

چاپمن، گری دی، ۱۹۳۸ - م. / Chapman, Gary D.

راه حل برد - برد برای اختلافات زناشویی: زن و شوهر در زندگی زناشویی هر دو می توانند برنده باشند؛
راهنمای حل اختلافات بدون دعوا و درگیری / نویسنده گری چاپمن؛ مترجم علی اکبر قاری نیت.
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۷.

ص: ۸۸

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۹۵۱-۵

قیپا

عنوان اصلی: Everybody wins: the Chapman guide to solving conflicts without
arguing, c2006.

زن و شوهر در زندگی زناشویی هر دو می توانند برنده باشند؛ راهنمای حل اختلافات بدون دعوا و
درگیری.

زناشویی - اختلاف / Marital conflict

مدیریت تعارض / Conflict management

زوج ها - روانشناسی / Couples - Psychology

متاهلین - روان شناسی / Married people - Psychology

ترجمه، علی اکبر، ۱۳۳۳ - مترجم

H ۱۳۹۷ ۲۱۸ ۶۴۶/۷۸

۶۴۶/۷۸

۵۲۰۳۵۹۱

راه حل برد - برد برای اختلافات زناشویی

نویسنده: گری چاپمن

مترجم: علی اکبر قاری نیت

ویراستار: پروش طلایی

صفحه آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۹۵۱-۵

ISBN: 978-964-236-951-5

کتاب های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

پیشگفتار.....	۱۱
فصل اول. چرا دعا کردن این قدر بد است؟.....	۱۵
فصل دوم. چرا حل اختلافات این قدر مهم است؟.....	۲۱
فصل سوم. تأثیر نگرش و رفتار فرد بر بروز اختلافات.....	۲۹
فصل چهارم. حل اختلافات با کمک گوش کردن است.....	۴۱
فصل پنجم. گوش کردن به مدعی و تفاهم زن و شوهر منجر می شود.....	۵۳
فصل ششم. شناخت و همدلی منجر به حل اختلاف منجر می شود.....	۶۱
فصل هفتم. حل اختلافات به توافق و هماهنگی منجر می شود.....	۷۵
سخن آخر.....	۸۳

پیشگفتار

بیش از سی سال است که زوج‌ها تقریباً بدون استثنا به سبب دعوای و اختلافات خود به منرم می‌آیند و تقاضای کمک می‌کنند.

آن‌ها مدت‌های طایانی با یکدیگر درگیری داشته‌اند و می‌دانند که دیگری چه می‌گوید؛ استدلال‌های مابجرات آن‌ها پیش‌بینی‌کردنی هستند؛ ولی متأسفانه رامحل را فراموش کرده‌اند و اکثرین خسته و کوفته برای کمک پیش من می‌آیند. با این حال اغلب احساس می‌کنم من را یک قاضی تلقی می‌کنند تا یک مشاور و در باطن امیدوار هستند که همسرشان را برای تفکر غیرمنطقی و انتظارات نامعقول مقصر بشناسم.

از آنجاکه من مشاور هستم نه قاضی، با کار طاق و فرسای گوش دادن به گلایه‌ها شروع می‌کنم. آن‌ها سخنان کهنه و تکرار نشان را برای من مرور و تلاش می‌کنند موقعیت خود را منطقی جلوه دهند. من به سخت‌کوشی می‌کنم و یادداشت برمی‌دارم؛ ولی در مقام مشاور بیشتر از منطق، نگران روابط هستم. می‌دانم که آن‌ها از ته قلب می‌خواهند اختلافاتشان را حل کنند و چیزی که عمیقاً آرزویش را دارند، رابطه برتر است. علت اساسی وجود مشاجرات حل‌نشده ناسازگاری است.

روابط عاشقانه و دوستانه با درک یکدیگر ایجاد می‌شود نه برنده شدن در دعوای، بنابراین پرسش‌هایی این‌چنینی می‌پرسم: «وقتی این حرف‌ها

از دهانش بیرون می‌آید چه احساسی دارید؟» یا «وقتی سخنانش را می‌شنوید چه احساسی در درون شما به وجود می‌آید؟» پاسخ آن‌ها را گوش می‌کنم؛ سپس یادداشت برمی‌دارم، پرسش‌های بیشتر می‌پرسم و تلاش می‌کنم احساساتی را پیدا کنم که پایه‌گذار این دعاوها و اختلافات هستند.

هیچ دعوایی را نمی‌توان به‌طور موفقیت‌آمیز حل کرد مگر آنکه نخست به اساسات نهفته و زیربنایی آن پی ببریم.

هم‌بنین اروج‌ها درباره ارزش‌های‌شان سؤال‌هایی می‌پرسم: «چرا این موضوع برای شما این قدر مهم است؟» پاسخ به این سؤال بیشتر ارزش‌هایی را آشکار می‌کند که در مرحله اول موجب بروز اختلاف‌ها شده‌اند. اگر نتوانم ارزش‌های آن‌ها را بشناسم، هرگز نخواهم فهمید که چرا به این موضوع‌ها این قدر اهمیت می‌دهند. در مقام یک مشاور برای این زوج‌ها کارهایی را انجام می‌دهم که آن‌ها هرگز یاد نگرفته‌اند برای خودشان انجام دهند. تلاش می‌کنم احساسات آن‌ها را درک کنم، زیرا این درک کردن است که باعث حل اختلافات و ایجاد سازگاری بین زوج‌ها می‌شود.

وقتی کتابم را با نام *چهار فصل ازدواج* می‌نویسم، با صد‌ها زوج مواجه شدم که اجازه داده بودند «ازدواج زمستانی» داشته باشند، یعنی ازدواج‌شان با احساس خشم، ناراحتی، تنهایی، بدبینی، ناامیدی، بی‌انگیزگی، دلسردی، رنج و عجز همراه باشد. آن‌ها روابطی خشک، بی‌احساس، سرد، خشن و آشفته داشتند و احساس تنهایی و خیانت می‌کردند. آن‌ها سردرگریان داشتند و به امید بهار بودند؛ ولی برای بسیاری از افراد بهار زندگی‌شان هرگز فرا نمی‌رسد. چهار فصل زندگی اشاره دارد به فضا و جو حاکم بر رابطه ازدواج نه فصل زندگی یک زوج یا فصلی که در آن ازدواج کردند. همان‌طور که در کتاب *چهار فصل ازدواج* توضیح داده‌ام،

فصل‌های طبیعی سال درست مانند تغییراتی هستند که در یک ازدواج رخ می‌دهند.

تمام این زوجها تقریباً زندگی مشترک را در بهار شروع کرده‌اند و از زندگی آینده‌شان چشم‌اندازی شاد و موفق داشتند. قصدشان این بود که همسرشان را بسیار خوشحال کنند و زندگی زیبایی داشته باشند؛ ولی بعضی از این زوجها مستقیم از بهار وارد زمستان شدند و تابستان و پاییز را جا گذاشته‌اند. وقتی گل‌ها شکفته می‌شدند و خورشید شروع به تابیدن می‌کرد، می‌توانستند نگاهی به فصل بهار زندگی‌شان بیندازند؛ ولی اکنون می‌بینند که مدت‌های زیادی است که گذاشته‌اند گل‌های زندگی‌شان پژمرده شوند.

چه چیزی باعث شد این زوجها در روابط زناشویی از بهار وارد زمستان سخت و دشوار زندگی‌شان شوند؟ تقریباً بهمان استثنای اختلافات حل‌نشده باعث بروز چنین وضعیتی می‌شوند. اختلافات بهمان بود می‌آیند و بعضی هم تفرقه‌انگیز می‌شوند. این زوجها یاد نگرفته‌اند چگونه اختلافات خود را حل کنند، بنابراین تلاش می‌کنند حرف خود را به کرسی بنسازند و همسرشان را قانع کنند که موضع آن‌ها درست است. وقتی همسرشان قانع نشد، دلایلشان را با شدت بیشتری تکرار و همسرشان را به بی‌منطقی و نابخردی متهم می‌کنند. سرانجام از دعوا و مرافعه خسته می‌شوند، از یکدیگر فاصله می‌گیرند و به مدتی در زمستان بر پیوند ازدواج آن‌ها حکمفرما می‌شود.

زوج‌ها در هر چهار فصل ازدواج با یکدیگر درگیری و اختلاف دارند؛ ولی آن‌هایی که یاد می‌گیرند اختلافاتشان را حل کنند بیشتر زندگی خود را در فصل بهار و تابستان سپری می‌کنند و آن‌هایی که نمی‌توانند اختلافاتشان را حل کنند خیلی زود به فصل پاییز یا زمستان پیوند زناشویی سقوط می‌کنند. بسیاری از زوجها به دلیل وجود اختلافات حل‌نشده احساس درماندگی

می کنند. آن ها در برابر خود دو راه بیشتر نمی بینند: یا پیوند زناشویی خود را با وجود همین دلسردی و بدبختی ادامه دهند یا اینکه طلاق بگیرند و امیدوار باشند در آینده جایی کسی را پیدا خواهند کرد که با او سازگارتر باشند. کسانی که راه دوم را انتخاب می کنند نمی دانند که هیچ ازدواجی بدون اختلاف و دعوا نیست.

به اعتقاد من گزینه سوم نیز وجود دارد: زوج هایی که یاد می گیرند چگونه اختلافشان را بدون دعوا و درگیری حل کنند، سردی زمستان زندگی را به امید سرسبز بهار تبدیل می کنند. فصل ازدواجتان - بهار، تابستان، پاییز یا زمستان - هر چه باشد، معتقدم اگر بتوانید هنر حل اختلافات را به روش مثبت یاد بگیرید، رابطه و پیوند زناشویی تان مستحکم تر خواهد شد.

در این کتاب هدفم این است که به شما کمک کنم یاد بگیرید چگونه همسرتان را درک کنید تا بتوانید به جای برنده شدن (یا بازنده شدن) در دعوا، اختلافات را حل کنید. وقتی در یک دعوا برنده می شوید همسرتان بازنده می شود؛ ولی همه می دانیم که زندگی با یک برنده خیلی جالب نیست. وقتی یک اختلاف را حل می کنید، شما و همسرتان هر دو برنده می شوید و دوستی و پیوند ازدواجتان مستحکم تر می شود. ازدواج های خوب بر اساس درستی استوارند نه برنده شدن در دعواها.

من این کتاب را برای هزاران زوجی نوشته ام که هرگز از خدمات مشاوران حرفه ای استفاده نکرده اند و علاقه مند هستند یاد بگیرند چگونه اختلافات زناشویی را حل کنند. تلاش کرده ام این کتاب را به زبان زندگی معمولی بنویسم نه با زبان فنی یا مفاهیم ادبی و امیدوارم این کتاب با آموزش چگونگی حل اختلافات بدون دعوا و درگیری بتواند کیفیت ازدواجتان را بهبود بخشد.