

درست دعوا کنید

راهکارهای تبدیل اختلاف به

ارتباط در روابط عاطفی

تألیف

دکتر جولی شوارتز گاتمن
دکتر جان گاتمن

ترجمه

دکتر محمد درهرج
مسعود شیخی
صبیا نادرزاده
مهدیه مهدویان

ویراستار

دکتر محمد درهرج



فهرست مطالب

مقدمه: سر چه چیزی با هم دعوا می‌کنیم؟.....	۱۱
باید نحوهٔ مشاجره و دعوا کردن مان را اصلاح کنیم.....	۱۴
حذف تعارض و پاک کردن صورت مسئله راه حل نیست.....	۱۶
علم کمک به زوجها برای درست دعوا کردن.....	۱۸
تعارض، مسئلهٔ انسانی همیشگی.....	۲۱
بخش ۱: مبانی تعارض.....	۲۵
چرا با هم مشاجره می‌کنیم؟.....	۲۷
«کدگذاری» تعارض‌ها.....	۲۸
نمونهٔ بارز یک مشاجره.....	۳۱
«جذب قطب مخالف» و سایر دلایل مشاجره‌های زناشویی.....	۳۳
از خشم و تعارض نترسید.....	۳۵
تعارض، شاهرهای به سوی درک متقابل.....	۳۸
نحوهٔ مشاجرهٔ ما ریشه در چه دارد؟.....	۴۱
سه سبک تعارض اصلی: سبک شما کدام است؟.....	۴۲
کدام سبک تعارض از همه بهتر است؟.....	۴۶
درس‌هایی از موزهٔ مشاجره‌ها: این نسبت، واقعی است!.....	۴۷
ناسازگاری فراهیجان‌ها: عاملی برای عدم درک متقابل.....	۵۷
مراحل مشاجره.....	۶۴
ناسازگاری، برهم‌زنندهٔ رابطه نیست!.....	۶۸
آیا تغییر سبک تعارض امکان‌پذیر است؟.....	۶۹
دربارهٔ چه چیزی با هم مشاجره می‌کنیم؟.....	۷۳
دعوای ما بر سر چیست؟.....	۷۴
پیشنهاد ارتباط: تکه‌ای کلیدی در پازل تعارض‌ها.....	۷۷

- ۸۰..... دو نوع مشاجره: مشاجره‌های قابل حل و مشاجره‌های همیشگی
- ۸۲..... وجه اشتراک دعوای نادرست
- ۸۴..... بن‌بست چیست و چگونه از آن خارج شویم؟
- ۸۷..... هنگامی که بن‌بست به معنای پایان راه است
- ۹۰..... ده باور غلط دربارهٔ تعارض
- ۹۴..... باورهای غلط و اشتباهات بزرگ را رها کنید: چگونه درست دعوا کنیم؟
- ۹۷..... **بخش ۲: پنج نوع دعوایی که هر کسی تجربه می‌کند**
- ۹۹..... دعوای شمارهٔ ۱: بمباران کردن
- ۹۹..... اشتباه: شروع کردن نادرست بحث
- ۱۰۱..... فرصتی محدود و حیاتی
- ۱۰۳..... اشتباه شمارهٔ ۱ در مشاجره: شروع خشن
- ۱۰۶..... چرا اشتباه «شروع خشن» این قدر رایج است؟
- ۱۰۸..... شروع گفت‌وگو
- ۱۰۹..... شروع درست: مسیری کاملاً جدید
- ۱۱۲..... بسیار خوب؛ ما بحث را آرام شروع کردیم؛ بعد از آن چه کنیم؟
- ۱۱۴..... قدرت به تعویق انداختن متقاعدسازی
- ۱۱۵..... دستورالعملی برای شروع آرام بحث
- ۱۱۸..... رفع اشکال شروع‌های آرام
- ۱۱۹..... آرام‌تر شروع کنید!
- ۱۲۴..... دعوای شمارهٔ ۲: طغیان کردن
- ۱۲۴..... اشتباه: حمله، دفاع، کناره‌گیری
- ۱۲۵..... منظور از طغیان چیست؟
- ۱۲۶..... دشمنان و غریبه‌ها
- ۱۳۱..... مشکل کجاست؟
- ۱۳۲..... چگونه طغیان را متوقف کنیم؟
- ۱۳۶..... حل و فصل همین لحظه
- ۱۳۸..... بیان نیازها: فقط انجامش دهید!
- ۱۴۳..... تمرین حقیقت

- ترمیم‌های کوچک از آسیب‌های بزرگ جلوگیری می‌کنند ۱۴۴
- شروعی دوباره، به همراه تلاش ترمیمی ۱۴۷
- مأموریت شما ۱۴۹
- چک‌لیست ترمیم گاتمن ۱۵۲
- دعوی شماره ۳: مناطق کم‌عمق ۱۵۵
- اشتباه: جست‌وجو در سطح ۱۵۵
- نشانه‌هایی که می‌گویند باید عمیق‌تر شوید ۱۵۷
- رمزگشایی دعوا: رؤیاهای درون تعارض ۱۶۰
- انتقال رؤیاها به آزمایشگاه ۱۶۳
- ماجرای مانوئل و شانی: دعوا بر سر پول نبود ۱۶۵
- بدترین تعارض‌ها، بهترین فرصت برای صمیمی‌تر شدن هستند ۱۶۸
- ایجاد فضا برای پی‌بردن به عمق رؤیا ۱۶۹
- نزدیک شدن به رؤیاهای تان، به حل تعارض‌ها کمک می‌کند ۱۷۱
- رؤیاهای درون تعارض چه هستند؟ ۱۷۳
- عیب‌یابی گفت‌وگو درباره رؤیاها ۱۷۸
- نکته پایانی: عجله نکنید ۱۷۹
- دعوی شماره ۴: تقابل ۱۸۰
- اشتباه: رقابت بر سر پیروزی ۱۸۰
- اگر می‌توانستی از دید من به مسائل نگاه کنی ۱۸۱
- مشکل بزرگ رابطه‌های برد - باخت ۱۸۴
- عقب‌نشینی برای پیروزی ۱۸۶
- جنسیت، تمایلات جنسی و پذیرش تأثیر ۱۸۷
- سنگ نباشید! ۱۹۱
- بازی بقا در جزیره گاتمن ۱۹۲
- سود مشترک: به سوی سازش واقعی ۱۹۵
- مداخله: روش بیگل ۱۹۷
- زمانی که این دعوا واقعاً به معنای پایان راه است ۲۰۴
- از بازی برنده - بازنده تا تعادل نش ۲۰۵
- امتحان کنید! ۲۰۷

دعوی شماره ۵: شکاف عمیق در رابطه	۲۰۹
اشتباه: در دل نگه داشتن دعوا	۲۰۹
اشتباه بزرگ: تلاش برای «فقط فراموش کردن و رد شدن»	۲۱۱
برخی دعواها برای همیشه باقی می‌مانند... اگر آن‌ها را پردازش نکنید	۲۱۳
نشانه‌هایی که می‌گویند باید به اتفاقات گذشته رسیدگی کنید	۲۱۵
چگونه یک دعوا را پردازش کنیم	۲۱۶
کلید پردازش موفقیت‌آمیز: هر دو واقعیت معتبر هستند	۲۱۷
آزمایش پنج مرحله‌ای ... روی خودمان	۲۲۰
حالا چه کنیم؟ پردازش دعوی خودمان	۲۲۳
بستن شکاف	۲۳۱
ترمیم درست: ده مورد از رایج‌ترین اشتباهاتی که باید مراقب آن‌ها باشید	۲۳۴
نتیجه‌گیری: دعوی خوب	۲۳۷
مرور: دعوی خوب	۲۴۰
راهنمای سریع برای درست دعوا کردن	۲۴۳
فهرست منابع	۲۶۱
درباره نویسندگان	۲۶۷
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۲۶۹
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۲۷۱

مقدمه

سر چه چیزی با هم دعوا می کنیم؟

آنها از بسیاری جهات زوج مناسبی به نظر می رسیدند. هر دو وکلای جوانی بودند (زن در زمینه قانون کاربری اراضی و مرد در حوزه حقوق رسانه) که از شهر میدوستس به سیاتل نقل مکان کرده بودند. جاه طلبی، پرمشغله‌گی و علاقه به کسب تجارب جدید از ویژگی‌های هر دوی آنها به حساب می آمد. از همان ابتدای آشنایی‌شان، آخر هر هفته به دیدن مکانی تازه رفته بودند. آنها با اتومبیل شخصی خود تا ونکوور سفر کرده بودند تا آخر هفته‌شان را با گشت‌وگذار در بازارهای محلی یا تجربه خوردن سوشی سپری کنند. گاهی برای گردش شبانه در دل کوه چادر می زدند و گاهی نیز با خریدن بلیت‌های لحظه آخری به تماشای تئاتر می رفتند. با وجود ساعات کاری طولانی، هر دو موقع سپری کردن اوقات فراغت‌شان بسیار پرجنب‌وجوش بودند.

تنها یک مسئله کوچک وجود داشت؛ زن دلش می خواست یک حیوان خانگی داشته باشد، اما مرد چندان موافق نبود.

البته یک سال بعد، حیوان خانگی‌شان بسیار بزرگ، شاد و بازیگوش شده بود، اما ازدواج آنها دیگر روبه پایان بود. گواهی‌های طلاق امضا شد و هر دو نفر خانه‌ای را که قبل از ازدواج با هم خریده بودند ترک کردند؛ همان خانه‌ای که شب عروسی به آن نقل مکان کرده بودند و هنوز پولک‌های تزئینی درخشانی که میهمان‌ها خنده‌کنان از روی لباس‌ها و موهای‌شان تکانده بودند در آنجا باقی مانده بود. آنها تمام اثاثیه، کتاب‌ها و ظروف خود را از یکدیگر جدا کردند و طبیعتاً حیوان خانگی را هم زن با خود برد.

چطور یک حیوان خانگی توانست ازدواج آنها را بر هم بزند؟

در ابتدا، علت دعوا تنها یک اختلاف نظر ساده بود. به اعتقاد مرد، نگهداری از حیوان خانگی مسئولیت‌پذیری، فعالیت و تعهد سنگینی می طلبد. او معتقد بود که نمی توان این حیوان خانگی را برای مدتی طولانی در خانه تنها گذاشت یا حتی یک روز کامل را بیرون از خانه سپری کرد. در ضمن نگهداری از حیوان خانگی هزینه بر بود. مگر آنها نمی خواستند پول‌های اضافی‌شان را به شکل دیگری خرج کنند؟ مگر از قبل درباره سفر رفتن با هم صحبت نکرده بودند؟



شغل مرد مستلزم سفرهای کاری متعددی بود و به همین دلیل نمی‌توانست زیاد در خانه و در کنار همسرش بماند. زن نیز تا دیروقت در خانه مشغول کار بود؛ بنابراین، احساس تنهایی زیادی می‌کرد و نیمه‌شب در نبود همسرش بسیار می‌ترسید. برخلاف صحبت‌هایی که در دورهٔ آشنایی با هم داشتند، مدت زیادی بود که مسافرت نرفته بودند. پس زن با خودش فکر کرده بود که با داشتن یک حیوان خانگی می‌تواند تنهایی‌اش را پر کند. او فکر می‌کرد که این حیوان خانگی در پیاده‌روی‌های آخر هفته همراهی‌شان می‌کند یا هنگام ماشین‌سواری در حالی که سرش را از پنجره بیرون آورده، مایهٔ سرگرمی‌شان می‌شود. تصویر سه نفرهٔ جذابی بود: یک زوج به همراه حیوان خانگی‌شان.

آنها از گفت‌وگو با یکدیگر به هیچ نتیجه و راه‌حلی نمی‌رسیدند و دائماً در حال تکرار بحث‌های قبلی بودند. به اعتقاد زن، نگرانی‌های همسرش در خصوص زمان، هزینه و مسئولیت نگهداری از حیوان خانگی بیش از اندازه بود؛ او مطمئن بود که اگر شوهرش تجربهٔ نگهداری از حیوان خانگی را /متحان کند، خودش خواهد فهمید که نگهداری از آن کار چندان سختی نیست. بنابراین، تصمیم گرفت به شوهرش یک حیوان خانگی هدیه دهد، چرا که باور داشت وقتی یک وروجک دوست‌داشتنی، زنده و واقعی روی پایش بنشیند، دیگر نمی‌تواند در برابر آن مقاومت کند و نظرش عوض خواهد شد. اما نظر شوهرش عوض نشد.

تعارض بین آن‌ها بالا گرفت؛ مرد از اینکه همسرش بدون توجه به نظر او کار خودش را کرده، آزرده خاطر بود. زن هم از اینکه شوهرش می‌دانست این موضوع چقدر برایش اهمیت دارد، ولی در عین حال هنوز یک‌دندگی به خرج می‌داد، دلگیر شده بود. از نظر مرد، وجود آن حیوان در خانه دائماً یادآور بی‌توجهی همسرش به احساسات و اولویت‌های او بود. برای زن نیز موضوع صرفاً عدم پذیرش حیوان خانگی از سوی شوهرش نبود، بلکه گمان می‌کرد خودش و تمامی خواسته‌هایش نادیده گرفته شده‌اند. هر مسئلهٔ کوچکی در خصوص حیوان خانگی (برای مثال، بیرون بردن آن، هزینهٔ دامپزشکی، اضافه کردن غذاهای او به لیست خرید و غیره) جرقهٔ دعوایی بزرگ بود، اما بدتر از همه این بود که آن‌ها در حال حاضر بیشتر از همیشه بر سر مسائل دیگر نیز دعوا می‌کردند.

اکنون زن بیشتر از قبل از مشارکت اندک همسرش در کارهای منزل گلایه می‌کرد. او ابتدا فکر می‌کرد ایرادی ندارد که اکثر کارهای مربوط به حیوان خانگی را خودش انجام دهد؛ هرچه باشد، نگهداری از این حیوان خانگی خواستهٔ خودش بود، اما به نظرش مرد سایر کارهای منزل را نیز بر دوش او گذاشته بود. زن با خودش فکر کرد که آیا اگر بچه‌ای هم داشته باشند، شوهرش قرار است به همین منوال رفتار کند؟ مرد نیز از نحوهٔ مطرح کردن مسائل توسط همسرش بسیار آزرده بود. همسر او هیچ وقت درخواست کمک نمی‌کرد؛ اما مثلاً هنگام شستن ظروف، با کنایه به شوهرش می‌گفت: «حتماً دوباره /مشب هم من باید ظرف‌ها رو بشورم». اینجا بود که بارقه‌هایی از خشم وجود مرد را در بر می‌گرفت و باعث می‌شد که با فریاد بگوید: «آره همین‌ه که /ست». اندکی بعد، مرد از این رفتارش



شرمنده می‌شد و تلاش می‌کرد برای جبران آن، کار بیشتری انجام دهد (برای مثال، لباس‌های کثیف را می‌شست یا دستشویی را تمیز می‌کرد)، اما زن کوچک‌ترین توجهی به این کارهای او نداشت. آن‌ها به تدریج زمان کمتری را با هم می‌گذراندند و وقتی بعد از ظهر جمعه، مرد به زن یادآوری کرد که قرار است آخر هفته را با دوستان دوران دبیرستانش بگذارند، زن لبریز از احساس خشم و ناراحتی شد.

او با چشمانی اشک‌بار گفت: «اوه، پس می‌خواهی استراحت کنی» و ناگهان با صدایی بغض‌آلود ادامه داد: «باشه؛ منم با این حیوانی که هیچ وقت دوستش نداشتی توی خونه می‌مونم». مرد که از این واکنش همسرش غافلگیر شده بود، فریاد زد: «چه مرگه؟ ماه‌هاست دارم برای این دوره‌می برنامه‌ریزی می‌کنم و این تصمیم هیچ ربطی به اون حیوان لعنتی نداره!!!» این دعوا که از جای دیگری سرچشمه می‌گرفت، مانند آتشی زیر خاکستر بود. پشت پرده این دعوا برای مرد تجربه حس آزادی و ماجراجویی بود. پشت پرده دعوا برای زن نیز داشتن خانواده بود.

اما هیچ یک از آن‌ها نه پیش خود و نه پیش یکدیگر به وجود این پشت پرده‌ها اعتراف نمی‌کردند. آنها دائماً از همدیگر بیشتر فاصله می‌گرفتند و با پنهان شدن در سنگرهای یک‌نفره خود، انتقادات و اتهامات مختلفی را همانند نارنجک به سمت هم پرتاب می‌کردند. یکی از روزها زن دچار سرماخوردگی شدیدی شد و از آنجا که قادر نبود حیوان خانگی را به گردش ببرد، شوهرش مجبور به انجام این کار شد. او نیز هر بار که برای بستن افسار آن حیوان از انجام کار مهمی دست می‌کشید، بسیار ناراحت می‌شد. روز بعد، حیوان خانگی به شیوه خودش اعتراضش را نشان داد و درست زیر میز کار مرد در منزل مدفوع کرد.

مرد حاضر نبود آن کثیفی را تمیز کند.

زن هم حاضر به انجام چنین کاری نبود.

آن توده کوچک مدفوع همانند مرزی شده بود که هیچ یک نمی‌خواستند از آن عبور کنند، چرا که عبور از آن به منزله پذیرش شکست و پیروزی طرف مقابل بود.

هنگام طلاق که قصد فروش خانه را داشتند، گروهی نظافتچی استخدام کردند. آنها نیز تمامی اتاق‌ها را تمیز کردند و هیچ گونه آثاری از زندگی مشترک این زوج بر جای نگذاشتند تا خانه برای خریداران آینده آماده باشد. آن موقع بود که این زوج بالاخره نزدیک میز کار مرد آمدند. می‌دانستید که اگر مدفوع حیوان خانگی برای مدتی طولانی در جایی باقی بماند، تبدیل به تکه‌ای سفید و سفت می‌شود؟

بله؛ لب مطلب این داستان تنها تکه‌ای مدفوع خشکیده حیوان بود؛ متأسفیم! علت تعریف کردن چنین داستانی، همگانی بودن آن است؛ در واقع، بسیاری از زوجها درگیر اختلاف‌نظرهای کوچکی



هستند که لاینحل باقی می ماند و همین مشکلات به ظاهر کوچک در نهایت تبدیل به آتشی خانمان سوز می شوند. شاید بعد از شنیدن این داستان با خودتان بگویید، فقط به خاطر یک حیوان خانگی این ازدواج خراب شد؟ چقدر مسخره!!

اما این دعا بر سر حیوان خانگی یا حتی مدفوع آن نبود. در واقع، حیوان خانگی برای هر یک از این دو نفر نمادی از فلسفه زندگی شان بود. وقتی آن دو در خصوص بیرون بردن حیوان خانگی، هزینه های دامپزشکی یا خرید غذایش با هم دعا می کردند، موضوع اصلی دعا چیز دیگری بود. در حقیقت، آن ها بر سر ارزش ها، رؤیایها و تصورات شخصی شان از ازدواج و زندگی می جنگیدند؛ اینها مسائل بسیار مهمی بودند که شاید اگر به صورت عمیق درباره اش صحبت می کردند، کار به طلاق ختم نمی شد. اما آن ها هرگز به چنین نقطه ای نرسیدند؛ این زوج هیچ وقت نفهمیدند که دقیقاً بر سر چه چیزی با هم دعا می کنند و چطور باید در خصوص آن با یکدیگر صحبت کنند. به همین دلیل، مشاجره ها و دعواهای شان به تدریج رابطه مستحکمی را که زمانی با هم داشتند، تخریب کرد.

این اتفاق مدت ها قبل از آن بود که جان گاتمن مطالعه روی زوج ها را آغاز کند. زمان زیادی طول کشید تا او با انجام تحقیقات متعدد به درک عمیق تری از روابط عاطفی و شدت و عمق تعارض های این زوج برسد. در نهایت هم نتوانست به این دو نفر کمک کند و متأسفانه آنها از هم جدا شدند. اما از آن موقع، ما به هزاران زوج دیگر که در رابطه شان به بن بست رسیده بودند، کمک کردیم.

هنگام نگارش این کتاب، دائماً به این زوج فکر می کردیم و حسرت می خوردیم که ای کاش بعضی چیزها را که اکنون پس از پنجاه سال تحقیق متوجه شده ایم، زودتر فهمیده بودیم. اگر می توانستیم به زمان گذشته سفر کنیم، این کتابی بود که برای آن ها می نوشتیم.

باید نحوه مشاجره و دعا کردن مان را اصلاح کنیم

انتخاب همسری مناسب برای یک عمر و طی کردن فراز و نشیب های زندگی با هم هرگز کار آسانی نبوده و نیست. در طی چندین دهه کار با زوج های مختلف متوجه شده ایم که آنها همواره در جست و جوی کمک در این عرصه بوده اند؛ اما در سالیان اخیر، اوضاع برای بسیاری از زوج ها شدیداً رنج آور بوده است.

در این مدت، زوج ها با استرس ها و تنش های بسیاری درگیر بوده اند. در طول دوره همه گیری ویروس کرونا، بسیاری از افراد خانه نشین شدند یا دست کم از فعالیت های روزمره، ارتباطات اجتماعی و تفریحاتی که زمانی باعث پایداری رابطه شان می شد، فاصله گرفتند. با تبدیل اتاق خواب ها به محل کار، مرز بین کار و منزل از بین رفت. سالیان سال در خصوص اینکه زوج ها چگونه استرس محل کارشان را وارد فضای منزل می کنند، مطالعه داشتیم؛ اما اکنون فضای کار و منزل یکی شده بود و استرس های کاری به راحتی وارد خانه می شد. زوج ها در خصوص مدیریت مسائل مالی، مراقبت از



فرزندان و زمان‌بندی فعالیت‌های خود دچار سردرگمی شده بودند. بسیاری از آنها درباره نحوه رعایت توصیه‌های بهداشتی با یکدیگر اختلاف‌نظر داشتند. سؤال این بود که آیا می‌توان اجازه ورود خانواده و دوستان را به فضای امن خانه داد یا چنین ریسکی ارزشش را ندارد؟ در واقع، یکی از مواردی که باعث بروز تعارض‌های شدید میان زوج‌ها می‌شد، اختلاف‌نظر آنها بر سر تعامل و ارتباط با افراد دیگر در طول دوره همه‌گیری ویروس کرونا بود.

در این دوران، خانه برای بسیاری از افراد دیگر پناهگاهی امن نبود، بلکه تبدیل به مکانی شده بود که در آن هر مسئله کوچکی منجر به شکافی عمیق می‌شد.

اگرچه داده‌های مرتبط با دوران همه‌گیری کرونا همچنان در حال بررسی است، شواهد اولیه نشان می‌دهد که این دوران، زوج‌ها را به سمت برخوردهایی شدیداً افراطی سوق داده است؛ بسیاری از زوج‌هایی که تا قبل از همه‌گیری ویروس کرونا عملکرد خوبی داشتند، در دوران همه‌گیری نیز در شرایط مناسبی بودند. اما زوج‌هایی که مانند بسیاری از ما درگیر مشکلاتی حل نشده بودند، شرایط بسیار بدی را تجربه کردند [۱]. اختلاف‌های نهفته در روابط که در شرایط عادی به آسانی برطرف می‌شدند، اکنون به بحرانی جدی تبدیل شده بودند.

ما از رنجی که افراد در این دوران متحمل شدند تصویر دقیقی نداریم. اگرچه پژوهش‌گران فعال در این حوزه، مطالعاتی را با هدف ارزیابی میزان رضایت زناشویی زوج‌ها انجام داده‌اند، این پژوهش‌ها با برخی سوگیری‌هایی همراه بوده‌اند؛ برای مثال، زمانی که افراد شدیداً درگیر مشکلات زناشویی هستند، ممکن است تلفن را به روی مصاحبه‌کننده و پژوهش‌گر قطع کنند و اصلاً تمایلی به صحبت نشان ندهند. در این شرایط، ما اطلاعات بسیار مهمی را در خصوص زوج‌های متعارض از دست می‌دهیم.

سالیان اخیر برای بسیاری از ما دوران مشقت‌باری بود و باعث شد که افراد اولویت‌های زندگی‌شان را مورد ارزیابی مجدد قرار دهند. زوج‌ها ممکن است از خود بپرسند: آیا ما هنوز هم اهداف یکسانی داریم؟ آیا این همه اختلاف نشانه این است که ما برای زندگی با هم ساخته نشده‌ایم؟ آیا اصلاً با هم سازگار هستیم؟

موضوع اصلی این است که چه با وجود همه‌گیری ویروس کرونا و چه بدون آن، زوج‌ها همواره در حال تجربه لحظات پرفشاری هستند؛ لحظاتی که اوضاع به هر دلیلی بسیار سخت می‌شود؛ زمانی که هر مسئله کوچکی جرقه دعوایی بزرگ است؛ همان موقع که حرف‌هایی می‌زنیم و بعداً از گفته خود پشیمان می‌شویم؛ زمانی که آرزو می‌کنیم ای کاش فرصتی برای جبران داشتیم.

صرف‌نظر از اینکه رابطه شما در چه مرحله‌ای است، چند سال از شروع آن می‌گذرد و شرایط خوب یا بدی را پشت سر می‌گذارید، همه ما در خصوص یک موضوع اتفاق نظر داریم: «هیچ کدام نمی‌خواهیم اختلافی حل نشده در اعماق رابطه مان باقی بماند.»