

رسالة  
البرص



# هشت درس برای ازدواجی بانشاط

تالیف

ویلیام گلاسر

کارلین گلاسر

ترجمه

دکتر علی محمد نظری

(عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی)

زهرا اخوی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۶



سرشناسه	: گلاسر، ویلیام، ۱۹۲۵ - م. Glasser, William
عنوان و نام پدیدآور	: هشت درس برای ازدواجی باتشاط
مشخصات نشر	: تهران: آوای نور، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۴ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۱۴۶-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیبای مختصر
یادداشت	: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <a href="http://opac.nlai.ir">http://opac.nlai.ir</a> قابل دسترسی است
یادداشت	: عنوان اصلی: Eight lessons for a happier marriage
شناسه افزوده	: گلاسر، کارلین
شناسه افزوده	: Glasser, Carleen
شناسه افزوده	: نظری، علی محمد، ۱۳۴۶ - مترجم
شناسه افزوده	: اخوی ثمرین، زهرا، ۱۳۶۳ - مترجم
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۷۸۹۲۱۲



## هشت درس برای ازدواجی باتشاط

تالیف: ویلیام گلاسر و کارلین گلاسر

ترجمه: دکتر علی محمد نظری - زهرا اخوی

صفحه آرا: منیرالسادات حسینی

چاپ سوم ۱۳۹۶

تیراژ: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۱۴۶-۷

● تهران: خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان وحید نظری - پلاک ۹۹

تلفن: ۶ - ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲ / همراه: ۰۹۱۲۲۰۰۴۵۵۷

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

قیمت ۹۰۰۰ تومان



## فهرست مطالب

تشریح	۹
درباره نویسنده	۱۱
پیشگفتار	۱۳
مقدمه	۱۷
درس ۱: کنترل بیرونی می‌تواند ازدواج را نابود کند	۲۷
درس ۲: ما تمامی رفتارهایمان را خودمان انتخاب می‌کنیم	۳۹
درس ۳: هرگز این هفت عادت نابودکننده را بکار نبرید	۵۱
درس ۴: آشنا شدن با دنیای کیفی یکدیگر	۶۳
درس ۵: درک رفتار کلی	۷۵
درس ۶: کمی خلاقیت می‌تواند ازدواجتان را سروسامان بدهد	۸۵
درس ۷: به اختیار خود برخی از آنچه را که برای ازدواجتان انجام می‌دهید با فرزندان‌تان در میان بگذارید	۹۵
درس ۸: برای بهبود صمیمیت جنسی خود راه‌های جدید را امتحان کنید	۱۱۷
سخن آخر	۱۲۳





## تشکر

ما می‌خواهیم از همه زوج‌های متاهلی که در طول زندگی خود با آنها آشنا شدیم، تشکر کنیم. برخی از آنها شاد بودند و برخی شاد نبودند، اما ما بی‌نهایت از همه آنها یاد گرفتیم. آنها ما را برای نوشتن این کتاب الهام بخشیدند. از جو مارتین و کارلسون به خاطر اینکه به ما اجازه دادند از تصویرهای خنده‌دار ماهرانه و توضیحات خردمندانه‌شان استفاده کنیم، قدردانی و تشکر می‌کنیم. ما از براندو روث و بروس کلمنس نیز به خاطر شکیبایی و دوستی‌شان و در اختیار قرار دادن وقتشان تشکر می‌کنیم. در نهایت، از لیندا هارشمن به خاطر بینش فوق‌العاده و فداکاری و حمایت پیوسته‌اش قدردانی می‌کنیم. بدون شک نمی‌توانستیم بدون کمک او این کار را به انجام برسانیم.



## درباره نویسنده

ویلیام گلاسر روانپزشک مشهوری است که سخنرانی‌های بسیاری انجام داده و می‌دهد. بیش از ۱,۷ میلیون نسخه از بسیاری از کتاب‌های او به فروش رسیده، و هزاران مشاور را در زمینه نظریه انتخاب و رویکرد واقعیت‌درمانی آموزش داده است. او همچنین موسسه ویلیام گلاسر را در لوس‌آنجلس تاسیس کرده است.

برای مشاهده اطلاعات بیشتر درباره‌ی نویسندگانی که آثار خود را در انتشارات هایپر کالینز به چاپ رسانده‌اند، به [www.AuthorTracker.com](http://www.AuthorTracker.com) مراجعه کنید.

ویلیام و کارلین گلاسر، اطلاعات خود را در زمینه ازدواج‌های کارآمد و ازدواج‌های شکست‌خورده ترکیب کرده و بر اساس نظریه انتخاب تحت عنوان هشت درس برای ازدواجی شادتر مطرح کرده‌اند. این هشت درس با این حقیقت اساسی آغاز می‌شود که تنها فردی که شما می‌توانید او را تغییر دهید، خودتان هستید. شما نمی‌توانید همسران را تغییر دهید. هر چقدر بیشتر برای تغییر همسران پافشاری کنید، بیشتر احساس بدبختی خواهید کرد. این هشت درس بر پایه عناصر و ویژگی‌های ازدواج‌های موفق، ازدواج‌های شکست‌خورده و بینش نسبت به تشخیص تفاوت آنها استوار است. بهبود و سروسامان دادن به ازدواج ممکن است فقط به کمی سازگاری نیاز داشته باشد. رمز تاثیرگذاری سازگاری‌ها تشخیص این

مسئله است که سازگاری با تحمیل کردن صورت نمی‌گیرد بلکه سازگاری را می‌توان ایجاد کرد.

مفاهیم این کتاب روشن، صریح و قابل دستیابی هستند. مفاهیم بزرگ نیازمند کلمات و جملات زیاد و طولانی نیستند.

من به مدت سی سال در زمینه طلاق کار وکالت انجام می‌دادم و در طول آن سال‌ها متوجه شدم بسیاری از افراد ثروتمندی که مشکلات زناشویی، غیر از مسائل مالی داشتند یا هیچ مقدار پول نمی‌توانستند موجب رفع آن مشکلات شوند. من در این هشت درس الگوهای شکست زناشویی را ارائه خواهم کرد که بارها و بارها دیده‌ام. فکر می‌کنم اگر آن زوجها خیلی قبل‌تر از اینکه ازدواج‌شان رو به زوال برود این هشت درس را می‌خواندند و به‌کار می‌بردند، بسیاری از این ازدواج‌های شکست‌خورده می‌توانست ادامه پیدا کنند.

## پیشگفتار

تمام افراد با امید زیادی برای یک عمر "شادمانه با هم بودن" ازدواج خود را آغاز می‌کنند. زوجها خیلی زود متوجه می‌شوند که انتظارات آن‌ها در این زمینه برآورده نخواهد شد (حداقل با شریک زندگی فعلی). زیرا رابطه‌ای که با شادمانی شروع شد به زودی با سرخوردگی و تنهایی همراه می‌گردد. بسیاری از این زوجها پایان دادن به ازدواج را انتخاب کرده و به زودی بار دیگر همان چرخه اولیه را آغاز می‌کنند.

در ازدواج، هم شادی و هم غم وجود دارد. بسیاری از زوجها بدون اینکه متوجه این موضوع شوند که بسیاری از مسائل به مرور بهبود خواهند یافت، اقدام به متارکه می‌کنند. تحقیقات اخیر نشان داده است که سه زوج از چهار زوج متقاضی طلاق که به هر دلیلی تصمیم می‌گیرند ازدواج‌شان را ادامه دهند، پنج سال بعد رضایت در روابطشان را گزارش می‌دهند. بسیاری از این زوجها حتی مشکلاتی جدی از قبیل خیانت<sup>۱</sup>، سوءاستفاده جسمی<sup>۲</sup>، فقر و اعتیاد به الکل<sup>۳</sup> داشتند. تا زمانی که آن‌ها نسبت به این تعهد اصلی‌شان در جهت ماندن با یکدیگر "با این دیدگاه

---

<sup>۱</sup> . happy togetherness

<sup>۲</sup> . infidelity

<sup>۳</sup> . physical abuse

<sup>۴</sup> . alcoholism

که تا زمانی که مرگ بین ما جدایی بیندازد<sup>۱</sup> پایبند بودند، قادر بودند مشکلات خود را بهبود ببخشند. بخش غم‌انگیز مسئله این است که افرادی که طلاق می‌گیرند به ندرت در مراحل بهبودی زندگی سطوحی از "رضایت"<sup>۱</sup> را تجربه می‌کنند.

ما در بسیاری از موارد تمرکز کمی بر خوشحال کردن شریک زندگی مان داریم. در عوض، بیشتر به این مسئله توجه می‌کنیم که شریک زندگی مان ما را خوشحال کند و حتی گاهی اوقات معتقد هستیم که این کار وظیفه‌ی اصل او است. ما برای ایجاد کنترل، اجبار، تحقیر، شرمساری، احساس گناه، و هر آنچه که فکر می‌کنیم که می‌توانیم به وسیله آن هر آنچه از ازدواج و همسرمان را می‌خواهیم بدست آوریم، تلاش می‌کنیم. هر یک از ما درباره آنچه که شریک زندگی مان نیاز است برای بهبود رابطه انجام دهد بسیار آگاه هستیم اما به نظر می‌رسد از نیاز به تغییر خودمان غافل مانده‌ایم. این کتاب به افراد کمک می‌کند تا مسئولیت و نقش خود را در ایجاد ناراحتی و ناخشنودی زناشویی بپذیرند. علاوه بر این، هدف نویسندگان کتاب فراهم آوردن ابزارهای مورد نیاز و سودمند در هر یک از درس‌های هشتگانه می‌باشد.

برای من مایه بسی خوشبختی است که چندین سال است با بیل و کارلین گلاسر آشنا هستم. ما در کنار هم فرصت‌هایی برای تدریس، مسافرت، و ایجاد پروژه‌های رسانه‌ای داشتیم. ویلیام و کارلین گلاسر متوجه شدند که تصمیم‌گیری‌های زندگی باید بر اساس آنچه "برای ما" بهتر است، صورت بگیرد. آن‌ها اهمیت کاربرد مکرر کلماتی از قبیل ما،

---

<sup>۱</sup>. satisfaction

خودمان، و برای ما<sup>۱</sup> را در استحکام بخشیدن به ازدواج به عنوان رابطه‌ای واقعاً مشارکتی، درک کردند.

این کتاب کوچک، قوی و موثر است زیرا دانشی عملی را نشان می‌دهد که تنها از طریق گذر سن و کسب تجربه بدست می‌آید. همچنان که این کتاب را مطالعه می‌کنم این اصل از "تیغ اوکام"<sup>۲</sup> به یاد می‌آید که: مسائل پیچیده همیشه نیازمند راه‌حل‌های پیچیده نیستند. این اصل به خوبی در این کتاب رعایت شده است و مثال‌ها به سادگی بیان شده‌اند. بازخوانی کتاب در هر ماه می‌تواند به عنوان یک روش مفید، به حفظ روند رابطه به گونه‌ای که شما انتخاب کرده‌اید، کمک کند. همچنین پیشنهاد می‌کنم اگر فرزندان<sup>۳</sup> دارید با آن‌ها شوخی<sup>۳</sup> کنید، این کار بطور قابل توجهی استرس ناشی از بهتر و بدتر شدن روابطمان را هم در فرزندان و هم در خودمان کاهش می‌دهد. ویلیام گلاسر و کارلین گلاسر شدیداً معتقد هستند که سلامت روانی در نتیجه‌ی تفاهم داشتن با افراد مهم زندگی‌مان حاصل می‌شود. ایده‌های ارائه‌شده در این کتاب برای روابط زوجی مناسب است البته برای سایر روابط نیز کارآیی دارد. هنرپیشه کمدی جاناثان وینترز<sup>۴</sup> می‌نویسد: "اگر کشتی شما به ساحل

<sup>۱</sup> . we, us, and ours

<sup>۲</sup> . Occam's razor

تیغ اوکام، اصل گرانش به سادگی در فرضیه‌ها، اصلی منسوب به ویلیام اوکام، منطق‌دان و فیلسوف انگلیسی است. در قرن ۱۴ میلادی ویلیام اوکام اصلی را مطرح کرد که به نام اصل «تیغ اوکام» شناخته شد. طبق این اصل، هر گاه درباره‌ی علت بروز پدیده‌ای دو توضیح مختلف ارائه شود، در آن توضیحی که پیچیده‌تر باشد احتمال بروز اشتباه بیشتر است و، بنابراین، در شرایط مساوی بودن سایر موارد، توضیح ساده‌تر، احتمال صحیح بودنش بیشتر است (مترجم).

<sup>۳</sup> . Skit

کارهای نمایشی خنده‌دار

<sup>۴</sup> . Jonathan Winters

نرسید... به سمت ساحل شنا کنید". مثال ویلیام گلاسر و کارلین گلاسر  
را دنبال کن و مسئولیت انتخاب یک مسیر شاد و سالم را در تمام روابط  
خود بپذیر.



## مقدمه

عموماً، اکثر ما انسان‌ها ازدواج می‌کنیم. ما سالیان متمادی در سراسر جهان این عمل را انجام داده‌ایم و هیچ نشانه‌ای هم برای توقف آن نمی‌بینیم. برخی از ما طلاق را تجربه می‌کنیم و گاهی اوقات چند بار ازدواج مجدد داریم. افراد مجرد، اغلب تمایل به ازدواج کردن دارند، و افرادی که ازدواج کرده‌اند نیز گاه در آرزوی آزادی به سر می‌برند. اما بعد از یک دوره آزادی با اینکه ازدواج، آن چیزی نیست که آن‌ها واقعا می‌خواهند، با اینحال بیشتر برای ازدواج مجدد تلاش می‌کنند. آنچه آن‌ها در ابتدا و در هر زمان دیگری می‌خواهند، و تقریباً همیشه آن‌را تجربه می‌کنند، حالات روانشناختی که در مدت زمانی دلپذیر و زیبا بین قبل از ازدواج و بعد از ازدواج یا دوره نامزدی است که شیفتگی<sup>۱۰</sup> نامیده می‌شود و بسیاری از زوجها به غلط تصور می‌کنند که عشق<sup>۱۱</sup> است. در این زمان در حالی که آن‌ها شیفته یکدیگر شده‌اند، بطور کامل همدیگر را به لحاظ اجتماعی و جنسی می‌پذیرند و مشتاقانه امیدوارند که این احساس برای همیشه باقی بماند، غافل از این واقعیت تلخ که شیفتگی، عشق نیست. زمانی که زوجها درباره یکدیگر بیشتر آگاهی کسب می‌کنند و یکدیگر را بیشتر می‌شناسند، شیفتگی کم‌رنگ می‌شود. هر اندازه هم که این مسئله در آن زمان مایوس‌کننده باشد، به نظر می‌رسد برای این فرایند طاق‌ت‌فرسای از دست دادن شیفتگی، هیچ عامل بازدارنده‌ای وجود ندارد. زمانی که این اتفاق می‌افتد، بیشتر زوجها بر این باورند که آن‌ها در واقع عشق ورزیدن نسبت به یکدیگر را متوقف کرده‌اند و به جای تلاش برای آموختن اینکه چگونه از شیفتگی به سوی عشق پایدار حرکت کنند، به رفتن به راه خودشان و جدا شدن فکر می‌کنند. برخی ازدواج‌های اول بسیار موفق وجود دارد اما تعداد از آن‌ها زیاد نیست. زندگی همراه با شادی برای یک عمر، بیشتر از آنکه واقعیت باشد خیالپردازی است زیرا برخی از زوجها بعد از از بین رفتن شیفتگی، یکدیگر را ترک می‌کنند یا رابطه‌شان سرد می‌شود. یکی از دوستان خوب من، که چند بار ازدواج کرده بود قبل از ازدواج چهارم موفق شد، و گفت: "یک جایگزین برای ازدواج در نظر بگیرید." در مورد این فرد باید گفت او در نهایت خوش‌شانس بود اما به نظر ما، برای یک ازدواج همراه با شادی، هیچ جایگزینی

<sup>۱۰</sup> . infatuation

<sup>۱۱</sup> . love

که ارضاکنده نیاز<sup>۱۲</sup> باشد وجود ندارد، به عبارتی هیچ چیز، فرد یا فعالیتی در هیچ کجای دنیا نمی‌تواند جایگزین ازدواج شده نیازهایی که با ازدواج ارضاء می‌شوند را تامین کنی. ازدواج هیچ همتایی در عالم هستی ندارد. تنهایی و تنها شدن برای او و برای اکثریت قریب به اتفاق ما، درماندگی مطلق را به جای می‌گذارد. البته، در این باره استثناهایی هم وجود دارد. تعداد کمی از افراد با مجرد ماندن احساس رضایت و شادی می‌کنند. اما این واقعیت انکارناپذیر است که ازدواج‌های ناخوشایند با تمام پیامدهای ناخوشایندشان، در سراسر جهان به عنوان مشکلی بزرگ با راه‌حل‌های به ظاهر کم در نظر گرفته می‌شوند. اینگونه ازدواجها هم توسط انسانها به مجرد ماندن ترجیح داده می‌شوند. یک راه خوب برای درک این مسئله این است که خودمان را بصورت موش‌های صحرایی انسانی تصور کنیم که از یک صخره شیب‌دار به آرامی بالا می‌روند. در خلال حرکت توقف اندکی صورت می‌گیرد اما با اینحال توجه مفرطی نسبت به صخره شیب‌دار وجود دارد که موجب می‌شود آن‌ها دیگر به حرکت کردن ادامه ندهند. این عمل تلاشی برای بازایستادن از ادامه مسیر است و چنین تلاشی قدرت ما را تحلیل می‌برد. تنها تعداد کمی از ما توانایی این را دارند که چگونگی تغییر مسیر شیفستگی کوتاه‌مدت را به سمت رابطه دوستانه جنسی بلندمدتی<sup>۱۳</sup> که ما آن را عشق می‌نامیم، بیاموزند، چگونگی حفظ یک ازدواج همراه با شادی را کشف کنند و هرگز از صخره مهلک به سمت سرازیری حرکت نکنند. اما در حالی که ما هنوز کم و بیش قدرت داریم، تعدادی از ما به امید یافتن موش صحرایی مهیج، و تجربه دوباره شیفستگی که در گذشته داشتیم، به اطراف می‌چرخیم و به عقب باز می‌گردیم. بسیاری از ما فردی را پیدا می‌کنیم، و شیفستگی‌ای را که در گذشته تجربه کرده‌ایم بار دیگر با فرد جدیدی که از بسیاری جهات شبیه همسر قبلی‌مان می‌باشد، تجربه می‌کنیم. اما اگر نتوانیم چگونگی تغییر مسیر شیفستگی جدید به سمت عشق را کشف کنیم، که تنها تعداد کمی از ما قادر به انجام این کار هستند، موش صحرایی جدید نیز به زودی تبدیل به همسری بسیار آشنا و تکراری می‌شود که در گذشته داشتیم و بنابراین ما دوباره برای یافتن موش صحرایی جدید دیگری به عقب باز می‌گردیم. چنین روند ناخوشایندی ممکن است چندین بار تکرار شود، اما روند کلی همان در مسیر سراسیمه رفتن است.

در اینگونه موارد ازدواج اول به همان صورت دست‌نخورده باقی می‌ماند اما یکی یا هر دو نفر، فردی را برای روابط جنسی خارج از روابط زناشویی خود می‌یابند. بطور سنتی، مرد فاصله می‌گیرد و زن با فرزندان در خانه می‌ماند. اما تغییرات زیادی ایجاد می‌شود. تنها تغییری که می‌تواند برای برخی از زوجها موثر واقع شود زمانی است که هر دو نفر معتقد باشند که ازدواج

<sup>۱۲</sup> . need-satisfying alternative

<sup>۱۳</sup> . long-term sexual friendship

آن‌ها نسبت به آنچه که آن‌ها برای دیگران انجام می‌دهند، در اولویت بالاتری قرار دارد. اما این یک تغییر کمیاب است. در اغلب موارد، زن فرد و خانواده رنج می‌برند در حالیکه شوهر در حال پرسه زدن‌های خود می‌باشد. بسیار نادر است که انحراف و خروج از یک ازدواج طولانی‌مدت عاشقانه بتواند عاری از مشکلات باشد.

ما در این کتاب با توجه به آموخته‌های خود از تجربیات شخصی و همچنین سال‌ها مشاهده زوج‌هایی که درگیر ازدواج‌های ناخوشایند بوده‌اند اما به دلایل مختلفی نمی‌خواستند طلاق بگیرند، جزئیات را شرح خواهیم داد. ما به جای مشاوره دادن به آن‌ها که بطور سنتی تلاش برای محکم کردن ازدواج آنها است، بر اساس نظریه انتخاب به زوج‌ها یاد می‌دهیم که چگونه با یکدیگر برای شکل دادن به یک ازدواج خوشایند همکاری کنند.

اگر شما راغب باشید که هر درس را با هم بخوانید، در مورد آن با یکدیگر صحبت کنید و سعی کنید اطلاعات موجود در هر درس را در رابطه زوجی خود بکار ببرید، قادر خواهید بود شادکامی رابطه زناشویی خود را ارتقاء ببخشید و این هشت درس برای شما تبدیل به یک تجربه غنی‌سازی ازدواج می‌شود. در خلال مطالعه‌ی این کتاب، هر یک از شما یاد می‌گیرید که چگونه بصورت متفاوتی از آنچه که تا به حال رفتار می‌کردید، رفتار کنید و این راه، متفاوت‌تر از آن چیزی است که زوجها در طول هزاران سال به آن شیوه‌ها با هم رفتار می‌کردند. تجربه به ما نشان داده است که دروس جدیدی که آموزش داده می‌شود برای شما قابل درک می‌باشد و به راحتی می‌توان آن‌ها را در عمل پیاده کرد. با این حال، آنچه به نظر می‌رسد بتواند اجرای آن‌ها را برای شما سخت کند این است که ممکن است روش‌های آموزشی برای رفتار کردن با دیگری از نظر شما درست و حتی عادلانه نباشد. اما به خاطر داشته باشید آنچه که شما تا به حال انجام داده‌اید و به نظرتان بسیار هم درست بوده است در حال حاضر شما را با موش‌های صحرایی دیگر بر روی صخره لغزنده و سخت فرود آورده است. در صورتیکه شما آنچه را که ما یاد می‌دهیم در عمل بکار ببرید، خواهید فهمید که نسبت به گذشته با همسران خیلی بهتر رفتار می‌کنید. برخلاف رژیم غذایی و ورزش که در نهایت خسته‌کننده هستند، این دروس بسیار لذت‌بخش می‌باشند. عجله کردن ضرورتی ندارد. عجله نکنید. درباره تفاوت بین آنچه ما به شما می‌آموزیم و آنچه شما بعد از کم‌رنگ شدن شیفتگی اولیه انجام دادید، فکر کنید. در نهایت، چیزهای زیادی برای یادگیری در این هشت درس وجود دارد، بنابراین نباید دلسرد شد. لازم نیست شما برای گرفتن کمک‌های بسیار از این دروس فوراً تمام آن‌ها را یاد بگیرید. اگر شما و همسرتان بتوانید محتوای درس

اول را یاد بگیرید خیلی بیشتر از زوج‌هایی که بر روی صخره لغزنده قرار دارند، درباره ازدواج خواهید آموخت.

ما، شما و همسرتان را به خواندن این کتاب کوچک دعوت می‌کنیم. شما در این فرایند ایده‌هایی را کسب خواهید کرد. به درس اول می‌رسید و زمان زیادی را صرف حذف کنترل بیرونی<sup>۱۴</sup> از ازدواج‌تان می‌کنید. در اینجا هیچ راز و رمزی وجود ندارد. کنترل بیرونی ملموس است. شما می‌توانید کنترل بیرونی را اندک اندک از ازدواج‌تان حذف کنید که نتیجه‌اش شادکامی می‌باشد. به خاطر داشته باشید که شما مدت زمان زیادی را صرف تمرین برای چگونه بدبخت بودن کرده‌اید. یادگیری با هم شاد بودن به زمان بیشتری نیاز دارد.

شما در سراسر کتاب با انواع گوناگونی از زوج‌ها آشنا خواهید شد که داستان زندگی‌شان را برای شما بازگو خواهند کرد. شما گفته‌های هر دو عضو زوج را خواهید شنید. آن‌ها کاملاً صادقانه صحبت خواهند کرد زیرا از آنچه دیگری می‌گوید اطلاعی ندارند. هر یک از داستان‌هایی که بیان می‌شوند مشکلات مرتبط با موضوعاتی را نشان می‌دهد که در هر درس مورد توجه قرار گرفته است. ما از این مشکلات به عنوان مثال‌هایی استفاده می‌کنیم تا به شما در درک این مطلب کمک کند که چگونه اطلاعات ارائه‌شده می‌تواند در ازدواج آن‌ها بکار گرفته شود. اگرچه ممکن است در یک درس، مشکلات خاصی را مورد بحث قرار ندهیم اما علل اصلی آن‌ها را مورد توجه قرار داده و استراتژی‌هایی را که افراد با آن مشکلات یا مشکلات مشابه بتوانند بکار ببرند، ارائه می‌دهیم. به یاد داشته باشید که در این کتاب شما خود را آموزش خواهید داد و خواهید فهمید که چگونه مشکلات زناشویی خود را با یکدیگر با تغییر روش‌های ارتباطی، حل کنید.

---

<sup>۱۴</sup> . External control