

به نام خدا

کلیدهای همسران موفق

# از دواچه‌ها چرا موفق می‌شوند و چرا شکست می‌خورند

جان گاتمن

نن سیلور

مترجم: ویدا لطفی

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

## فهرست مطالب

۷	..... سخن ناشر
۹	..... پیشگفتار
۱۱	..... فصل اول: عوامل موفق بودن یک ازدواج
۳۸	..... فصل دوم: شیوه‌های زندگی پس از ازدواج: خوب، بد، مشاجره‌جو
۸۹	..... فصل سوم: علائم هشداردهنده: چهار عنصر مخرب
۱۳۹	..... فصل چهارم: افکار شخصی و خصوصی ذهنیات مرد یا زن را شکل می‌دهند
۱۸۶	..... فصل پنجم: دو ازدواج: ازدواج مرد و ازدواج زن
۲۲۳	..... فصل ششم: تشخیص میزان موفقیت در زندگی
۲۳۸	..... فصل هفتم: چهار راهکار کلیدی و مؤثر برای بهبود زندگی
۲۸۰	..... فصل هشتم: تقویت پایه‌های زندگی



## عوامل موفق بودن یک ازدواج

آیا تا به حال اتفاق افتاده که شما و همسران تصمیم بگیرید کمی از هم دور شوید تا یک بار دیگر طعم خوش با هم بودن را بچشید و دوباره دربارهٔ موضوعی که قبلاً بیست بار بر سر آن بحث کرده‌اید به بحث و گفت‌وگو بنشینید؟ ممکن است بحث شما دربارهٔ آینده باشد - کجا خانه‌ای بزرگ‌تر بخرید، چه زمانی بچه‌دار شوید یا چگونه برای زمان بازنشستگی‌تان پس‌انداز کنید. یا ممکن است بحث دربارهٔ سفر شغلی همسران در سال‌های گذشته باشد. این بحث می‌تواند بر سر انجام دادن کارهای خانه باشد یا دربارهٔ تربیت فرزندان یا چگونگی گذراندن تعطیلات.

خانمی را می‌شناسم که به همراه همسرش مسیری طولانی را تا زلاندنو مسافرت کرد و پس از این سفر طولانی، درست شبی که به آنجا رسیدند بحث و جدال با همسرش آغاز شد. شوهرش می‌خواست فردا صبح به غواصی برود و او می‌خواست از آفتاب کنار ساحل لذت ببرد.

زن با خشم گفت: «تو هیچ‌وقت به نظر دیگران اهمیت نمی‌دهی. با اینکه یک مرد میانسال هستی، چرا مناسب سنات رفتار نمی‌کنی؟»

مرد هم در پاسخ گفت: «تو همیشه حس ماجراجویی و کنجکاوی مرا خفه کرده‌ای» و با حالت تحقیرآمیزی ادامه داد: «مرا از بین بردی.»

پس از یک ساعت بحث و مشاجره، زن به گریه افتاد. سرانجام دعوا را

متوقف کردند و درحالی‌که از توهین‌های خود نسبت به همدیگر ناراحت شده بودند، در گوشه‌ای نشستند و درد و رنج ناشی از این ناراحتی‌ها را تحمل کردند. آن‌ها اگر به آخر دنیا هم سفر می‌کردند، هنوز هم بر سر همین‌گونه موضوعات که از ۱۵ سال پیش شروع شده بود، جنگ و دعوا داشتند و این‌گونه دعوای بارها و بارها تکرار می‌شدند.

این صحنه‌ها به نظرتان آشنا می‌رسند؟ شاید هم شما و همسرتان سعی دارید به هر قیمتی شده از این کشمکش‌ها پرهیز کنید. در این صورت احتمالاً شما هم مانند یکی از زوج‌هایی که من می‌شناسم سعی می‌کنید با تسلیم شدن به خواست یکدیگر از این صحنه‌ها عبور کنید، از کنار هر چیزی که بوی مخالفت بدهد به سرعت بگذرید، نارضایتی‌های گذشته را در سینه دفن کنید و از آنچه اختلاف‌برانگیز به نظر می‌رسد، چشم‌پوشید. اگر شما جزء این دسته از افراد هستید احتمالاً هیچ‌گاه آنچه را در دل دارید به زبان نمی‌آورید؛ به این ترتیب نه مشاجره‌ای پیش می‌آید و نه کسی آزرده می‌شود. زوج‌هایی مانند شما در آرامش به سر می‌برند، البته به جز موارد اتفاقی و غیرقابل پیش‌بینی‌ای که یکباره یکی از زوج‌ها کلافه و بی‌قرار می‌شود. این کلافگی‌ها خود را به شکل‌های مختلفی نشان می‌دهند مثل وقتی که مرد با عصبانیت کتک را تنش می‌کند. یا وقتی زن با پشت دستش موهایش را از جلوی چشمش کنار می‌زند. این رفتارهای جزئی و آشنا شما را یاد چه می‌اندازد؟ بله، یک زمانی همه چیز مهربان‌تر بود. از خود می‌پرسید چه بر سر آن همه محبت و لبخند آمده؟ از کی زندگی رنگ باخته و بی‌روح شده است؟

حتی ممکن است زندگی شما هم مانند برخی زوج‌ها شود که من آن‌ها را می‌شناسم. وقتی روز تعطیل برای گردش بیرون می‌روند، زن می‌خواهد در فروشگاه‌ها پَرخی بزند، ولی مرد واقعاً این کار را دوست ندارد. زن با خود فکر می‌کند او نمی‌خواهد با من به گردش بیاید و با من وقت بگذرانند. در همین حال، مرد هم با خودش فکر می‌کند او خیلی