

Helter, Susan M. (Susan McCreazy) (۱۹۷۱-۷۲) : *The power of two: a secret to a strong & loving marriage*, c1997. ۱۹۷۲-۷۳ : *HO WATVY ۹۷۷* : *۱۸۹-۷* : *۱۸۸۷-۷*

بنام خدا

معجزه گفت و گو

راز دستیابی به زندگی مشترک عاشقانه و مستحکم

نویسنده:

دکتر سوزان هیتلر

ISBN 978-964-385-010-0
 978-964-385-010-0

مترجم:

اکرم کرمی

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر
۷	مقدمه
۱۱	بخش ۱: اصول گفت‌وگوی مشترک
۱۹	فصل اول: اسرار صحبت کردن
۶۲	فصل دوم: اسرار گوش دادن
۱۰۳	فصل سوم: اسرار گفت‌وگو
۱۴۱	بخش ۲: کنار آمدن با تفاوتها
۱۴۴	فصل چهارم: گفت‌وگوی اصلاحی
۱۶۹	فصل پنجم: خشم یعنی تابلوی ایست
۲۰۴	فصل ششم: روبه رو شدن با خشم بدون ستیز
۲۱۸	فصل هفتم: پاکسازی پس از آلودگی
۲۳۹	فصل هشتم: تصمیم‌گیری مشترک
۲۶۵	فصل نهم: حل اختلاف
۲۹۱	فصل دهم: تخلف از مقررات و خطای عمد
۳۱۹	بخش ۳: روابط خوب را به عالی تبدیل کنیم
۳۲۱	فصل یازدهم: حمایت از یکدیگر
۳۳۹	فصل دوازدهم: صمیمیت
۳۵۵	فصل سیزدهم: کانونی گرم و صمیمی بسازید

مقدمه

به ازدواج معتقدم؛ زیرا ازدواج دری گشوده به ارزشمندترین مواهب زندگی است؛ از صبحانه ساده‌ای که در آغاز روز در کنار همسرمان صرف می‌کنیم تا محبت و صمیمیتی که تنها در میان همسران یافت می‌شود. به نظر من ازدواج بزرگ‌ترین موهبت زندگی و ساختار بنیادین یک جامعه پایدار است.

اما ازدواج واقعاً چیست؟ ازدواج از لحاظ قانونی، یک پیمان دوجانبه برای مشارکت محسوب می‌شود و از لحاظ عاطفی، شما را مقید می‌کند تا زندگی خود را با دیگری قسمت کنید؛ در کنار یکدیگر باشید، دست به دست هم دهید و به یکدیگر دل ببندید. با ازدواج متعهد می‌شوید که نیروهای خود را در این امور روی هم بگذارید: مسائل مربوط به خانه و مسکن، امور مالی، فرزندان، امور زناشویی، تفریح و سرگرمی، کمک کردن به رشد شخصیت یکدیگر، حمایت از یکدیگر در ناکامیها، پیروزیها را با هم جشن گرفتن و خلاصه، موسیقی زندگی را با هم نوشتن.

این کتاب برای چه کسانی نوشته شده است؟

ارتباطات بخش مهمی از زندگی است که در تلخ کامیها و شادکامیهای ما نقش بسزایی دارد، اما در آموزشهای رسمی چیزی درباره آن گفته نمی‌شود. هر کسی می‌تواند عاشق شود و هرکسی می‌تواند رابطه زناشویی برقرار کند، اما همه ما برای حفظ روابط خوب و صمیمانه به

بینش و آگاهی نیازمندیم.

این کتاب برای افراد متأهل نوشته شده است یا کسانی که امیدوارند ازدواج کنند: زوجهای جوانی که در آستانه ازدواج قرار دارند؛ افرادی که به ازدواج می‌اندیشند؛ زوجهایی که از روابط آشفته و نابسامان خود رنج می‌برند و زوجهای خوشبختی که می‌خواهند مهارتهای ارتباطی خود را بهتر کنند.

اصول و راهکارهای این کتاب، چون روغنی است که حرکت چرخ‌دنده‌های زندگی را روان می‌سازد و مانع تکانهای شدید آن می‌شود.

توان دو چیست؟

هنگامی که عددی را در خودش ضرب کنیم یا به عبارتی آن را به توان دو برسانیم، آن عدد چندین برابر می‌شود. مانند: $10 \times 10 = 100$ ؛ 10^2 ؛ حال آنکه اگر این عدد را به علاوه خودش کنیم، حاصل آن خیلی نمی‌شود: $10 + 10 = 20$

در ازدواج نیز چنین اتفاقی می‌افتد. وقتی دو فرد یک زوج می‌شوند، قدرت و نیرویی چند برابر می‌یابند و دریایی از عشق، محبت، قدرت و شادی شکل می‌گیرد. متأسفانه گاه شرایط کاملاً برعکس می‌شود و انرژی پدید آمده در جهت ایجاد محدودیت و تنگنا، تضعیف روحیه، ناامیدی و نارضایتی صرف می‌شود.

کتاب حاضر به شما کمک می‌کند تا قدرت حاصل از اتحاد خود را در جهت تحکیم ازدواجتان به کار گیرید. رهنمودهای این کتاب به شما کمک می‌کند تا از مخاطرات اجتناب‌ناپذیر زندگی زناشویی بپرهیزید و انرژی خود را برای ساختن روابط محبت‌آمیز دو سویه صرف کنید.

چالشهای زندگی امروزی

انکار نمی‌کنیم که نظرات و سخنان منفی زیادی درباره ازدواج وجود دارد

که البته چندان هم بی‌پایه و اساس نیستند. اما فراموش نکنیم که ازدواج در گذشته ضرورتی اجتماعی و اقتصادی قلمداد می‌شد و محبت و حمایت عاطفی امری فرعی بود و به ضرورت آن توجه نمی‌شد.

حالا دیگر ازدواج یک انتخاب است و بهره‌مندی از عشق و محبت مهم‌ترین عامل در معادله ازدواج تلقی می‌شود و این نتیجه تحولات دهه‌های اخیر است که حتی معنای زوج بودن را نیز دستخوش تغییر کرده است:

- ارتقای موقعیت زنان موجب شده است که مردان ریاست و رهبری خانواده را با همسر خود قسمت کنند و این بدان معناست که زوجها برای همکاری و تصمیم‌گیری به مهارتهای جدید نیاز دارند.
- در دنیای امروز تقسیم کار خانه ارتباط چندانی با جنسیت ندارد و زوجها در مورد کارهای منزل تصمیم‌های زیادی می‌گیرند. آنان همچنین باید بتوانند همواره خود را با تصمیمات جدید سازگار کنند.
- بُعد مسافت و دوری از خانواده‌های گسترده، این امکان را به افراد می‌دهد تا رها از قید و بندهای دوره کودکی رشد کنند، اما در سختی‌ها تنها می‌مانند. از این رو، زوجها به مهارتهایی نیاز دارند که بتوانند در تنشهای عاطفی از یکدیگر حمایت کنند.
- در دوره‌ای که زن و مرد خارج از منزل کار می‌کنند، اوقات فراغت و همنشینی نیز کاهش پیدا کرده است و زمان سرگرمی صرف رسیدگی به امور عقب‌افتاده منزل می‌شود. امروزه زن و شوهر برای جلب حمایت به یکدیگر تکیه می‌کنند و در تفریح و سرگرمی، عشق و دوستی، امور اقتصادی و سرپرستی فرزندان به یک اندازه سهم می‌شوند.