

# هشت درس برای ازدواجی بانشاط

تالیف

ویلیام گلاس

کارلین گلاس

ترجمه

دکتر علی محمد نظری

(عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی)

زهرا اخوی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۴

|                     |                                                                                                            |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : گلاسر، ویلیام، ۱۹۲۵ - م. Glasser, William                                                                |
| عنوان و نام پدیدآور | : هشت درس برای ازدواجی بانشاط                                                                              |
| مشخصات نشر          | : تهران : آوای نور، ۱۳۹۴.                                                                                  |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۲۴ ص.                                                                                                   |
| شابک                | : 978-600-309-146-7                                                                                        |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فبیای مختصر                                                                                              |
| یادداشت             | : فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <a href="http://opac.nlai.ir">http://opac.nlai.ir</a> قابل دسترسی است |
| یادداشت             | : happier marriage .Eight lessons for a: عنوان اصلی:                                                       |
| شناسه افزوده        | : گلاسر، کارلین                                                                                            |
| شناسه افزوده        | : Glasser, Carleen                                                                                         |
| شناسه افزوده        | : نظری، علی محمد، ۱۳۴۶ - مترجم                                                                             |
| شناسه افزوده        | : اخوی ثمرین، زهرا، ۱۳۶۳ - مترجم                                                                           |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۳۷۸۹۲۱۲                                                                                                  |



## هشت درس برای ازدواجی بانشاط

تألیف: ویلیام گلاسر و کارلین گلاسر

ترجمه: دکتر علی محمد نظری - زهرا اخوی

صفحه آرا: منیرالسادات حسینی

چاپ اول ۱۳۹۴

تیراژ: ۵۰۰ جلد

صحافی: نشاط

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۱۴۶-۷

● تهران: خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان وحید نظری - پلاک ۹۹

تلفن: ۶ - ۶۶۹۶۷۳۵۵ / شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲ / همراه: ۰۹۱۲۲۰۰۴۵۵۷

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

قیمت ۶۵۰۰ تومان

## فهرست مطالب

|     |                                                                                                            |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۹   | تشکر.....                                                                                                  |
| ۱۱  | درباره نویسنده.....                                                                                        |
| ۱۳  | پیشگفتار.....                                                                                              |
| ۱۷  | مقدمه.....                                                                                                 |
| ۲۷  | درس ۱: کنترل بیرونی می تواند ازدواج را نابود کند.....                                                      |
| ۳۹  | درس ۲: ما تمامی رفتارهایمان را خودمان انتخاب می کنیم.....                                                  |
| ۵۱  | درس ۳: هرگز این هفت عادت نابودکننده را بکار نبرید.....                                                     |
| ۶۳  | درس ۴: آشنا شدن با دنیای کیفی یکدیگر.....                                                                  |
| ۷۵  | درس ۵: درک رفتار کلی.....                                                                                  |
| ۸۵  | درس ۶: کمی خلاقیت می تواند ازدواجتان را سروسامان بدهد.....                                                 |
| ۹۵  | درس ۷: به اختیار خود برخی از آنچه را که برای ازدواجتان انجام می دهید با<br>فرزندانتان در میان بگذارید..... |
| ۱۱۷ | درس ۸: برای بهبود صمیمیت جنسی خود راههای جدید را امتحان کنید.....                                          |
| ۱۲۳ | سخن آخر.....                                                                                               |

## درباره نویسنده

ویلیام گلاسِر روانپزشک مشهوری است که سخنرانی‌های بسیاری انجام داده و می‌دهد. بیش از ۱.۷ میلیون نسخه از بسیاری از کتاب‌های او به فروش رسیده، و هزاران مشاور را در زمینه نظریه انتخاب و رویکرد واقعیت‌درمانی آموزش داده است. او همچنین موسسه ویلیام گلاسِر را در لوس‌آنجلس تأسیس کرده است.

برای مشاهده اطلاعات بیشتر درباره‌ی نویسنده‌گانی که آثار خود را در انتشارات هایپر کالینز به چاپ رسانده‌اند، به [www.AuthorTracker.com](http://www.AuthorTracker.com) مراجعه کنید.

ویلیام و کارلین گلاسِر، اطلاعات خود را در زمینه ازدواج‌های کارآمد و ازدواج‌های شکست‌خورده ترکیب کرده و بر اساس نظریه انتخاب تحت عنوان هشت درس برای ازدواجی شادتر مطرح کرده‌اند. این هشت درس با این حقیقت اساسی آغاز می‌شود که تنها فردی که شما می‌توانید او را تغییر دهید، خودتان هستید. شما نمی‌توانید همسران را تغییر دهید. هر چقدر بیشتر برای تغییر همسران پافشاری کنید، بیشتر احساس بدبختی خواهید کرد. این هشت درس بر پایه عناصر و ویژگی‌های ازدواج‌های موفق، ازدواج‌های شکست‌خورده و بینش نسبت به تشخیص تفاوت آنها استوار است. بهبود و سروسامان دادن به ازدواج ممکن است فقط به کمی سازگاری نیاز داشته باشد. رمز تاثیرگذاری سازگاری‌ها تشخیص این

مسئله است که سازگاری با تحمیل کردن صورت نمی‌گیرد بلکه سازگاری را می‌توان ایجاد کرد.

مفاهیم این کتاب روشن، صریح و قابل دستیابی هستند. مفاهیم بزرگ نیازمند کلمات و جملات زیاد و طولانی نیستند.

من به مدت سی سال در زمینه طلاق کار و کالت انجام می‌دادم و در طول آن سال‌ها متوجه شدم بسیاری از افراد ثروتمندی که مشکلات زناشویی، غیر از مسائل مالی داشتند یا هیچ مقدار پول نمی‌توانستند موجب رفع آن مشکلات شوند. من در این هشت درس الگوهای شکست زناشویی را ارائه خواهم کرد که بارها و بارها دیده‌ام. فکر می‌کنم اگر آن زوجها خیلی قبل‌تر از اینکه ازدواج‌شان رو به زوال برود این هشت درس را می‌خواندند و به کار می‌بردند، بسیاری از این ازدواج‌های شکست‌خورده می‌توانست ادامه پیدا کنند.

## پیشگفتار

تمام افراد با امید زیادی برای یک عمر "شادمانه با هم بودن"<sup>۱</sup> ازدواج خود را آغاز می‌کنند. زوج‌ها خیلی زود متوجه می‌شوند که انتظارات آن‌ها در این زمینه برآورده نخواهد شد (حداقل با شریک زندگی فعلی). زیرا رابطه‌ای که با شادمانی شروع شد به زودی با سرخوردگی و تنهایی همراه می‌گردد. بسیاری از این زوج‌ها پایان دادن به ازدواج را انتخاب کرده و به زودی بار دیگر همان چرخه اولیه را آغاز می‌کنند.

در ازدواج، هم شادی و هم غم وجود دارد. بسیاری از زوج‌ها بدون اینکه متوجه این موضوع شوند که بسیاری از مسائل به مرور بهبود خواهند یافت، اقدام به متارکه می‌کنند. تحقیقات اخیر نشان داده است که سه زوج از چهار زوج متقاضی طلاق که به هر دلیلی تصمیم می‌گیرند ازدواج‌شان را ادامه دهند، پنج سال بعد رضایت در روابط‌شان را گزارش می‌دهند. بسیاری از این زوج‌ها حتی مشکلاتی جدی از قبیل خیانت<sup>۲</sup>، سوءاستفاده جسمی<sup>۳</sup>، فقر و اعتیاد به الکل<sup>۴</sup> داشتند. تا زمانی که آن‌ها

---

1 . happy togetherness

2 . infidelity

3 . physical abuse

4 . alcoholism

نسبت به این تعهد اصلی‌شان در جهت ماندن با یکدیگر "با این دیدگاه که تا زمانی که مرگ بین ما جدایی بیندازد" پایبند بودند، قادر بودند مشکلات خود را بهبود ببخشند. بخش غم‌انگیز مسئله این است که افرادی که طلاق می‌گیرند به ندرت در مراحل بهبودی زندگی سطوحی از "رضایت" را تجربه می‌کنند.

ما در بسیاری از موارد تمرکز کمی بر خوشحال کردن شریک زندگی‌مان داریم. در عوض، بیشتر به این مسئله توجه می‌کنیم که شریک زندگی‌مان ما را خوشحال کند و حتی گاهی اوقات معتقد هستیم که این کار وظیفه‌ی اصل او است. ما برای ایجاد کنترل، اجبار، تحقیر، شرمساری، احساس گناه، و هر آنچه که فکر می‌کنیم که می‌توانیم به وسیله آن هر آنچه از ازدواج و همسرمان را می‌خواهیم بدست آوریم، تلاش می‌کنیم. هر یک از ما درباره آنچه که شریک زندگی‌مان نیاز است برای بهبود رابطه انجام دهد بسیار آگاه هستیم اما به نظر می‌رسد از نیاز به تغییر خودمان غافل مانده‌ایم. این کتاب به افراد کمک می‌کند تا مسئولیت و نقش خود را در ایجاد ناراحتی و ناخشنودی زناشویی بپذیرند. علاوه بر این، هدف نویسندگان کتاب فراهم آوردن ابزارهای مورد نیاز و سودمند در هر یک از درس‌های هشتگانه می‌باشد.

برای من مایه بسی خوشبختی است که چندین سال است با بیل و کارلین گلاسز آشنا هستیم. ما در کنار هم فرصت‌هایی برای تدریس، مسافرت، و ایجاد پروژه‌های رسانه‌ای داشتیم. ویلیام و کارلین گلاسز متوجه شدند که تصمیم‌گیری‌های زندگی باید بر اساس آنچه "برای ما"

بهتر است، صورت بگیرد. آن‌ها اهمیت کاربرد مکرر کلماتی از قبیل ما، خودمان، و برای ما<sup>۱</sup> را در استحکام بخشیدن به ازدواج به عنوان رابطه‌ای واقعاً مشارکتی، درک کردند.

این کتاب کوچک، قوی و موثر است زیرا دانشی عملی را نشان می‌دهد که تنها از طریق گذر سن و کسب تجربه بدست می‌آید. همچنان که این کتاب را مطالعه می‌کنم این اصل از "تیغ اوکام"<sup>۲</sup> به یاد می‌آید که: مسائل پیچیده همیشه نیازمند راه‌حل‌های پیچیده نیستند. این اصل به خوبی در این کتاب رعایت شده است و مثال‌ها به سادگی بیان شده‌اند. بازخوانی کتاب در هر ماه می‌تواند به عنوان یک روش مفید، به حفظ روند رابطه به گونه‌ای که شما انتخاب کرده‌اید، کمک کند. همچنین پیشنهاد می‌کنم اگر فرزندان<sup>۳</sup> دارید با آن‌ها شوخی<sup>۳</sup> کنید، این کار بطور قابل توجهی استرس ناشی از بهتر و بدتر شدن روابطمان را هم در فرزندان و هم در خودمان کاهش می‌دهد. ویلیام گلاسر و کارلین گلاسر شدیداً معتقد هستند که سلامت روانی در نتیجه‌ی تفاهم داشتن با افراد مهم زندگی‌مان حاصل می‌شود. ایده‌های ارائه‌شده در این کتاب برای روابط زوجی مناسب است البته برای سایر روابط نیز کارایی دارد.

1 . we, us, and ours

2 . Occam's razor

تیغ اوکام، اصل گرانش به سادگی در فرضیه‌ها، اصلی منسوب به ویلیام اوکام، منطق‌دان و فیلسوف انگلیسی است. در قرن ۱۴ میلادی ویلیام اوکام اصلی را مطرح کرد که به نام اصل «تیغ اوکام» شناخته شد. طبق این اصل، هر گاه درباره‌ی علت بروز پدیده‌ای دو توضیح مختلف ارائه شود، در آن توضیحی که پیچیده‌تر باشد احتمال بروز اشتباه بیشتر است و، بنابراین، در شرایط مساوی بودن سایر موارد، توضیح ساده‌تر، احتمال صحیح بودنش بیشتر است (مترجم).

3 . Skit

هنرپیشه کمدی جاناتان وینترز<sup>۱</sup> می‌نویسد: "اگر کشتی شما به ساحل  
نرسید... به سمت ساحل شنا کنید". مثال ویلیام گلاسر و کارلین گلاسر  
را دنبال کن و مسئولیت انتخاب یک مسیر شاد و سالم را در تمام روابط  
خود بپذیر.

## مقدمه

عموماً، اکثر ما انسان‌ها ازدواج می‌کنیم. ما سالیان متمادی در سراسر جهان این عمل را انجام داده‌ایم و هیچ نشانه‌ای هم برای توقف آن نمی‌بینیم. برخی از ما طلاق را تجربه می‌کنیم و گاهی اوقات چند بار ازدواج مجدد داریم. افراد مجرد، اغلب تمایل به ازدواج کردن دارند، و افرادی که ازدواج کرده‌اند نیز گاه در آرزوی آزادی به سر می‌برند. اما بعد از یک دوره آزادی با اینکه ازدواج، آن چیزی نیست که آن‌ها واقعاً می‌خواهند، با اینحال بیشتر برای ازدواج مجدد تلاش می‌کنند. آنچه آن‌ها در ابتدا و در هر زمان دیگری می‌خواهند، و تقریباً همیشه آن‌را تجربه می‌کنند، حالات روانشناختی که در مدت زمانی دلیذر و زیبا بین قبل از ازدواج و بعد از ازدواج یا دوره نامزدی است که شیفتگی<sup>۱</sup> نامیده می‌شود و بسیاری از زوجها به غلط تصور می‌کنند که عشق<sup>۲</sup> است. در این زمان در حالی که آن‌ها شیفته یکدیگر شده‌اند، بطور کامل همدیگر را به لحاظ اجتماعی و جنسی می‌پذیرند و مشتاقانه امیدوارند که این احساس برای همیشه باقی بماند، غافل از این واقعیت تلخ که شیفتگی، عشق

---

1 . infatuation

2 . love

نیست. زمانی که زوجها دوباره یکدیگر بیشتر آگاهی کسب می‌کنند و یکدیگر را بیشتر می‌شناسند، شیفتگی کمرنگ می‌شود. هر اندازه هم که این مسئله در آن زمان مایوس‌کننده باشد، به نظر می‌رسد برای این فرایند طاقت‌فرسای از دست دادن شیفتگی، هیچ عامل بازدارنده‌ای وجود ندارد. زمانی که این اتفاق می‌افتد، بیشتر زوجها بر این باورند که آن‌ها در واقع عشق ورزیدن نسبت به یکدیگر را متوقف کرده‌اند و به جای تلاش برای آموختن اینکه چگونه از شیفتگی به سوی عشق پایدار حرکت کنند، به رفتن به راه خودشان و جدا شدن فکر می‌کنند. برخی ازدواج‌های اول بسیار موفق وجود دارد اما تعداد از آن‌ها زیاد نیست. زندگی همراه با شادی برای یک عمر، بیشتر از آنکه واقعیت باشد خیالپردازی است زیرا برخی از زوجها بعد از از بین رفتن شیفتگی، یکدیگر را ترک می‌کنند یا رابطه‌شان سرد می‌شود. یکی از دوستان خوب من، که چند بار ازدواج کرده بود قبل از ازدواج چهارم موفق شد، و گفت: "یک جایگزین برای ازدواج در نظر بگیرید" در مورد این فرد باید گفت او در نهایت خوش‌شانس بود اما به نظر ما، برای یک ازدواج همراه با شادی، هیچ جایگزینی که ارضاکننده نیاز<sup>۱</sup> باشد وجود ندارد، به عبارتی هیچ چیز، فرد یا فعالیتی در هیچ کجای دنیا نمی‌تواند جایگزین ازدواج شده نیازهایی که با ازدواج ارضاء می‌شوند را تامین کنی. ازدواج هیچ همتایی در عالم هستی ندارد. تنهایی و تنها شدن برای او و برای اکثریت قریب به اتفاق ما، درماندگی مطلق را به جای می‌گذارد. البته، در این باره استثناهایی هم وجود دارد. تعداد کمی از افراد با مجرد ماندن احساس

---

1 . need-satisfying alternative

رضایت و شادی می‌کنند. اما این واقعیت انکارناپذیر است که ازدواج‌های ناخوشایند با تمام پیامدهای ناخوشایندشان، در سراسر جهان به عنوان مشکلی بزرگ با راه‌حل‌های به ظاهر کم در نظر گرفته می‌شوند. اینگونه ازدواج‌ها هم توسط انسانها به مجرد ماندن ترجیح داده می‌شوند. یک راه خوب برای درک این مسئله این است که خودمان را بصورت موش‌های صحرایی انسانی تصور کنیم که از یک صخره شیب‌دار به آرامی بالا می‌روند. در خلال حرکت توقف اندکی صورت می‌گیرد اما با اینحال توجه مفراطی نسبت به صخره شیب‌دار وجود دارد که موجب می‌شود آن‌ها دیگر به حرکت کردن ادامه ندهند. این عمل تلاشی برای بازایستادن از ادامه مسیر است و چنین تلاشی قدرت ما را تحلیل می‌برد. تنها تعداد کمی از ما توانایی این را دارند که چگونگی تغییر مسیر شیفستگی کوتاه‌مدت را به سمت رابطه دوستانه جنسی بلندمدتی<sup>۱</sup> که ما آن را عشق می‌نامیم، بیاموزند، چگونگی حفظ یک ازدواج همراه با شادی را کشف کنند و هرگز از صخره مهلک به سمت سرازیری حرکت نکنند. اما در حالی که ما هنوز کم و بیش قدرت داریم، تعدادی از ما به امید یافتن موش‌صحرایی مهیج، و تجربه دوباره شیفستگی که در گذشته داشتیم، به اطراف می‌چرخیم و به عقب باز می‌گردیم. بسیاری از ما فردی را پیدا می‌کنیم، و شیفستگی‌ای را که در گذشته تجربه کرده‌ایم بار دیگر با فرد جدیدی که از بسیاری جهات شبیه همسر قبلی‌مان می‌باشد، تجربه می‌کنیم. اما اگر نتوانیم چگونگی تغییر مسیر شیفستگی جدید به سمت عشق را کشف کنیم، که تنها تعداد کمی از ما قادر به انجام این کار

هستند، موش صحرایی جدید نیز به زودی تبدیل به همسری بسیار آشنا و تکراری می‌شود که در گذشته داشتیم و بنابراین ما دوباره برای یافتن موش صحرایی جدید دیگری به عقب باز می‌گردیم. چنین روند ناخوشایندی ممکن است چندین بار تکرار شود، اما روند کلی همان در مسیر سرایشی رفتن است.

در اینگونه موارد ازدواج اول به همان صورت دست‌نخورده باقی می‌ماند اما یکی یا هر دو نفر، فردی را برای روابط جنسی خارج از روابط زناشویی خود می‌یابند. بطور سنتی، مرد فاصله می‌گیرد و زن با فرزندان در خانه می‌ماند. اما تغییرات زیادی ایجاد می‌شود. تنها تغییری که می‌تواند برای برخی از زوج‌ها موثر واقع شود زمانی است که هر دو نفر معتقد باشند که ازدواج آن‌ها نسبت به آنچه که آن‌ها برای دیگران انجام می‌دهند، در اولویت بالاتری قرار دارد. اما این یک تغییر کمیاب است. در اغلب موارد، زن فرد و خانواده رنج می‌برند در حالیکه شوهر در حال پرسه زدن‌های خود می‌باشد. بسیار نادر است که انحراف و خروج از یک ازدواج طولانی مدت عاشقانه بتواند عاری از مشکلات باشد.

ما در این کتاب با توجه به آموخته‌های خود از تجربیات شخصی و همچنین سال‌ها مشاهده زوج‌هایی که درگیر ازدواج‌های ناخوشایند بوده‌اند اما به دلایل مختلفی نمی‌خواستند طلاق بگیرند، جزئیات را شرح خواهیم داد. ما به جای مشاوره دادن به آن‌ها که بطور سنتی تلاش برای محکم کردن ازدواج آنها است، بر اساس نظریه انتخاب به زوج‌ها یاد می‌دهیم که چگونه با یکدیگر برای شکل دادن به یک ازدواج خوشایند همکاری کنند.

اگر شما راغب باشید که هر درس را با هم بخوانید، در مورد آن با یکدیگر صحبت کنید و سعی کنید اطلاعات موجود در هر درس را در رابطه زوجی خود بکار ببرید، قادر خواهید بود شادکامی رابطه زناشویی خود را ارتقاء ببخشید و این هشت درس برای شما تبدیل به یک تجربه غنی سازی ازدواج می شود. در خلال مطالعه ی این کتاب، هر یک از شما یاد می گیرید که چگونه بصورت متفاوتی از آنچه که تا به حال رفتار می کردید، رفتار کنید و این راه، متفاوت تر از آن چیزی است که زوج ها در طول هزاران سال به آن شیوه ها با هم رفتار می کردند. تجربه به ما نشان داده است که دروس جدیدی که آموزش داده می شود برای شما قابل درک می باشد و به راحتی می توان آن ها را در عمل پیاده کرد. با این حال، آنچه به نظر می رسد بتواند اجرای آن ها را برای شما سخت کند این است که ممکن است روش های آموزشی برای رفتار کردن با دیگری از نظر شما درست و حتی عادلانه نباشد. اما به خاطر داشته باشید آنچه که شما تا به حال انجام داده اید و به نظرتان بسیار هم درست بوده است در حال حاضر شما را با موش های صحرایی دیگر بر روی صخره لغزنده و سخت فرود آورده است. در صورتیکه شما آنچه را که ما یاد می دهیم در عمل بکار ببرید، خواهید فهمید که نسبت به گذشته با همسرتان خیلی بهتر رفتار می کنید. برخلاف رژیم غذایی و ورزش که در نهایت خسته کننده هستند، این دروس بسیار لذت بخش می باشند. عجله کردن ضرورتی ندارد. عجله نکنید. درباره تفاوت بین آنچه ما به شما می آموزیم و آنچه شما بعد از کم رنگ شدن شیفتهگی اولیه انجام دادید، فکر کنید. در نهایت، چیزهای زیادی برای یادگیری در این هشت درس وجود

دارد، بنابراین نباید دلسرد شد. لازم نیست شما برای گرفتن کمک‌های بسیار از این دروس فوراً تمام آن‌ها را یاد بگیرید. اگر شما و همسرتان بتوانید محتوای درس اول را یاد بگیرید خیلی بیشتر از زوج‌هایی که بر روی صخره لغزنده قرار دارند، درباره ازدواج خواهید آموخت.

ما، شما و همسرتان را به خواندن این کتاب کوچک دعوت می‌کنیم. شما در این فرایند ایده‌هایی را کسب خواهید کرد. به درس اول می‌رسید و زمان زیادی را صرف حذف کنترل بیرونی<sup>۱</sup> از ازدواج‌تان می‌کنید. در اینجا هیچ راز و رمزی وجود ندارد. کنترل بیرونی ملموس است. شما می‌توانید کنترل بیرونی را اندک اندک از ازدواج‌تان حذف کنید که نتیجه‌اش شادکامی می‌باشد. به خاطر داشته باشید که شما مدت زمان زیادی را صرف تمرین برای چگونه بدبخت بودن کرده‌اید. یادگیری با هم شاد بودن به زمان بیشتری نیاز دارد.

شما در سراسر کتاب با انواع گوناگونی از زوج‌ها آشنا خواهید شد که داستان زندگی‌شان را برای شما بازگو خواهند کرد. شما گفته‌های هر دو عضو زوج را خواهید شنید. آن‌ها کاملاً صادقانه صحبت خواهند کرد زیرا از آنچه دیگری می‌گوید اطلاعی ندارند. هر یک از داستان‌هایی که بیان می‌شوند مشکلات مرتبط با موضوعاتی را نشان می‌دهد که در هر درس مورد توجه قرار گرفته است. ما از این مشکلات به عنوان مثال‌هایی استفاده می‌کنیم تا به شما در درک این مطلب کمک کند که چگونه اطلاعات ارائه‌شده می‌تواند در ازدواج آن‌ها بکار گرفته شود. اگرچه ممکن

است در یک درس، مشکلات خاصی را مورد بحث قرار ندهیم اما علل اصلی آن‌ها را مورد توجه قرار داده و استراتژی‌هایی را که افراد با آن مشکلات یا مشکلات مشابه بتوانند بکار ببرند، ارائه می‌دهیم. به یاد داشته باشید که در این کتاب شما خود را آموزش خواهید داد و خواهید فهمید که چگونه مشکلات زناشویی خود را با یکدیگر با تغییر روش‌های ارتباطی، حل کنید.

### داستان داریوش و فرزانه

سلام، من داریوش هستم و مشکل ما در ازدواج‌مان، فرزانه است. او کنترل‌کننده‌ای عجیب و غریب است و با من همانند بچه‌ها رفتار می‌کند. ما هیچ چیز از خودمان نداریم، شاید بپرسید چرا. او باید در تمامی اوقات خانه‌ای کاملاً تمیز داشته باشد.

زمانی که خانه کثیف می‌شود، مرا سرزنش می‌کند. آیا شما می‌دانید او شروع به انجام چه کارهایی می‌کند؟ همه جا را باز می‌کند و در حالی که من مشغول خواندن روزنامه هستم دستمال مرطوب را بر می‌دارد و درست کنار دست من بر روی میز صبحانه قرار می‌دهد. او انتظار دارد که من قبل از ترک میز، جای انگشتانم را پاک کنم و می‌گوید اگر من خانه را تمیز نکنم در همه جای خانه اثر کثیفی انگشتانم باقی می‌ماند.

او همیشه به دنبال یافتن عیبی در من است، چین و چروک پیراهنم، پرز روی ژاکتم، یا موی نامناسبم. او مرا دیوانه می‌کند. من فکر نمی‌کنم که بتوانم بیشتر از این ادامه بدهم. شما می‌دانید او یک روز چه کار کرد؟ تمام لباس‌های قدیمی من را از صندوق لباس در آورده و بدون اینکه اول با من

مشورت کند همه‌ی آن‌ها را به موسسه خیریه بخشید. او برخی اشیاء مورد علاقه من را دور ریخت و گفت آن‌ها گرد و خاک جمع می‌کنند. من نیم ساعت قبل از او از سرکار به خانه می‌رسم و کمی تلویزیون تماشا می‌کنم و غذای مختصری می‌خورم. به خاطر اینکه گرسنه هستم فراموش می‌کنم دستمال سفره را بطور کامل پهن کنم. او می‌آید و متوجه می‌شود، به من می‌گوید دوباره یک غذاخوری بزرگ به راه انداخته‌ای. من خیلی عصبانی می‌شوم و حرفی نمی‌زنم. بعد از آن او از من درباره روزم سوال می‌کند. من به او می‌گویم می‌خواهی چه چیزی را بدانی؟ می‌خواهی هر کاری را که من به اشتباه انجام داده‌ام به من بگویی.

او شام را آماده می‌کند. دست‌پخت خوبی دارد، و حداقل می‌دانم غذایم واقعا تمییز درست شده است. ما در سکوت با هم غذا می‌خوریم اما به محض اینکه بخشی از غذا را تمام می‌کنم، او بلند می‌شود و بشقاب من را به آشپزخانه می‌برد و قبل از اینکه داخل ماشین ظرفشویی قرار دهد آن را بطور کامل می‌شوید. او زیاد این‌ور و آن‌ور می‌رود بقدری که ما هیچ زمانی برای صحبت کردن نداریم. رابطه جنسی ما داستان دیگری است. اگر او به خاطر نقص اصول بهداشتی از من عصبانی نباشد، معمولا در رابطه جنسی در موقعیت رو قرار می‌گیرد، اما من آن حالت را دوست ندارم. در پایان روز من به خاطر ریاست بازی‌های او بسیار خسته هستم و فقط می‌خواهم بروم و بخوابم. چیزی که هست این است که او نقاط مثبت زیادی دارد. او اوایل ازدواج‌مان دوست نداشت رابطه جنسی داشته باشیم. اگر فرزانه فقط کمی آرامش داشت، من فکر می‌کنم می‌توانستیم برای ساختن این ازدواج تلاش

کنیم. من نمی‌دانم به او چه بگویم که کنترل کردن مرا متوقف کند. من فقط می‌خواهم مرا به حال خودم رها کند.



اسم من فرزانه است. و من با داریوش ازدواج کرده‌ام. او مردی بسیار شیرین و قابل ستایش است. تنها مشکلی که دارد این است که کاملاً آدم نامرتب و کثیفی می‌باشد. من تا به حال در زندگی‌ام فردی به این نامرتبی ندیده‌ام. او نمی‌تواند بدون ریخت و پاش کردن چیزی را بخورد. او واقعا وقتی غذا در دهان می‌گذارد انگار دهانی ندارد. و بعد از آن اثر انگشت لعنتی‌اش وجود دارد. به نظر می‌رسد دست‌های او در همه جا کثیفی‌ها را برمی‌دارد و در پایان به شکل لکه‌های سیاه کوچک در خانه‌ام بجا گذاشته می‌شود. دیوارها، درها، کابینت‌ها همه پر از لکه‌های سیاه هستند. بعد از رفتن او من به سرعت به شکل دیوانه‌واری اطراف را تمیز می‌کنم. داریوش حتی نمی‌فهمد که این کارها را خودش انجام داده است. نه آن‌ها را می‌بیند و نه توجه‌ای می‌کند.

همین. گاهی اوقات احساس می‌کنم که او مرا به اندازه کافی دوست ندارد که کارهایی که از او می‌خواهم را انجام دهد. من نمی‌دانم مادرش چگونه می‌توانست او و کثافت کاری‌هایش را تحمل کند. یکبار از مادرش پرسیدم و به نظر رسید از این سؤال من ناراحت شد. چرا که جواب مرا نداد. من فقط می‌خواهم به او کمک کنم. شاید مادرش فکر کرد که من احساس می‌کنم او مقصر است. آیا به شما حقیقت را می‌گویم، من فکر می‌کنم مادرش مقصر است. مادر چگونه می‌تواند به پسرش اجازه دهد که پاکیزگی و نظافت را در حد ابتدایی یاد نگیرد؟ من قطعاً قادر نیستم

این را به او یاد بدهم. خدا می‌داند تلاش می‌کنم. بجزز این مساله، ما زندگی خوبی داریم. ما هر دو شغل‌های خوبی داریم. یک خانه خوب داریم که من آن را مرتب می‌کنم تا جذاب به نظر برسد. امور مالی ما هم به لطف بنده واقعا خوب است. من تمام دفتر حساب‌ها را نگه می‌دارم، چک‌ها را می‌نویسم و صورتحساب‌ها را بصورت آنلاین پرداخت می‌کنم. حتی پس‌اندازهایمان را بطور عاقلانه‌ای سرمایه‌گذاری می‌کنم بنابراین اندوخته اندکی داریم.

داریوش دست و دل‌باز است. او هرگز بیشتر از آنچه در می‌آوریم خرج نمی‌کند، و واقعا درخواست زیادی ندارد. او با پول توجیبی که من برای خودمان بودجه‌بندی کرده‌ام، خوشحال به نظر می‌رسد. در این قسمت من خوشحالم، اما هنوز هم احساس می‌کنم که او تمام کارهایی که برای تمییز نگه‌داشتن خانه انجام می‌دهم را درک نمی‌کند.

در یک مقیاس یک تا ده، رابطه جنسی ما نزدیک چهار است. در این اواخر انگار داریوش مانند گذشته به من علاقه‌ای ندارد. دلیلش را نمی‌دانم اما توی ذوقم می‌خورد. من بارها و بارها به او گفته‌ام که اگر قبل از خواب دوش بگیرد من بیشتر لذت خواهم برد. او به من می‌گوید که به اینکار اصرار نکنم، اما بعد از آن از من رابطه جنسی می‌خواهد. من فکر می‌کنم که این کار نفرت‌انگیز است. اگر او در ابتدا خودش را تمییز نکند من نمی‌توانم حتی بطور ذهنی اینکار را انجام دهم. من حتی حاضرم با او به حمام بروم و بدنش را بشویم. او به این خاطر عصبانی می‌شود و می‌گوید که من مثل بچه‌ها با او رفتار می‌کنم. من نمی‌دانم چرا ما مشکلات بسیار زیادی داریم.