت‌های ساختاری در مردها و زنان است. اغلب مردها مایلند سریعاً به اصل موضوع بپردازند و از حاشیه پردازی خسته می‌شوند. اگر طرف مقابل در سه جمله اولش به اصل موضوع نپردازد، ذهن مردان از موضوع منحرف می‌شود.

بنابراین خانم‌ها می‌توانند در این زمینه به آنها کمک کنند و مثل مقاله‌های روزنامه رفتار نمایند: نکات اصلی داستان را در پاراگراف اول صحبت‌شان خلاصه کنند و به این ترتیب، تمامی اطلاعات لازم و مهم را در همان اولین جملات بگویند و در آخر به جزئیات و حواشی مطالب بپردازند.

زمانی که شما با شوهرتان صحبت می‌کنید، باید با سه جمله شروع کرده و سپس مکث کنید و بعد از او بپرسید: "درباره این موضوع نظرت چیست؟ به نظرت چرا این اتفاق افتاد؟"، یا "به نظرت من چه کاری باید انجام بدهم؟"

سپس بدون اینکه صحبت او را قطع کنید، تا زمانی که صحبتش تمام شود، به پاسخ‌هایش گوش دهید و دوباره چند جمله کوتاه و محدود گفته و به دنبال آن چند سؤال دیگر بپرسید. معمولاً اگر مرد با انبوهی از اطلاعات بمباران نشود، بهتر پاسخ داده و واکنش مناسب‌تری نشان می‌دهد!

مردها نیز نباید این موضوع را فراموش کنند که همسرانشان مایلند با آنها ارتباط داشته باشند و می‌توان گفت برای خانم‌ها این ارتباط بیشتر معنای ارتباط کلامی را دارد. اگر به صحبت‌های همسرمان گوش ندهیم یا با آنها صحبت نکنیم، تصور آنها این خواهد بود که ما برای او اهمیت و ارزش قائل نمی‌شویم. بنابراین همسران کم‌کم از صحبت با شما ناامید می‌شود و ممکن است کم حرف یا کلاً ساکت شده و از شما فاصله بگیرد و این جریان تا جایی ادامه می‌یابد که دیگر کاری از دست شما برنمی‌آید و او، شما را از زندگی‌اش خارج می‌کند.

گوش دادن واقعی، رفتاری صمیمانه است. هرچه بیشتر به حرفهای طرف مقابل تان گوش دهید، به لحاظ عاطفی به شما نزدیک تر خواهد شد و به این ترتیب، رابطه‌ای سالم و صمیمانه را بنا خواهید کرد. در واقع شما از طریق گفتگو، می‌توانید به لحاظ عاطفی یک کل واحد را بسازید. دوران نامزدیتان را به یاد می‌آورید؟ به یاد دارید که ساعت‌ها با هم به صحبت می‌نشستید و از این گذشت زمان لذت زیادی می‌بردید؟ آن زمان در گوش دادن، دقیق و سریع و در صحبت کردن، آرام و صبور بودید. مایل بودید هرچه بیشتر یکدیگر را بشناسید، هر کلمه‌ای را غنیمت می‌شمردید و از مطالبی که متوجه می‌شدید به وجد می‌آمدید. بدانید که می‌توانید دوباره آن نوع رابطه پرشور و اشتیاق را زنده کنید. اگر بخواهید، با گوش دادن صمیمانه، یک قدم به این نوع رابطه ایده‌آل نزدیک تر خواهید شد.

شما باید به آنچه که ورای کلمات است گوش فرا دهید و به لحن صدا نیز توجه کنید. به حسی که در صدای فرد مقابل تان وجود دارد و به نیازها و ترس‌ها و امیدهایی که در میان صحبت‌های او شنیده می‌شود، دقت کنید. شما باید با کنار گذاشتن تصورات از پیش تعریف شده‌تان طوری به او گوش دهید که گویی بار اولی است که با یکدیگر صحبت کرده و آشنا می‌شوید. شما دیگر شبیه آن فردی نیستید که روز اول با همسرتان ازدواج کرده و این موضوع درباره همسران نیز صادق است. بنابراین چیزهای زیادی برای از نو شناختن در او وجود دارد. بنابراین با گوش‌هایی جوان و تازه گوش فرا دهید. ممکن است از آنچه می‌شنوید متعجب شوید!

هزاران زوج برای کمک گرفتن در مورد رابطه با همسرشان به محل

کار من مراجعه می‌کنند. بعضی از آنها یکی دو سال است که ازدواج کرده‌اند و برخی از آنها هم در شرف سالگرد پنجاهمین سال ازدواجشان هستند. بنابراین به طور جداگانه و با دقت به صحبت‌های زن و شوهرها گوش می‌کنم و از آنها سؤال‌هایی می‌پرسم و سعی می‌کنم مسئله را به وضوح هرچه بیشتر بفهمم. زمانی که هر دوی این افراد را با هم دعوت می‌کنم تا با هم درباره مسئله‌ای صحبت کنم، معمولاً زن یا شوهر با کنجکاوی می‌پرسد: "چطور این موضوع را درباره همسر من متوجه شدید؟"

و پاسخ من به این سؤال این است که: "با دقت به او گوش دادم".

شکسپیر، نوشته‌هایی دارد درباره "بیماری گوش ندادن". این عنوان استعاره‌ای فوق‌العاده است، زیرا به واقع، این بیماری می‌تواند به دلیل مشکلات جسمی، عاطفی و یا حتی ارتباطی باشد. اگر دکتری متخصص به من بگوید که سرطان دارم، توانسته است توجه کامل مرا به صحبت‌هایش جلب نماید و اگر او به من بگوید: "این کارها را باید انجام بدهی وگرنه زنده نمی‌مانی"، مطمئناً به حرف‌های او با دقت بیشتری گوش خواهم داد. گوش ندادن یک بیماری ارتباطی است که می‌تواند قاتل عشق یا ازدواج شما باشد. تاکنون، میلیون‌ها ارتباط توسط این بیماری از بین رفته‌اند و مسئله غم‌انگیز این است که این بیماری کاملاً قابل درمان است. بسیاری از ما بدون اینکه از داشتن این بیماری مطلع باشیم، مبتلا به آن هستیم. این بیماری می‌تواند به طور مزمن و در طول زمان رابطه شما را فرسوده کند و تا جایی پیش رود که دیگر راه بازگشتی باقی نماند. اما خبر مسرت بخش برای شما این است که درمان این بیماری بسیار ساده است و در سه کلمه

خلاصه می‌شود:

۱. مکث کن،

۲. نگاه کن،

۳. با دقت گوش کن.

با استفاده از این سه روش می‌توانید از بروز بیماری گوش ندادن پیشگیری کنید، رابطه‌تان را تقویت کرده و ازدواج‌تان را نجات دهید.

از همین امروز شروع کنید و با دقت به حرف‌های همسرتان گوش دهید. مطمئناً از اینکه ببینید چقدر سریع این قانون ساده می‌تواند برق شادی را در چشمان او نمایان کند، شگفت زده خواهید شد.

عبارت‌های تأکیدی

❖ من از امروز بهتر و با دقت بیشتری به همسرم توجه می‌کنم و به گفته‌هایش گوش می‌دهم.

❖ ارتباط من و همسرم روز به روز قوی‌تر شده و صمیمیتان بیشتر می‌شود.

❖ من از اینکه می‌توانم به خوبی به گفته‌های همسرم گوش دهم و به او واکنش مناسبی نشان دهم، خوشحال و راضی هستم. با این کار، رابطه من و همسرم قطعاً استحکام بیشتری پیدا می‌کند.

تمرین ها:

◀ در فرصت بعدی که همسرتان با شما صحبت می کند، کارهایتان را کنار بگذارید و به او نگاه کنید. سعی کنید که واقعاً به او گوش دهید.

◀ زمانی که همسرتان با شما صحبت می کند، تمرین کنید تا هر آنچه را که شنیده اید، به عنوان بازخورد با جمله بندی متفاوتی تکرار کنید و سعی کنید روزانه این تمرین را چند بار انجام دهید.

◀ سعی کنید در طی بیست و چهار ساعت آینده، با استفاده از « روش سه جمله و یک سؤال» با همسرتان صحبت کنید.

برای تهیه نسخه کامل کتاب به وبسایت

دکتر ویدا فلاح به آدرس

vidafallah.com

مراجعه کنید

منو سایت / قسمت فروشگاه

کتاب ۲۰ قانون طلایی ازدواج موفق

<https://vidafallah.com/shop/کتاب-۲۰-قانون-طلایی-ازدواج-موفق/>