

چهار فصل ازدواج

گری چاپمن
«نویسنده کتاب پر فروش پنج زبان عشق»

مترجم: طیبه رفیعی

گری پاپمن

چهار فصل ازدواج؛ ترجمه طیبہ رفیعی۔۔ قم: انتشارات ملینا، ۱۳۸۹.
۲۲۴ ص۔

ISBN: 978 - 600 - 5777 - 28 - 4 ریال: ۳۸۰۰۰

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

۱. چهار فصل ازدواج. ۲. راهکارهای بهبود ازدواج -
 ۳. عملی کردن طرح ها. ۴. راهنمای گروهی چهار فصل ازدواج.
 - الف. چاپمن، گری ب. رفیعی، طیبہ. مترجم. ج. عنوان.
- ۳۰۵/۳۱ HQ ۱۰۹۰/۳/ب ۴۸



■ نام کتاب: چهار فصل ازدواج

■ مؤلف: گری چاپمن

■ مترجم: طیبہ رفیعی

■ ناشر: انتشارات ملینا

■ ناشر همکار: چاف - سرچشمه پاکان

■ نوبت چاپ: اول / ۱۳۸۹

■ چاپ: امیران

■ شمارگان: ۳۰۰۰

■ قیمت: ۲۸۰۰ تومان

WWW. Chaf_melina.com

Chaf_melina @ gmail.com

انتشارات چاف - ملینا

قم، پاساژ قدس، شماره ۱۶۹

تلفن: ۷۷۴۷۲۹۶ تلفکس: ۷۸۳۱۰۴۱

پخش برگ: ۰۹۱۲۵۵۳۳۱۲۵ - ۰۹۱۲۵۸۰۶۴۷۳

فهرست عناوین

۷	 مقدمه
---	-------------

فصل اول

چهار فصل ازدواج / ۱-۱

۱۴	 سازگاری با فصل‌های متغیر
۱۸	 زمستان
۳۰	 بهار
۴۴	 تابستان
۶۲	 پاییز
۷۴	 توصیف فصل‌های ازدواج
۷۶	 تفسیر امتیازات شما
۷۶	 نشانه‌های فصل‌های ازدواج برای همسران
۷۸	 تفسیر امتیازات همسر شما

فصل دوم

هفت راهکار برای بهبود ازدواج / ۷-۹

۸۱	 راهکار اول: بررسی گذشته
۹۱	 راهکار دوم: اعتراف و توبه
۱۰۶	 راهکار سوم: روش صحبت کردن با زبان عشق همسران را بیاموزید
۱۱۸	 راهکار چهارم: قدرت حیرت‌انگیز خوب شنیدن را بهبود ببخشید

- راهکار پنجم: لذت کمک به همسر تان در موفق شدن را کشف کنید ... ۱۳۱
- راهکار ششم: تفاوت‌های تان را به حداکثر برسانید ۱۴۷
- راهکار هفتم: قدرت تأثیر مثبت را به کار بگیرید ۱۵۷

فصل سوم

طرح تان را عملی کنید / ۱۷۹

- همین حالا و از همین جا به جلو گام بردارید ۱۷۹
- پیش و پاسخ‌های چهار فصل ۱۸۳

فصل چهارم

راهنمای مطالعه‌ی گروهی چهار فصل ازدواج / ۱۹۵

- * ماهیت ازدواج ۱۹۵
- زمستان ۱۹۸
- بهار ۲۰۱
- تابستان ۲۰۳
- * پاییز ۲۰۶
- توصیف فصل‌های ازدواج ۲۰۹
- هفت راهکار برای بهبود ازدواج ۲۱۱
- کلمات امیدبخش پایانی ۲۲۴

مقدمه

امروز درخت نارون باشکوه و بلند بیرون پنجره اتاقم پوشیده از برف است. اواخر ژانویه است و زمستان به کارولینای شمالی رسیده است. مدارس مثل اکثر پیشه‌ها تعطیل هستند و خیابان‌ها و چمن‌ها در پستوی زیبایی از برف پوشیده شده‌اند. در حالی که در آرامش در حال مطالعه هستم، کنار شومینه می‌نشینم و می‌اندیشم.

اولین تابستان را به خاطر می‌آورم که به این منطقه آمده بودیم. در عرض حیات درخت نارون درگیر کشمکش سرنوشت سازی با درخت انگور بود. درخت انگور با برگ‌های پهن‌اش در حال پیروزی و گرفتن زندگی درخت بیچاره بود. وقتی نگاهی به مسیر نهر انداختم، درختان دیگر را دیدم که تسلیم شده بودند. شاخه‌های مرده‌ی آنها که بر تنه‌شان آویزان شده بودند و هنوز به آسمان اشاره می‌کردند، پوشیده از شاخه‌های مارپیچی درخت انگور شده بودند. فقط منتظر باد بعدی بودند تا آنها را واژگون کند.

اگرچه برای نجات درخت‌های دیگر دیر رسیده بودم، تصمیم گرفته بودم درخت نارون را نجات دهم. با ماشین برش فلزی و تیز شده‌ام و با حالت انتقام به درخت انگور حمله کردم. قطر شاخه‌های بزرگ‌تر دو اینچ و کوچکترین شاخه نیم اینچ بود. سرانجام از جنگ عقب نشینی کردم و منتظر شدم تا طبیعت جریان پیدا کند. در عرض یک هفته برگ‌های درخت انگور

جمع شدند و من تصور می‌کردم که درخت نارون راحت تر نفس خواهد کشید.

خیلی زود تابستان به پاییز و پاییز به زمستان تبدیل شد. وقتی بهار رسید، درخت نارون، برگ‌های باریک‌اش را با شادی از لابه‌لای پیچک‌های خاکستری که هنوز با بی‌حالی از شاخه‌هایش آویزان بودند، بیرون کشید. وقتی دوباره تابستان فرا رسید، برگ‌های مرده‌ی درخت انگور افتاده بودند و درخت نارون عمر دوباره گرفته بود.

از آن به بعد فصل‌های بسیاری را دیده‌ام که آمده‌اند و رفته‌اند. دیده‌ام که درخت نارون از باران‌های بهاری می‌نوشد، در اشعه‌های تابستانی خورشید غرق می‌شود، برگ‌هایش را در بادهای پاییزی رها می‌کند و خودش را با زیبایی سپیده زمستان می‌پوشاند.

امروز که اینجا در کنار شومینه نشسته‌ام به تصویر زمستان در بیرون پنجره اتاقم خیره می‌شوم و به فصل‌های زندگی و کارم به عنوان مشاوره ازدواج می‌اندیشم. به چهل و دو سالگی می‌اندیشم که من و کارولین به عنوان زن و شوهر در کنار هم زندگی کرده‌ایم و به خاطر می‌آورم که هر دو ما زمستان‌ها، بهارها، تابستان‌ها و پاییزهای زیادی را پست سر گذاشته‌ایم. زمانی شنیدم که سخنرانی می‌گفت ازدواج چهار فصل دارد. بنابر توضیح او ما زندگی‌مان را به عنوان یک زوج جوان در بهار زندگی شروع می‌کنیم و نسبت به آینده هیجان زده هستیم. سپس تابستان فرا می‌رسد که در آن درگیر کار و احتمالاً تربیت فرزندان می‌شویم. بعد از تابستان پاییز فرا می‌رسد، زمانی که فرزندان ما را ترک می‌کنند و دوباره تنها می‌شویم. سپس در اواخر سال‌های عمر، زمستان را تجربه می‌کنیم. اگرچه این قیاس تا حدی حقیقت دارد، به نظرم توصیف ساده‌تری از ازدواج وجود دارد.

تجربه من هم در ازدواج خودم و هم در مورد همسرانی که پیش از سی

سال برای مشاوره پیش من آمده‌اند، نشان می‌دهد که ازدواج‌ها مدام در حال تغییر هستند. و از یک فصل به فصل دیگر انتقال می‌یابند. شاید مثل طبیعت هر سال این اتفاق نیفتد اما قطعاً و مرتباً رخ می‌دهند. گاه خودمان را در زمستان می‌یابیم - ناامید، تنها و ناراضی؛ گاه بهار با با صداقت، امید و آینده‌نگری آن تجربه می‌کنیم. در موفقیت‌های دیگر از گرمای تابستان - زندگی آرام، آسوده و مطبوع - لذت می‌بریم. و سپس پاییز با تردید، نادیده گرفتن و نگرانی‌اش فرا می‌رسید. و همان طور که فصل‌های طبیعت بارها تکرار می‌شوند، این چرخه نیز در طول ازدواج بارها اتفاق می‌افتد.

هدف این کتاب توصیف این فصل‌های تکرار شونده‌ی ازدواج است تا به شما و همسران در تشخیص فصل کنونی ازدواج‌تان کمک کند و به شما نشان دهد که چگونه از آشفتگی و پریشانی پاییز یا بی‌اعتنایی و سرمای زمستان به امیدواری بهار یا گرما و نزدیکی تابستان منتقل شوید. هفت راهکار موجود در بخش دوم کتاب، جلوی تجربه‌ی پاییز و زمستان را در زندگی‌تان نمی‌گیرید بلکه گام‌های مثبتی به شما نشان می‌دهند که با آنها می‌توانید از هر فصل بیشترین استفاده را ببرید، آماده‌ی فصل بعد شوید و ازدواج‌تان را تا بهار و تابستان پیشرفت دهید.

فصل‌های ازدواج می‌آیند و می‌روند. هر کدام از آنها پتانسیل سلامت و خوشبختی عاطفی را داراست و هر کدام چالش‌های خاص خودش را به همراه دارد. مهم توسعه‌ی مهارت‌های لازم برای بهبود ازدواج‌تان در همه‌ی فصل‌هاست.

ما انسان‌ها، برخلاف درختان که اسیر، آب و هوا و عوامل دیگر هستند، توانایی تصمیم‌گیری داریم. می‌توانیم رفتار و نگرش‌هایی را انتخاب کنیم که ازدواج‌مان را پیشرفت داده و قدرت ببخشند. می‌توانیم در بهار دانه‌های عشق و امید را بکاریم تا در تابستان میوه دهند. و می‌توانیم مخزنی از

احساسات خوب و ارتباط آزاد را برداشت کنیم که ما را برای پشت سر گذاشتن تغییرات پاییز و سرمای طاقت فرسای زمستان آماده می‌کند.

اگر در سرمای کشنده‌ای ازدواج‌تان این کتاب را انتخاب کرده‌اید، به خودتان جرأت دهید. هنوز امید هست. صدها نفر از همسران را دیده‌ام که این راهکارها را به کار بسته‌اند و «شکوفایی گل‌های» رابطه‌شان را تماشا کرده‌اند. حتی اگر این کتاب را به تنهایی می‌خوانید و همسران تمایلی به همکاری ندارد، به شما نشان خواهم داد چطور خودتان به تنهایی شروع کنید تا قلب همسران را تسخیر کرده و ازدواج‌تان را به سوی فصل گرم‌تری هدایت کنید.

اگر ازدواج‌تان در بهار و تابستان قرار دارد، مهم این است که به پیچک‌های درخت مو اجازه ندهید در رابطه‌تان رخنه کنند. به شما نشان خواهم داد چگونه پیچک‌های نگرش و رفتار منفی را قطع کنید و ازدواج‌تان را رها کنید تا همان رابطه‌ای شود که خداوند برای‌تان طراحی کرده بود.

اگر کتاب به نظرتان مفید بود، امیدوارم آن را با دوستان متأهل‌تان، که در حال تجربه‌ی چهار فصل ازدواج‌شان هستند، سهیم شوید.

با تشکر