

## فهرست

فصل ششم: مهارت مذاکره.....	۹۳	بخش اول: مهارت‌های پایه	
تاریخچه.....	۹۳	فصل اول: مهارت گوش دادن.....	۱۷
پایه نظری.....	۹۴	تاریخچه.....	۱۷
مدت زمان لازم برای کسب مهارت.....	۹۵	پایه نظری.....	۱۸
مرحله اول: آمادگی برای مذاکره.....	۹۵	مدت زمان لازم برای کسب مهارت.....	۲۰
مرحله دوم: شروع مذاکره.....	۹۷	ارزیابی موانع گوش دادن.....	۲۱
مرحله سوم: پیشنهاد و پیشنهاد متقابل.....	۹۹	گوش دادن فعال.....	۲۲
مرحله چهارم: مخالفت.....	۱۰۱	<b>فصل دوم: مهارت ابراز احساس‌ها و بیان نیازها</b>	
مرحله پنجم: توافق.....	۱۰۲	تاریخچه.....	۳۱
ملاحظات خاص.....	۱۰۲	پایه نظری.....	۳۱
		مدت زمان لازم برای کسب مهارت.....	۳۲
<b>فصل هفتم: مهارت حل مسأله</b>	۱۰۵	شناسایی احساس‌ها.....	۳۲
تاریخچه.....	۱۰۵	ابراز احساس‌ها.....	۳۵
پایه نظری.....	۱۰۶	به صورت نمایش نامه در آوردن نیازها.....	۴۰
مدت زمان لازم برای کسب مهارت.....	۱۰۶		
بیان مشکل اصلی.....	۱۰۷	فصل سوم: مهارت تقویت دو جانبه.....	۴۵
هدف گذاری.....	۱۰۸	تاریخچه.....	۴۶
بارش فکری برای تعیین اهداف.....	۱۰۹	پایه نظری.....	۴۶
دوره آزمایشی.....	۱۱۱	مدت زمان لازم برای کسب مهارت.....	۴۷
ارزیابی نتایج.....	۱۱۲	دستورالعمل‌های تقویت دو جانبه.....	۴۷
		ملاحظات خاص.....	۵۵
<b>بخش سوم: عصبانیت و تعارض</b>			
پایه نظری.....	۱۱۶	بخش دوم: مهارت‌های پیشرفته	
مدت زمان لازم برای کسب مهارت.....	۱۱۷	فصل چهارم: مهارت ارتباط شفاف.....	۶۱
شناسایی هشت راهکار ناکارآمد.....	۱۱۷	تاریخچه.....	۶۲
شما از کدام راهکارهای ناکارآمد و به چه شکل استفاده می‌کنید؟.....	۱۱۹	مدت زمان لازم برای کسب مهارت.....	۶۲
استخراج نتایج از تمرین شناسایی راهکارهای ناکارآمد.....	۱۲۱	ده راهکار ارتباط شفاف.....	۶۲
نگرش‌های کارآمد.....	۱۲۲	ارزیابی روابط.....	۶۷
		برقراری ارتباط با پیام‌های سالم.....	۶۸
<b>فصل هشتم: مهارت ارزیابی و تغییر راهکارهای ناکارآمد</b>	۱۱۵	فصل پنجم: مهارت شناسایی و تغییر تحریفات شناختی.....	۷۳
پایه نظری.....	۱۱۶	تاریخچه.....	۷۴
شناسایی هشت راهکار ناکارآمد.....	۱۱۷	پایه نظری.....	۷۵
		مدت زمان لازم برای کسب مهارت.....	۷۵
فصل نهم: مهارت مقابله با عصبانیت.....	۱۲۷	گوش دادن به افکار.....	۷۵
تاریخچه.....	۱۲۸	شناسایی تحریفات شناختی.....	۷۷
پایه نظری.....	۱۲۹	توجه به رابطه‌ی بین افکار و رفتارها.....	۸۴
مدت زمان لازم برای کسب مهارت.....	۱۳۰	به چالش کشیدن تحریفات شناختی.....	۸۵
ارزیابی عصبانیت.....	۱۳۰		
تجزیه و تحلیل افکار راه‌انداز.....	۱۳۲		

فصل چهاردهم: مهارت مقابله با دفاع‌های ناکارآمد	شش مرحله‌ی مسئولیت فردی..... ۱۳۷
۲۰۲.....	بازنویسی افکار راه‌انداز..... ۱۳۸
تاریخچه..... ۲۰۳	خودآموزی..... ۱۴۲
پایه‌ی نظری..... ۲۰۳	مقاوم‌سازی در مقابل استرس..... ۱۴۵
مدت زمان لازم برای کسب مهارت..... ۲۰۴	فصل دهم: مهارت مقابله با همسر عصبانی.. ۱۴۹
شناسایی دفاع‌های ناکارآمد..... ۲۰۴	تاریخچه..... ۱۵۰
ناراحتی‌هایی که باعث استفاده از دفاع می‌شوند..... ۲۱۱	پایه نظری..... ۱۵۱
شناسایی هزینه‌های استفاده از دفاع..... ۲۱۲	مدت زمان لازم برای کسب مهارت..... ۱۵۲
آمادگی برای تغییر دفاع‌های ناکارآمد..... ۲۱۳	رفتار جرأت‌مند..... ۱۵۲
خلاصی از دفاع‌های ناکارآمد..... ۲۱۳	نحوه‌ی پاسخ دادن به انتقاد..... ۱۵۳
	ملاحظات خاص..... ۱۶۱
فصل پانزدهم: مهارت شناسایی سیستم	فصل یازدهم: مهارت ایجاد وقفه..... ۱۶۳
زناشویی..... ۲۱۸	تاریخچه..... ۱۶۳
تاریخچه..... ۲۱۹	پایه‌ی نظری..... ۱۶۳
پایه‌ی نظری..... ۲۲۰	مدت زمان لازم برای کسب مهارت..... ۱۶۴
مدت زمان لازم برای کسب مهارت..... ۲۲۶	تعیین علامتی برای وقفه..... ۱۶۴
شناسایی سیستم زناشویی..... ۲۲۶	موافقت با علامت وقفه..... ۱۶۴
ملاحظات خاص..... ۲۳۴	پیروی از قواعد وقفه..... ۱۶۵
فصل شانزدهم: مهارت مداخله در سیستم زناشویی	ایجاد قرارداد وقفه..... ۱۶۶
..... ۲۳۶	ملاحظات خاص..... ۱۶۸
مدت زمان لازم برای کسب مهارت..... ۲۳۶	
شکستن چرخه‌ی الگوهای رفتاری تکراری..... ۲۳۷	بخش چهارم: شناسایی و تغییر روندهای اشتباه
مبارزه با هم‌ایستایی..... ۲۴۶	فصل دوازدهم: مهارت شناسایی طرحواره‌ها در مورد
تغییر نقش‌ها..... ۲۵۰	همسر..... ۱۷۳
ملاحظات خاص..... ۲۵۵	تاریخچه..... ۱۷۵
	پایه نظری..... ۱۷۶
فصل هفدهم: مهارت شناخت انتظارات و قواعد	مدت زمان لازم برای کسب مهارت..... ۱۷۹
ناگفته..... ۲۵۶	شناسایی طرحواره‌ها..... ۱۷۹
تاریخچه..... ۲۵۶	پیامدهای طرحواره‌ها..... ۱۸۲
پایه نظری..... ۲۵۷	منعطف کردن طرحواره‌ها..... ۱۸۳
مدت زمان لازم برای کسب مهارت..... ۲۵۹	خلاصی از طرحواره‌ها..... ۱۸۴
شناسایی قواعد ناگفته..... ۲۵۹	ایجاد همدلی صحیح..... ۱۸۶
شناسایی معانی ضمنی قواعد ناگفته..... ۲۶۱	
قواعد خود را تجزیه و تحلیل کنید..... ۲۶۲	فصل سیزدهم: مهارت متمایز ساختن همسر از والدین
بازنویسی قواعد ناگفته به صورت تقاضاهایی روشن	..... ۱۸۹
..... ۲۶۴	تاریخچه..... ۱۸۹
	پایه نظری..... ۱۸۹
فصل هجدهم: مهارت پذیرش و تعهد..... ۲۶۶	مدت زمان لازم برای کسب مهارت..... ۱۹۴
تاریخچه..... ۲۶۷	شناسایی جابه‌جایی غیرارادی..... ۱۹۴
پایه‌ی نظری..... ۲۶۷	ماهیت جابه‌جایی غیرارادی شما چیست؟..... ۱۹۵
مدت زمان لازم برای کسب مهارت..... ۲۶۸	مقاله با جابه‌جایی غیرارادی..... ۱۹۸
	راهکارهای جایگزین..... ۲۰۰
فهرست منابع..... ۲۸۶	

## مقدمه

برقراری رابطه صمیمانه می‌تواند یکی از مهمترین منابع لذت برای فرد و در عین حال یکی از مهمترین منابع ناراحتی وی باشد. عشق با امیدهای رؤیایی زیادی شروع می‌شود؛ رؤیای روزی که با فردی آشنا شوید، در اعماق دل او پذیرفته شوید، رؤیای احساس تعلق، آرامش و اطمینان، رؤیای معاشقه‌ای عمیق و رؤیای پیوندی پایدار. اما این امیدها با واقعیت‌هایی که در مسیر روابط عاشقانه هستند مواجه می‌شوند؛ به مرور نیازها برآورده نمی‌شوند، عصبانیت باعث شکاف بین طرفین می‌شود، قضاوت‌ها، پذیرش آسان همسر را دچار خدشه می‌کنند، احساس تنهایی به وجود می‌آید و زن و شوهر از همدیگر دور می‌شوند.

چه چیزی باعث کارایی رابطه صمیمانه می‌شود؟ برخی می‌گویند نیرومندی رؤیایی که هر فرد از مفهوم عشق دارد و میزان تعهد فرد به آن، باعث کارایی روابط صمیمانه می‌شود. برخی دیگر می‌گویند عشق ماده اولیه خوشبختی است و با عشق می‌توانید فردی را بیابید که به عالی‌ترین شکل با او سازگاری داشته باشید. برخی دیگر معتقدند برای داشتن رابطه صمیمانه‌ی کارآمد طرفین یا باید دارای علایق مشترک و دوجانبه باشند یا ارزش‌های مشترک داشته باشند.

بررسی صدها ارتباط زناشویی نشان داد، افرادی دارای روابط صمیمانه‌ی کارآمد هستند که از مهارت‌های معینی برخوردارند. به همین خاطر عنوان این کتاب را "مهارت‌های زناشویی" گذاشتیم. زوج‌هایی دارای روابط زناشویی پایدار و عمیق هستند که با مهارت‌های بین فردی مثل؛ گوش دادن، ارتباط شفاف، مذاکره کردن، مدیریت مناسب عصبانیت و غیره آشنا هستند و آن‌ها را در روابط خود به کار می‌گیرند.

این‌ها خبرهای خوبی هستند زیرا نشان می‌دهند شما هم می‌توانید از طریق مطالعه و تمرین، مهارت‌های جدید را یاد بگیرید. البته تغییر وضعیت زناشویی یا احساس‌های جنسی یا ارزش‌های موجود آمده کار سختی است و نیاز به تلاش مستمر دارد.

این کتاب به شما کمک خواهد کرد مهارت‌هایی که برای شاداب نگه داشتن عشق خود به آن‌ها نیاز دارید، را کسب کنید و یا به مهارت‌های فعلی خود بیافزایید. این کتاب از سه جنبه با سایر کتاب‌های موجود در زمینه خود-یاری تفاوت دارد:

اول از همه، از آنجا که هدف ما آموزش مهارت است، در این کتاب به جای تمرکز بر مفاهیم و نظریه‌ها بر عمل کردن و ایجاد تغییر تمرکز داریم. در این کتاب نباید فقط به خواندن مطالب اکتفا کنید بلکه باید راهکارها و مطالبی که ارائه می‌شوند را به عمل درآورید؛ تمرینات را انجام دهید، برگه‌های فعالیت و دفترهای یادداشت روزانه را اجرا کنید، سعی کنید در انجام رفتارهای جدید نسبت به همسران دست به خطر بزنید. این کارها به صبوری و سخت کوشی و گاهی اوقات به تشویق نیاز دارند اما برای رسیدن به تغییر در زندگی زناشویی باید تلاش کنید. اوضاع تغییر خواهد کرد، اما نه به صورت شانسی و ناگهانی و نه به خاطر این که بیشتر مطلب می‌دانید، بلکه به دلیل این که در رابطه زناشویی خیلی ماهرتر شده‌اید.

تفاوت دیگر این کتاب با کتاب‌های همتای خود این است که ما به غیر از متخصصان حوزه مشاوره از افراد دیگر انتظار نداریم کل مطالب این کتاب را بخوانند. هر زوجی به اقتضای وضعیت خود به مهارت‌های خاصی نیاز دارد بنابراین هر فصل از فصل‌های دیگر مجزا است. هر فصل کلیه مواردی که برای یادگیری مهارت ارتباطی معینی لازم هستند، را در بردارد. می‌توانید مهارت‌هایی را که به یادگیری آن‌ها بیشتر تمایل دارید را انتخاب کنید و بقیه را مطالعه نکنید. بدین معنی که متناسب با وضعیت زناشویی خود می‌توانید بدون این که بخش‌های دیگر را مطالعه کنید از بخش مورد نظر شروع کنید. از هر کجای کتاب که شروع کنید، مهارت‌هایی معین را به شما آموزش خواهد داد که با همسران ارتباط پیدا کنید.

برای این که هر فصل کتاب از فصل‌های دیگر مجزا باشد برخی مفاهیم را تکرار کرده‌ایم یا از تمرینات مشابهی در دو یا سه فصل مختلف استفاده کرده‌ایم و از آنجا که می‌دانستیم خوانندگان در مواقع نیاز باید به جاهای مختلف کتاب مراجعه کنند، در هر فصلی به فصل‌های مورد نیاز ارجاع داده‌ایم.

و بالاخره سومین تفاوت این کتاب این است که سعی نداشتیم نظریه خاصی را تأیید کنیم یا از مکتب یا روش درمانی خاصی دفاع کنیم. برای هر مهارتی که آموزش داده‌ایم آن نظریه یا رویکرد درمانی را انتخاب کرده‌ایم که تأثیرگذاری آن‌ها بیشتر تأیید شده‌اند. برای مثال فصل‌های مربوط به طرح‌واره‌ها و تحریفات شناختی مدیون نظریه شناختی هستند. فصل‌های دیگر مثل فصل مربوط به ارتباط دوجانبه بیشتر از رویکردهای رفتارگرایانه گرفته شده‌اند. برخی از تمرینات مربوط به ارتباط متقابل به گروه‌های گشتالت درمانی برمی‌گردند. فصل‌های مربوط به سیستم زناشویی از نظریه سیستم‌های خانواده نشأت گرفته‌اند. برخی از موارد فصل مذاکره، الهام گرفته از یافته‌های موجود در رشته‌های دیپلماسی و روابط کارگر- کارفرما هستند. فصل‌های مربوط به انتظارات و قواعد، الگوهای ارتباطی قدیمی و دفاع‌ها از نظریه‌های روان‌پویایی گرفته شده‌اند.

## این کتاب برای چه کسانی است؟

این کتاب برای زن و شوهرهاست، ازدواج کرده باشند یا در دوره نامزدی باشند، جوان باشند یا کهنسال. ما آگاهانه سعی کردیم مثال‌هایی که ارائه می‌دهیم روابط متنوعی را در برگیرند زیرا معتقدیم همه این روابط روش سالمی برای بیان صمیمیت انسانی هستند.

این کتاب برای تازه عاشق‌هایی است که اول راه هستند و می‌خواهند زندگی مشترک زناشویی را شروع کنند و نیز برای همسرانی که سال‌ها در پی این بودند که جنبه‌های خاصی از روابط خود را تغییر دهند یا روابط زناشویی خود را بهتر سازند.

این کتاب برای همسرانی است که هنوز به همدیگر متعهد هستند و می‌خواهند برای زندگی مشترک و شادتر تلاش کنند. برای این که تلاش‌هایتان در یک دوره زمانی مفید واقع شوند به بردباری نیاز دارید، زیرا این فنون برای تثبیت شدن به زمان نیاز دارند. هر مداخله‌ای که در رابطه خود انجام می‌دهید، حداقل به چند هفته و در بیشتر اوقات به چند ماه زمان نیاز دارند تا مؤثر واقع شوند. برای این که دورنمای رابطه عاطفی خود را تغییر دهید به بیشتر از یک تغییر نیاز خواهید داشت و این گونه تغییرات به زمان طولانی‌تری نیاز دارند.

برخی از مواردی که انجام خواهید داد، مفید خواهند بود و برخی دیگر به دلیل این که با سبک یا نیاز خاص شما متناسب نیستند، ممکن است مفید نباشند، بنابراین باید آمادگی ناکامی را هم داشته باشید و قبول کنید که برخی از این مهارت‌ها ممکن است برای شما کارساز نباشند و با این وجود به تلاش خود برای یادگیری مهارت بعدی ادامه دهید.

این کتاب برای زوج‌هایی که شدیداً با مشکلات مصرف مواد درگیر هستند، مناسب نیست، به دلیل این که مشکل الکل یا مواد، تأثیر مهارت‌های جدیدی که اینجا یاد خواهید گرفت را خنثی خواهد کرد. برای این که مهارت‌های این کتاب مفید واقع شوند، ابتدا باید مشکل مصرف مواد خود را حل کنید.

اگر رابطه زناشویی شما طوری است که همسران در حال حاضر احساس ترس می‌کنند، باید سریعاً به یک زوج درمانگر مراجعه کنید. ابتدا باید امنیت جسمی هر دو همسر تضمین شود تا مطالب کتاب به طور مناسب انجام شده و مفید واقع شوند.

همچنین در صورتی که رفتار خیانت یا هرگونه شکاف جدی در زمینه اعتماد به همدیگر هستید، توصیه می‌کنیم به متخصص زوج درمانی یا خانواده درمانی مراجعه کنید.

## کارکردن به تنهایی / کارکردن با همدیگر

بیشتر فصل‌های این کتاب برای ایجاد تغییرات یک جانبه در روابط مناسب هستند. هر کدام از این فصول بصورت گام به گام به شما نشان خواهند داد که چگونه الگوهای ارتباطی خود را تغییر

دهید. با توجه به ماهیت سیستم زناشویی، وقتی شما تغییر کنید، همسرتان در واکنش به شما، به اجبار تغییر خواهد کرد. موقعی که رفتارهای جدیدی انجام دهید، عکس‌العمل‌های اجتناب ناپذیری به دنبال خواهند داشت. حتی تلاش کوچکی که انجام می‌دهید می‌تواند تأثیر موجی وسیعی در پی داشته باشد.

برخی اوقات همسرتان در مقابل کارهای جدیدی که انجام می‌دهید، مقاومت خواهد کرد. بسیاری از افراد تغییر (حتی تغییر مثبت) را تهدید کننده می‌یابند اما اگر ثابت قدم باشید و به انجام رفتار جدید خود ادامه دهید، با احتمال زیاد همسرتان نیز در جهت درست تغییر خواهد کرد. در عین حال که تلاش یک جانبه می‌تواند مؤثر باشد، همکاری کردن در بسیاری اوقات نتایج سریع‌تری را به وجود می‌آورد. وقتی با هم همکاری می‌کنید، هر دو بر هدف یکسانی متمرکز می‌شوید و هر کدام از شما دیگری را تقویت کرده و از او حمایت خواهد کرد و هنگامی که تلاش همسرتان را می‌بینید احساس ارزشمندی و مورد توجه واقع شدن خواهید کرد.

## چگونه از این کتاب استفاده کنید؟

مهارت‌های زناشویی در این کتاب به چهار بخش تقسیم شده است:

بخش اول: مهارت‌های پایه

بخش دوم: مهارت‌های پیشرفته

بخش سوم: عصبانیت و تعارض

بخش چهارم: شناسایی و تغییر روندهای اشتباه

پیشنهاد می‌کنیم بخش اول را به صورت کامل مطالعه کنید که شامل فصل‌های گوش دادن، ابراز احساسات و بیان کردن نیازها به صورت نمایشنامه و تقویت دو جانبه است. این فصل‌ها پایه‌ای برای یادگیری مهارت‌های بخش‌های بعدی کتاب فراهم می‌سازند اما در بخش مهارت‌های پیشرفته می‌توانید با توجه به نیاز خودتان از بین مهارت‌هایی که ارائه شده‌اند، انتخاب کنید. اگر در ارتباط زناشویی شما دعوا و پیش‌قضای در مورد همدیگر وجود دارد، پس فصل ارتباط متقابل شفاف را حتماً بخوانید. اگر در مورد احساس‌ها و انگیزه‌های همسر خود پیش‌فرض‌هایی را برای خود می‌سازید یا اشتباهات همسرتان را بزرگ‌نمایی می‌کنید، فصل مربوط به تحریفات شناختی می‌تواند بیش‌تر شما را در زمینه‌ی الگوهای فکری مخرب و روش‌های تغییر آن‌ها افزایش دهد. در فصل‌های مذاکره و حل مسئله به صورت گام به گام، مهارت‌های مورد نیاز در زمینه حل تعارض و اختلافات آموزش داده شده‌اند.

بخش مربوط به عصبانیت و تعارض زناشویی، برای ارزیابی و تغییر راهکارهای ناکارآمد مقابله با عصبانیت خودتان و مقابله با همسر عصبانی، مطالبی را ارائه می‌دهد و نیز مهارت "وقفه" که

مهارتی اساسی برای متوقف ساختن روند تسریع دعوایها است، در این بخش توضیح داده شده است.

در بخش پایانی که شامل شناسایی و تغییر روندهای اشتباه است در زمینه پایه‌های روابط صمیمانه مطالب زیادی ارائه شده است.

فصل مربوط به شناسایی طرح‌واره‌ها، شما را راهنمایی می‌کند تا تصاویر منفی پایداری را که در مورد همسران شکل داده‌اید، شناسایی کنید و چگونگی تأثیر آن‌ها بر رفتار خود را کشف کنید. همچنین این فصل به شما کمک می‌کند باورهای خود را در مورد همسران مجدداً بررسی کنید و تغییراتی در آن‌ها ایجاد کنید.

فصل مربوط به "الگوهای ارتباطی قدیمی"، شرح می‌دهد که چگونه احساس‌ها و نحوه واکنش شما به والدین می‌توانند به ارتباط فعلی شما با همسران منتقل شوند. این فصل راهبردهایی را برای شناسایی این فرایندها به شما ارائه می‌کند.

فصل مربوط به مقابله با دفاع‌ها، شرح می‌دهد که چگونه دفاع‌های اجتناب، انکار و برون‌ریزی، کمک می‌کنند تا از برخی ناراحتی‌های اجتناب‌ناپذیر رابطه صمیمانه جلوگیری کنید اما جلوگیری از این ناراحتی‌ها به بهای فاصله گرفتن از همدیگر انجام می‌شوند. استفاده از دفاع‌ها حالت اعتیادی دارند، بنابراین این فصل کمک می‌کند برنامه "بازتوانی" خود را انجام دهید.

فصل مربوط به شناسایی و مداخله در سیستم زناشویی به شما کمک می‌کند تا الگوهای چرخه‌ای را که باعث برگشتن پی‌درپی به تعارضات همیشگی می‌شوند، شناسایی و در آن‌ها مداخله کنید و به مرور سیستم زناشویی خاص خود را طرح‌ریزی کنید. این فصل به شما کمک می‌کند، در الگوهای ارتباطی تکراری خود، نقاطی که برای شروع تغییر مناسب‌ترند را پیدا کنید. فصل مربوط به انتظارات و قواعد به شما کمک خواهد کرد، قواعد و انتظارات ناهشیاری که واکنش‌های شما را نسبت به همسران تحت تأثیر قرار می‌دهند، بشناسید.

فصل آخر که در زمینه پذیرش و تعهد درمانی نوشته شده است، روش‌های جدیدی را برای رسیدن به پذیرش عمیق همسران به همان شکلی که هست، ارائه می‌دهد و پیشنهاد می‌کند از همسران نخواهید به اجبار باید برخی ویژگی‌های خود را تغییر دهد و فرد متفاوتی باشد.

## چارت مشکلات

فهرست کتاب و خلاصه ارائه شده به خوبی نشان می‌دهند که از کدام قسمت کتاب شروع کنید، اما در این کتاب می‌خواهیم حداکثر مسیرها را برای استفاده بهتر از این کتاب ارائه دهیم. برخی افراد دوست دارند محتوای کتاب را به صورت چارت ببینند، بنابراین برای کسانی که می‌خواهند از

فصل‌های کتاب با توجه به مشکلات خاص خود استفاده کنند، در صفحه بعد چارت مشکلات و فصل‌های مربوط به حل آن‌ها را آماده کرده‌ایم.

برای شناسایی فصولی که برای شما حداکثر فایده را دارند به ستون روبه‌روی مشکل مربوطه در چارت نگاه کنید، سپس فصل‌هایی را که علامت "■" دارند پیدا کنید. این علامت‌ها نشان می‌دهند که کدام فصل‌ها مؤثرترین مهارت‌ها را در رابطه با آن مشکل ارائه داده‌اند. دو علامت ستاره "■■" نشان‌دهنده فصل‌هایی است که در زمینه مشکل مورد نظر مهم‌تر هستند.

برای مثال اگر می‌خواهید ببینید چگونه با عصبانیت خود و همسرتان مقابله کنید، در ستون سمت چپ چارت مشکل "عصبانیت، جدال" را پیدا کنید، سپس در امتداد آن به سمت چپ نگاه کنید در تقاطع با ستون مربوط به فصل "۹" که نشان‌دهنده فصل "مقابله با عصبانیت" است، علامت ■■ را می‌توانید مشاهده کنید که به این صورت به شما پیشنهاد می‌شود ابتدا این فصل را بخوانید. بعد از خواندن فصل‌های مهم، فصل‌هایی که علامت ■ دارند، مثل فصل‌های "مقابله با همسری عصبانی"، وقفه و... نیز برای مشکل شما مناسب هستند.



چارت مشکلات و فصل‌های مربوطه

فصل‌های مربوطه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
مشکلات زناشویی																		
فاصله عاطفی / عدم صمیمیت	■	■							■	■	■	■						
عصبانیت و جدال																		
حرف‌های رکیک، مشاجره، تحقیر، تهدید و سرزنش	■						■	■	■	■			■					
عدم ابراز احساس‌ها														■	■			
احساس محرومیت														■	■	■	■	
الگوهای چرخه‌ای و مداوم تعارض																		
بیان نکردن نیازها																	■	■
ادراکات متفاوت از روابط صمیمانه	■	■																
احساس بی‌عدالتی و عدم تساوی																		
عدم صرف وقت برای همدیگر و جدایی													■					
سوء تفاهم																		

■	■									■		■	■							برآورده نشدن انتظارات
																				عدم توجه
																				احساس گناه
																				تصورات منفی در مورد همسر
																				ارتباط چرخه‌ای معیوب
																				احساس ناراحتی
																				ناامیدی و افسردگی
																				منفی‌گرایی
																				بی‌تفاوتی

## سخنی با خوانندگان محترم

---

از هر روشی که برای مطالعه این کتاب استفاده کنید، به شما تبریک می‌گوییم که درصدد افزایش مهارت‌های زناشویی خود هستید. به‌خاطر داشته باشید که صرفاً به خواندن مطالب کتاب اکتفا نکنید، بلکه تمریناتی که ارائه شده‌اند، را حتماً انجام دهید. صبر را در خود پرورش دهید و اگر اولین تلاش‌هایتان مفید واقع نشدند از روش‌های مختلف دیگر استفاده کنید.



## مهارت گوش دادن

گوش دادن واقعی به همسر کار سختی است. اغلب همسران هنگام گوش دادن یا به آسانی حواسشان پرت می‌شود، یا به جای گوش دادن، پاسخ خود را در ذهن‌شان مرور می‌کنند، به‌خاطر احتمال بروز اختلاف به صورت گزینشی گوش می‌دهند، و یا فقط به دنبال جمع‌آوری شواهدی برای نظرات خود هستند.

اما گوش دادن، مهمترین مهارت ارتباطی است که باعث صمیمیت می‌شود و آن را تداوم می‌بخشد. موقعی که خوب گوش می‌دهید، همسر خود را بهتر درک می‌کنید، از لحاظ لحن صدا با همسران هماهنگ می‌مانید، از رابطه خود بیشتر لذت می‌برید و بدون ذهن‌خوانی می‌دانید که چرا همسران موارد خاصی را می‌گویند یا کارهای خاصی را انجام می‌دهد.

گوش دادن امری الزامی و نوعی ارزش نهادن به همسران است. گوش دادن برای درک و همدلی الزامی است. همدلی یعنی کنار گذاشتن علائق، نیازها و پیش‌فرضاتی‌ها تا حدی که بتوانید رابطه خود را از دیدگان همسران ببینید. گوش دادن، نوعی سیاست‌گذاری از همسران است زیرا در واقع با گوش دادن به او می‌گویید؛ که "من به تو توجه می‌کنم، می‌خواهم بدانم چه فکری می‌کنی، چه احساسی و چه نیازی داری."

### تاریخچه

گوش دادن فعال در اصل به وسیله کارل راجرز<sup>۱</sup> (۱۹۵۱) ابداع و به درمانگران آموخته شد. فن شناسایی، ارزیابی و غلبه بر موانع گوش دادن به وسیله مک‌کی<sup>۲</sup>، دیویس<sup>۳</sup> و فانیگ<sup>۴</sup> (۱۹۸۳) ساخته شد. داتیلیو<sup>۵</sup> و پدسکی<sup>۶</sup> (۱۹۹۰)، روش ارتباط دوسویه را که در آن همسران نقش خود را از گوینده به شنونده عوض می‌کنند در درمان شناختی زوج‌ها به کار بردند.

1. Carl Rogers  
3. Davis  
5. Dattilio

2. McKay  
4. Fanning  
6. Padesky

## پایه نظری

گوش دادن فقط این نیست که هنگام حرف زدن همسران ساکت بمانید. وجه تمایز گوش دادن واقعی، توجه کردن است. اگر به خاطر درک کردن، لذت بردن، یادگیری یا کمک به همسران به او گوش می‌دهید، پس واقعاً به او گوش می‌دهید.

گوش دادن واقعی بین بیشتر زوج‌ها نادر است. اغلب زوج‌ها تصنعی به همدیگر گوش می‌دهند. در گوش دادن تصنعی، قصد شما درک، لذت، یادگیری یا کمک کردن به طرف مقابل نیست، بلکه چنین مقاصدی با یکی از موانع متعدد گوش دادن که در ادامه می‌آیند آلوده شده است. همچنان که توضیحات زیر را می‌خوانید، موانعی را که برای اجتناب از گوش دادن به همسران از آن‌ها استفاده می‌کنید بررسی کنید.

### موانع گوش دادن

□ **ذهن خوانی.** موقعی که به گفته‌های همسران توجه نمی‌کنید یا اعتماد ندارید و به جای آن سعی می‌کنید "منظور واقعی" او را از قبل در ذهن خود تصور کنید، ذهن خوانی می‌کنید. افراد ذهن خوان به نشانه‌های جزئی مثل لحن صدا، حالات چهره و وضعیت بدنی اهمیت زیادی می‌دهند. آن‌ها محتوای واقعی آنچه همسرشان می‌گوید را نادیده می‌گیرند و در عوض به فرض‌ها و گمان‌های خود توجه دارند.

ذهن خوانی برای رابطه صمیمانه بسیار مخرب است، زیرا فرد ذهن خوان آنچه واضح است را نادیده می‌گیرد و به تصورات خودش توجه می‌کند. پاول به پگی گفت: «فکر می‌کنم در هر دو لباسی که پوشیدی خوشگل به نظر می‌رسی، آن یکی را هم بپوش» پگی با خود گفت: «او منظورش این است که من آنقدر لاغر و بد شکل هستم که هیچ لباسی به من نمی‌آید.»

□ **مرور ذهنی.** شما آنقدر گفته‌های خود را در ذهن خود مرور می‌کنید که هرگز حرف‌های همسران را نمی‌شنوید. حتی ممکن است یک گفتگوی طولانی را در ذهن خود مرور کنید: "من به او خواهم گفت.....، سپس همسرم خواهد گفت.....، سپس من خواهم گفت....."

سارا به سباستین گفت که روز شنبه کار دارد و به همین دلیل باید خود سباستین پسران را به کلاس تک‌نوازی ببرد، اما چون سباستین می‌خواست به تماشای بازی فوتبال برود و فقط در این فکر بود که خواسته او را رد کند به او گوش نمی‌داد. او اصلاً توجهی به نگرانی‌های عمیق سارا در مورد این که از او توقع داشت وقت بیشتری را صرف پسرش کند، نکرد.

□ **انتخاب گزینشی.** به این معنا است که به برخی گفته‌های همسران گوش می‌دهید اما به برخی دیگر گوش نمی‌دهید. مثلاً وقتی همسران عصبانی، غمگین یا مضطرب است به او گوش

می دهید، اما وقتی حس کردید حالش خوب است و انتظار ندارد به هیجانان او پاسخ دهید، گوش کردن را متوقف می سازید.

وقتی می خواهید به برخی حرف های طرف مقابل گوش ندهید نیز ممکن است از انتخاب گزینشی استفاده کنید. برای مثال وقتی همسرتان شروع به صحبت در مورد غذا یا گردش می کند، گوش هایتان عالی کار می کند اما هنگام صحبت از خرید گوش نمی دهید.

□ **قضاوت کردن.** به این معنی است که به دلیل برخی قضاوت های منفی به همسرتان گوش نمی دهید، یا صرفاً با هدف برچسب زدن و دادن لقب های منفی به او گوش می دهید. اگر فکر می کنید که همسرتان احمق، دیوانه یا خرافاتی است، به او گوش نخواهید داد، اگر هم گوش دهید به خاطر این است که شواهد تازه ای برای حماقت، خرافاتی بودن یا دیوانه بودن او از لابه لای حرف هایش پیدا کنید.

ماریا فکر می کرد که جک یک فرد خودپسند است، بنابراین وقتی جک در مورد خودش صحبت می کرد به ندرت به او گوش می داد. این قضاوت منفی نمی گذاشت ماریا شخصیت واقعی جک را بشناسد.

□ **رؤیایپردازی.** حواس همه ممکن است هنگام گوش دادن به فرد مقابل پرت شود به خصوص موقعی که چندین سال با آن فرد هستید، راحت تر گوش دادن به او را متوقف می کنید و غرق در تخیلات خود می شوید. اگر توجه کردن به همسرتان برایتان سخت است، ممکن است علامت این باشد که از تماس با موضوعات خاصی اجتناب می کنید.

راف تقریباً هر موقع گلوریا درباره ی کلاس هنر خود صحبت می کرد در خود فرو می رفت، او سرانجام دریافت از این که گلوریا به آن کلاس می رود آزرده است و از طریق رؤیایپردازی از آزرده گی اش اجتناب می کند.

□ **پند و اندرز.** در این حالت شما با پند و اندرزهای خود وسط کلام همسرتان می پرید و نمی گذارید او جملات خود را تکمیل کند. جستجوی شما برای ارائه ی راه حل درست و اشتیاق تان برای درست کردن امور، مانع گوش دادن به حرف های همسرتان می شود.

موقعی که جرج ناامیدی ها و دلسردی اش را از شغل خود به ماری می گفت، ماری وسط حرف او پرید و گفت: «تو باید مسیر شغلی خود را کاملاً تغییر دهی، چرا پیش مشاور شغلی نمی روی و از او مشاوره نمی گیری؟» جرج حتی بیشتر از قبل در خود فرو رفت، آنچه او می خواست همدلی بود و این که برای مدتی، کمی به او توجه شود.

□ **مشاجره.** در این حالت صرفاً به منظور مخالفت، بحث و دعوا به همسرتان گوش می دهید. موضعی می گیرید و از آن موضع بدون توجه به گفته های همسرتان دفاع می کنید. در بسیاری از روابط مختل، مشاجره روشی معمول است.

جولی در مورد هر موضوعی مثل پول، بچه‌ها و فامیل شروع به صحبت می‌کرد، کارل سخنرانی خود را شروع می‌کرد و بدون توجه به حرف‌های همسرش، صرفاً راهکارهای خودش را تکرار می‌کرد. آنقدر حرف می‌زد که قادر نبود گوش دهد.

□ **همیشه برحق بودن.** وقتی طرف مقابل به شما می‌گوید که حق با شما نیست به حرف‌های او گوش نمی‌دهید. برای اجتناب از هرگونه پیشنهادی مبنی بر این که شما در اشتباه هستید، ممکن است دروغ بگویید، داد بزنید، موضوع بحث را عوض کنید، توجیه کنید، طعنه بزنید، دلیل تراشی کنید، متهم کنید یا در غیر این صورت انتقاد کنید.

جنیفر در مورد اخطار قبض‌ها ابراز نگرانی کرد و از رادی خواست قبض تلفن را حتماً پرداخت کند. رادی این حرف را به عنوان انتقاد تعبیر کرد و به شدت و با سروصدا گفت «پرداخت به موقع قبض‌ها کار احمقانه‌ای است، مگر بیکاریم پول خود را به آن‌ها بدهیم بگذار اخطار بدهند» رادی اصلاً نشنید که جنیفر چقدر در مورد دریافت اخطار احساس اضطراب می‌کرد.

□ **منحرف کردن بحث.** موضوع را عوض می‌کنید یا آن را به شوخی می‌گیرید. هر موقع گفتگوی بین شما خیلی خصوصی یا تهدیدکننده می‌شود با منحرف کردن و شوخی از گوش دادن به نگرانی‌های جدی همسران خودداری می‌کنید.

□ **تسکین دادن.** خیلی سریع با گفته‌های طرف مقابل موافقت می‌کنید. به محض این که همسران ابراز رنجش یا اضطراب می‌کند، می‌پرید وسط و می‌گویید: «بله.....، حق با تو است.....، می‌دانم.....، متأسفم.....، درستش می‌کنم.» این قدر نگران هستید که همسران شما را فردی خوب، حامی و موافق بدانند که زمان کافی برای بیان کامل افکارش را به او نمی‌دهید.

سالی سه بار سعی کرد به جف بگوید از این که به مهمانی نرفته ناراحت نیست و هنگام مهمانی کار مهم دیگری داشته است، اما جف بدون این که به حرف‌های او گوش دهد به طور مکرر از او به خاطر این که نتوانسته او را به آن مهمانی ببرد، عذرخواهی می‌کرد و سعی می‌کرد او را آرام کند.

### مدت زمان لازم برای کسب مهارت

می‌توانید از همین حالا شروع به تمرین کنید تا شنونده خوبی شوید. با خواندن اطلاعات ارائه شده در این فصل و انجام تمرین ارزیابی که در ادامه خواهد آمد، می‌توانید در فرصت‌های مناسب توانایی گوش دادن خود را بهبود ببخشید. دستورالعمل‌های ارائه شده برای تمرینات این فصل، ساده و قابل فهم هستند. به محض این که این دستورالعمل‌ها را به کار بگیرید، شاهد نتایج مثبتی خواهید بود. کسب مهارت در گوش دادن باید در تمام دوران زندگی ادامه داشته باشد.



## ارزیابی موانع گوش دادن

در فضای خالی زیر، سه موقعیت را توضیح دهید که در آن‌ها ارتباط بین شما و همسرتان به هم خورده است. موانع گوش دادن خود را در آن موقعیت‌ها مشخص کنید. ممکن است در یک گفتگوی خاص از دو یا سه مانع متفاوت استفاده کنید.

لیست زیر، مروری کلی بر موانع گوش دادن است:

پندوانداز	ذهن خوانی
مشاجره	مرور ذهنی
حق به جانب بودن	انتخاب گزینشی
منحرف کردن بحث	قضاوت
تسکین دادن	رؤیایپردازی

تمرین:

موانع گوش دادن	موقعیت
----------------	--------

موانع گوش دادن	موقعیت
----------------	--------

موانع گوش دادن	موقعیت
----------------	--------

طی دو روز آینده توجه کنید که چند وقت یکبار از موانع گوش دادن دلخواه خود استفاده می‌کنید. گفتگوهای خود با همسرتان را مرور کنید.

- از کدام موانع بیشتر استفاده کرده‌اید؟
  - آیا موقعیت‌ها مشابه بودند؟
  - گوش دادن به کدام موضوعات را سخت‌تر می‌دانید؟
  - آیا هنگام گوش دادن به افراد دیگر نیز مثل همسرتان از موانع گوش دادن استفاده می‌کنید؟
  - آیا آگاهی بیشتر از موانع گوش دادن، سبک گوش‌دهی معمول‌تان را تغییر می‌دهد؟
- موقعی که به الگوهای گوش‌دادن خود توجه می‌کنید، ممکن است احساس اضطراب یا رنجش کنید. ممکن است تصمیم بگیرید از این به بعد ذهن‌خوانی نکنید و به جای آن شروع به مرور ذهنی

یا منحرف کردن بحث کنید. همچنین ممکن است اطلاعاتی را بشنوید یا اطلاعاتی را ارائه دهید که هرگز انتظار نداشتید در مورد آن‌ها صحبت کنید. دلسرد و هراسان نباشید، تمرین بعدی در زمینه گوش دادن، چند مهارت را ارائه می‌دهد که می‌توانید آن‌ها را جایگزین موانع گوش دادن خود کنید.

## گوشی دادن فعال

گوشی دادن این نیست که حرف نزنید و فقط گوش‌های خود را باز کنید، مغزتان نیز به‌صورت فعال در گوش دادن درگیر است. فرد گوش‌دهنده نباید کاملاً منفعل باشد. ارتباط حتی موقعی که ظاهراً فقط یک فرد صحبت می‌کند یک مسیر دوطرفه و فرایندی مشارکتی است. برای گوش دادن فعال باید نقل بیان کنید، شفاف‌سازی کنید و بازخورد دهید.

## نقل بیان

هرگاه همسران مطلب مهمی را به شما می‌گویند، برای اطمینان از دریافت درست حرف‌های او باید با واژه‌های خودتان مجدداً گفته‌های او را تکرار کنید. این مهمترین بخش گوش دادن خوب است. اگر می‌خواهید از این فصل فقط یک مهارت یاد بگیرید، نقل بیان را یاد بگیرید. نقل بیان خود را می‌توانید این گونه شروع کنید. "این طور شنیدم که می‌گویید...، به عبارت دیگر...، بگذار این مطلب را این گونه بگویم که گفتم...، پس احساس می‌کنی که...، اگر درست فهمیده باشم، گفتم...، منظورتان این است که...، آیا گفتم که...،"

در صورتی که به طور مداوم از نقل بیان استفاده کنید:

- از اکثر موانع گوش دادن جلوگیری می‌کنید.
  - فرض‌های اشتباه و تعبیر و تفسیرهای نادرست را بلافاصله تصحیح می‌کنید.
  - به همسران هدیه بدون هزینه‌ای را ارزانی می‌کنید (شنیده شدن و تأیید).
  - از تشدید احساس‌های عصبانیت خود جلوگیری می‌کنید.
  - به خودتان کمک می‌کنید تا آنچه گفته شد را به خاطر آورید.
- از این به بعد سعی کنید در مواقع مناسب از نقل بیان استفاده کنید. وقتی ببینید چقدر طول می‌کشد حتی یک جمله ساده را به‌طور کامل بفهمید، احتمالاً تعجب خواهید کرد. برای مثال جیم تصمیم گرفت در گفتگو با ماری از نقل بیان استفاده کند:

ماری: مادرم می‌خواهد پیش ما بیاید و تعطیلات عید اینجا بماند.  
 جیم: مادرت خودش گفت که می‌خواهد برای تعطیلات اینجا بیاید؟  
 ماری: خوب، او نگفت، من پیشنهاد دادم و از نظر او هم ایده خوبی بود.

- پیم:** تو می خواهی مادرت اینجا بیاید.  
**ماری:** البتّه.  
**پیم:** و پیش ما بماند.  
**ماری:** خوب او معمولاً با کتی می ماند، اما از او خواستم اینجا بیاید. اینجوری می توانیم زمان بیشتری با هم باشیم.  
**پیم:** تو امیدواری بیشتر از قبل با او باشی؟  
**ماری:** او هم. ما می توانیم به همراه او تفریح کنیم، با بچه ها بازی کنیم، خودت می دانی فقط صحبت می کنیم.  
**پیم:** پس زیاد اینجا می ماند.  
**ماری:** و در مورد ماجراهایی که آنجا داشته صحبت می کنیم.  
**پیم:** تو می خواهی در مورد تنهایی او صحبت کنی؟  
**ماری:** آره، او همیشه در آن خانه بزرگ تنها است. اگر اینجا بیاید می تواند به ما و نوه هایش نزدیک باشد.  
**پیم:** تو می خواهی او برای همیشه پیش ما بیاید نه برای تعطیلات؟  
**ماری:** خوب، نه این که همیشه پیش ما باشد. فقط یک هفته به صورت آزمایشی که ببینیم از اینجا خوشش می آید، اگر خوب بود برایش در این اطراف خانه ای پیدا می کنیم.  
همان گونه که می بینید، نقل بیان آرام جیم از هدفی فراتر از یک ملاقات ساده در تعطیلات پرده برداشت. اگر او شنونده خوبی نبود، این موضوع پوشیده می ماند.

### شفاف سازی

نقل بیان منجر به شفاف سازی می شود. وقتی آنچه را شنیده اید به همسران می گوئید و می فهمید که منظور همسران را اشتباهی دریافت کرده اید، شروع به پرسیدن سؤالاتی برای شفاف سازی می کنید. موقعی که می خواهید سؤال کنید، به خاطر داشته باشید که قصد شما درک کردن، لذت بردن، یاد گرفتن و کمک کردن به همسران است. نباید به دنبال بازپرسی، تحمیل نقطه نظرها، سرزنش، تحقیر یا هدایت کردن حرف های او باشید.  
پرسیدن سؤالات، تصویر جامعی از جزئیات و تفاوت های جزئی به شما ارائه می دهد و باعث می شود نقطه نظرات همسران را به خوبی درک کنید. سعی کنید واقعیت عینی را بفهمید؛ چه کسی، چه چیز، کجا، کی و چطور؟ و در مورد احساس و افکار فعلی طرف مقابل سؤال کنید.

### پس‌خوراند

بعد از نقل بیان و پرسیدن سؤالاتی برای شفاف‌سازی، واکنش‌های خودتان را پس‌خوراند می‌دهید، یعنی با آرامش و بدون قضاوت؛ افکار، احساس‌ها، نظرات و خواسته‌های خود را بازگو کرده و تجربه درونی خود را بدون استفاده از موانع گوش دادن مثل مشاجره یا نصیحت، بیان می‌کنید.

پس‌خوراند یک مزیت دارد: (۱) فرصت دیگری برای بررسی دریافت‌هایتان است، طوری که می‌توانید سوء تفاهم‌ها را تصحیح کنید، به همسران اطلاعاتی در زمینه درستی و تأثیرات رفتارشان، ارائه می‌دهد. و همسران از نقطه نظرات جدید شما بهره‌مند می‌شود.

پس‌خوراند خوب، فوری، صادقانه و به صورت حمایتی بیان می‌شود. **فوری بودن** به این معنی است که اصلاً درنگ نمی‌کنید. همین که فکر می‌کنید گفته‌های همسران را از طریق نقل بیان و شفاف‌سازی، درک کردید بلافاصله به او پس‌خوراند می‌دهید. تأخیر انداختن حتی به اندازه‌ی کم از تأثیر آن می‌کاهد.

**صادقانه بودن** به این معنی است که بدون این که تحت تأثیر ترس از تهاجم باشید، قصد فریب دادن داشته باشید و یا احساس‌های خود را مخفی سازید باید واکنش واقعی خود را، ارائه می‌دهید. برای مثال اگر احساس می‌کنید، همسران در اشتباه است یا احساس تهدید می‌کنید، باید در پس‌خوراند خود همین احساس‌ها را بیان کنید.

**حمایتی بودن** به این معنی است که باید بیان صادقانه شما متعادل باشد. باید برای بیان گزینه‌های منفی به صورت منعطف، روش‌هایی بیابید تا بتوانید بدون این که طرف مقابل را ناراحت کنید، منظور خود را بیان کنید. برای مثال به جای این که بگویید: «تو واقعاً این بار کار را خراب کردی» بگویید، «فکر می‌کنم دارید اشتباه می‌کنید.»

## تمرین

### گوش دادن با بدن

حالت بدنی شما می‌تواند از طریق انتقال این پیام که به طرف مقابل گوش می‌کنید او را به اشتیاق آورد. هنگامی که همسران با شما صحبت می‌کند، از دستورالعمل‌های ساده زیر پیروی کنید:

۱. تماس چشمی را با او حفظ کنید.
۲. به او نزدیک‌تر شوید، یا کمی به سمت او خم شوید.
۳. سر را به علامت توافق تکان دهید و "بله" یا "آهان" بگویید.

۴. در همدلی با آنچه همسران می گویند، تبسم کنید یا حالت غمگین به خود بگیرید.
۵. حالت بدنی خود را گشاده نگه دارید، روبروی همسران باشید، دست هایتان به سینه یا گره کرده نباشد.
۶. مواردی را که موجب حواس پرتی تان می شود رفع کنید. رادیو را خاموش کنید، مجله را کنار بگذارید و...

### ارتباط دوجانبه

این تمرین ساده و بسیار مفید ممکن است خیلی ساختار یافته و تصنعی به نظر برسد اما به هر ترتیب سعی کنید آن را انجام دهید. با هم دیگر به توافق برسید که در مورد موضوعی که باعث تعارض بین شما می شود، بحث کنید. جای خود را در نقش های گوینده و شنونده عوض خواهید کرد.

موقعی که گوینده هستید:

۱. نقطه نظر خود را به طور خلاصه و موجز توضیح دهید.
  ۲. از خودتان و تجربیات خودتان صحبت کنید. برای بیان احساس و نیازهای خود از جملات "من" استفاده کنید.
  ۳. از سرزنش کردن و حرف های رکیک اجتناب کنید. در مورد احساس های همسران از جملات "تو" استفاده نکنید.
- بعد از پنج دقیقه، توقف کنید تا همسران گفته های شما را خلاصه کند. اگر موردی را جا انداخت، به او بگویید.

موقعی که در نقش شنونده هستید:

۱. برای درک واقعی احساس ها، نظرات و نیازهای همسران، صمیمانه به او توجه کنید.
  ۲. مخالفت نکنید، بحث و جدل نکنید، تصحیح نکنید یا جواب حرف های او را ندهید.
  ۳. فقط می توانید سؤالاتی برای شفاف سازی بپرسید.
- بعد از این که همسران پنج دقیقه صحبت کرد، گفته های او را همان گونه که شنیدید خلاصه کنید. همسران مواردی را که جا انداختید اضافه خواهد کرد و مواردی را که بد فهمیده اید شفاف سازی می کند. آنقدر شنیده ها را با هم دیگر بررسی کنید که بالاخره گوینده احساس کند، کاملاً حرف هایش شنیده و درک شده است.
- حالا نقش خود را عوض کنید، کسی که شنونده بوده، گوینده می شود و بر عکس. از دستورالعمل های ذکر شده پیروی کنید تا حرف های گوینده دوّم نیز کاملاً شنیده شده و درک شوند. جین به مایکل پیشنهاد می داد به یک سفر تفریحی بروند ولی او همیشه مخالفت می کرد. مایکل و جین این تمرین را چنین انجام دادند:

**مایکل:** وقتی فهمیدم مادرت برای ما ده هزار دلار ارث گذاشته است، فوق العاده خوشحال شدم. احساس کردم می‌توانیم بالاخره کمی به آسایش برسیم. حالا می‌توانیم به جای این زندگی بخور و نمیر، قرض‌های خود را پرداخت کنیم، ماشین را تعمیر کنیم و کمی هم در بانک بگذاریم.

**پیرن:** احساس می‌کنی زندگی ما بخور و نمیر بوده؟

**مایکل:** آره، می‌دانم هر دو پول خوبی در می‌آوریم و بچه‌ای هم نداریم که برای دانشگاه و مخارج دیگرش پولی را پرداخت کنیم، اما احساس می‌کنم همیشه خرج‌مان کمی بیشتر از درآمدمان است، به همین خاطر است که هیچ وقت نخواستم به سفر هاوایی یا جامائیکا یا جاهای پرهزینه‌ای مثل این‌ها برویم. من عاشق سفر هستم اما بیشتر دوست دارم کمی پس انداز داشته باشیم. من وقتی با پیشنهادهای تو برای سفر مخالفت می‌کنم، احساس گناه می‌کنم. منظورم این است که او مامان تو بوده و پولی که برای ما به ارث گذاشته مال تو است، هر کاری می‌خواهی می‌توانی با آن انجام دهی.

**پیرن:** نه، این پول مال هر دوی ما است.

**مایکل:** یک پیشنهاد بود نه سؤال.

**پیرن:** متأسفم.

**مایکل:** باشد. من دیگر چیزی نمی‌توانم بگویم.

**پیرن:** پس بگذار اینگونه حرف‌های تو را خلاصه کنم. تو احساس عصبانیت می‌کنی که زندگی‌مان بخور و نمیر است. می‌خواهی این پول را پس‌انداز کنی و آن را برای سفر و کارهای الکی به باد ندهی، اما به خاطر این که به من بگویی با پول مادرم چه کار کنم احساس گناه می‌کنی.

**مایکل:** احساس مرا خوب درک کردی اما برنامه‌های مرا نه. نمی‌خواهم فعلاً قرض‌ها را پرداخت کنم، می‌خواهم ماشین را بدهم تعمیر کنند. اینجوری از نظر من بهتر است.

**پیرن:** و دوست داری باقی را پس‌انداز کنی.

**مایکل:** آره، حتی اگر برای رفتن به سفر کافی باشد، من ترجیح می‌دهم آن را پس‌انداز کنم.

**پیرن:** فهمیدم.

در ادامه نوبت جین بود. او توضیح داد که تمایل او به سفر رفتن کاملاً هم بیهوده و بی‌معنی نیست. بعد از مخارج و نگرانی‌های ناشی از بیماری مادرش احساس می‌کند تمام انرژی خود را از دست داده است. فقط می‌خواست به جای آرامی برود و برای مدتی آنجا باشد، با سوگ خود کنار بیاید و در مورد "یتیم شدن" خود که حالا والدین او فوت کرده بودند، فکر کند. او همچنین توضیح داد از این که کمی بدهکار باشد احساس عذاب نمی‌کند زیرا او شغلی مطمئن با فرصت‌های پیشرفت خوب دارد.