

کمز بحث کنید
بیشتر عشق بورزید

لوری پون

ترجمه‌ی

عباس نتاج



فهرست

- مقدمه..... ۷
- فصل نخست: رمزگشایی خوشبختی در رابطه‌ی شادمانه..... ۱۱
۱. شما می‌توانید موفق شوید!..... ۱۳
۲. عشق مشروط است..... ۲۳
- فصل دوم: ۵ دقیقه برای بحث کمتر و عشق ورزیدن بیشتر..... ۲۹
۳. خشونت رفتاری را کنار بگذارید: برنامه‌ای برای ارتباط روزانه تعیین کنید ۳۱
۴. بحث و جدل را کنار بگذارید: خشم خود را کنترل کنید..... ۴۸
۵. تحسین کردن را القا کنید: عصبانیت را در زندگی مشترک خاتمه دهید..... ۶۳
۶. رازدار باشید: ارتباط خود را با همسران حفظ کنید..... ۸۱
۷. دوست‌داشتنی‌تر باشید: با مهربانی دلربایی کنید..... ۹۷
۸. همسر ساکت خود را به واکنش فرابخوانید: ارتباط کلامی را تقویت کنید..... ۱۰۷
۹. صمیمیت را آغاز کنید: ذهن خود را درگیر کنید..... ۱۲۴
۱۰. از تقلب بپرهیزید: مانع از وقوع خیانت شوید..... ۱۴۵
۱۱. انتقاد تأثیرگذار داشته باشید: انتقاد کنید اما دعوا نکنید..... ۱۶۷

- ۱۲. لجبازی را کنار بگذارید: از اصرار بر روش خود بپرهیزید..... ۱۸۴
- ۱۳. به درستی عذرخواهی کنید: صحبت‌های خوب داشته باشید..... ۱۹۴
- ۱۴. به خاطر عشق گفت‌وگو کنید: هیچ تساوی همیشگی نیست..... ۲۰۵
- ۱۵. واکنش شدید خود را کنترل کنید: سخن خود را به درستی بفهمانید..... ۲۲۱
- ۱۶. از عقل کل بودن دست بردارید: اعتماد به نفس هر دو طرف را بازیابی کنید..... ۲۳۸
- ۱۷. بحث خوبی داشته باشید: عادت بحث کردن بد را کنار بگذارید..... ۲۵۳

- فصل سوم: طرز فکر خود را اصلاح کنید نه همسران را..... ۲۶۹
- ۱۸. خوش بینی را تمرین کنید: رابطه‌ی شادمانه‌تان را تقویت کنید..... ۲۷۱
- ۱۹. شما: همان همسر عالی هستید..... ۲۸۱

مقدمه

رابطه‌ی عاطفی شما توانایی بازسازی را دارد. چطور ممکن است ارتباط میان شما و شریک زندگی‌تان توانایی بازسازی نداشته باشد؟ شاید تاکنون بیش از حد رنج، سردرگمی، دعوا و سوء تفاهم داشته‌اید. اگر مانند مراجعه‌کنندگان من هستید، احتمالاً به نقطه‌ای رسیده‌اید که کمبود تحسین، احترام یا صمیمیت موجب به خطر افتادن رابطه‌ی عاطفی‌تان شده باشد. فاصله‌ی میان شما و شریک زندگی‌تان ممکن است آنقدر زیاد شود که دیگر اهمیت ندهید آیا در خانه حضور دارد یا بیرون از خانه است، می‌آید یا می‌رود و خوابیده است یا بیدار.

این کتاب می‌تواند به شما کمک کند تا این مشکل را برطرف کنید. مکالمات پنج دقیقه‌ای و راهبردهای ارتباطی که در این کتاب با آن‌ها آشنا می‌شوید، به شما کمک می‌کنند تا رابطه‌ی مطلوب خود را بسازید یا رابطه‌ی عاشقانه‌ای را که قبلاً داشته‌اید، بازسازی کنید.

اما پیش از آن که ادامه دهیم، مهم است که با شماری از اهداف و مسئولیت‌ها موافقت کنید. به منظور موفق شدن باید:

- صادقانه بخواهید که کمتر بحث کنید و شریک زندگی خود را بیشتر دوست داشته باشید. این بدان معناست که همین حالا و در همین لحظه کاملاً امیدوار باشید که می‌توانید و می‌خواهید رابطه‌ی عاطفی خود را بهبود بخشید. شما آماده‌اید که اگر تاکنون موفق نشده‌اید، سعی کنید رابطه‌ی عاطفی‌تان را به اولویت اصلی خود تبدیل کنید.
- مسئولیت پیش‌قدم شدن در اصلاح روابط عاطفی‌تان را برعهده بگیرید.
- بپذیرید که پنج دقیقه در روز برای تمرین مهارت‌های جدید ارتباطی‌تان وقت بگذارید.

اگر می‌توانید مشتاقانه به این راهنمایی‌ها پایبند بمانید، بیایید رسیدن به هدف ایجاد رابطه‌ی عاطفی بهتر را آغاز کنیم. این کتاب به شما کمک می‌کند از وضعیت حال خود به وضعیت مطلوب برسید. امروز را نخستین روز بهبود روابط عاطفی‌تان بدانید.

آسوده‌خاطر باشید و بیایید بیشتر بررسی کنیم. سفر ما لحظات شناخت و درک را دربرمی‌گیرد که شاید موجب شود به کارهای بدون تفکر خود و شریک زندگی‌تان بخندید. شاید وقتی سخنان تند، خودخواهانه و مضر خودتان یا همسرتان را یادآوری می‌کنید، اشک‌تان جاری شود.

با کمک هر بینش و دانشی که درباره‌ی رابطه‌ی عاطفی‌تان به دست می‌آورید، به پاسخ محکم‌تری درباره‌ی این پرسش که «عشق ما کجا رفت و چگونه می‌توانیم آن را برگردانیم؟» نزدیک می‌شوید. با این آگاهی قطعاً بخش‌هایی از رابطه‌ی عاطفی‌تان را که باید بر آن تمرکز کنید تا رابطه‌ی خود را بازسازی کنید، خواهید شناخت. کتاب کمتر بحث کنید و بیشتر عشق بورزید از طریق گفت‌وگوی مستقیم و ارائه‌ی راه‌حل‌های عملی به

شما کمک خواهد کرد تا عادات کلامی منفی خود را متوقف کنید و سخنان مثبت و جدید به زبان آورید. و همین که اراده کنید آموخته‌های خود را به‌کار ببندید، از تغییراتی که در رابطه‌ی عاطفی شما اتفاق می‌افتد، شگفت‌زده خواهید شد.

هیچ‌اما و اگری در کار نیست و تغییر به سرعت اتفاق می‌افتد. قول می‌دهم نتایج آن را در روز نخست خواهید دید. تغییرات را خودتان ایجاد خواهید کرد و تأثیر آن را فوراً بر شریک زندگی‌تان خواهید دید. به این ترتیب، بر همسران تأثیر خواهید گذاشت تا چرخه‌ی عشق ورزیدن را که خودتان آغازکننده‌ی آن بوده‌اید، ادامه دهد.

این کتاب برای هر فرد جوان یا پیر، زن یا مرد، زوج‌ها و حتی آن‌هایی که فکر می‌کنند راه نجاتی برای رابطه‌شان باقی نمانده است، راهکارهای مؤثری ارائه می‌دهد. تفاوتی ندارد که شما کدام‌یک از این افراد باشید و رابطه‌ی عاطفی‌تان در چه مرحله‌ای باشد؛ در هر صورت، عشقی رضایت‌بخش و دارای جان تازه منتظر شماست.

خواندن، یادگیری و اجرای توصیه‌های این کتاب را آغاز کنید و منتظر شروعی دوباره باشید.