



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست ب: تکالیف جلسات

اصل یک

پرسشنامه نقشه‌های مهر و محبت

با دادن جواب صادقانه به پرسش‌های زیر، می‌توانید از کیفیت نقشه‌های مهر و محبت خود مطلع شوید. هم شما و هم همسرتان لازم است که این پرسشنامه را تکمیل کنید. در هر عبارت درست یا غلط را علامت بزنید.

۱	می‌توانم بهترین دوستان همسرم را نام ببرم.	درست	غلط
۲	می‌توانم بگویم در حال حاضر همسرم چه استرس‌هایی دارد.	درست	غلط
۳	می‌دانم اخیراً چه کسانی همسرم را ناراحت کرده‌اند.	درست	غلط
۴	از رویاهای همسرم اطلاع دارم.	درست	غلط
۵	از نقطه نظرهای دینی و اعتقادات همسرم اطلاع دارم.	درست	غلط
۶	از فلسفه همسرم درباره زندگی اطلاع دارم.	درست	غلط
۷	می‌دانم همسرم کدام‌یک از بستگانش را بیشتر دوست دارد.	درست	غلط
۸	موسیقی مورد علاقه همسرم را می‌شناسم.	درست	غلط
۹	می‌توانم سه فیلم مورد علاقه همسرم را نام ببرم.	درست	غلط
۱۰	همسرم از استرس‌های جاری من اطلاع دارد.	درست	غلط
۱۱	از سه چیز مورد علاقه همسرم اطلاع دارم.	درست	غلط
۱۲	می‌دانم بدترین حادثه که برای همسرم در کودکی اتفاق افتاد چه بود.	درست	غلط
۱۳	از امیدها و آرزوهای همسرم در زندگی اطلاع دارم.	درست	غلط
۱۴	از نگرانی‌های مهم همسرم در زندگی اطلاع دارم.	درست	غلط
۱۵	همسرم نزدیک‌ترین دوستان مرا می‌شناسد.	درست	غلط
۱۶	می‌دانم اگر همسرم ناگهان پول مفتی به‌دست‌آورد، با آن چه می‌کند.	درست	غلط
۱۷	می‌توانم به تفصیل درباره اولین برداشتی که از همسرم داشتم حرف بزنم.	درست	غلط
۱۸	هر از گاهی درباره دنیای همسرم از او سوال می‌کنم.	درست	غلط
۱۹	احساس می‌کنم همسرم مرا به خوبی می‌شناسد.	درست	غلط
۲۰	همسرم از امیدها و آرزوهای من اطلاع دارد.	درست	غلط

نقشه مهر و محبت خودتان را بسازید

از فرم زیر برای مصاحبه با یکدیگر استفاده کنید. انگار که گزارشگر هستید. به نوبت یکی حرف می‌زند و دیگری شنونده می‌شود. جوابهایتان را یادداشت کنید. درباره حرف همسرتان داوری نکنید. به هم توصیه و نصیحت هم نکنید. به خاطر داشته باشید هدف رسیدن به حقایق است. هدف این است که به حرف‌های همسرتان گوش بدهید و درباره او اطلاع کسب کنید.

صورت شخصیت‌های حاضر در زندگی همسر من (دوستان، دوستان بالقوه، رقبا)

مناسبات مهم اخیر در زندگی همسر من و مناسباتی که در پیش است

استرس‌های و نگرانی‌های فعلی همسر من

آرزوهای همسر من

من کیستم؟

موفقیت‌ها و تلاش‌های من:

۱. چه اتفاقاتی در زندگیتان افتاده که به آن افتخار می‌کنید؟ به چالش‌هایی که بخوبی از عهده آن برآمدید اشاره کنید.
۲. این موفقیت‌ها چگونه زندگی شما را شکل داده‌اند؟ چه تاثیری بر اندیشه شما درباره خودتان گذاشتند؟
۳. احساس غرور و افتخار چه تاثیری بر زندگی شما داشته است؟ آیا پدر و مادران نشان دادند به داشتن شما افتخار می‌کنند؟
۴. آیا پدر و مادران نشان دادند که شما را دوست دارند؟ چگونه؟ آیا محبت به راحتی در خانه شما جاری بود؟ اگر نبود این جریان چه تاثیری در ازدواج شما گذاشته است؟
۵. احساس افتخار داشتن به موفقیت‌هایتان چه تاثیری بر ازدواج شما داشته است؟ آسیب‌ها و التیام‌های من:

۱. چه آسیب‌های روانی و جراحات احساسی در گذشته پشت‌سر گذاشته‌اید؟ درباره نومی‌های و رنج‌هایتان بنویسید.
۲. چگونه توانستید با این ناملایمات کنار بیایید؟ آنها چه تاثیر ادامه‌داری بر زندگی شما گذاشته‌اند؟
۳. چگونه خود را التیام بخشیدید؟ چگونه با رنجش‌هایتان روبرو شدید و بر آنها غلبه کردید؟
۴. برای اینکه دیگر با این مشکلات روبرو نگردید چه برنامه‌ای دارید؟
۵. آسیب‌ها و شیوه‌های التیامی شما چه تاثیری بر ازدواج شما داشته‌اند؟ دنیای احساسی و عاطفی من:

۱. وقتی کودک بودید، خانوادتان چگونه احساسات خشم، اندوه، هراس، محبت و علاقه ب دیگران را بیان می‌کردند؟
۲. درباره ابراز احساسات بالا چه نظری دارید؟ آیا ابراز آنها برایتان دشوار است؟
۳. آیا در کودکی شما خانواده‌تان با مشکل خاصی مثل خشونت میان والدین، والد افسرده روبرو بود؟
۴. در زمینه بیان احساس بین شما و همسران چه تفاوتی وجود دارد؟ این تفاوت‌ها چه تاثیری روی شما می‌گذارد؟ ماموریت و میراث من:

۱. تصور کنید به سنگ قبر خود نگاه می‌کنید، دوست دارید روی سنگ قبرتان چه جمله‌ای بنویسند؟
۲. دوست دارید مردم درباره زندگی شما چگونه نظر بدهند؟
۳. ماموریت شما در زندگی چیست؟ می‌خواهید چکار کنید؟ به کجا برسید؟ تلاش اصلی شما در چه زمینه‌ای است؟
۴. دوست دارید بعد از مرگتان چه میراثی از شما باقی بماند؟
۵. کدام هدف بزرگ است که هنوز به آن دست نیافته‌اید؟ دوست دارم چه کسی بشوم:

۱. کسی که می‌خواهید باشید را توصیف کنید؟
۲. چگونه می‌توانید به خودتان کمک کنید که به کسی که می‌خواهید، تبدیل شوید؟
۳. برای رسیدن به خواسته‌تان تاکنون چه تلاشی کرده‌اید؟
۴. با چه مشکلی در زندگی خود جنگیده‌اید؟ یا هنوز لازم است بجنگید؟
۵. دوست دارید چه تغییری در خود ایجاد کنید؟

نقشه مهر و محبت، مسابقه ۲۰ سوالی

این تمرین را به اتفاق انجام بدهید و تفریح کنید. هر چه این تمرینات را بیشتر انجام بدهید، بیشتر می‌توانید از نقشه مهر و محبت مطلع شوید و از آن در روابط خود استفاده کنید.

قدم اول: هر کدام باید قلم و کاغذ بردارید. به اتفاق ۲۰ سوال از سوالات ۶۰ گانه را به طور تصادفی انتخاب کنید. شماره‌های انتخاب شده را در سمت راست کاغذ خود به‌طور ستونی بنویسید.

قدم دوم: در زیر فهرستی از سوالات شماره‌گذاری شده درج شده است. از سوال اول انتخابی خود شروع کنید. همسران به هر سوالی که درست جواب دهد، امتیازی را که در جلوی پرسش درج شده است، به دست می‌آورد. شما هم در ازای هر جواب درست همسران، یک امتیاز می‌گیرید. اگر همسران به سوال جواب دست نداده، امتیازی نمی‌گیرد، شما هم امتیازی دریافت نمی‌کنید. همین قواعد وقتی شما به سوال جواب می‌دهید، حاکم است. پس از آنکه هر دو به سوال‌ها جواب دادید، امتیازات به دست آمده را جمع‌بندی کنید. برنده کسی است که امتیاز بیشتری به دست می‌آورد.

۱	دو تن از نزدیک‌ترین دوستان مرا نام ببر.	۲
۲	من از کدام گروه نوازنده، کدام آهنگساز و از کدام آلت موسیقی بیشتر لذت می‌برم؟	۲
۳	اولین بار که ملاقات کردیم من چه لباسی پوشیده بودم؟	۲
۴	یکی از سرگرمی‌های مرا نام ببر.	۳
۵	من در کجا متولد شده‌ام؟	۱
۶	در حال حاضر با چه استرسی روبه‌رو هستم؟	۴
۷	به تفصیل توضیح بده من امروز یا دیروز چه کردم.	۴
۸	تولد من چه روزی است؟	۱
۹	سالگرد ازدواج ما چه روزی است؟	۱
۱۰	خویش و قوم مورد علاقه من چه کسی است؟	۲
۱۱	مهم‌ترین رویای من که تحقق نیافته کدام است؟	۵
۱۲	گل مورد علاقه من کدام است؟	۲
۱۳	بیشترین ترس من از چیست؟	۳
۱۴	چه ساعتی از روز را بیشتر دوست دارم؟	۳
۱۵	چه عاملی باعث می‌شود که بیشترین صلاحیت را احساس کنم؟	۴
۱۶	از چه چیزی به شور و شوق می‌رسم؟	۳
۱۷	غذای مورد علاقه من کدام است؟	۲
۱۸	دوست دارم شب را چگونه بگذرانم؟	۲
۱۹	چه رنگی را بیشتر دوست دارم؟	۱
۲۰	دوست دارم در زندگی چه پیشرفتی داشته باشم؟	۴
۲۱	از چه هدیه‌ای بیشتر خوشم می‌آید؟	۲
۲۲	بهترین تجربه دوران کودکیم چه بود؟	۲
۲۳	روز تعطیل مورد علاقه‌ام کی بود؟	۲
۲۴	چگونه می‌توانم به بهترین شکل به آرامش برسم؟	۴
۲۵	بزرگ‌ترین منبع حمایت من چه کسی است؟	۳

۲۶	ورزش مورد علاقه من کدام است؟	۲
۲۷	دوست دارم در اوقات بی کاری ام چه کنم؟	۲
۲۸	فعالیت مورد علاقه تعطیلات آخر هفته من چیست؟	۲
۲۹	دوست دارم برای استراحت و تفریح به کجا بروم؟	۳
۳۰	فیلم مورد علاقه من کدام است؟	۲
۳۱	برخی از مهم ترین حوادث زندگی من کدامند؟ درباره آنها چه احساسی دارم؟	۴
۳۲	تمرین ورزشی مورد علاقه من چیست؟	۲
۳۳	دردوران کودکی من بهترین دوستم چه کسی بود؟	۳
۳۴	مجله مورد علاقه ام چه نام دارد؟	۲
۳۵	یکی از رقبا یا دشمنان مرا نام ببر.	۳
۳۶	شغل ایده آل من کدام است؟	۴
۳۷	از چه چیزی بیشتر می ترسم؟	۴
۳۸	کدام یک از بستگانم را کمتر از بقیه دوست دارم؟	۳
۳۹	تعطیل رسمی مورد علاقه من چه روزی است؟	۲
۴۰	چه کتابی را بیشتر دوست دارم بخوانم؟	۳
۴۱	برنامه تلویزیونی مورد علاقه من کدام است؟	۲
۴۲	کدام سمت تخت خواب را برای خوابیدن ترجیح می دهم؟	۲
۴۳	از چه چیزی بیشتر اندوهگین می شوم؟	۴
۴۴	به یکی از نگرانی های من اشاره کن.	۴
۴۵	با چه مشکلات پزشکی روبرو هستم؟	۲
۴۶	چه زمانی بیشتر از همیشه خجالت کشیدم؟	۳
۴۷	بدترین تجربه مربوط به دوران کودکی من چه بود؟	۳
۴۸	دو نفر از کسانی که آنها را تحسین می کنم نام ببر.	۴
۴۹	بزرگترین رقیب یا دشمن من چه کسی است؟	۳
۵۰	از جمع همه کسانی که ما هر دو او را می شناسیم، چه کسی را کمتر دوست دارم؟	۳
۵۱	دسر مورد علاقه من کدام است؟	۲
۵۲	شماره کارت ملی من چیست؟	۲
۵۳	یکی از داستان های مورد علاقه مرا نام ببر.	۲
۵۴	رستوران مورد علاقه من چه نام دارد؟	۲
۵۵	به دو آرزو و رویای من اشاره کن.	۴
۵۶	آیا آرزوی پنهانی دارم؟ نام ببر.	۴
۵۷	از چه غذایی بدم می آید؟	۲
۵۸	حیوان مورد علاقه من کدام است؟	۲
۵۹	ترانه مورد علاقه من کدام است؟	۲
۶۰	کدام تیم ورزشی را دوست دارم؟	۲

اصل ۲

پرسشنامه مهر و محبت و تعریف و تمجید

برای اینکه ارزیابی درستی از شرایط مهر و محبت و تعریف و تمجید از یکدیگر داشته باشید، پرسشنامه زیر را تکمیل کنید: هر یک از عبارات زیر را بخوانید و درباره درست یا غلط بودن مصداق عبارت در خودتان تصمیم بگیرید.

۱	می‌توانم به سه مورد ستایش‌انگیز درباره همسر اشاره کنم.	درست	غلط
۲	وقتی از هم فاصله داریم، دل من پیش همسر است.	درست	غلط
۳	اغلب موردی پیدا می‌کنم که به همسر بگویم: «دوستت دارم».	درست	غلط
۴	همیشه با محبت با همسر برخورد می‌کنم.	درست	غلط
۵	همسر به واقع به من احترام می‌گذارد.	درست	غلط
۶	از رابطه‌ای که در آن به سر می‌برم احساس مهر و محبت می‌کنم.	درست	غلط
۷	فکر می‌کنم همسر مرا دوست دارد.	درست	غلط
۸	همسر مرا جذاب می‌داند.	درست	غلط
۹	همسر در من تولید اشتیاق می‌کند.	درست	غلط
۱۰	در رابطه ما شور و اشتیاق فراوان وجود دارد.	درست	غلط
۱۱	مهر و محبت و عاشقی هنوز بخشی از ازدواج ماست.	درست	غلط
۱۲	به واقع به داشتن همسر افتخار می‌کنم.	درست	غلط
۱۳	همسر از موفقیت‌های من لذت می‌برد.	درست	غلط
۱۴	می‌توانم به آسانی بگویم چرا با همسر ازدواج کردم.	درست	غلط
۱۵	اگر قرار باشد دوباره تکرار کنم، با همسر فعلی‌ام ازدواج می‌کنم.	درست	غلط
۱۶	روزی نمی‌شود که ما به هم محبت نکنیم.	درست	غلط
۱۷	وقتی به منزل می‌آیم، همسر از دیدن من خوشحال می‌شود.	درست	غلط
۱۸	شریک زندگی‌ام از کاری که در ازدواجم می‌کنم قدرشناسی می‌کند.	درست	غلط
۱۹	همسر شخصیت مرا دوست دارد.	درست	غلط
۲۰	زندگی ما در مجموع رضایت‌بخش است.	درست	غلط

تاریخچه و فلسفه ازدواج شما

بخش اول: تاریخچه روابط شما

۱. چگونه با هم آشنا شدید؟ چه نکته‌ای که در یکدیگر دیدید، توجه شما را به خودش جلب کرد؟ اولین تاثیرپذیری شما از یکدیگر چه بود؟
۲. چه خاطره درباره اولین ملاقات خود دارید؟ چه مدت پس از اولین روز آشنایی با هم ازدواج کردید؟ درباره این فاصله زمانی چه نکته‌ای به یاد می‌آورید؟ چه جنبه‌های مثبتی داشت؟ چه تنش‌هایی در کار بود؟ چه کارهایی را به اتفاق انجام می‌دادید؟
۳. چگونه تصمیم به ازدواج گرفتید؟ چگونه به این نتیجه رسیدید که همسر فعلی‌تان همان کسی است که می‌خواهید با او ازدواج کنید؟ آیا تصمیم ساده‌ای بود؟ آیا یکدیگر را دوست داشتید؟ درباره این زمان حرف بزنید.
۴. آیا ازدواج‌تان را به یاد دارید؟ درباره خاطرات‌تان با هم صحبت کنید. آیا به ماه عسل رفتید؟ چه خاطراتی از آن دارید؟ درباره سال نخست ازدواج‌تان چه خاطراتی دارید؟ آیا لازم بود که تعدیلاتی در کارتان ایجاد کنید؟

۵. درباره تحول والد شدنتان چه مطالبی به یاد دارید؟ درباره این دوران از ازدواجتان حرف بزنید. برای شما و همسرتان این دوران از چه کیفیتی برخوردار بود؟
۶. وقتی به گذشته خود نگاه می کنید، چه لحظاتی از ازدواجتان را به واقع شاد و رضایت بخش می دانید؟ برای شما به عنوان یک زوج، زمان خوب چه معنا و مفهومی دارد؟ آیا این خواسته شما به مرور زمان تغییر کرده است؟
۷. بسیاری از زوجین فراز و نشیب هایی را پشت سر می گذارند. آیا می توانید بگویید این موضوع در زندگی شما هم صادق بود؟ آیا می توانید برخی از این دوره ها را توصیف کنید؟
۸. با نگاهی به سال های گذشته، در چه مواقع و مناسبت هایی به واقع دوران سختی را پشت سر گذاشتید؟ فکر می کنید چرا با هم زندگی می کردید؟ چگونه این اوقات دشوار را پشت سر گذاشتید؟
۹. آیا کارهایی را که زمانی به اتفاق انجام می دادید و از آن لذت می بردید، رها کرده اید؟ اینها را با یکدیگر بررسی کنید.

بخش دوم: فلسفه ازدواج شما

۱۰. با هم صحبت کنید درباره اینکه چرا بعضی ازدواج ها موفق و بعضی دیگر ناموفق هستند. صحبت کنید که کدام یک از زوج هایی که می شناسید ازدواج موفق و کدام یک ازدواج ناموفق دارند. چگونه می توانید ازدواجتان را با این ازدواج ها مقایسه کنید؟
۱۱. با هم درباره ازدواج پدر و مادران صحبت کنید. آیا ازدواج آنها مشابه ازدواج شما بود؟ آیا با هم تفاوت های اصولی داشتند؟
۱۲. نموداری از تاریخچه ازدواج خود تهیه کنید. به جنبه های مهم و اصلی و فراز و نشیب های آن توجه کنید. شادترین دوران ازدواج شما چه سال هایی بود؟ شادترین دوران ازدواج برای همسرتان کی بود؟ چگونه ازدواجتان به مرور و با گذشت سال ها تغییر کرد؟

قدرشناسی

در فهرست زیر، سه موردی را که فکر می کنید ویژگی همسرتان است، علامت بزنید. اگر بیش از سه مورد وجود دارد، باز هم به همان سه مورد اکتفا کنید. اگر در یافتن این سه مورد با دشواری روبه رو شدید، حتی اگر به یادتان افتاد که در یک مورد این ویژگی را در او دیده اید، آن مورد را علامت بزنید.

دوست داشتنی بودن	مضحک بودن	آسیب پذیر بودن	تندرست بودن
حساس بودن	ملاحظه کار بودن	متعهد بودن	آرامش داشتن
شجاع بودن	با عاطفه بودن	درگیر بودن	زیبا بودن
باهوش و با فراست بودن	سازمان یافته بودن	ابرازگر بودن	جذاب بودن
متفکر بودن	با درایت بودن	فعال بودن	ثروتمند بودن
سختاوت داشتن	ورزشکار بودن	دقیق بودن	متین بودن
وفادار بودن	شاداب بودن	درون گرا بودن	نشاط داشتن
حقیقت بین بودن	هماهنگی داشتن	ماجرارو بودن	شریک عالی زندگی بودن
قوی بودن	باوقار بودن	پذیرنده بودن	قاطع بودن
پرانرژی بودن	آراسته بودن	قابل اعتماد بودن	شیرین بودن
قاطعیت داشتن	با محبت بودن	مسئول بودن	حمایتگر بودن
خلاق بودن	طراوت داشتن	قابل اتکا بودن	قدرتمند بودن
خیال پرداز بودن	توجه و علاقه داشتن	گرم بودن	انعطاف داشتن
جالب بودن	دوست عالی بودن	نیرومند بودن	فهمی بودن
بامزه بودن	صرفه جو بودن	مهربان بودن	ساده بودن
مشرابخوش داشتن	برنامه های فراوان داشتن	آرام بودن	رئوف بودن
دلسوز بودن	خجالتی بودن	اهل عمل بودن	والد عالی بودن

برای هر یک از مواردی که انتخاب کردید، به حادثه‌ای اشاره کنید که جمله شما را تایید کند. حالا فهرست خودتان را با همسران در میان بگذارید. بگذارید او در این خصوص نظرات شما را بداند.

اصل ۳

حساب بانکی عاطفی

در ادامه به فهرست مطلوبی از کارهایی که زوجها با هم انجام می‌دهند اشاره شده است. سه موردی را که بیشتر می‌خواهید همسران با شما انجام دهد، انتخاب کنید.

۱	درباره اینکه روزتان چگونه گذشته بحث کنید.	۳۱	به اتفاق به کنسرت بروید.
۲	فهرست اقلامی که باید از فروشگاه بخرید، تهیه کنید.	۳۲	به اتفاق برای فرزندان جشن تولد بگیرید.
۳	به اتفاق آشپزی کنید.	۳۳	فرزندان را به کلاس درس ببرید.
۴	خانه را نظافت کنید، لباس‌ها را به اتفاق بشوید.	۳۴	به اتفاق در مسابقات ورزشی فرزندان حاضر شوید.
۵	به اتفاق به خرید بروید.	۳۵	قبوض بانکی را بپردازید.
۶	بدون بچه‌ها به رستوران بروید.	۳۶	برای یکدیگر نامه بنویسید.
۷	به اتفاق روزنامه صبح را بخوانید.	۳۷	به اتفاق بچه‌ها را نزد پزشک ببرید.
۸	به اتفاق برنامه‌ای اجرا کنید (در کلاسی ثبت‌نام کنید و...)	۳۸	کارهای خانه را به اتفاق انجام دهید.
۹	به اتفاق یک مهمانی را برنامه‌ریزی کنید.	۳۹	به اتفاق به مهمانی بروید.
۱۰	طی روز به هم زنگ بزنید.	۴۰	به اتفاق و در یک اتومبیل به سرکاران بروید.
۱۱	به اتفاق در یک مهمانی شرکت کنید.	۴۱	موفقیت‌هایتان را جشن بگیرید.
۱۲	در روزهای کاری هفته، صبحانه را به اتفاق بخورید.	۴۲	به اتفاق بازی‌های کامپیوتری انجام دهید.
۱۳	به اتفاق به مسجد یا اماکن زیارتی بروید.	۴۳	بر بازی فرزندان نظارت مشترک کنید.
۱۴	به اتفاق در حیاط منزل کار کنید.	۴۴	برنامه‌های تعطیلات را تدوین کنید.
۱۵	به اتفاق کارهای خیره انجام دهید.	۴۵	درباره آینده خود برنامه‌ریزی کنید.
۱۶	به اتفاق ورزش کنید.	۴۶	به اتفاق به صدای بلند کتاب بخوانید.
۱۷	آخر هفته با هم به پیکنیک بروید.	۴۷	به اتفاق بازی کنید.
۱۸	به اتفاق با فرزندان وقت صرف کنید.	۴۸	به تئاتر بروید.
۱۹	به اتفاق بچه‌ها را از خانه بیرون ببرید (موزه، باغ‌وحش).	۴۹	در تعطیلات آخر هفته به اتفاق به خرید بروید.
۲۰	به اتفاق در جلسات مدرسه فرزندان شرکت کنید.	۵۰	سرگرمی‌های مشترک داشته باشید.
۲۱	با بستگان همسران معاشرت کنید.	۵۱	با هم چای بنوشید و حرف بزنید.
۲۲	به خارج از شهر بروید.	۵۲	برای هم صحبت کنید.
۲۳	به اتفاق به سفر بروید.	۵۳	حرف‌های فلسفی بزنید.
۲۴	تلویزیون یا فیلم ویدیویی تماشا کنید.	۵۴	درباره دوستانتان صحبت کنید.
۲۵	از بیرون غذا سفارش دهید.	۵۵	در مراسم تدفین آشنایان شرکت کنید.
۲۶	به اتفاق با دوستانتان وقت صرف کنید.	۵۶	به اتفاق به دیگران کمک کنید.
۲۷	به اتفاق مسابقات ورزشی تماشا کنید.	۵۷	دنبال آپارتمان جدیدی بگردید.
۲۸	به اتفاق فعالیت‌های مورد علاقه‌تان را انجام دهید.	۵۸	اتومبیل‌های جدید را امتحان کنید.
۲۹	کنار آتش بنشینید، با هم حرف بزنید یا کتاب بخوانید.	۵۹	به اتفاق وبلاگی را بنویسید.
۳۰	به موسیقی گوش دهید.	۶۰	سایر موارد...

آیا ازدواج شما در شرایط خوبی به سر می برد؟

برای اینکه بدانید ازدواج شما از چه کیفیتی برخوردار است پرسشنامه زیر را تکمیل کنید. هر جمله را بخوانید و درست یا غلط بودن آن را مشخص نمایید.

۱	از انجام دادن کارهای جزئی با هم، کارهایی از قبیل تماشای تلویزیون لذت می بریم.	درست	غلط
۲	سعی می کنم اوقات آزادم را با همسرم بگذرانم.	درست	غلط
۳	در پایان روز همسرم از دیدن من خوشحال می شود.	درست	غلط
۴	همسرم دوست دارد نقطه نظرهای مرا بشنود.	درست	غلط
۵	از اینکه با همسرم درباره مسائل مختلف حرف بزنم، لذت می برم.	درست	غلط
۶	همسرم یکی از بهترین دوستان من است.	درست	غلط
۷	فکر می کنم همسرم مرا دوست نزدیک خود می داند.	درست	غلط
۸	از صحبت کردن با هم لذت می بریم.	درست	غلط
۹	وقتی به اتفاق از خانه بیرون می رویم وقت به سرعت می گذرد.	درست	غلط
۱۰	همیشه حرفهای گفتنی فراوانی برای یکدیگر داریم.	درست	غلط
۱۱	با هم تفریح فراوان می کنیم.	درست	غلط
۱۲	به لحاظ روحی و روانی همخوان هستیم.	درست	غلط
۱۳	از ارزشهای یکسانی بهره مند هستیم.	درست	غلط
۱۴	دوست داریم به شکل مشابهی صرف وقت کنیم.	درست	غلط
۱۵	علاق مشترک فراوان داریم.	درست	غلط
۱۶	رویاها و هدفهای مشترکی داریم.	درست	غلط
۱۷	به انجام دادن کارهای مشابهی علاقه مندیم.	درست	غلط
۱۸	با آنکه تا حدودی علایق متفاوت داریم، من از اینکه کارهای مورد علاقه همسرم را انجام دهم لذت می برم.	درست	غلط
۱۹	به هر جایی که به اتفاق برویم از با هم بودن لذت می بریم.	درست	غلط
۲۰	اگر همسرم روز بدی را پشت سر گذاشته باشد، موضوع را با من درمیان می گذارد.	درست	غلط

گفت‌وگو برای کاستن استرس

۱. به نوبت حرف بزنید.
۲. بدون اینکه همسرتان درخواست کرده باشد، پند و اندرز ندهید.
۳. به حرف‌ها و مسائل یکدیگر علاقه نشان دهید.
۴. درک کردن خود را انتقال دهید.
۵. جانب همسرتان را بگیرید.
۶. با همسرتان در یک جبهه قرار بگیرید.
۷. محبت خود را ابراز کنید.
۸. احساسات یکدیگر را تایید کنید.

وقتی همسرتان به شما توجه ندارد، چه می‌توانید بکنید

وقتی احساس می‌کنید که اخیراً به قدر کافی به یکدیگر توجه ندارید، باید هر دوی شما پرسشنامه زیر را تکمیل کنید و بعد پاسخ‌هایتان را با هم مقایسه نمایید و درباره آنها حرف بزنید. پاسخ‌نامه‌ای برای پرسش‌های مطرح شده وجود ندارد. چشم‌اندازهای هر دوی شما درست و برحق است. وقتی این را بدانید و آن را تصدیق کنید، به طور طبیعی پیوند میان شما افزایش می‌یابد. احساس من در این هفته:

		خیلی زیاد	زیاد	کمی	ابداً
۱	تدافعی.				
۲	احساس رنجش.				
۳	عصبانی.				
۴	اندوه‌گین.				
۵	درک نشدن.				
۶	مورد انتقاد قرار گرفتن.				
۷	نگران.				
۸	آزرده.				
۹	حق ناشناسی.				
۱۰	جذاب نبودن.				
۱۱	تنفر.				
۱۲	تایید نشدن.				
۱۳	ترک شدگی.				
۱۴	بی‌توجهی به نقطه نظرهایم				
۱۵	بی‌اطلاعی از احساسی که داشتم.				
۱۶	تنهایی.				

آنچه این احساسات را سبب شد:

	خیلی زیاد	زیاد	کمی	ابدا
۱	احساس به حساب نیامدن.			
۲	احساس اینکه برای همسر مهم نیستم.			
۳	سردی در قبال همسر.			
۴	احساس بی اعتنائی.			
۵	احساس مورد انتقاد قرار گرفتن.			
۶	احساس بی مهری به همسر.			
۷	احساس اینکه همسر به من علاقه ندارد.			
۸	احساس نداشتن منزلت.			
۹	احساس مورد سلطه جویی قرار گرفتن از طرف همسر.			
۱۰	ناتوانی در متقاعد کردن همسر.			

به ماجراهایی اشاره می کنیم. سعی کنید در هر مورد با مساله برخورد درست داشته باشید.

۱. خواهرزنتان بر سر او فریاد می کشد که چرا پولی را که دو ماه به او قرض داده، پرداخت نمی کند. همسران از رفتار خواهرش ناراحت است و این درحالی است که او به واقع این پول را به خواهرش مدیون است. شما می گوئید:

۲. شوهرتان وقتی به خانه می آمد به علت سرعت زیادتر از حد مجاز از سوی مامور راهنمایی جریمه شد. همسران می گوید: «همه با سرعت ۱۰۰ کیلومتر می رفتند. چرا در این میان تنها من باید جریمه بشوم؟» شما می گوئید:

۳. زنان دیر به جایی که باید مصاحبه استخدامی می شد، رسید. حالا او نگران است که این شغل را به او ندهند. او می گوید: «باور نمی کنم که این قدر حماقت کرده باشم.» شما می گوئید:

۴. شوهر شما از رئیسش تقاضای اضافه حقوق کرده و درخواستش رد شده است. او عصبانی شده و از اتاق رئیسش بیرون آمده است. حالا نگران است که رئیسش اقدامی علیه او بکند. شما می گوئید:

اصل ۴

پرسشنامه قبول نفوذ

هر یک از عبارات زیر را بخوانید و درست یا غلط را علامت بزنید.

۱	من به نقطه نظرهای همسرم به واقع علاقمند هستم.	درست	غلط
۲	حتی وقتی با همسرم اختلاف نظر داشته باشم، از او مطالب فراوانی می آموزم.	درست	غلط
۳	دلم می خواهد همسرم احساس کند حرفی که می زند، برایم مهم است.	درست	غلط
۴	دوست دارم همسرم احساس کند که در ازدواج ما، صاحب نفوذ است.	درست	غلط
۵	می توانم به همسرم گوش بدهم، اما تا حدی.	درست	غلط
۶	همسرم از عقل سلیم برخوردار است.	درست	غلط
۷	حتی وقتی با هم توافق نداریم به او احترام می گذارم.	درست	غلط
۸	اگر مرتب سعی کنم که همسرم را متقاعد کنم، سرانجام برنده می شوم.	درست	غلط
۹	من با نظرات همسرم مخالفت نمی کنم.	درست	غلط
۱۰	همسرم به اندازه کافی منطقی نیست که بتوانیم با همه بحث کنیم.	درست	غلط
۱۱	معتقد به بدهبستان فراوان در محبت های میان خود هستیم.	درست	غلط
۱۲	می توانم همیشه همسرم را متقاعد کنم.	درست	غلط
۱۳	وقتی می خواهیم تصمیم بگیریم، گفتنی های فراوان داریم.	درست	غلط
۱۴	شریک زندگی من معمولا ایده های جالب دارد.	درست	غلط
۱۵	همسرم در حل مسائل به من کمک فراوان می کند.	درست	غلط
۱۶	حتی اگر بانظر همسرم مخالف باشم، با او به احترام حرف می زنم.	درست	غلط
۱۷	راه حل های من همیشه از راه حل های همسرم بهتر است.	درست	غلط
۱۸	همیشه می توانم در صحبت های همسرم نکته جالبی پیدا کنم.	درست	غلط
۱۹	شریک زندگی من بسیار عاطفی است.	درست	غلط
۲۰	من باید تصمیمات مهم در ازدواج را بگیرم.	درست	غلط

به موقعیت هایی اشاره می کنیم که زوجها با آن روبرو شده اند. سعی کنید این صحنه ها را مجسم کنید، انگار که شما و همسرتان دارای این تعارض ها هستید. هر چه با روشنی بیشتری خود را در این شرایط قرار دهید، اثربخشی تمرین بیشتر می شود.

۱. اخیرا شما و همسرتان با مشکلاتی روبرو شده اید و با هم به توافق نمی رسید. یکی از مشکلات این است که فکر می کنید که او پول بیش از اندازه خرج می کند. حالا همسرتان اصرار دارد به مشاور در امور زناشویی مراجعه کنید که هزینه زیادی تولید می کند. شما خاطر نشان می کنید که اگر از هزینه های دیگری نگاهی، نمی توانید به مشاور مراجعه کنید. زنتان می گوید: «نمی توانیم به مشاور مراجعه نکنیم. مراجعه به مشاور هم شبیه آن است که برای رفتن به تعطیلات ضروری و مورد نیاز پول قرض کنیم. این کاری است که حتما باید انجام بدهیم.»

بخش منطقی درخواست زن:

شما می گوید:

۲. از آنجاییکه زنتان کار نمی‌کند، از او خواسته‌اید که آشپزخانه را نظافت کند و تا وقتی شما به خانه می‌آیید شام را تدارک ببیند. امشب وقتی به خانه می‌آید می‌بینید، که لباس‌های شسته تا نشده‌اند. از غذا هم خبری نیست. ازین رو شکایت می‌کنید و در مقام اعتراض حرف می‌زنید و او می‌گوید: «تو هیچ‌وقت متوجه نمی‌شوی که من چقدر در روز کار می‌کنم. متوجه نیستی که خانه چقدر کار دارد. »
بخش منطقی درخواست زن:
شما می‌گویید:
۳. به اتفاق دوستانتان به رستوران می‌روید تا قهوه بنوشید. زنتان اغلب با شما بحث می‌کند که زیاد به رستوران می‌روید. امشب در حالی که در رستوران هستید به شما زنگ می‌زند و می‌گوید اگر بلافاصله برنگردید، او به رستوران می‌آید و شما را با خود می‌برد. وقتی بالاخره به خانه می‌آید، زنتان فریاد می‌کشد: «به جای اینکه به رستوران بروی، چرا مرا به سینما نمی‌بری؟»
بخش منطقی درخواست زن:
شما می‌گویید:
۴. پنج‌شنبه بعد از ظهر است، زنتان که به کار نظافت خانه مشغول است به شما می‌گوید که خانه به تعمیراتی احتیاج دارد. شما احساس می‌کنید که او نمی‌خواهد از بخشی از هزینه‌های خانه بزند تا اقدام به تعمیرات بکنید. او می‌گوید: «تو فکر نمی‌کنی که نظر من مهم است. اگر بخواهی، می‌توانی پولش را پیدا کنی. »
بخش منطقی درخواست زن:
شما می‌گویید:
۵. وقتی از سرکار به منزل می‌آید، اولین کاری که دوست دارید بکنید این است که کمی استراحت کنید، قهوه‌ای بنوشید، کمی روزنامه بخوانید. گاهی اتاق نشیمن را به هم می‌ریزید، اما معمولاً بعد از شام که انرژی‌تان را بدست می‌آورید، اتاق را مرتب می‌کنید. یکی از شب‌ها که اتاق را مرتب نکرده‌اید، زنتان می‌گوید: «از اینکه می‌بینم اتاق را به هم می‌ریزی و آن را مرتب نمی‌کنی، عصبانی می‌شوم. من هم خسته‌ام و نمی‌توانم ریخت و پاش‌های تو را جمع و جور بکنم. چرا قبل از شام اتاق را مرتب نمی‌کنی؟»
۶. اخیراً کم‌پول بوده‌اید، بنابراین به این نتیجه رسیده‌اید که قبل از هر خرید با زنتان بحث کنید و درباره‌ی خرید به توافق برسید. امشب شما به خانه می‌آید. زنتان به شما می‌گوید برای تغییر نور داخل حیاط حباب‌های جدیدی خریده است. او می‌گوید بدون مشورت با شما این کار را کرده است زیرا فکر می‌کند خرید این حباب‌ها کاملاً ضروری بوده است. او اضافه می‌کند بدون این چراغ‌ها احساس امنیت نمی‌کند. شما به او می‌گویید ممکن است این خرید ضروری بوده باشد، اما شما توان پرداخت آن را ندارید. او می‌گوید: «ما به آنها نیاز داریم، چه تو پولش را داشته باشی، چه نداشته باشی!»
۷. شما تصمیم می‌گیرید زنتان را با خرید یک اتومبیل جدید شگفت‌زده کنید. اما او به محض اینکه اتومبیل را می‌بیند، ناراحت می‌شود و می‌گوید: «واقعاً که بد است، حاضر نیستم سوار آن شوم. بهتر است آن را پس بدهی. »
۸. دقایقی است که به خانه آمده‌اید و خسته هستید. با این حال مجبورید برای خرید از خانه بیرون بروید. زن شما که برای مراقبت از فرزندان در خانه می‌ماند به شما می‌گوید که روز بسیار بدی را با بچه‌ها پشت سر گذاشته‌اس. زنتان می‌گوید بچه‌ها را هم به خرید ببرید تا او فرصتی برای استراحت پیدا کند.

بازی بقا در جزیره گاتمن

تصور کنید در حالیکه با کشتی به سفر تفریحی رفته‌اید، در اثر حادثه‌ای کشتی تان غرق می‌شود. صبح از خواب بیدار می‌شوید و می‌بینید که در یک جزیره هستید. اثری از کشتی نیست، تنها شما و همسرتان بازماندگان آن کشتی هستید. یکی از شما آسیب دیده است. اصلاً اطلاع ندارید که کجا هستید. به این نتیجه می‌رسید که برای حفظ جان‌تان باید کاری بکنید تا تیم نجات به دادتان برسد. از کشتی اشیایی در جزیره برجای مانده که می‌تواند به شما کمک کند، اما بیش از ده قلم شی را نمی‌توانید با خود بردارید.

اقدام شماره ۱: هر کدام از شما با توجه به برنامه‌ای که برای بقای خود در نظر می‌گیرید، روی یک برگه کاغذ جداگانه بنویسید که ده قلم شی را که برمی‌دارید، چیست. به مهم‌ترین شیئی که برمی‌دارید امتیاز ۱، و به دومین و مهم‌ترین شی امتیاز ۲ بدهید. هر ده مورد شی را اینگونه امتیازبندی کنید. جواب درست یا غلطی وجود ندارد.

دو دست لباس	دو کیسه خواب	بطری نوشابه
گیرنده رادیویی با موجهای افام، ای ام و کوتاه	چاقو	چراغ دستی
۱۰ گالن آب	یک قایق کوچک	قطب‌نما
ظرف و ظروف	کرم ضد آفتاب سوختگی	نقشه‌های منطقه
کبریت	چراغ خوراک‌پزی	سلاح با شش گلوله
بیل	طناب بلند	جعبه کمک‌های اولیه با پنسپلین
کوله پشتی	دو دستگاه گیرنده و فرستنده بی‌سیم	کپسول اکسیژن
کاغذ توالت	غذاهای منجمدشده برای هفت روز	
دو چادر	ملافه	

اقدام شماره ۲: فهرست تهیه شده را با همسرتان در میان بگذارید. با هم مشورت کنید و درباره ده قلم شیئی که لازم دارید به توافق برسید. لازم است که هر دو در بحث درباره مسئله و گرفتن تصمیم نهایی نفوذپذیر باشید. وقتی کارتان را تمام کردید به سوالات زیر جواب دهید.

	الف	ب	ج	د
۱	فکر می‌کنید در کار نفوذ بر همسران تا چه اندازه موثر عمل کرده‌اید؟	ابدا	کمی	تا حدی
۲	همسران در تاثیرگذاری بر شما چقدر موثر بوده است؟	ابدا	کمی	تا حدی
۳	آیا کسی از شما سعی کرد بر دیگری مسلط شود، یا آیا با هم رقابت می‌کردید؟	زیاد	تا حدی	کمی
۴	آیا اخم کردید و در خود فرو رفتید؟	زیاد	تا حدی	کمی
۵	آیا همسران اخم کرد؟	زیاد	تا حدی	کمی
۶	آیا تفریح کردید؟	ابدا	کمی	تا حدی
۷	آیا همکاری خوبی داشتید؟	ابدا	کمی	تا حدی
۸	تا چه اندازه خشم را احساس کردید؟	زیاد	تا حدی	کمی
۹	همسران تا چه اندازه خشمگین شد؟	زیاد	تا حدی	کمی
۱۰	آیا هر دو احساس کردید که مطرح هستید و به حساب آمده‌اید؟	ابدا	کمی	تا حدی

پیوست ب: تکالیف جلسات

اصل یک

پرسشنامه نقشه‌های مهر و محبت

با دادن جواب صادقانه به پرسش‌های زیر، می‌توانید از کیفیت نقشه‌های مهر و محبت خود مطلع شوید. هم شما و هم همسرتان لازم است که این پرسشنامه را تکمیل کنید. در هر عبارت درست یا غلط را علامت بزنید.

۱	می‌توانم بهترین دوستان همسرم را نام ببرم.	درست	غلط
۲	می‌توانم بگویم در حال حاضر همسرم چه استرس‌هایی دارد.	درست	غلط
۳	می‌دانم اخیراً چه کسانی همسرم را ناراحت کرده‌اند.	درست	غلط
۴	از رویاهای همسرم اطلاع دارم.	درست	غلط
۵	از نقطه نظرهای دینی و اعتقادات همسرم اطلاع دارم.	درست	غلط
۶	از فلسفه همسرم درباره زندگی اطلاع دارم.	درست	غلط
۷	می‌دانم همسرم کدام‌یک از بستگانش را بیشتر دوست دارد.	درست	غلط
۸	موسیقی مورد علاقه همسرم را می‌شناسم.	درست	غلط
۹	می‌توانم سه فیلم مورد علاقه همسرم را نام ببرم.	درست	غلط
۱۰	همسرم از استرس‌های جاری من اطلاع دارد.	درست	غلط
۱۱	از سه چیز مورد علاقه همسرم اطلاع دارم.	درست	غلط
۱۲	می‌دانم بدترین حادثه که برای همسرم در کودکی اتفاق افتاد چه بود.	درست	غلط
۱۳	از امیدها و آرزوهای همسرم در زندگی اطلاع دارم.	درست	غلط
۱۴	از نگرانی‌های مهم همسرم در زندگی اطلاع دارم.	درست	غلط
۱۵	همسرم نزدیک‌ترین دوستان مرا می‌شناسد.	درست	غلط
۱۶	می‌دانم اگر همسرم ناگهان پول مفتی به‌دست‌آورد، با آن چه می‌کند.	درست	غلط
۱۷	می‌توانم به تفصیل درباره اولین برداشتی که از همسرم داشتم حرف بزنم.	درست	غلط
۱۸	هر از گاهی درباره دنیای همسرم از او سوال می‌کنم.	درست	غلط
۱۹	احساس می‌کنم همسرم مرا به خوبی می‌شناسد.	درست	غلط
۲۰	همسرم از امیدها و آرزوهای من اطلاع دارد.	درست	غلط

نقشه مهر و محبت خودتان را بسازید

از فرم زیر برای مصاحبه با یکدیگر استفاده کنید. انگار که گزارشگر هستید. به نوبت یکی حرف می‌زند و دیگری شنونده می‌شود. جوابهایتان را یادداشت کنید. درباره حرف همسرتان داوری نکنید. به هم توصیه و نصیحت هم نکنید. به خاطر داشته باشید هدف رسیدن به حقایق است. هدف این است که به حرف‌های همسرتان گوش بدهید و درباره او اطلاع کسب کنید.

صورت شخصیت‌های حاضر در زندگی همسر من (دوستان، دوستان بالقوه، رقبا)

مناسبات مهم اخیر در زندگی همسر من و مناسباتی که در پیش است

استرس‌های و نگرانی‌های فعلی همسر من

آرزوهای همسر من

من کیستم؟

موفقیت‌ها و تلاش‌های من:

۱. چه اتفاقاتی در زندگیتان افتاده که به آن افتخار می‌کنید؟ به چالش‌هایی که بخوبی از عهده آن برآمدید اشاره کنید.
۲. این موفقیت‌ها چگونه زندگی شما را شکل داده‌اند؟ چه تاثیری بر اندیشه شما درباره خودتان گذاشتند؟
۳. احساس غرور و افتخار چه تاثیری بر زندگی شما داشته است؟ آیا پدر و مادران نشان دادند به داشتن شما افتخار می‌کنند؟
۴. آیا پدر و مادران نشان دادند که شما را دوست دارند؟ چگونه؟ آیا محبت به راحتی در خانه شما جاری بود؟ اگر نبود این جریان چه تاثیری در ازدواج شما گذاشته است؟
۵. احساس افتخار داشتن به موفقیت‌هایتان چه تاثیری بر ازدواج شما داشته است؟ آسیب‌ها و التیام‌های من:

۱. چه آسیب‌های روانی و جراحات احساسی در گذشته پشت‌سر گذاشته‌اید؟ درباره نومییدی‌ها و رنج‌هایتان بنویسید.
۲. چگونه توانستید با این ناملایمات کنار بیایید؟ آنها چه تاثیر ادامه‌داری بر زندگی شما گذاشته‌اند؟
۳. چگونه خود را التیام بخشیدید؟ چگونه با رنجش‌هایتان روبرو شدید و بر آنها غلبه کردید؟
۴. برای اینکه دیگر با این مشکلات روبرو نگردید چه برنامه‌ای دارید؟
۵. آسیب‌ها و شیوه‌های التیامی شما چه تاثیری بر ازدواج شما داشته‌اند؟ دنیای احساسی و عاطفی من:

۱. وقتی کودک بودید، خانوادتان چگونه احساسات خشم، اندوه، هراس، محبت و علاقه ب دیگران را بیان می‌کردند؟
۲. درباره ابراز احساسات بالا چه نظری دارید؟ آیا ابراز آنها برایتان دشوار است؟
۳. آیا در کودکی شما خانواده‌تان با مشکل خاصی مثل خشونت میان والدین، والد افسرده روبرو بود؟
۴. در زمینه بیان احساس بین شما و همسران چه تفاوتی وجود دارد؟ این تفاوت‌ها چه تاثیری روی شما می‌گذارد؟ ماموریت و میراث من:

۱. تصور کنید به سنگ قبر خود نگاه می‌کنید، دوست دارید روی سنگ قبرتان چه جمله‌ای بنویسند؟
۲. دوست دارید مردم درباره زندگی شما چگونه نظر بدهند؟
۳. ماموریت شما در زندگی چیست؟ می‌خواهید چکار کنید؟ به کجا برسید؟ تلاش اصلی شما در چه زمینه‌ای است؟
۴. دوست دارید بعد از مرگتان چه میراثی از شما باقی بماند؟
۵. کدام هدف بزرگ است که هنوز به آن دست نیافته‌اید؟ دوست دارم چه کسی بشوم:

۱. کسی که می‌خواهید باشید را توصیف کنید؟
۲. چگونه می‌توانید به خودتان کمک کنید که به کسی که می‌خواهید، تبدیل شوید؟
۳. برای رسیدن به خواسته‌تان تاکنون چه تلاشی کرده‌اید؟
۴. با چه مشکلی در زندگی خود جنگیده‌اید؟ یا هنوز لازم است بجنگید؟
۵. دوست دارید چه تغییری در خود ایجاد کنید؟

نقشه مهر و محبت، مسابقه ۲۰ سوالی

این تمرین را به اتفاق انجام بدهید و تفریح کنید. هر چه این تمرینات را بیشتر انجام بدهید، بیشتر می‌توانید از نقشه مهر و محبت مطلع شوید و از آن در روابط خود استفاده کنید.

قدم اول: هر کدام باید قلم و کاغذ بردارید. به اتفاق ۲۰ سوال از سوالات ۶۰ گانه را به طور تصادفی انتخاب کنید. شماره‌های انتخاب شده را در سمت راست کاغذ خود به‌طور ستونی بنویسید.

قدم دوم: در زیر فهرستی از سوالات شماره‌گذاری شده درج شده است. از سوال اول انتخابی خود شروع کنید. همسران به هر سوالی که درست جواب دهد، امتیازی را که در جلوی پرسش درج شده است، به دست می‌آورد. شما هم در ازای هر جواب درست همسران، یک امتیاز می‌گیرید. اگر همسران به سوال جواب دست نداد، امتیازی نمی‌گیرد، شما هم امتیازی دریافت نمی‌کنید. همین قواعد وقتی شما به سوال جواب می‌دهید، حاکم است. پس از آنکه هر دو به سوال‌ها جواب دادید، امتیازات به دست آمده را جمع‌بندی کنید. برنده کسی است که امتیاز بیشتری به دست می‌آورد.

۱	دو تن از نزدیک‌ترین دوستان مرا نام ببر.	۲
۲	من از کدام گروه نوازنده، کدام آهنگساز و از کدام آلت موسیقی بیشتر لذت می‌برم؟	۲
۳	اولین بار که ملاقات کردیم من چه لباسی پوشیده بودم؟	۲
۴	یکی از سرگرمی‌های مرا نام ببر.	۳
۵	من در کجا متولد شده‌ام؟	۱
۶	در حال حاضر با چه استرسی روبه‌رو هستم؟	۴
۷	به تفصیل توضیح بده من امروز یا دیروز چه کردم.	۴
۸	تولد من چه روزی است؟	۱
۹	سالگرد ازدواج ما چه روزی است؟	۱
۱۰	خویش و قوم مورد علاقه من چه کسی است؟	۲
۱۱	مهم‌ترین رویای من که تحقق نیافته کدام است؟	۵
۱۲	گل مورد علاقه من کدام است؟	۲
۱۳	بیشترین ترس من از چیست؟	۳
۱۴	چه ساعتی از روز را بیشتر دوست دارم؟	۳
۱۵	چه عاملی باعث می‌شود که بیشترین صلاحیت را احساس کنم؟	۴
۱۶	از چه چیزی به شور و شوق می‌رسم؟	۳
۱۷	غذای مورد علاقه من کدام است؟	۲
۱۸	دوست دارم شب را چگونه بگذرانم؟	۲
۱۹	چه رنگی را بیشتر دوست دارم؟	۱
۲۰	دوست دارم در زندگی چه پیشرفتی داشته باشم؟	۴
۲۱	از چه هدیه‌ای بیشتر خوشم می‌آید؟	۲
۲۲	بهترین تجربه دوران کودکیم چه بود؟	۲
۲۳	روز تعطیل مورد علاقه‌ام کی بود؟	۲
۲۴	چگونه می‌توانم به بهترین شکل به آرامش برسم؟	۴
۲۵	بزرگ‌ترین منبع حمایت من چه کسی است؟	۳

۲۶	ورزش مورد علاقه من کدام است؟	۲
۲۷	دوست دارم در اوقات بی کاری ام چه کنم؟	۲
۲۸	فعالیت مورد علاقه تعطیلات آخر هفته من چیست؟	۲
۲۹	دوست دارم برای استراحت و تفریح به کجا بروم؟	۳
۳۰	فیلم مورد علاقه من کدام است؟	۲
۳۱	برخی از مهم ترین حوادث زندگی من کدامند؟ درباره آنها چه احساسی دارم؟	۴
۳۲	تمرین ورزشی مورد علاقه من چیست؟	۲
۳۳	دردوران کودکی من بهترین دوستم چه کسی بود؟	۳
۳۴	مجله مورد علاقه ام چه نام دارد؟	۲
۳۵	یکی از رقبا یا دشمنان مرا نام ببر.	۳
۳۶	شغل ایده آل من کدام است؟	۴
۳۷	از چه چیزی بیشتر می ترسم؟	۴
۳۸	کدام یک از بستگانم را کمتر از بقیه دوست دارم؟	۳
۳۹	تعطیل رسمی مورد علاقه من چه روزی است؟	۲
۴۰	چه کتابی را بیشتر دوست دارم بخوانم؟	۳
۴۱	برنامه تلویزیونی مورد علاقه من کدام است؟	۲
۴۲	کدام سمت تخت خواب را برای خوابیدن ترجیح می دهم؟	۲
۴۳	از چه چیزی بیشتر اندوهگین می شوم؟	۴
۴۴	به یکی از نگرانی های من اشاره کن.	۴
۴۵	با چه مشکلات پزشکی روبرو هستم؟	۲
۴۶	چه زمانی بیشتر از همیشه خجالت کشیدم؟	۳
۴۷	بدترین تجربه مربوط به دوران کودکی من چه بود؟	۳
۴۸	دو نفر از کسانی که آنها را تحسین می کنم نام ببر.	۴
۴۹	بزرگترین رقیب یا دشمن من چه کسی است؟	۳
۵۰	از جمع همه کسانی که ما هر دو او را می شناسیم، چه کسی را کمتر دوست دارم؟	۳
۵۱	دسر مورد علاقه من کدام است؟	۲
۵۲	شماره کارت ملی من چیست؟	۲
۵۳	یکی از داستان های مورد علاقه مرا نام ببر.	۲
۵۴	رستوران مورد علاقه من چه نام دارد؟	۲
۵۵	به دو آرزو و رویای من اشاره کن.	۴
۵۶	آیا آرزوی پنهانی دارم؟ نام ببر.	۴
۵۷	از چه غذایی بدم می آید؟	۲
۵۸	حیوان مورد علاقه من کدام است؟	۲
۵۹	ترانه مورد علاقه من کدام است؟	۲
۶۰	کدام تیم ورزشی را دوست دارم؟	۲

اصل ۲

پرسشنامه مهر و محبت و تعریف و تمجید

برای اینکه ارزیابی درستی از شرایط مهر و محبت و تعریف و تمجید از یکدیگر داشته باشید، پرسشنامه زیر را تکمیل کنید: هر یک از عبارات زیر را بخوانید و درباره درست یا غلط بودن مصداق عبارت در خودتان تصمیم بگیرید.

۱	می‌توانم به سه مورد ستایش‌انگیز درباره همسر اشاره کنم.	درست	غلط
۲	وقتی از هم فاصله داریم، دل من پیش همسر است.	درست	غلط
۳	اغلب موردی پیدا می‌کنم که به همسر بگویم: «دوستت دارم».	درست	غلط
۴	همیشه با محبت با همسر برخورد می‌کنم.	درست	غلط
۵	همسر به واقع به من احترام می‌گذارد.	درست	غلط
۶	از رابطه‌ای که در آن به سر می‌برم احساس مهر و محبت می‌کنم.	درست	غلط
۷	فکر می‌کنم همسر مرا دوست دارد.	درست	غلط
۸	همسر مرا جذاب می‌داند.	درست	غلط
۹	همسر در من تولید اشتیاق می‌کند.	درست	غلط
۱۰	در رابطه ما شور و اشتیاق فراوان وجود دارد.	درست	غلط
۱۱	مهر و محبت و عاشقی هنوز بخشی از ازدواج ماست.	درست	غلط
۱۲	به واقع به داشتن همسر افتخار می‌کنم.	درست	غلط
۱۳	همسر از موفقیت‌های من لذت می‌برد.	درست	غلط
۱۴	می‌توانم به آسانی بگویم چرا با همسر ازدواج کردم.	درست	غلط
۱۵	اگر قرار باشد دوباره تکرار کنم، با همسر فعلی‌ام ازدواج می‌کنم.	درست	غلط
۱۶	روزی نمی‌شود که ما به هم محبت نکنیم.	درست	غلط
۱۷	وقتی به منزل می‌آیم، همسر از دیدن من خوشحال می‌شود.	درست	غلط
۱۸	شریک زندگی‌ام از کاری که در ازدواجم می‌کنم قدرشناسی می‌کند.	درست	غلط
۱۹	همسر شخصیت مرا دوست دارد.	درست	غلط
۲۰	زندگی ما در مجموع رضایت‌بخش است.	درست	غلط

تاریخچه و فلسفه ازدواج شما

بخش اول: تاریخچه روابط شما

۱. چگونه با هم آشنا شدید؟ چه نکته‌ای که در یکدیگر دیدید، توجه شما را به خودش جلب کرد؟ اولین تاثیرپذیری شما از یکدیگر چه بود؟
۲. چه خاطره درباره اولین ملاقات خود دارید؟ چه مدت پس از اولین روز آشنایی با هم ازدواج کردید؟ درباره این فاصله زمانی چه نکته‌ای به یاد می‌آورید؟ چه جنبه‌های مثبتی داشت؟ چه تنش‌هایی در کار بود؟ چه کارهایی را به اتفاق انجام می‌دادید؟
۳. چگونه تصمیم به ازدواج گرفتید؟ چگونه به این نتیجه رسیدید که همسر فعلی‌تان همان کسی است که می‌خواهید با او ازدواج کنید؟ آیا تصمیم ساده‌ای بود؟ آیا یکدیگر را دوست داشتید؟ درباره این زمان حرف بزنید.
۴. آیا ازدواج‌تان را به یاد دارید؟ درباره خاطرات‌تان با هم صحبت کنید. آیا به ماه عسل رفتید؟ چه خاطراتی از آن دارید؟ درباره سال نخست ازدواج‌تان چه خاطراتی دارید؟ آیا لازم بود که تعدیلاتی در کارتان ایجاد کنید؟

۵. درباره تحول والد شدنتان چه مطالبی به یاد دارید؟ درباره این دوران از ازدواجتان حرف بزنید. برای شما و همسرتان این دوران از چه کیفیتی برخوردار بود؟
۶. وقتی به گذشته خود نگاه می کنید، چه لحظاتی از ازدواجتان را به واقع شاد و رضایت بخش می دانید؟ برای شما به عنوان یک زوج، زمان خوب چه معنا و مفهومی دارد؟ آیا این خواسته شما به مرور زمان تغییر کرده است؟
۷. بسیاری از زوجین فراز و نشیب هایی را پشت سر می گذارند. آیا می توانید بگویید این موضوع در زندگی شما هم صادق بود؟ آیا می توانید برخی از این دوره ها را توصیف کنید؟
۸. با نگاهی به سال های گذشته، در چه مواقع و مناسبت هایی به واقع دوران سختی را پشت سر گذاشتید؟ فکر می کنید چرا با هم زندگی می کردید؟ چگونه این اوقات دشوار را پشت سر گذاشتید؟
۹. آیا کارهایی را که زمانی به اتفاق انجام می دادید و از آن لذت می بردید، رها کرده اید؟ اینها را با یکدیگر بررسی کنید.

بخش دوم: فلسفه ازدواج شما

۱۰. با هم صحبت کنید درباره اینکه چرا بعضی ازدواج ها موفق و بعضی دیگر ناموفق هستند. صحبت کنید که کدام یک از زوج هایی که می شناسید ازدواج موفق و کدام یک ازدواج ناموفق دارند. چگونه می توانید ازدواجتان را با این ازدواج ها مقایسه کنید؟
۱۱. با هم درباره ازدواج پدر و مادران صحبت کنید. آیا ازدواج آنها مشابه ازدواج شما بود؟ آیا با هم تفاوت های اصولی داشتند؟
۱۲. نموداری از تاریخچه ازدواج خود تهیه کنید. به جنبه های مهم و اصلی و فراز و نشیب های آن توجه کنید. شادترین دوران ازدواج شما چه سال هایی بود؟ شادترین دوران ازدواج برای همسرتان کی بود؟ چگونه ازدواجتان به مرور و با گذشت سال ها تغییر کرد؟

قدرشناسی

در فهرست زیر، سه موردی را که فکر می کنید ویژگی همسرتان است، علامت بزنید. اگر بیش از سه مورد وجود دارد، باز هم به همان سه مورد اکتفا کنید. اگر در یافتن این سه مورد با دشواری روبه رو شدید، حتی اگر به یادتان افتاد که در یک مورد این ویژگی را در او دیده اید، آن مورد را علامت بزنید.

دوست داشتنی بودن	مضحک بودن	آسیب پذیر بودن	تندرست بودن
حساس بودن	ملاحظه کار بودن	متعهد بودن	آرامش داشتن
شجاع بودن	با عاطفه بودن	درگیر بودن	زیبا بودن
باهوش و با فراست بودن	سازمان یافته بودن	ابرازگر بودن	جذاب بودن
متفکر بودن	با درایت بودن	فعال بودن	ثروتمند بودن
سختاوت داشتن	ورزشکار بودن	دقیق بودن	متین بودن
وفادار بودن	شاداب بودن	درون گرا بودن	نشاط داشتن
حقیقت بین بودن	هماهنگی داشتن	ماجرارو بودن	شریک عالی زندگی بودن
قوی بودن	باوقار بودن	پذیرنده بودن	قاطع بودن
پرانرژی بودن	آراسته بودن	قابل اعتماد بودن	شیرین بودن
قاطعیت داشتن	با محبت بودن	مسئول بودن	حمایتگر بودن
خلاق بودن	طراوت داشتن	قابل اتکا بودن	قدرتمند بودن
خیال پرداز بودن	توجه و علاقه داشتن	گرم بودن	انعطاف داشتن
جالب بودن	دوست عالی بودن	نیرومند بودن	فهمی بودن
بامزه بودن	صرفه جو بودن	مهربان بودن	ساده بودن
مشرابخوش داشتن	برنامه های فراوان داشتن	آرام بودن	رئوف بودن
دلسوز بودن	خجالتی بودن	اهل عمل بودن	والد عالی بودن

برای هر یک از مواردی که انتخاب کردید، به حادثه‌ای اشاره کنید که جمله شما را تایید کند. حالا فهرست خودتان را با همسران در میان بگذارید. بگذارید او در این خصوص نظرات شما را بداند.

اصل ۳

حساب بانکی عاطفی

در ادامه به فهرست مطلوبی از کارهایی که زوجها با هم انجام می‌دهند اشاره شده است. سه موردی را که بیشتر می‌خواهید همسران با شما انجام دهد، انتخاب کنید.

۱	درباره اینکه روزتان چگونه گذشته بحث کنید.	۳۱	به اتفاق به کنسرت بروید.
۲	فهرست اقلامی که باید از فروشگاه بخرید، تهیه کنید.	۳۲	به اتفاق برای فرزندان جشن تولد بگیرید.
۳	به اتفاق آشپزی کنید.	۳۳	فرزندان را به کلاس درس ببرید.
۴	خانه را نظافت کنید، لباس‌ها را به اتفاق بشویید.	۳۴	به اتفاق در مسابقات ورزشی فرزندان حاضر شوید.
۵	به اتفاق به خرید بروید.	۳۵	قبوض بانکی را بپردازید.
۶	بدون بچه‌ها به رستوران بروید.	۳۶	برای یکدیگر نامه بنویسید.
۷	به اتفاق روزنامه صبح را بخوانید.	۳۷	به اتفاق بچه‌ها را نزد پزشک ببرید.
۸	به اتفاق برنامه‌ای اجرا کنید (در کلاسی ثبت‌نام کنید و ...)	۳۸	کارهای خانه را به اتفاق انجام دهید.
۹	به اتفاق یک مهمانی را برنامه‌ریزی کنید.	۳۹	به اتفاق به مهمانی بروید.
۱۰	طی روز به هم زنگ بزنید.	۴۰	به اتفاق و در یک اتومبیل به سرکاران بروید.
۱۱	به اتفاق در یک مهمانی شرکت کنید.	۴۱	موفقیت‌هایتان را جشن بگیرید.
۱۲	در روزهای کاری هفته، صبحانه را به اتفاق بخورید.	۴۲	به اتفاق بازی‌های کامپیوتری انجام دهید.
۱۳	به اتفاق به مسجد یا اماکن زیارتی بروید.	۴۳	بر بازی فرزندان نظارت مشترک کنید.
۱۴	به اتفاق در حیاط منزل کار کنید.	۴۴	برنامه‌های تعطیلات را تدوین کنید.
۱۵	به اتفاق کارهای خیره انجام دهید.	۴۵	درباره آینده خود برنامه‌ریزی کنید.
۱۶	به اتفاق ورزش کنید.	۴۶	به اتفاق به صدای بلند کتاب بخوانید.
۱۷	آخر هفته با هم به پیکنیک بروید.	۴۷	به اتفاق بازی کنید.
۱۸	به اتفاق با فرزندان وقت صرف کنید.	۴۸	به تئاتر بروید.
۱۹	به اتفاق بچه‌ها را از خانه بیرون ببرید (موزه، باغ‌وحش).	۴۹	در تعطیلات آخر هفته به اتفاق به خرید بروید.
۲۰	به اتفاق در جلسات مدرسه فرزندان شرکت کنید.	۵۰	سرگرمی‌های مشترک داشته باشید.
۲۱	با بستگان همسران معاشرت کنید.	۵۱	با هم چای بنوشید و حرف بزنید.
۲۲	به خارج از شهر بروید.	۵۲	برای هم صحبت کنید.
۲۳	به اتفاق به سفر بروید.	۵۳	حرف‌های فلسفی بزنید.
۲۴	تلویزیون یا فیلم ویدیویی تماشا کنید.	۵۴	درباره دوستانتان صحبت کنید.
۲۵	از بیرون غذا سفارش دهید.	۵۵	در مراسم تدفین آشنایان شرکت کنید.
۲۶	به اتفاق با دوستانتان وقت صرف کنید.	۵۶	به اتفاق به دیگران کمک کنید.
۲۷	به اتفاق مسابقات ورزشی تماشا کنید.	۵۷	دنبال آپارتمان جدیدی بگردید.
۲۸	به اتفاق فعالیت‌های مورد علاقه‌تان را انجام دهید.	۵۸	اتومبیل‌های جدید را امتحان کنید.
۲۹	کنار آتش بنشینید، با هم حرف بزنید یا کتاب بخوانید.	۵۹	به اتفاق وبلاگی را بنویسید.
۳۰	به موسیقی گوش دهید.	۶۰	سایر موارد...

آیا ازدواج شما در شرایط خوبی به سر می برد؟

برای اینکه بدانید ازدواج شما از چه کیفیتی برخوردار است پرسشنامه زیر را تکمیل کنید. هر جمله را بخوانید و درست یا غلط بودن آن را مشخص نمایید.

۱	از انجام دادن کارهای جزئی با هم، کارهایی از قبیل تماشای تلویزیون لذت می بریم.	درست	غلط
۲	سعی می کنم اوقات آزادم را با همسرم بگذرانم.	درست	غلط
۳	در پایان روز همسرم از دیدن من خوشحال می شود.	درست	غلط
۴	همسرم دوست دارد نقطه نظرهای مرا بشنود.	درست	غلط
۵	از اینکه با همسرم درباره مسائل مختلف حرف بزنم، لذت می برم.	درست	غلط
۶	همسرم یکی از بهترین دوستان من است.	درست	غلط
۷	فکر می کنم همسرم مرا دوست نزدیک خود می داند.	درست	غلط
۸	از صحبت کردن با هم لذت می بریم.	درست	غلط
۹	وقتی به اتفاق از خانه بیرون می رویم وقت به سرعت می گذرد.	درست	غلط
۱۰	همیشه حرفهای گفتنی فراوانی برای یکدیگر داریم.	درست	غلط
۱۱	با هم تفریح فراوان می کنیم.	درست	غلط
۱۲	به لحاظ روحی و روانی همخوان هستیم.	درست	غلط
۱۳	از ارزشهای یکسانی بهره مند هستیم.	درست	غلط
۱۴	دوست داریم به شکل مشابهی صرف وقت کنیم.	درست	غلط
۱۵	علاق مشترک فراوان داریم.	درست	غلط
۱۶	رویاها و هدفهای مشترکی داریم.	درست	غلط
۱۷	به انجام دادن کارهای مشابهی علاقه مندیم.	درست	غلط
۱۸	با آنکه تا حدودی علایق متفاوت داریم، من از اینکه کارهای مورد علاقه همسرم را انجام دهم لذت می برم.	درست	غلط
۱۹	به هر جایی که به اتفاق برویم از با هم بودن لذت می بریم.	درست	غلط
۲۰	اگر همسرم روز بدی را پشت سر گذاشته باشد، موضوع را با من درمیان می گذارد.	درست	غلط

گفت‌وگو برای کاستن استرس

۱. به نوبت حرف بزنید.
۲. بدون اینکه همسرتان درخواست کرده باشد، پند و اندرز ندهید.
۳. به حرف‌ها و مسائل یکدیگر علاقه نشان دهید.
۴. درک کردن خود را انتقال دهید.
۵. جانب همسرتان را بگیرید.
۶. با همسرتان در یک جبهه قرار بگیرید.
۷. محبت خود را ابراز کنید.
۸. احساسات یکدیگر را تایید کنید.

وقتی همسرتان به شما توجه ندارد، چه می‌توانید بکنید

وقتی احساس می‌کنید که اخیراً به قدر کافی به یکدیگر توجه ندارید، باید هر دوی شما پرسشنامه زیر را تکمیل کنید و بعد پاسخ‌هایتان را با هم مقایسه نمایید و درباره آنها حرف بزنید. پاسخنامه‌ای برای پرسش‌های مطرح شده وجود ندارد. چشم‌اندازهای هر دوی شما درست و برحق است. وقتی این را بدانید و آن را تصدیق کنید، به طور طبیعی پیوند میان شما افزایش می‌یابد. احساس من در این هفته:

		خیلی زیاد	زیاد	کمی	ابداً
۱	تدافعی.				
۲	احساس رنجش.				
۳	عصبانی.				
۴	اندوهگین.				
۵	درک نشدن.				
۶	مورد انتقاد قرار گرفتن.				
۷	نگران.				
۸	آزرده.				
۹	حق ناشناسی.				
۱۰	جذاب نبودن.				
۱۱	تنفر.				
۱۲	تایید نشدن.				
۱۳	ترک شدگی.				
۱۴	بی‌توجهی به نقطه نظرهایم				
۱۵	بی‌اطلاعی از احساسی که داشتم.				
۱۶	تنهایی.				

آنچه این احساسات را سبب شد:

	خیلی زیاد	زیاد	کمی	ابدا
۱	احساس به حساب نیامدن.			
۲	احساس اینکه برای همسر مهم نیستم.			
۳	سردی در قبال همسر.			
۴	احساس بی اعتنائی.			
۵	احساس مورد انتقاد قرار گرفتن.			
۶	احساس بی مهری به همسر.			
۷	احساس اینکه همسر به من علاقه ندارد.			
۸	احساس نداشتن منزلت.			
۹	احساس مورد سلطه جویی قرار گرفتن از طرف همسر.			
۱۰	ناتوانی در متقاعد کردن همسر.			

به ماجراهایی اشاره می کنیم. سعی کنید در هر مورد با مساله برخورد درست داشته باشید.

- خواهرزنتان بر سر او فریاد می کشد که چرا پولی را که دو ماه به او قرض داده، پرداخت نمی کند. همسران از رفتار خواهرش ناراحت است و این درحالی است که او به واقع این پول را به خواهرش مدیون است. شما می گوئید:
- شوهرتان وقتی به خانه می آمد به علت سرعت زیادتر از حد مجاز از سوی مامور راهنمایی جریمه شد. همسران می گوید: «همه با سرعت ۱۰۰ کیلومتر می رفتند. چرا در این میان تنها من باید جریمه بشوم؟» شما می گوئید:
- زنتان دیر به جایی که باید مصاحبه استخدامی می شد، رسید. حالا او نگران است که این شغل را به او ندهند. او می گوید: «باور نمی کنم که این قدر حماقت کرده باشم.» شما می گوئید:
- شوهر شما از رئیسش تقاضای اضافه حقوق کرده و درخواستش رد شده است. او عصبانی شده و از اتاق رئیسش بیرون آمده است. حالا نگران است که رئیسش اقدامی علیه او بکند. شما می گوئید:

اصل ۴

پرسشنامه قبول نفوذ

هر یک از عبارات زیر را بخوانید و درست یا غلط را علامت بزنید.

۱	من به نقطه نظرهای همسرم به واقع علاقمند هستم.	درست	غلط
۲	حتی وقتی با همسرم اختلاف نظر داشته باشم، از او مطالب فراوانی می آموزم.	درست	غلط
۳	دلم می خواهد همسرم احساس کند حرفی که می زند، برایم مهم است.	درست	غلط
۴	دوست دارم همسرم احساس کند که در ازدواج ما، صاحب نفوذ است.	درست	غلط
۵	می توانم به همسرم گوش بدهم، اما تا حدی.	درست	غلط
۶	همسرم از عقل سلیم برخوردار است.	درست	غلط
۷	حتی وقتی با هم توافق نداریم به او احترام می گذارم.	درست	غلط
۸	اگر مرتب سعی کنم که همسرم را متقاعد کنم، سرانجام برنده می شوم.	درست	غلط
۹	من با نظرات همسرم مخالفت نمی کنم.	درست	غلط
۱۰	همسرم به اندازه کافی منطقی نیست که بتوانیم با همه بحث کنیم.	درست	غلط
۱۱	معتقد به بدهبستان فراوان در محبت های میان خود هستیم.	درست	غلط
۱۲	می توانم همیشه همسرم را متقاعد کنم.	درست	غلط
۱۳	وقتی می خواهیم تصمیم بگیریم، گفتنی های فراوان داریم.	درست	غلط
۱۴	شریک زندگی من معمولا ایده های جالب دارد.	درست	غلط
۱۵	همسرم در حل مسائل به من کمک فراوان می کند.	درست	غلط
۱۶	حتی اگر بانظر همسرم مخالف باشم، با او به احترام حرف می زنم.	درست	غلط
۱۷	راه حل های من همیشه از راه حل های همسرم بهتر است.	درست	غلط
۱۸	همیشه می توانم در صحبت های همسرم نکته جالبی پیدا کنم.	درست	غلط
۱۹	شریک زندگی من بسیار عاطفی است.	درست	غلط
۲۰	من باید تصمیمات مهم در ازدواج را بگیرم.	درست	غلط

به موقعیت هایی اشاره می کنیم که زوجها با آن روبرو شده اند. سعی کنید این صحنه ها را مجسم کنید، انگار که شما و همسرتان دارای این تعارض ها هستید. هر چه با روشنی بیشتری خود را در این شرایط قرار دهید، اثربخشی تمرین بیشتر می شود.

۱. اخیرا شما و همسرتان با مشکلاتی روبرو شده اید و با هم به توافق نمی رسید. یکی از مشکلات این است که فکر می کنید که او پول بیش از اندازه خرج می کند. حالا همسرتان اصرار دارد به مشاور در امور زناشویی مراجعه کنید که هزینه زیادی تولید می کند. شما خاطر نشان می کنید که اگر از هزینه های دیگری نگاهی، نمی توانید به مشاور مراجعه کنید. زنتان می گوید: «نمی توانیم به مشاور مراجعه نکنیم. مراجعه به مشاور هم شبیه آن است که برای رفتن به تعطیلات ضروری و مورد نیاز پول قرض کنیم. این کاری است که حتما باید انجام بدهیم.»

بخش منطقی درخواست زن:

شما می گوید:

۲. از آنجاییکه زنتان کار نمی‌کند، از او خواسته‌اید که آشپزخانه را نظافت کند و تا وقتی شما به خانه می‌آیید شام را تدارک ببیند. امشب وقتی به خانه می‌آید می‌بینید، که لباس‌های شسته تا نشده‌اند. از غذا هم خبری نیست. ازین رو شکایت می‌کنید و در مقام اعتراض حرف می‌زنید و او می‌گوید: «تو هیچ‌وقت متوجه نمی‌شوی که من چقدر در روز کار می‌کنم. متوجه نیستی که خانه چقدر کار دارد.»
- بخش منطقی درخواست زن:
- شما می‌گویید:
۳. به اتفاق دوستانتان به رستوران می‌روید تا قهوه بنوشید. زنتان اغلب با شما بحث می‌کند که زیاد به رستوران می‌روید. امشب در حالی که در رستوران هستید به شما زنگ می‌زند و می‌گوید اگر بلافاصله برنگردید، او به رستوران می‌آید و شما را با خود می‌برد. وقتی بالاخره به خانه می‌آید، زنتان فریاد می‌کشد: «به جای اینکه به رستوران بروی، چرا مرا به سینما نمی‌بری؟»
- بخش منطقی درخواست زن:
- شما می‌گویید:
۴. پنج‌شنبه بعد از ظهر است، زنتان که به کار نظافت خانه مشغول است به شما می‌گوید که خانه به تعمیراتی احتیاج دارد. شما احساس می‌کنید که او نمی‌خواهد از بخشی از هزینه‌های خانه بزند تا اقدام به تعمیرات بکنید. او می‌گوید: «تو فکر نمی‌کنی که نظر من مهم است. اگر بخواهی، می‌توانی پولش را پیدا کنی.»
- بخش منطقی درخواست زن:
- شما می‌گویید:
۵. وقتی از سرکار به منزل می‌آید، اولین کاری که دوست دارید بکنید این است که کمی استراحت کنید، قهوه‌ای بنوشید، کمی روزنامه بخوانید. گاهی اتاق نشیمن را به هم می‌ریزید، اما معمولاً بعد از شام که انرژی‌تان را بدست می‌آورید، اتاق را مرتب می‌کنید. یکی از شب‌ها که اتاق را مرتب نکرده‌اید، زنتان می‌گوید: «از اینکه می‌بینم اتاق را به هم می‌ریزی و آن را مرتب نمی‌کنی، عصبانی می‌شوم. من هم خسته‌ام و نمی‌توانم ریخت و پاش‌های تو را جمع و جور بکنم. چرا قبل از شام اتاق را مرتب نمی‌کنی؟»
۶. اخیراً کم‌پول بوده‌اید، بنابراین به این نتیجه رسیده‌اید که قبل از هر خرید با زنتان بحث کنید و درباره‌ی خرید به توافق برسید. امشب شما به خانه می‌آید. زنتان به شما می‌گوید برای تغییر نور داخل حیاط حباب‌های جدیدی خریده است. او می‌گوید بدون مشورت با شما این کار را کرده است زیرا فکر می‌کند خرید این حباب‌ها کاملاً ضروری بوده است. او اضافه می‌کند بدون این چراغ‌ها احساس امنیت نمی‌کند. شما به او می‌گویید ممکن است این خرید ضروری بوده باشد، اما شما توان پرداخت آن را ندارید. او می‌گوید: «ما به آنها نیاز داریم، چه تو پولش را داشته باشی، چه نداشته باشی!»
۷. شما تصمیم می‌گیرید زنتان را با خرید یک اتومبیل جدید شگفت‌زده کنید. اما او به محض اینکه اتومبیل را می‌بیند، ناراحت می‌شود و می‌گوید: «واقعاً که بد است، حاضر نیستم سوار آن شوم. بهتر است آن را پس بدهی.»
۸. دقایقی است که به خانه آمده‌اید و خسته هستید. با این حال مجبورید برای خرید از خانه بیرون بروید. زن شما که برای مراقبت از فرزندان در خانه می‌ماند به شما می‌گوید که روز بسیار بدی را با بچه‌ها پشت سر گذاشته‌اس. زنتان می‌گوید بچه‌ها را هم به خرید ببرید تا او فرصتی برای استراحت پیدا کند.

بازی بقا در جزیره گاتمن

تصور کنید در حالیکه با کشتی به سفر تفریحی رفته‌اید، در اثر حادثه‌ای کشتی تان غرق می‌شود. صبح از خواب بیدار می‌شوید و می‌بینید که در یک جزیره هستید. اثری از کشتی نیست، تنها شما و همسرتان بازماندگان آن کشتی هستید. یکی از شما آسیب دیده است. اصلاً اطلاع ندارید که کجا هستید. به این نتیجه می‌رسید که برای حفظ جان‌تان باید کاری بکنید تا تیم نجات به دادتان برسد. از کشتی اشیایی در جزیره برجای مانده که می‌تواند به شما کمک کند، اما بیش از ده قلم شی را نمی‌توانید با خود بردارید.

اقدام شماره ۱: هر کدام از شما با توجه به برنامه‌ای که برای بقای خود در نظر می‌گیرید، روی یک برگه کاغذ جداگانه بنویسید که ده قلم شی را که برمی‌دارید، چیست. به مهم‌ترین شیئی که برمی‌دارید امتیاز ۱، و به دومین و مهم‌ترین شی امتیاز ۲ بدهید. هر ده مورد شی را اینگونه امتیازبندی کنید. جواب درست یا غلطی وجود ندارد.

دو دست لباس	دو کیسه خواب	بطری نوشابه
گیرنده رادیویی با موجهای افام، ای ام و کوتاه	چاقو	چراغ دستی
۱۰ گالن آب	یک قایق کوچک	قطب‌نما
ظرف و ظروف	کرم ضد آفتاب سوختگی	نقشه‌های منطقه
کبریت	چراغ خوراک‌پزی	سلاح با شش گلوله
بیل	طناب بلند	جعبه کمک‌های اولیه با پنسپلین
کوله پشتی	دو دستگاه گیرنده و فرستنده بی‌سیم	کپسول اکسیژن
کاغذ توالت	غذاهای منجمدشده برای هفت روز	
دو چادر	ملافه	

اقدام شماره ۲: فهرست تهیه شده را با همسرتان در میان بگذارید. با هم مشورت کنید و درباره ده قلم شیئی که لازم دارید به توافق برسید. لازم است که هر دو در بحث درباره مسئله و گرفتن تصمیم نهایی نفوذپذیر باشید. وقتی کارتان را تمام کردید به سوالات زیر جواب دهید.

	الف	ب	ج	د
۱	فکر می‌کنید در کار نفوذ بر همسران تا چه اندازه موثر عمل کرده‌اید؟	ابدا	کمی	تا حدی
۲	همسران در تاثیرگذاری بر شما چقدر موثر بوده است؟	ابدا	کمی	تا حدی
۳	آیا کسی از شما سعی کرد بر دیگری مسلط شود، یا آیا با هم رقابت می‌کردید؟	زیاد	تا حدی	کمی
۴	آیا اخم کردید و در خود فرو رفتید؟	زیاد	تا حدی	کمی
۵	آیا همسران اخم کرد؟	زیاد	تا حدی	کمی
۶	آیا تفریح کردید؟	ابدا	کمی	تا حدی
۷	آیا همکاری خوبی داشتید؟	ابدا	کمی	تا حدی
۸	تا چه اندازه خشم را احساس کردید؟	زیاد	تا حدی	کمی
۹	همسران تا چه اندازه خشمگین شد؟	زیاد	تا حدی	کمی
۱۰	آیا هر دو احساس کردید که مطرح هستید و به حساب آمده‌اید؟	ابدا	کمی	تا حدی

اصل ۵

ارزشیابی پرسشنامه تعارضهای زناشویی خودتان

۱. ما از لحاظ عاطفی از هم فاصله گرفته ایم.
- دائمی..... حل شدنی..... در حال حاضر مشکل ما نیست..... .
- هر یک از موارد زیر را که مربوط به این مشکل اصلی است، بررسی کنید:
- ما وقتی صحبت معمولی با هم می کنیم، دچار مشکل می شویم.
 - از لحاظ عاطفی کم با یکدیگر ارتباط برقرار می کنیم
 - فکر می کنم به من اهمیتی داده نمی شود.
 - حس می کنم همسرم مرا نمی شناسد.
 - همسرم (یا خودم) از لحاظ عاطفی کنار کشیده است.
 - ما زمان کمی را با یکدیگر می گذرانیم.
۲. ازدواج ما خالی از مهر و محبت است؛ آتش عشقمان رو به خاموشی گراییده است.
- دائمی..... حل شدنی..... در حال حاضر مشکل ما نیست..... .
- همسرم ابراز علاقه کلامی خود را کنار گذاشته است.
 - همسرم عشق و تحسین هایش را کمتر ابراز می کند.
 - به ندرت به یکدیگر مهر می ورزیم.
 - همسرم (و یا من) دیگر حس دوست داشتنی ندارد.
 - به ندرت با یکدیگر صحبت می کنیم.
 - لحظات مهرآمیز اندکی داریم.
۳. زندگی ما به خوبی با مسائل یا اتفاقاتی که مربوط به پدرها و مادرهایمان و یا سایر خویشاوندان است، کنار نمی آید.
- دائمی..... حل شدنی..... در حال حاضر مشکل ما نیست..... .
- فکر می کنم از طرف فامیل همسرم پذیرفته نمی شوم.
 - گاهی تعجب می کنم که همسرم متعلق به کدام خانواده است.
 - حس می کنم از طرف خانواده خودم طرد شده ام.
 - بین ما در مورد آنچه ممکن است اتفاق بیفتد تنش وجود دارد.
 - این مساله رنجیدگی خاطر بسیار زیادی در ما ایجاد می کند.
 - از این نگرانم که اتفاقی رخ خواهد داد.
۴. در کنار آمدن با مسائل مالی مشکل داریم.
- دائمی..... حل شدنی..... در حال حاضر مشکل ما نیست..... .
- یکی از ما درآمد خوبی ندارد.
 - در مورد چگونه خرج کردن پول اختلاف سلیقه داریم.
 - در مورد موارد مالی در اضطراب به سر می بریم.
 - همسرم در مورد مسائل مالی بیشتر خودش را دینفع می داند تا ما را.
 - در مدیریت مسائل مالی مان متفق نیستیم.

- تقریباً هیچ طرح اقتصاد مالی وجود ندارد.
- ۵. ما در تقسیم قدرت و نفوذ مشکل داریم.
- دائمی..... حل شدنی..... در حال حاضر مشکل ما نیست.....
- حس می‌کنم در تصمیم‌هایی که اتخاذ می‌کنیم نقش ندارم.
- همسرم بسیار سلطه جو شده است.
- من بسیار پر توقع شده ام.

پرسشنامه شروع خشن

برای پی‌بردن به اینکه آیا شروع خشن در ازدواج شما مشکل ایجاد می‌کند، به سوال‌های زیر پاسخ دهید. هر یک از جمله‌ها را بخوانید و درست یا غلط را علامت بزنید.

زمانی که شروع به صحبت در مورد مسائل زناشویی می‌کنیم:

۱	شریک زندگی‌ام اغلب به من خرده می‌گیرد.	درست	غلط
۲	از شیوه مطرح کردن مسئله توسط شریکم متنفرم.	درست	غلط
۳	اغلب به نظر می‌رسد که بحث‌ها ناگهان سر از زمین درمی‌آورند.	درست	غلط
۴	قبل از اینکه بفهمم، می‌بینم که مشغول دعوا هستم.	درست	غلط
۵	وقتی همسرم شروع می‌کند به شکایت فکر می‌کنم به من گیر داده است.	درست	غلط
۶	به نظرم همیشه به‌خاطر مسائل مواخذه می‌شوم.	درست	غلط
۷	شریکم به طور کلی منفی است.	درست	غلط
۸	حس می‌کنم باید حملات فردی را از خود دور کنم.	درست	غلط
۹	اغلب می‌بایست اتهاماتی که به من نسبت داده شده را تکذیب کنم.	درست	غلط
۱۰	شریک زندگی‌ام بسیار زودرنج است.	درست	غلط
۱۱	اگر چیزی اشتباه از آب درمی‌آید، اغلب تقصیر من نیست.	درست	غلط
۱۲	همسرم به شخصیت من خرده می‌گیرد.	درست	غلط
۱۳	موضوعات به شیوه‌ای توهین‌آمیز مطرح می‌شود.	درست	غلط
۱۴	شریک زندگی من بارها به شیوه‌ای خودخواهانه و پر از تکبر شکایت می‌کند.	درست	غلط
۱۵	من آن را با تمام نگرش منفی موجود در بینمان داشته‌ام.	درست	غلط
۱۶	وقتی شریک زندگی‌ام شکایت می‌کند، عمدتاً حس می‌کنم به من بی‌احترامی شده است.	درست	غلط
۱۷	همین که گله‌گذاری‌ها آغاز می‌شود، می‌خواهم که صحنه را ترک کنم.	درست	غلط
۱۸	آرامش ناگهان از هم پاشیده می‌شود.	درست	غلط
۱۹	نگرش منفی همسرم ناراحت‌کننده و اعصاب خردکن است.	درست	غلط
۲۰	فکر می‌کنم همسرم به طور کلی غیرمنطقی است.	درست	غلط

پرسشنامه اقدام‌های اصلاحی

به منظور دستیابی به کارآیی اقدام‌های اصلاحی در روابط بین خودتان به موارد زیر پاسخ دهید. هر یک از جمله‌ها را بخوانید و درست یا غلط را علامت بزنید. در طول تلاش‌ها برای حل تعارض:

۱	به خوبی می‌توانیم هر زمان که نیاز داریم همه چیز را برای مدتی کنار بگذاریم.	درست	غلط
۲	همسرم معمولاً عذرخواهی مرا می‌پذیرد.	درست	غلط
۳	می‌توانم بگویم که تقصیر با من بود.	درست	غلط
۴	در آرام کردن خودم بسیار خوب عمل می‌کنم.	درست	غلط
۵	قادریم حس شوخ‌طبعی را بینمان نگه داریم.	درست	غلط
۶	وقتی شریک زندگی‌ام به من می‌گوید ما باید به شیوه‌ای دیگر با هم صحبت کنیم، معمولاً بسیار منطقی است.	درست	غلط
۷	تلاش من برای استفاده از جبران‌ها زمانی که بحث‌مان حالت منفی پیدا می‌کند، معمولاً موثر است.	درست	غلط
۸	شنونده‌های خوبی هستیم، حتی اگر عقایدمان در مورد مسائل کاملاً متفاوت باشد.	درست	غلط
۹	اگر بحث‌مان بالا بگیرد، می‌توانیم کنترل اوضاع را در دست بگیریم.	درست	غلط
۱۰	همسرم خیلی خوب می‌تواند زمانی که ناراحت‌م مرا آرام کند.	درست	غلط
۱۱	از اینکه می‌توانیم بیشتر اختلافاتمان را حل کنیم، احساس اطمینان و دلگرمی می‌کنم.	درست	غلط
۱۲	وقتی نظراتم را در مورد بهتر ارتباط برقرار کردن با دیگران بیان می‌کنم، همسرم به من گوش می‌دهد.	درست	غلط
۱۳	حتی اگر گاهی اوضاع خیلی سخت شود، می‌دانم که می‌توانیم اختلاف‌هایمان را حل کنیم.	درست	غلط
۱۴	وقتی با هم توافق نداریم، می‌توانیم با هم مهربان باشیم.	درست	غلط
۱۵	شوخی و سربه سر گذاشتن معمولاً برای خلاص کردن همسرم از نگرش‌های منفی موثر واقع می‌شود.	درست	غلط
۱۶	می‌توانیم وقتی لازم است، همه چیز را دوباره آغاز کنیم و بحث‌مان را بهبود بخشیم.	درست	غلط
۱۷	زمانی که عواطفمان جریحه‌دار می‌شود، نشان دادن میزان غمگینی‌ام بسیار اهمیت دارد.	درست	غلط
۱۸	ما حتی می‌توانیم در مورد اختلاف‌های بسیار بزرگ بینمان با هم بحث کنیم.	درست	غلط
۱۹	همسرم برای کارهای خوبی که انجام می‌دهم قدردانی می‌کند.	درست	غلط
۲۰	اگر سعی کنم ارتباط برقرار کنم، سرانجام موثر واقع می‌شود.	درست	غلط

پرسشنامه طغیان خشم

۱	بحثمان خیلی بالا می گیرد.	درست	غلط
۲	برای آرام شدن خیلی به من سخت می گذرد.	درست	غلط
۳	یکی از ما چیزی را می گوید که از گفتنش پشیمان می شویم.	درست	غلط
۴	شریکم بسیار غمگین می شود.	درست	غلط
۵	بعد از دعوا من به سردی رفتار می کنم.	درست	غلط
۶	همسرم بی دلیل فریاد می کشد.	درست	غلط
۷	فکر می کنم در بگو مگوهایمان غرق شده ام.	درست	غلط
۸	زمانی که رفتار همسر خشن است، نمی توانم درست فکر کنم.	درست	غلط
۹	چرا نمی توانیم منطقی تر صحبت کنیم؟	درست	غلط
۱۰	دید منفی همسرم اغلب اوقات بی دلیل است.	درست	غلط
۱۱	اغلب اوقات چیزی نمی تواند جلوی خشم شریکم را بگیرد.	درست	غلط
۱۲	دوست دارم وقتی با هم دعوا می کنیم از صحنه بگریزم.	درست	غلط
۱۳	موارد جزئی معمولاً چیره می شوند.	درست	غلط
۱۴	در طول مشاجره به راحتی آرام نمی گیرم.	درست	غلط
۱۵	شریکم فهرست بلند بالایی از خواسته های غیر معقول دارد.	درست	غلط

آرامش دادن به خود

بسیاری از افراد بهترین روش برای آرام شدن را تمرکز بر آرامش بدن با استفاده از مراقبه می دانند. در اینجا یک روش

ساده تشریح شده:

۱. بر روی صندلی راحتی بنشینید یا به پشت روی زمین بخوابید.
۲. بر کنترل تنفس خود تمرکز کنید. معمولاً وقتی بسیار عصبی هستید، یا نفس خود را به مدت زیادی حبس می کنید یا بریده بریده نفس می کشید. پس چشمان خود را ببندید و بر دم و بازدم عمیق و منظم تمرکز کنید.
۳. عضلات خود را شل کنید. به نوبت هر گروه عضلانی که منقبض شده را محکم فشار دهید (معمولاً پیشانی، فک، گردن، شانه، بازوها و پشت). هر کدام را برای دو ثانیه نگه دارید و بعد رها کنید.
۴. با تصور اینکه ماهیچه سنگین شده، اجازه دهید تا این انقباض و تنش از گروه های عضلاتان بیرون برود.
۵. بگذارید تنش از ماهیچه های تان (که هم اکنون سنگین شده اند) بیرون برود و احساس کنید گروه عضلانی گرم شده است. یک راه این است که چشم های تان را ببندید و بر فکر یا دیدگاهی آرام بخش تمرکز کنید. بسیاری از مردم فکر کردن به جنگل، دریاچه یا ... را موثر دانسته اند. این صحنه را تا جایی که می توانید به وضوح و پرشور تصور کنید. حدود سی ثانیه به داشتن چنین تصویری ادامه دهید.
۶. تصویری بیابید که یادآوری اش این آرامش را به ذهن شما می آورد.

آرام کردن یکدیگر

برای آرامش دادن به یکدیگر ابتدا باید به جد و صمیمانه درباره طغیان خشم با یکدیگر صحبت کنید. از خود و همدیگر

این سوال ها را بپرسید:

- چه باعث می شود من (تو) از کوره در بروم؟

- معمولاً من (تو) چگونه مسائل، ناراحتی‌ها یا شکایات را مطرح می‌کنم؟
- آیا من (تو) ناراحتی‌ها را انبار می‌کنم.
- کاری هست که بتوانم برای آرام کردن انجام دهم؟
- کاری هست که بتوانی برای آرام کردنم انجام دهی؟
- برای اینکه یکدیگر را از عصبانی شدنمان مطلع کنیم، از چه علایمی می‌توانیم استفاده نماییم؟

شروع ملایم

حالا توانایی خود را برای ملایم کردن شروع خشن بسنجید. به جای هر یک از موارد زیر، جایگزینی آرام و ملایم بیاورید.

۱. زمانی که مادر شوهر شما امشب به خانه شما می‌آید، قصد دارید به او بگویید که انتقاد او از مهارت‌های تربیتی شما تا چه اندازه شما را آزار می‌دهد. شما از شریک خود، که در مقابل مسائل مربوط به مادرش حالت تدافعی دارد، می‌خواهید که از شما حمایت کند.

روعی خشن: من نمی‌توانم دخالت‌های مادرت را تحمل کنم.

شروعی ملایم:

۲. دوست دارید که فردا شب همسرتان شام بپزد یا برای خوردن شام بیرون بروید.
شروعی خشن: تو هیچوقت مرا جایی نمی‌بری. از اینکه همراهش باید پخت و پز کنم خسته شده‌ام.

شروعی ملایم:

۳. تصور می‌کنید هنگامی که به مهمانی می‌روید همسرتان به جای اینکه با شما باشد، بیشتر وقتش را با دیگران می‌گذراند.
امشب از او می‌خواهید که دائم کنار شما باشد.

شروعی خشن: می‌دانم امشب هم قرار است به طور شرم‌آوری وقت را با دیگران بگذرانی.

شروعی ملایم:

۴. شما از همسرتان می‌خواهید که درآمدش اندکی بالاتر باشد.
شروعی خشن: تو خیلی بی‌عرضه‌ای که نمی‌توانی به خاطر خانواده‌ات درآمد بیشتری کسب کنی.

شروعی ملایم:

۵. شما می‌خواهید که آخر هفته‌ها تفریحات بیشتری با هم داشته باشید.
شروعی خشن: تو هیچوقت به فکر داشتن اوقات خوش و سرگرم‌کننده نیستی. تو به کارت معتاد شده‌ای.

شروعی ملایم:

۶. دوست دارید که پول بیشتری با هم پس‌انداز کنید.
شروعی خشن: اصلاً درباره مدیریت پول چیزی نمی‌دانی.

شروعی ملایم:

۷. انتظار دارید که همسرتان پول بیشتری برای خرید هدایای شما اختصاص دهد.
شروعی خشن:

شروعی ملایم:

نمونه اقدامات اصلاحی

احساس من

۱. وحشتزده می‌شوم.
۲. لطفا کمی آرام تر بگو.
۳. فکر می‌کنم قدر مرا نمی‌دانی.
۴. حس کردم از من عیب‌جویی کردی. می‌توانی آن را طور دیگری بیان کنی؟
۵. عصبانیتم در حال فوران است.
۶. دارم نگران می‌شوم.

احتیاج به آرام شدن دارم

۱. احتیاج دارم که همه چیز آرام‌تر شود.
۲. الان به حمایتت احتیاج دارم.
۳. می‌توانیم برای چند لحظه سکوت کنیم.
۴. الان فقط به من گوش کن و سعی کن درکم کنی.
۵. به من بگو دوستم داری.
۶. لطفا با من مهربان‌تر باش.

تاسف

۱. عکس‌العمل من بیش از حد تند بود، متاسفم.
۲. اجازه بده یک‌بار دیگر سعی خودم را بکنم.
۳. چطور می‌توانیم اوضاع را بهتر کنیم؟
۴. اجازه بده یک بار دیگر به روشی ملایم‌تر آغاز کنیم.
۵. بیا یک‌بار دیگر و از اول شروع کنیم.
۶. متاسفم. لطفا مرا ببخش.

رسیدن به بله

۱. با بخشی از آنچه می‌گویی موافقم.
۲. بیا نقاط مشترک هم را بیابیم.
۳. این مشکل چندان مهم نیست.
۴. تو را به این خاطر تحسین می‌کنم که...
۵. نظر تو منطقی است.
۶. متوجه هستم درباره چه چیز صحبت می‌کنی.

توقف عمل!

۱. لطفا اجازه بده برای چند لحظه سکوت اختیار کنیم.
۲. چند لحظه به من فرصت بده، برمی‌گردم.

۳. لطفاً تمامش کن.
 ۴. می‌خواهم موضوع را تغییر بدهم.
 ۵. اجازه بده توافق کنیم. در این مورد با هم موافق نیستیم.
 ۶. از موضوع پرت شده‌ایم.
- تحسین می‌کنم**

۱. می‌دانم که تقصیر تو نیست.
۲. متوجه منظورت هستم.
۳. نکته خوبی است.
۴. درکت می‌کنم.
۵. این مشکل تو نیست، مشکل ماست.
۶. دوستت دارم.
۷. هر دوی ما می‌گوییم که...

مشکلات پدر و مادر زوجین

پدر کردن این پرسشنامه کوتاه، به شما در صورت داشتن چنین مشکلی کمک می‌کند. این پرسشنامه به شما فرصت می‌دهد تا درباره ارتباطتان با خویشاوندان یکدیگر تمرکز کنید تا ببینید آیا حس همبستگی شما در زمان برخورد با یکی از آن افراد احتیاج به تقویت دارد یا نه. هر دوی شما باید بلافاصله جواب‌ها را در کاغذهای جداگانه یادداشت کنید.

۱. به ارتباط خود با اعضای گوناگون خانواده همسران فکر کنید. چنانچه حس می‌کنید همسران لزوماً طرف شما را نمی‌گیرند یا با فرد خاصی از فامیل مشکل دارید، آن را علامت بزنید.

- مادر و نامادری همسر
- پدر و ناپدري همسر
- برادران و خواهران همسر
- دیگر اعضای فامیل

موفقیت‌هایی که تاکنون داشته‌اید شرح دهید:

اختلاف‌نظرهایی را که همچنان باقی مانده‌اند شرح دهید:

۲. در مورد ارتباط همسران با بستگان خود فکر کنید. چنانچه حس می‌کنید همسران در هر یک از این روابط طرف

شما نیست یا با عضوی از فامیل دچار مشکل می‌شوید، آن را علامت بزنید.

- مادر و نامادری همسر
- پدر و ناپدري همسر
- برادران و خواهران همسر
- دیگر اعضای فامیل

موفقیت‌هایی که تاکنون داشته‌اید شرح دهید:

اختلاف‌نظرهایی را که همچنان باقی مانده‌اند شرح دهید:

حالا با هم پاسخ‌هایتان را بخوانید. دربارهٔ چگونگی کسب حمایت و همبستگی بیشتری که می‌توانید از هم دریافت کنید، صحبت نمایید. سعی کنید اگر همسرتان به مشکلی پی برد، شما حالت دفاعی به خود نگیرید. برای مثال اگر زن شما معتقد است شما طرف مادران را می‌گیرید، حتی اگر شما با این دیدگاه موافق نباشید، این موضوعی است که باید روی آن کار کنید.

پول، پول، پول

اقدام شمارهٔ ۱: از تمام مخارج کنونی خود صورت‌برداری کنید.
از فهرستی همانند آنچه در ادامه آمده، استفاده کنید تا چگونگی صرف پولتان در یک ماه، شش‌ماه و یا یک سال گذشته را ثبت کنید.

خرج و مخارج

غذا

رهن یا اجاره (جابجایی، مالیات، هزینه‌های نگهداری و تعمیر، ضروریات ادارهٔ خانه)

خدمات عمومی (برق، گاز، آب، تلفن، اینترنت)

نگهداری خانه (تمیزکردن خانه، خشکشویی، اتوشویی، کارهای شخصی)

ماشین (گاز، تعمیر و نگهداری، بنزین، تمدید گواهینامه، بیمه، اجرت)

سایر وسایل حمل و نقل (اتوبوس، قطار، هواپیما)

مسافرت‌ها (کاری، دیدار خانواده، سایر مسافرت‌ها)

تفریح (بیرون رفتن برای خوردن غذا، پرستار کودک، قرار ملاقات‌ها (سینما، کنسرت، ورزش‌ها) سرگرمی‌های

خانه (اجارهٔ سی‌دی یا فیلم))

سلامتی (حق بیمه، دکتر، داروخانه، عضویت در باشگاه سلامتی، سایر موارد (عینک، فیزیوتراپی، مشاوره و...))

هدایا

شرکت در خیریه

سودوام

بیمهٔ عمر

سرمایه‌گذاری‌ها و پس‌اندازها

اقدام شمارهٔ ۲: بودجهٔ روزانه را مدیریت کنید.

۱. هر هزینه‌ای از فهرست بالا که به نظرتان برای داشتن رفاه و بهروزی ضروری است، یادداشت نمایید.
۲. درآمد و سرمایهٔ خود را به دقت بررسی کنید. حالا سعی کنید بودجه‌ای را به وجود آورید تا به شما این امکان را بدهد هزینه روزانه و سایر ضروریات را با توجه به میزان دارایی‌تان مدیریت کنید.
۳. برنامه‌ای به منظور پرداخت صورت‌حساب‌هایتان طبق روالی معین طرح‌ریزی نمایید. تعیین کنید چه کسی و چه وقت چک می‌کشد و چه کسی دسته چک را تراز می‌کند.

۴. درباره فهرست و طرح‌های خود با یکدیگر صحبت کنید. به دنبال نقاط مشترک بین خود باشید. راهبردی عملی اتخاذ کنید تا هر دوی شما نیازهای ضروری خود را تامین نمایید. هر چند ماه یکبار برنامه‌تان را با هم بررسی کنید تا مطمئن شوید هر دوی شما از آن سود می‌برید.
اقدام شماره ۳. برای بودجه مالی آینده خود برنامه‌ریزی کنید.

۱. از همین حالا پنج، ده، بیست یا سی سال آینده زندگی خود را تصور کنید. اوضاع ایده‌آل شما چه خواهد بود؟ به چیزهایی که می‌خواهید داشته باشید و نوع زندگی که می‌خواهید بگذرانید، بیندیشید. در ضمن به فجایع مالی که هرگز حاضر نیستید با آنها روبرو شوید، فکر کنید. برای مثال ترس مالی اغلب مردم این است که هنگام بازنشستگی پس‌انداز کافی نداشته باشند.
 ۲. حالا هدف‌های مالی بلندمدت خود را فهرست کنید. آن چیزهایی را که بیش از همه به آن علاقه‌مندید و بیش از همه از آن می‌ترسید به حساب آورید. برای مثال هدف شما ممکن است خرید خانه‌ای شخصی باشد یا خرید خانه‌ای برای گذراندن تعطیلات آخر هفته.
 ۳. فهرست خود را به همدیگر نشان دهید. به دنبال اهداف بلند مدت مشترک بین خود بگردید و دیدگاه‌هایتان را با یکدیگر مقایسه کنید.
 ۴. برنامه مالی طرح‌ریزی کنید که به هر دوی شما در رسیدن به اهدافتان کمک کند. حتما هراز گاهی یا سالی یک مرتبه این برنامه‌ریزی را بازبینی کنید تا مطمئن شوید هنوز درباره آن توافق دارید.
- کارهای خانه: چه کسی چه کاری انجام می‌دهد**

از فهرست زیر برای توصیف نظر خود درباره اینکه کارها اکنون چگونه اجرا می‌شود و دوست دارید چگونه انجام شوند، استفاده کنید.

فرمان بردن	حالا	ایده‌آل
پاک کردن پنجره		
خرید مواد غذایی		
پختن شام		
چیدن میز		
جمع کردن میز بعد از غذا		
تمیز کردن آشپزخانه		
نظافت دستشویی		
تمیز نگه داشتن روی کابینت‌ها		
نظافت و مرتب کردن کلی		
بردن ماشین به تعمیرگاه		
بنزین زدن ماشین		
پرداخت صورتحساب		
پس‌انداز پول		
بیرون گذاشتن زباله		

اتو کشی	حالا	ایده آل
جارو کردن		
عوض کردن لامپهای سوخته		
مرتب کردن تخت		
طی کشی زمین		
تمیز کردن یخچال		
تعمیر لوازم صوتی		
برنامه ریزی برای مسافرت		
تغییر دکوراسیون		
تعمیر خانه		
خرید لوازم و مبلمان منزل		
انجام امور بانکی		
آماده کردن خانه برای پذیرایی از مهمانان		
آماده کردن غذای بچه ها		
بردن بچه ها به مدرسه		
آوردن آنها از مدرسه به منزل		
خرید هدیه برای بچه ها		
رفتن به دکتر		
رسیدگی به وضع تکالیف کودکان		
حمام بردن بچه ها		
تربیت کودکان		
به رختخواب بردن کودکان		
حضور در انجمن اولیا و مربیان		
تولد کودکان و سایر مهمانی ها		
بردن کودکان به بیرون		
برنامه ریزی برای تعطیلات آخر هفته		
برنامه ریزی برای خوردن شام بیرون منزل		
صحبت درباره روابط بین زن و شوهر		
رفت و آمد با دوستان		
مدیریت سرمایه ها		
برنامه ریزی مالی		
صحبت درباره روابط عاطفی		

حالا باید حس واضحی از وظایفی که هم‌اکنون بین شما دو نفر تقسیم شده است و آنهایی که به عهده فرد فرد شما قرار گرفته، داشته باشید. بسته به آنچه شما ایده‌آل در نظر گرفته‌اید، احتمالا وقتش رسیده که وظایف مربوط به خانه را به صورت مجدد طوری بین هم تقسیم کنید تا عادلانه‌تر به نظر بیاید.

اصل ۶

رویاها از چه چیزی نشئت گرفته‌اند

اغلب عمیق‌ترین رویاهای ما در دوران کودکی نهفته است. شاید آرزو داشته باشید شیرین‌ترین خاطره‌های زندگی خود را که مربوط به دوران کودکی‌تان است، دوباره محقق سازید همانند دور هم شام خوردن بدون هیچ مزاحمتی. یا حس می‌کنید نیاز دارید از خاطرات دردناک دوران کودکی‌تان با تکرار نکردن آنها فاصله بگیرید، برای مثال تاکید می‌کنید که حتما هنگام شام همه اعضای خانواده کنار هم باشند چون در زمان کودکی دعوای پدر و مادران باعث می‌شد شما گرسنه بمانید.

داشتن حس آزادی	داشتن تجربه صلح و آرامش	یگانگی با طبیعت	کشف اینکه من که هستم
ماجرای جویی	سفر تعالی روح	نیک‌نامی	یگانگی با گذشته
شفابخشی	دستیابی به بالقوه‌ها	داشتن حس قدرت	شناخت خانواده‌ام
کشف بعد خلاق درونم	حقانیت	نیرومندتر شدن	غلبه بر صدمه‌ها و زیان‌ها
کارآمدتر شدن	طلب بخشایش از خدا	دستیابی به بخش از دست داده وجودم	توانایی بهر‌مور بودن
اتمام کاری مهم	نظم‌دهی به اولویت‌هایم	مسافرت	سکوت
جبران گذشته	ساختن چیزی مهم	تمام کردن فصلی از زندگی‌ام	اندیشیدن به زندگی‌ام

کشف رویاها

این تمرین بدون اینکه روی زندگی زناشویی خود متمرکز شوید، به شما تجربه کافی در پرده‌برداری از رویاهای پوشیده شده را می‌دهد. در ادامه مثال‌هایی از اختلاف‌های رایجی که به بن‌بست رسیده‌اند آمده است. هر یک از آنها را بخوانید و به این فکر کنید که چه رویایی ممکن است در نظر هر یک از زوجین مخفی مانده باشد. داستانی کوتاه در مورد اینکه رویای شوهر و موقعیت او چه بوده، بسازید و همین کار را در مورد زن نیز انجام دهید. در هر مثال این‌طور تصور کنید که شما در این موقعیت هستید و انعطاف‌پذیری برای شما بسیار مشکل است. به این بیندیشید این شرایط برای شما چه معنایی دارد و این رویا در کدام بخش از گذشته شما واقع شده است. تصور مشکلات گره‌خورده دیگران به شما کمک می‌کند تا در را به روی مواردی که موجب بوجود آمدن این اختلاف‌ها در زندگی شما می‌شود، ببندید. این تمرین خلاقانه است و هیچ پاسخ صحیح و غلطی ندارد.

زوج شماره ۱: شوهر: به نظرم همسر من بسیار تمیز و مرتب است. همیشه بعد از اینکه جایی را مرتب می‌کند به دنبال

اشیا می‌گردم و سعی می‌کنم آنها را پیدا کنم. فکر می‌کنم او بی‌ملاحظه شده و بیش از حد همه‌چیز را کنترل می‌کند. از این وضع خسته شده‌ام.

روای من درباره این اختلاف ممکن است این باشد:

مادر و پدرم افرادی خشک و مقرراتی بوده‌اند. آنها هر توافق نداشتنی با خواسته‌شان را نافرمانی می‌دیدند. با کمال میل می‌پذیرم که با هرگونه سلطه‌گری و اقتداری مشکل دارم. به همین دلیل است که تصمیم گرفتم کسب و کار مستقلی داشته باشم. آرزویم این است خانه‌ای داشته باشم که در آنجا خودم باشم به دور از هرگونه قانون خشک و جدی. دوست دارم فرزندانم با نفوذ و سلطه مبارزه کنند و برای خود فکر کنند و یاد بگیرند که بلافاصله اطاعت کنند. می‌خواهم در خانه‌ام آزاد باشم و حتی گاهی شلخته.

زن: من خواهان نظم و تمیزی در خانه‌ام هستم. همیشه خود را در حالی می‌بینم که ریخت‌وپاش‌های همسر من را تمیز

می‌کنم. فکر می‌کنم او بسیار بی‌ملاحظه شده و این موضوع مرا خسته کرده است.

روای من درباره این اختلاف ممکن است این باشد:

در خانه‌ای کاملاً بی‌نظم بزرگ شده‌ام. به عنوان فرزند خانواده نمی‌توانستم روی چیزی حساب کنم. هیچ‌وقت نمی‌دانستم چه کسی قرار است مرا به مدرسه ببرد یا به خانه برگرداند. مادرم گاهی فراموش می‌کرد که دنبالم بیاید. خودم به تنهایی خانه می‌رفتم و وقتی می‌رسیدم، می‌دیدم غذا حاضر نیست و یا لباس تمیزی ندارم. وظیفه ایجاد نظم و داشتن حس مسئولیت در برابر خواهرها و برادرهای کوچک‌ترم را بر دوشم حس می‌کردم. آرزویم این است که محیطی سالم‌تر را برای فرزندان و اعضای خانواده‌ام ایجاد کنم. برای من نظم و ترتیب به معنای امنیت، آرامش و قابلیت پیش‌بینی است. من خواهان این چیزها برای خانواده‌ام هستم. خانه شلوغ مرا به بی‌نظمی‌های دوران کودکی‌ام می‌برد.

زوج شماره ۲: شوهر: زن من بسیار احساساتی است و می‌گوید من از عواطف به دورم. این تفاوت بین ما موجب شده

احساس کنم گاهی عواطف او بیش از حد و کنترل نشدنی است. فکر می‌کنم در برخی شرایط احساسی شدید، منطقی بودن بهترین شیوه است، نه بیشتر احساسی شدن. او می‌گوید که شناخت من سخت و رفتارم بسیار خشک و غیردوستانه است.

روای من درباره این اختلاف ممکن است این باشد:

من در خانواده‌ای بزرگ شدم که همه با هم بحث می‌کردند. دوست داشتیم که با هم بحث کنیم. پدرم همیشه سوالی می‌پرسید، مرا به چالش وامی‌داشت و سپس خود خلاف نظر من نظر می‌داد. در این جلسات مناظره احساساتی شدن ممنوع بود. هر وقت یک نفر احساساتی می‌شد، جلسه متوقف می‌شد. بنابراین غلبه بر احساسات در خانواده من بسیار پر ارزش بود و هنوز هم هست. شاید باید احساساتی باشم، ولی احساساتی بودن در نهاد من نیست. رویایم این است که قوی و مستحکم باشم. احساساتی بودن را با ضعیف بودن برابر می‌دانم.

زن: من بسیار احساساتی هستم و همسر من فرسخ‌ها ازین بابت دور است. این تفاوت بین ما باعث شده تا فکر کنم او سرد

و بی‌عاطفه است و گاهی نیز رفتار او ساختگی است. اغلب اوقات نمی‌دانم احساس او چیست و من ازین تفاوتی که بین ماست، می‌ترسم.

روای من دربارهٔ این اختلاف ممکن است این باشد:

من فرد احساساتی هستم و فکر می‌کنم که دنیا فقط این است - چیزهای احساسی، در رابطه بودن با دیگران، پاسخدهی، کلمهٔ «مسئول» باید چنین معنایی داشته باشد: «توانایی پاسخگویی». این قابلیت برای من از ارزش بالایی برخوردار است. من نسبت به همهٔ چیزهایی که پیرامونم است پاسخ و عکس‌العملی نشان می‌دهم، مثلاً هنر، طراحان، بچه‌ها، حیوانات خانگی، مسابقهٔ ورزشی، فیلم‌های غمناک و هر چیز دیگر. احساسی بودن یعنی زنده بودن. من به این شیوه بزرگ شده‌ام و بسیار خوشحالم. روای من این است که احساس‌های خود را با فردی که دوستش دارم سهیم شوم. اگر نتوانم چنین کنم، زندگی زناشویی‌ام، به نابودی، تظاهر و تنهایی محکوم می‌شود.

زوج شمارهٔ ۳: شوهر: زن من بسیار حسود است، بخصوص در مهمانی‌ها. به نظر من مناسبات اجتماعی زمانی است که شما با افراد جدیدی ملاقات می‌کنید و این برای من جالب است. ولی زن من خجالتی است و دائم در کنارم است. او مدعی است که من در مهمانی دائم با زن‌های دیگر صحبت می‌کنم در حالی که این ادعا صحت ندارد. این اتهام مرا عصبانی می‌کند. نمی‌دانم چگونه باید به او اطمینان دهم، دیگر از اعتماد نداشتنش خسته شده‌ام.

روای من دربارهٔ این اختلاف ممکن است این باشد: ...

زن: شوهرم در مهمانی‌ها و سایر مناسبات با دیگر زن‌ها صحبت می‌کند و دائم به آنها نگاه می‌کند. این کار او برای من سنگین و ناراحت کننده است. این موضوع را چندین بار با او مطرح کردم ولی هیچ فایده‌ای نداشت و نتوانستم او را منع کنم.

روای من دربارهٔ این اختلاف ممکن است این باشد: ...

زوج شمارهٔ ۴: زن: شوهرم نسبت به من خواهان داشتن روابط عاطفی به دفعات بیشتری است. نمی‌دانم وقتی به طرفم می‌آید چگونه باید با آرامش و مهربانی به او جواب رد بدهم. این روند نیز باعث می‌شود خود را همانند غولی وحشتناک ببینم. نمی‌دانم چطور باید با اوضاع کنار بیایم.

روای من دربارهٔ این اختلاف ممکن است این باشد: ...

شوهر: من بیشتر از زنم تمایل به روابط عاطفی دارم. وقتی او مرا رد می‌کند به احساساتم لطمه می‌خورد. این وضعیت باعث می‌شود فکر کنم به اندازهٔ کافی برای او جذابیت ندارم و او مرا نمی‌خواهد. نمی‌دانم چطور با این مساله کنار بیایم.

روای من دربارهٔ این اختلاف ممکن است این باشد: ...

زوج شمارهٔ ۵: زن: فکر می‌کنم همسرم بسیار خسیس است و حاضر نیست برای تفریحات و سرگرمی پول کافی خرج کند. در ضمن از اینکه هیچ آزادی و کنترلی برای پول خرج کردن ندارم بسیار ناراحت و آزرده‌خاطر می‌شوم.

روای من دربارهٔ این اختلاف ممکن است این باشد: ...

شوهر: من فکر می‌کنم که زنم پول را بسیار غیرعقلانی و خودخواهانه خرج می‌کند.

روای من دربارهٔ این اختلاف ممکن است این باشد: ...

زوج شماره ۶: زن: شوهرم بسیار بیش از آنچه من تمایل دارم، می‌خواهد که با خانواده‌هایمان ارتباط داشته باشیم. به نظر من، ارتباط با خانواده‌هایمان باعث ایجاد استرس و نومیدی می‌شود. من از خانواده‌ام بریده‌ام و حتی خواهان فاصله بیشتری هستم.

روای من درباره این اختلاف ممکن است این باشد: ...
شوهر: من دوست دارم که با خانواده‌ام ارتباطی بیش از آنچه زنم در نظر دارد داشته باشیم. ارتباط داشتن برای خانواده من بسیار اهمیت دارد. او خواهان استقلال بیشتری از خانواده‌هایمان است تا من.
روای من درباره این اختلاف ممکن است این باشد: ...

به این مشکل خاتمه ببخشید

حالا وقت آن رسیده که سر این موضوع سازش کنید، تفاوت‌های بین خود را بپذیرید تا بتوانید در صلح و آرامش مشکل خود را حل کنید. بدانید که هدف شما حل تعارض نیست- امکان دارد که این مشکل کاملاً حل نشود. در عوض هدف این است که سعی کنید تا از رنجش جلوگیری کنید، بنابراین از تبدیل مشکل به منشا ناراحتی و عذاب جلوگیری می‌شود. در این جا مثال‌هایی آوردیم که به شما نشان می‌دهد، چگونه با طی مراحل می‌توانید با وجود تفاوت‌های بین خود با یکدیگر زندگی کنید.
زوج شماره ۱: مشکل: تمیز کردن خانه- او می‌خواهد که شوهر مرتب‌تر باشد. شوهر نیز می‌خواهد که زنش او را به حال خود بگذارد.

روایایی که در این اختلاف وجود دارد:

زن: وجود نظم و امنیت در خانه.

مرد وجود حس آزادی در خانه.

حوزه‌های مذاکره ناپذیر:

زن: نمی‌تواند شسته نشدن ظرف‌ها و یا حمام کثیف را تحمل کند.

مرد: نمی‌تواند بلافاصله پس از تمام کردن کارش وسایلش را مرتب کند.

حوزه‌های انعطاف پذیر:

زن می‌تواند با اندکی شلوغی بسازد، البته تا وقتی که کثیفی همراه آن نباشد. مرد نیز می‌تواند ظرف‌ها را بشوید و حمام را تمیز کند، به شرط آنکه مجبور نباشد دائم این کار را بکند.

توافق موقتی:

آنها هر دو مسئولیت نظافت آشپزخانه و حمام و دستشویی را بر عهده گرفتند. زن بیش از یکبار در هفته نامرتب بودن او را تحمل نمی‌کند، و اگر به اوضاع رسیدگی نکند، همه کاهنها را به اتاق مرد می‌برد و روی زمین اتاقش می‌ریزد.

اختلافی که همیشه وجود دارد:

زن همیشه از شلوغی و بی‌نظمی متنفر است، و مرد همیشه از نظم.

زوج شماره ۲: مشکل: سطوح متفاوت آرامش از ابراز احساسات.

رویایی که در این اختلاف وجود دارد:

زن: احساساتی بودن بخشی از هویت اوست و آنچه به زندگی اش معنا می بخشد.
مرد: احساساتی بودن را نوعی ضعف می داند.

حوزه های مذاکره ناپذیر:

زن: نمی تواند از عکس العملش در مقابل شور زندگی دست بکشد.
مرد: نمی تواند فردی احساساتی شود تا زن را خوشحال کند.

حوزه های انعطاف پذیر:

هردوی آنها پذیرفتند که طرف مقابلشان نمی تواند ویژگی شخصیتی اساسی خود را تغییر دهد.

توافق موقتی:

آنها به تفاوت یکدیگر در این حوزه احترام می گذارند. مرد پذیرای نیاز زن به صحبت و به اشتراک گذاشتن رویاهایش است. و هرگاه مرد نتوانست این کار را بکند، زن می پذیرد.

اختلافی که همیشه وجود دارد:

هردوی آنها به شیوه ای متفاوت به ابراز احساساتشان ادامه خواهند داد.

تشکر کنید

از فهرست زیر سه خصیصه همسران را که می پسندید، انتخاب کنید (البته می توانید مواردی را نیز که در فهرست نیست، ذکر کنید). سپس به او بگویید که این سه مورد چیست. جمله شما می تواند به سادگی این جمله باشد: «شیوه توجهت به خلقیاتم را دوست دارم».

انرژی تو	محبت تو
قدرت تو	چشمان تو
شیوه کنترل و نظارت تو	شناخت خوب تو از من
شیوه ای که به من اجازه می دهی کارها را پیش ببرم	شیوه برخورد تو زمانی که هردوی ما می خواهیم تصمیم بگیریم
میزان حساسیت تو به من	پوست تو
چگونگی حمایت از احساساتم و شیوه پاسخگویی تو به آنها	صورت تو
توانایی تو در خواندن ذهن من	موهای تو
شیوه ای که اجازه می دهی خودم باشم	اینکه تا چه حد با تو احساس امنیت می کنم
گرمای وجودت	تصورات تو
شادمانی تو	اعتماد به تو
شیوه ای که مرا مورد مهر و محبت قرار می دهی	چگونگی راه رفتنت

اصل ۷

پرسشنامه ارزش‌های مشترک

آداب ارتباط شما

۱	ما در مورد مراسم خانوادگی خود که شامل زمان صرف شام می‌شود با هم همدل هستیم.	درست	غلط
۲	خوراک روزهای تعطیل (مثل عید) برای ما بسیار ویژه و اوقات آن فرحبخش است (یا هردو از آن متنفریم).	درست	غلط
۳	زمان دور هم جمع شدن ما در آخر هر روز اوقات بسیار ویژه‌ای است.	درست	غلط
۴	در مورد نقش تلویزیون در خانه‌مان با هم توافق داریم.	درست	غلط
۵	در آخر هفته ما کارهای بسیاری را با هم انجام می‌دهیم و از آن لذت برده و برایش ارزش قائلیم.	درست	غلط
۶	درباره سرگرمی‌هایمان در خانه نظرات یکسانی داریم (مهمانی، دوستان، ...).	درست	غلط
۷	هر دو با هم جشن‌های خاصی را می‌پسندیم یا از آن بدمان می‌آید (مثل روز تولد، سالگردها و...).	درست	غلط
۸	وقتی مریض می‌شوم، همسرم بسیار از من مراقبت می‌کند و مرا دوست دارد.	درست	غلط
۹	از گذراندن تعطیلات و به مسافرت رفتن با هم لذت می‌برم و همیشه منتظرش هستم.	درست	غلط
۱۰	گذراندن صبح‌ها در کنار هم جزء اوقات ویژه ما محسوب می‌شود.	درست	غلط
۱۱	وقتی خسته هستیم و از پا درآمده‌ایم، کارهای زیادی داریم که برای رفع خستگی انجام دهیم.	درست	غلط
	نقش‌های شما		
۱۲	به عنوان زن و شوهر ارزش‌های مشابه بسیاری را با هم سهیم شده‌ایم.	درست	غلط
۱۳	به عنوان پدر و مادر ارزش‌های مشابه بسیاری را با هم سهیم شده‌ایم.	درست	غلط
۱۴	درباره معنای دوست خوب بودن برای یکدیگر دیدگاه‌های مشترکی داریم.	درست	غلط
۱۵	درباره نقش کار در زندگی یک نفر دیدگاه‌های موافقی داریم.	درست	غلط
۱۶	من و همسرم فلسفه مشترکی درباره برقراری تعادل میان کار بیرون و زندگی خانوادگی داریم.	درست	غلط
۱۷	همسرم از رسالت اصلی من در زندگی حمایت می‌کند.	درست	غلط
۱۸	همسرم درباره اهمیت خانواده و خویشاوندان (خواهرها، برادرها، مادرها و پدرهایمان) با من هم عقیده است.	درست	غلط
	اهداف شما		
۱۹	ما در زندگی مشترک خود در بسیاری از اهداف با هم سهیم هستیم.	درست	غلط
۲۰	اگر به سال‌های دور در زندگی‌ام نگاه بیندازم، خواهم دید مسیری که طی کرده‌ایم با هم انطباق دارد.	درست	غلط
۲۱	همسرم برای موفقیت‌های من ارزش قایل است.	درست	غلط
۲۲	همسرم به اهداف شخصی که دارم و به زندگی مشترکمان مربوط نمی‌شود، احترام می‌گذارد.	درست	غلط
۲۳	ما اهداف مشترکی برای کسانی که برای ما مهم هستند، داریم (بچه‌ها خویشاوندان، دوستان، جامعه).	درست	غلط
۲۴	اهداف اقتصادی بسیار مشابهی داریم.	درست	غلط

پیوست ب: تکالیف جلسات

اصل یک

پرسشنامه نقشه‌های مهر و محبت

با دادن جواب صادقانه به پرسش‌های زیر، می‌توانید از کیفیت نقشه‌های مهر و محبت خود مطلع شوید. هم شما و هم همسرتان لازم است که این پرسشنامه را تکمیل کنید. در هر عبارت درست یا غلط را علامت بزنید.

۱	می‌توانم بهترین دوستان همسرم را نام ببرم.	درست	غلط
۲	می‌توانم بگویم در حال حاضر همسرم چه استرس‌هایی دارد.	درست	غلط
۳	می‌دانم اخیراً چه کسانی همسرم را ناراحت کرده‌اند.	درست	غلط
۴	از رویاهای همسرم اطلاع دارم.	درست	غلط
۵	از نقطه نظرهای دینی و اعتقادات همسرم اطلاع دارم.	درست	غلط
۶	از فلسفه همسرم درباره زندگی اطلاع دارم.	درست	غلط
۷	می‌دانم همسرم کدام‌یک از بستگانش را بیشتر دوست دارد.	درست	غلط
۸	موسیقی مورد علاقه همسرم را می‌شناسم.	درست	غلط
۹	می‌توانم سه فیلم مورد علاقه همسرم را نام ببرم.	درست	غلط
۱۰	همسرم از استرس‌های جاری من اطلاع دارد.	درست	غلط
۱۱	از سه چیز مورد علاقه همسرم اطلاع دارم.	درست	غلط
۱۲	می‌دانم بدترین حادثه که برای همسرم در کودکی اتفاق افتاد چه بود.	درست	غلط
۱۳	از امیدها و آرزوهای همسرم در زندگی اطلاع دارم.	درست	غلط
۱۴	از نگرانی‌های مهم همسرم در زندگی اطلاع دارم.	درست	غلط
۱۵	همسرم نزدیک‌ترین دوستان مرا می‌شناسد.	درست	غلط
۱۶	می‌دانم اگر همسرم ناگهان پول مفتی به‌دست‌آورد، با آن چه می‌کند.	درست	غلط
۱۷	می‌توانم به تفصیل درباره اولین برداشتی که از همسرم داشتم حرف بزنم.	درست	غلط
۱۸	هر از گاهی درباره دنیای همسرم از او سوال می‌کنم.	درست	غلط
۱۹	احساس می‌کنم همسرم مرا به خوبی می‌شناسد.	درست	غلط
۲۰	همسرم از امیدها و آرزوهای من اطلاع دارد.	درست	غلط

نقشه مهر و محبت خودتان را بسازید

از فرم زیر برای مصاحبه با یکدیگر استفاده کنید. انگار که گزارشگر هستید. به نوبت یکی حرف می‌زند و دیگری شنونده می‌شود. جوابهایتان را یادداشت کنید. درباره حرف همسرتان داوری نکنید. به هم توصیه و نصیحت هم نکنید. به خاطر داشته باشید هدف رسیدن به حقایق است. هدف این است که به حرف‌های همسرتان گوش بدهید و درباره او اطلاع کسب کنید.

صورت شخصیت‌های حاضر در زندگی همسر من (دوستان، دوستان بالقوه، رقبا)

مناسبات مهم اخیر در زندگی همسر من و مناسباتی که در پیش است

استرس‌های و نگرانی‌های فعلی همسر من

آرزوهای همسر من

من کیستم؟

موفقیت‌ها و تلاش‌های من:

۱. چه اتفاقاتی در زندگیتان افتاده که به آن افتخار می‌کنید؟ به چالش‌هایی که بخوبی از عهده آن برآمدید اشاره کنید.
۲. این موفقیت‌ها چگونه زندگی شما را شکل داده‌اند؟ چه تاثیری بر اندیشه شما درباره خودتان گذاشتند؟
۳. احساس غرور و افتخار چه تاثیری بر زندگی شما داشته است؟ آیا پدر و مادران نشان دادند به داشتن شما افتخار می‌کنند؟
۴. آیا پدر و مادران نشان دادند که شما را دوست دارند؟ چگونه؟ آیا محبت به راحتی در خانه شما جاری بود؟ اگر نبود این جریان چه تاثیری در ازدواج شما گذاشته است؟
۵. احساس افتخار داشتن به موفقیت‌هایتان چه تاثیری بر ازدواج شما داشته است؟ آسیب‌ها و التیام‌های من:

۱. چه آسیب‌های روانی و جراحات احساسی در گذشته پشت‌سر گذاشته‌اید؟ درباره نومییدی‌ها و رنج‌هایتان بنویسید.
 ۲. چگونه توانستید با این ناملایمات کنار بیایید؟ آنها چه تاثیر ادامه‌داری بر زندگی شما گذاشته‌اند؟
 ۳. چگونه خود را التیام بخشیدید؟ چگونه با رنجش‌هایتان روبرو شدید و بر آنها غلبه کردید؟
 ۴. برای اینکه دیگر با این مشکلات روبرو نگردید چه برنامه‌ای دارید؟
 ۵. آسیب‌ها و شیوه‌های التیامی شما چه تاثیری بر ازدواج شما داشته‌اند؟
- دنیای احساسی و عاطفی من:

۱. وقتی کودک بودید، خانوادتان چگونه احساسات خشم، اندوه، هراس، محبت و علاقه ب دیگران را بیان می‌کردند؟
 ۲. درباره ابراز احساسات بالا چه نظری دارید؟ آیا ابراز آنها برایتان دشوار است؟
 ۳. آیا در کودکی شما خانواده‌تان با مشکل خاصی مثل خشونت میان والدین، والد افسرده روبرو بود؟
 ۴. در زمینه بیان احساس بین شما و همسران چه تفاوتی وجود دارد؟ این تفاوت‌ها چه تاثیری روی شما می‌گذارد؟
- ماموریت و میراث من:

۱. تصور کنید به سنگ قبر خود نگاه می‌کنید، دوست دارید روی سنگ قبرتان چه جمله‌ای بنویسند؟
 ۲. دوست دارید مردم درباره زندگی شما چگونه نظر بدهند؟
 ۳. ماموریت شما در زندگی چیست؟ می‌خواهید چکار کنید؟ به کجا برسید؟ تلاش اصلی شما در چه زمینه‌ای است؟
 ۴. دوست دارید بعد از مرگتان چه میراثی از شما باقی بماند؟
 ۵. کدام هدف بزرگ است که هنوز به آن دست نیافته‌اید؟
- دوست دارم چه کسی بشوم:

۱. کسی که می‌خواهید باشید را توصیف کنید؟
۲. چگونه می‌توانید به خودتان کمک کنید که به کسی که می‌خواهید، تبدیل شوید؟
۳. برای رسیدن به خواسته‌تان تاکنون چه تلاشی کرده‌اید؟
۴. با چه مشکلی در زندگی خود جنگیده‌اید؟ یا هنوز لازم است بجنگید؟
۵. دوست دارید چه تغییری در خود ایجاد کنید؟

نقشه مهر و محبت، مسابقه ۲۰ سوالی

این تمرین را به اتفاق انجام بدهید و تفریح کنید. هر چه این تمرینات را بیشتر انجام بدهید، بیشتر می‌توانید از نقشه مهر و محبت مطلع شوید و از آن در روابط خود استفاده کنید.

قدم اول: هر کدام باید قلم و کاغذ بردارید. به اتفاق ۲۰ سوال از سوالات ۶۰ گانه را به طور تصادفی انتخاب کنید. شماره‌های انتخاب شده را در سمت راست کاغذ خود به‌طور ستونی بنویسید.

قدم دوم: در زیر فهرستی از سوالات شماره‌گذاری شده درج شده است. از سوال اول انتخابی خود شروع کنید. همسران به هر سوالی که درست جواب دهد، امتیازی را که در جلوی پرسش درج شده است، به دست می‌آورد. شما هم در ازای هر جواب درست همسران، یک امتیاز می‌گیرید. اگر همسران به سوال جواب دست نداد، امتیازی نمی‌گیرد، شما هم امتیازی دریافت نمی‌کنید. همین قواعد وقتی شما به سوال جواب می‌دهید، حاکم است. پس از آنکه هر دو به سوال‌ها جواب دادید، امتیازات به دست آمده را جمع‌بندی کنید. برنده کسی است که امتیاز بیشتری به دست می‌آورد.

۱	دو تن از نزدیک‌ترین دوستان مرا نام ببر.	۲
۲	من از کدام گروه نوازنده، کدام آهنگساز و از کدام آلت موسیقی بیشتر لذت می‌برم؟	۲
۳	اولین بار که ملاقات کردیم من چه لباسی پوشیده بودم؟	۲
۴	یکی از سرگرمی‌های مرا نام ببر.	۳
۵	من در کجا متولد شده‌ام؟	۱
۶	در حال حاضر با چه استرسی روبه‌رو هستم؟	۴
۷	به تفصیل توضیح بده من امروز یا دیروز چه کردم.	۴
۸	تولد من چه روزی است؟	۱
۹	سالگرد ازدواج ما چه روزی است؟	۱
۱۰	خویش و قوم مورد علاقه من چه کسی است؟	۲
۱۱	مهم‌ترین رویای من که تحقق نیافته کدام است؟	۵
۱۲	گل مورد علاقه من کدام است؟	۲
۱۳	بیشترین ترس من از چیست؟	۳
۱۴	چه ساعتی از روز را بیشتر دوست دارم؟	۳
۱۵	چه عاملی باعث می‌شود که بیشترین صلاحیت را احساس کنم؟	۴
۱۶	از چه چیزی به شور و شوق می‌رسم؟	۳
۱۷	غذای مورد علاقه من کدام است؟	۲
۱۸	دوست دارم شب را چگونه بگذرانم؟	۲
۱۹	چه رنگی را بیشتر دوست دارم؟	۱
۲۰	دوست دارم در زندگی چه پیشرفتی داشته باشم؟	۴
۲۱	از چه هدیه‌ای بیشتر خوشم می‌آید؟	۲
۲۲	بهترین تجربه دوران کودکیم چه بود؟	۲
۲۳	روز تعطیل مورد علاقه‌ام کی بود؟	۲
۲۴	چگونه می‌توانم به بهترین شکل به آرامش برسم؟	۴
۲۵	بزرگ‌ترین منبع حمایت من چه کسی است؟	۳

۲۶	ورزش مورد علاقه من کدام است؟	۲
۲۷	دوست دارم در اوقات بی کاری ام چه کنم؟	۲
۲۸	فعالیت مورد علاقه تعطیلات آخر هفته من چیست؟	۲
۲۹	دوست دارم برای استراحت و تفریح به کجا بروم؟	۳
۳۰	فیلم مورد علاقه من کدام است؟	۲
۳۱	برخی از مهم ترین حوادث زندگی من کدامند؟ درباره آنها چه احساسی دارم؟	۴
۳۲	تمرین ورزشی مورد علاقه من چیست؟	۲
۳۳	دردوران کودکی من بهترین دوستم چه کسی بود؟	۳
۳۴	مجله مورد علاقه ام چه نام دارد؟	۲
۳۵	یکی از رقبا یا دشمنان مرا نام ببر.	۳
۳۶	شغل ایده آل من کدام است؟	۴
۳۷	از چه چیزی بیشتر می ترسم؟	۴
۳۸	کدام یک از بستگانم را کمتر از بقیه دوست دارم؟	۳
۳۹	تعطیل رسمی مورد علاقه من چه روزی است؟	۲
۴۰	چه کتابی را بیشتر دوست دارم بخوانم؟	۳
۴۱	برنامه تلویزیونی مورد علاقه من کدام است؟	۲
۴۲	کدام سمت تخت خواب را برای خوابیدن ترجیح می دهم؟	۲
۴۳	از چه چیزی بیشتر اندوهگین می شوم؟	۴
۴۴	به یکی از نگرانی های من اشاره کن.	۴
۴۵	با چه مشکلات پزشکی روبرو هستم؟	۲
۴۶	چه زمانی بیشتر از همیشه خجالت کشیدم؟	۳
۴۷	بدترین تجربه مربوط به دوران کودکی من چه بود؟	۳
۴۸	دو نفر از کسانی که آنها را تحسین می کنم نام ببر.	۴
۴۹	بزرگترین رقیب یا دشمن من چه کسی است؟	۳
۵۰	از جمع همه کسانی که ما هر دو او را می شناسیم، چه کسی را کمتر دوست دارم؟	۳
۵۱	دسر مورد علاقه من کدام است؟	۲
۵۲	شماره کارت ملی من چیست؟	۲
۵۳	یکی از داستان های مورد علاقه مرا نام ببر.	۲
۵۴	رستوران مورد علاقه من چه نام دارد؟	۲
۵۵	به دو آرزو و رویای من اشاره کن.	۴
۵۶	آیا آرزوی پنهانی دارم؟ نام ببر.	۴
۵۷	از چه غذایی بدم می آید؟	۲
۵۸	حیوان مورد علاقه من کدام است؟	۲
۵۹	ترانه مورد علاقه من کدام است؟	۲
۶۰	کدام تیم ورزشی را دوست دارم؟	۲

اصل ۲

پرسشنامه مهر و محبت و تعریف و تمجید

برای اینکه ارزیابی درستی از شرایط مهر و محبت و تعریف و تمجید از یکدیگر داشته باشید، پرسشنامه زیر را تکمیل کنید: هر یک از عبارات زیر را بخوانید و درباره درست یا غلط بودن مصداق عبارت در خودتان تصمیم بگیرید.

۱	می‌توانم به سه مورد ستایش‌انگیز درباره همسر اشاره کنم.	درست	غلط
۲	وقتی از هم فاصله داریم، دل من پیش همسر است.	درست	غلط
۳	اغلب موردی پیدا می‌کنم که به همسر بگویم: «دوستت دارم».	درست	غلط
۴	همیشه با محبت با همسر برخورد می‌کنم.	درست	غلط
۵	همسر به واقع به من احترام می‌گذارد.	درست	غلط
۶	از رابطه‌ای که در آن به سر می‌برم احساس مهر و محبت می‌کنم.	درست	غلط
۷	فکر می‌کنم همسر مرا دوست دارد.	درست	غلط
۸	همسر مرا جذاب می‌داند.	درست	غلط
۹	همسر در من تولید اشتیاق می‌کند.	درست	غلط
۱۰	در رابطه ما شور و اشتیاق فراوان وجود دارد.	درست	غلط
۱۱	مهر و محبت و عاشقی هنوز بخشی از ازدواج ماست.	درست	غلط
۱۲	به واقع به داشتن همسر افتخار می‌کنم.	درست	غلط
۱۳	همسر از موفقیت‌های من لذت می‌برد.	درست	غلط
۱۴	می‌توانم به آسانی بگویم چرا با همسر ازدواج کردم.	درست	غلط
۱۵	اگر قرار باشد دوباره تکرار کنم، با همسر فعلی‌ام ازدواج می‌کنم.	درست	غلط
۱۶	روزی نمی‌شود که ما به هم محبت نکنیم.	درست	غلط
۱۷	وقتی به منزل می‌آیم، همسر از دیدن من خوشحال می‌شود.	درست	غلط
۱۸	شریک زندگی‌ام از کاری که در ازدواجم می‌کنم قدرشناسی می‌کند.	درست	غلط
۱۹	همسر شخصیت مرا دوست دارد.	درست	غلط
۲۰	زندگی ما در مجموع رضایت‌بخش است.	درست	غلط

تاریخچه و فلسفه ازدواج شما

بخش اول: تاریخچه روابط شما

۱. چگونه با هم آشنا شدید؟ چه نکته‌ای که در یکدیگر دیدید، توجه شما را به خودش جلب کرد؟ اولین تاثیرپذیری شما از یکدیگر چه بود؟
۲. چه خاطره درباره اولین ملاقات خود دارید؟ چه مدت پس از اولین روز آشنایی با هم ازدواج کردید؟ درباره این فاصله زمانی چه نکته‌ای به یاد می‌آورید؟ چه جنبه‌های مثبتی داشت؟ چه تنش‌هایی در کار بود؟ چه کارهایی را به اتفاق انجام می‌دادید؟
۳. چگونه تصمیم به ازدواج گرفتید؟ چگونه به این نتیجه رسیدید که همسر فعلی‌تان همان کسی است که می‌خواهید با او ازدواج کنید؟ آیا تصمیم ساده‌ای بود؟ آیا یکدیگر را دوست داشتید؟ درباره این زمان حرف بزنید.
۴. آیا ازدواج‌تان را به یاد دارید؟ درباره خاطرات‌تان با هم صحبت کنید. آیا به ماه عسل رفتید؟ چه خاطراتی از آن دارید؟ درباره سال نخست ازدواج‌تان چه خاطراتی دارید؟ آیا لازم بود که تعدیلاتی در کارتان ایجاد کنید؟

۵. درباره تحول والد شدنتان چه مطالبی به یاد دارید؟ درباره این دوران از ازدواجتان حرف بزنید. برای شما و همسرتان این دوران از چه کیفیتی برخوردار بود؟
۶. وقتی به گذشته خود نگاه می کنید، چه لحظاتی از ازدواجتان را به واقع شاد و رضایت بخش می دانید؟ برای شما به عنوان یک زوج، زمان خوب چه معنا و مفهومی دارد؟ آیا این خواسته شما به مرور زمان تغییر کرده است؟
۷. بسیاری از زوجین فراز و نشیب هایی را پشت سر می گذارند. آیا می توانید بگویید این موضوع در زندگی شما هم صادق بود؟ آیا می توانید برخی از این دوره ها را توصیف کنید؟
۸. با نگاهی به سال های گذشته، در چه مواقع و مناسبت هایی به واقع دوران سختی را پشت سر گذاشتید؟ فکر می کنید چرا با هم زندگی می کردید؟ چگونه این اوقات دشوار را پشت سر گذاشتید؟
۹. آیا کارهایی را که زمانی به اتفاق انجام می دادید و از آن لذت می بردید، رها کرده اید؟ اینها را با یکدیگر بررسی کنید.

بخش دوم: فلسفه ازدواج شما

۱۰. با هم صحبت کنید درباره اینکه چرا بعضی ازدواج ها موفق و بعضی دیگر ناموفق هستند. صحبت کنید که کدام یک از زوج هایی که می شناسید ازدواج موفق و کدام یک ازدواج ناموفق دارند. چگونه می توانید ازدواجتان را با این ازدواج ها مقایسه کنید؟
۱۱. با هم درباره ازدواج پدر و مادران صحبت کنید. آیا ازدواج آنها مشابه ازدواج شما بود؟ آیا با هم تفاوت های اصولی داشتند؟
۱۲. نموداری از تاریخچه ازدواج خود تهیه کنید. به جنبه های مهم و اصلی و فراز و نشیب های آن توجه کنید. شادترین دوران ازدواج شما چه سال هایی بود؟ شادترین دوران ازدواج برای همسرتان کی بود؟ چگونه ازدواجتان به مرور و با گذشت سال ها تغییر کرد؟

قدرشناسی

در فهرست زیر، سه موردی را که فکر می کنید ویژگی همسرتان است، علامت بزنید. اگر بیش از سه مورد وجود دارد، باز هم به همان سه مورد اکتفا کنید. اگر در یافتن این سه مورد با دشواری روبه رو شدید، حتی اگر به یادتان افتاد که در یک مورد این ویژگی را در او دیده اید، آن مورد را علامت بزنید.

دوست داشتنی بودن	مضحک بودن	آسیب پذیر بودن	تندرست بودن
حساس بودن	ملاحظه کار بودن	متعهد بودن	آرامش داشتن
شجاع بودن	با عاطفه بودن	درگیر بودن	زیبا بودن
باهوش و با فراست بودن	سازمان یافته بودن	ابرازگر بودن	جذاب بودن
متفکر بودن	با درایت بودن	فعال بودن	ثروتمند بودن
سختاوت داشتن	ورزشکار بودن	دقیق بودن	متین بودن
وفادار بودن	شاداب بودن	درون گرا بودن	نشاط داشتن
حقیقت بین بودن	هماهنگی داشتن	ماجرارو بودن	شریک عالی زندگی بودن
قوی بودن	باوقار بودن	پذیرنده بودن	قاطع بودن
پرانرژی بودن	آراسته بودن	قابل اعتماد بودن	شیرین بودن
قاطعیت داشتن	با محبت بودن	مسئول بودن	حمایتگر بودن
خلاق بودن	طراوت داشتن	قابل اتکا بودن	قدرتمند بودن
خیال پرداز بودن	توجه و علاقه داشتن	گرم بودن	انعطاف داشتن
جالب بودن	دوست عالی بودن	نیرومند بودن	فهمی بودن
بامزه بودن	صرفه جو بودن	مهربان بودن	ساده بودن
مشرابخوش داشتن	برنامه های فراوان داشتن	آرام بودن	رئوف بودن
دلسوز بودن	خجالتی بودن	اهل عمل بودن	والد عالی بودن

برای هر یک از مواردی که انتخاب کردید، به حادثه‌ای اشاره کنید که جمله شما را تایید کند. حالا فهرست خودتان را با همسران در میان بگذارید. بگذارید او در این خصوص نظرات شما را بداند.

اصل ۳

حساب بانکی عاطفی

در ادامه به فهرست مطلوبی از کارهایی که زوجها با هم انجام می‌دهند اشاره شده است. سه موردی را که بیشتر می‌خواهید همسران با شما انجام دهد، انتخاب کنید.

۱	درباره اینکه روزتان چگونه گذشته بحث کنید.	۳۱	به اتفاق به کنسرت بروید.
۲	فهرست اقلامی که باید از فروشگاه بخرید، تهیه کنید.	۳۲	به اتفاق برای فرزندان جشن تولد بگیرید.
۳	به اتفاق آشپزی کنید.	۳۳	فرزندان را به کلاس درس ببرید.
۴	خانه را نظافت کنید، لباس‌ها را به اتفاق بشوید.	۳۴	به اتفاق در مسابقات ورزشی فرزندان حاضر شوید.
۵	به اتفاق به خرید بروید.	۳۵	قبوض بانکی را بپردازید.
۶	بدون بچه‌ها به رستوران بروید.	۳۶	برای یکدیگر نامه بنویسید.
۷	به اتفاق روزنامه صبح را بخوانید.	۳۷	به اتفاق بچه‌ها را نزد پزشک ببرید.
۸	به اتفاق برنامه‌ای اجرا کنید (در کلاسی ثبت‌نام کنید و...)	۳۸	کارهای خانه را به اتفاق انجام دهید.
۹	به اتفاق یک مهمانی را برنامه‌ریزی کنید.	۳۹	به اتفاق به مهمانی بروید.
۱۰	طی روز به هم زنگ بزنید.	۴۰	به اتفاق و در یک اتومبیل به سرکاران بروید.
۱۱	به اتفاق در یک مهمانی شرکت کنید.	۴۱	موفقیت‌هایتان را جشن بگیرید.
۱۲	در روزهای کاری هفته، صبحانه را به اتفاق بخورید.	۴۲	به اتفاق بازی‌های کامپیوتری انجام دهید.
۱۳	به اتفاق به مسجد یا اماکن زیارتی بروید.	۴۳	بر بازی فرزندان نظارت مشترک کنید.
۱۴	به اتفاق در حیاط منزل کار کنید.	۴۴	برنامه‌های تعطیلات را تدوین کنید.
۱۵	به اتفاق کارهای خیره انجام دهید.	۴۵	درباره آینده خود برنامه‌ریزی کنید.
۱۶	به اتفاق ورزش کنید.	۴۶	به اتفاق به صدای بلند کتاب بخوانید.
۱۷	آخر هفته با هم به پیکنیک بروید.	۴۷	به اتفاق بازی کنید.
۱۸	به اتفاق با فرزندان وقت صرف کنید.	۴۸	به تئاتر بروید.
۱۹	به اتفاق بچه‌ها را از خانه بیرون ببرید (موزه، باغ‌وحش).	۴۹	در تعطیلات آخر هفته به اتفاق به خرید بروید.
۲۰	به اتفاق در جلسات مدرسه فرزندان شرکت کنید.	۵۰	سرگرمی‌های مشترک داشته باشید.
۲۱	با بستگان همسران معاشرت کنید.	۵۱	با هم چای بنوشید و حرف بزنید.
۲۲	به خارج از شهر بروید.	۵۲	برای هم صحبت کنید.
۲۳	به اتفاق به سفر بروید.	۵۳	حرف‌های فلسفی بزنید.
۲۴	تلویزیون یا فیلم ویدیویی تماشا کنید.	۵۴	درباره دوستانتان صحبت کنید.
۲۵	از بیرون غذا سفارش دهید.	۵۵	در مراسم تدفین آشنایان شرکت کنید.
۲۶	به اتفاق با دوستانتان وقت صرف کنید.	۵۶	به اتفاق به دیگران کمک کنید.
۲۷	به اتفاق مسابقات ورزشی تماشا کنید.	۵۷	دنبال آپارتمان جدیدی بگردید.
۲۸	به اتفاق فعالیت‌های مورد علاقه‌تان را انجام دهید.	۵۸	اتومبیل‌های جدید را امتحان کنید.
۲۹	کنار آتش بنشینید، با هم حرف بزنید یا کتاب بخوانید.	۵۹	به اتفاق وبلاگی را بنویسید.
۳۰	به موسیقی گوش دهید.	۶۰	سایر موارد...

آیا ازدواج شما در شرایط خوبی به سر می برد؟

برای اینکه بدانید ازدواج شما از چه کیفیتی برخوردار است پرسشنامه زیر را تکمیل کنید. هر جمله را بخوانید و درست یا غلط بودن آن را مشخص نمایید.

۱	از انجام دادن کارهای جزئی با هم، کارهایی از قبیل تماشای تلویزیون لذت می بریم.	درست	غلط
۲	سعی می کنم اوقات آزادم را با همسرم بگذرانم.	درست	غلط
۳	در پایان روز همسرم از دیدن من خوشحال می شود.	درست	غلط
۴	همسرم دوست دارد نقطه نظرهای مرا بشنود.	درست	غلط
۵	از اینکه با همسرم درباره مسائل مختلف حرف بزنم، لذت می برم.	درست	غلط
۶	همسرم یکی از بهترین دوستان من است.	درست	غلط
۷	فکر می کنم همسرم مرا دوست نزدیک خود می داند.	درست	غلط
۸	از صحبت کردن با هم لذت می بریم.	درست	غلط
۹	وقتی به اتفاق از خانه بیرون می رویم وقت به سرعت می گذرد.	درست	غلط
۱۰	همیشه حرفهای گفتنی فراوانی برای یکدیگر داریم.	درست	غلط
۱۱	با هم تفریح فراوان می کنیم.	درست	غلط
۱۲	به لحاظ روحی و روانی همخوان هستیم.	درست	غلط
۱۳	از ارزشهای یکسانی بهره مند هستیم.	درست	غلط
۱۴	دوست داریم به شکل مشابهی صرف وقت کنیم.	درست	غلط
۱۵	علاقه مشترک فراوان داریم.	درست	غلط
۱۶	رویاها و هدفهای مشترکی داریم.	درست	غلط
۱۷	به انجام دادن کارهای مشابهی علاقه مندیم.	درست	غلط
۱۸	با آنکه تا حدودی علاقه متفاوت داریم، من از اینکه کارهای مورد علاقه همسرم را انجام دهم لذت می برم.	درست	غلط
۱۹	به هر جایی که به اتفاق برویم از با هم بودن لذت می بریم.	درست	غلط
۲۰	اگر همسرم روز بدی را پشت سر گذاشته باشد، موضوع را با من درمیان می گذارد.	درست	غلط

گفت‌وگو برای کاستن استرس

۱. به نوبت حرف بزنید.
۲. بدون اینکه همسرتان درخواست کرده باشد، پند و اندرز ندهید.
۳. به حرف‌ها و مسائل یکدیگر علاقه نشان دهید.
۴. درک کردن خود را انتقال دهید.
۵. جانب همسرتان را بگیرید.
۶. با همسرتان در یک جبهه قرار بگیرید.
۷. محبت خود را ابراز کنید.
۸. احساسات یکدیگر را تایید کنید.

وقتی همسرتان به شما توجه ندارد، چه می‌توانید بکنید

وقتی احساس می‌کنید که اخیراً به قدر کافی به یکدیگر توجه ندارید، باید هر دوی شما پرسشنامه زیر را تکمیل کنید و بعد پاسخ‌هایتان را با هم مقایسه نمایید و درباره آنها حرف بزنید. پاسخ‌نامه‌ای برای پرسش‌های مطرح شده وجود ندارد. چشم‌اندازهای هر دوی شما درست و برحق است. وقتی این را بدانید و آن را تصدیق کنید، به طور طبیعی پیوند میان شما افزایش می‌یابد. احساس من در این هفته:

		خیلی زیاد	زیاد	کمی	ابداً
۱	تدافعی.				
۲	احساس رنجش.				
۳	عصبانی.				
۴	اندوه‌گین.				
۵	درک نشدن.				
۶	مورد انتقاد قرار گرفتن.				
۷	نگران.				
۸	آزرده.				
۹	حق ناشناسی.				
۱۰	جذاب نبودن.				
۱۱	تنفر.				
۱۲	تایید نشدن.				
۱۳	ترک شدگی.				
۱۴	بی‌توجهی به نقطه نظرهایم				
۱۵	بی‌اطلاعی از احساسی که داشتم.				
۱۶	تنهایی.				

آنچه این احساسات را سبب شد:

	خیلی زیاد	زیاد	کمی	ابدا
۱	احساس به حساب نیامدن.			
۲	احساس اینکه برای همسر مهم نیستم.			
۳	سردی در قبال همسر.			
۴	احساس بی اعتنائی.			
۵	احساس مورد انتقاد قرار گرفتن.			
۶	احساس بی مهری به همسر.			
۷	احساس اینکه همسر به من علاقه ندارد.			
۸	احساس نداشتن منزلت.			
۹	احساس مورد سلطه جویی قرار گرفتن از طرف همسر.			
۱۰	ناتوانی در متقاعد کردن همسر.			

به ماجراهایی اشاره می کنیم. سعی کنید در هر مورد با مساله برخورد درست داشته باشید.

- خواهرزنتان بر سر او فریاد می کشد که چرا پولی را که دو ماه به او قرض داده، پرداخت نمی کند. همسران از رفتار خواهرش ناراحت است و این درحالی است که او به واقع این پول را به خواهرش مدیون است. شما می گوئید:
- شوهرتان وقتی به خانه می آمد به علت سرعت زیادتر از حد مجاز از سوی مامور راهنمایی جریمه شد. همسران می گوید: «همه با سرعت ۱۰۰ کیلومتر می رفتند، چرا در این میان تنها من باید جریمه بشوم؟» شما می گوئید:
- زنتان دیر به جایی که باید مصاحبه استخدامی می شد، رسید. حالا او نگران است که این شغل را به او ندهند. او می گوید: «باور نمی کنم که این قدر حماقت کرده باشم.» شما می گوئید:
- شوهر شما از رئیسش تقاضای اضافه حقوق کرده و درخواستش رد شده است. او عصبانی شده و از اتاق رئیسش بیرون آمده است. حالا نگران است که رئیسش اقدامی علیه او بکند. شما می گوئید:

اصل ۴

پرسشنامه قبول نفوذ

هر یک از عبارات زیر را بخوانید و درست یا غلط را علامت بزنید.

۱	من به نقطه نظرهای همسرم به واقع علاقمند هستم.	درست	غلط
۲	حتی وقتی با همسرم اختلاف نظر داشته باشم، از او مطالب فراوانی می آموزم.	درست	غلط
۳	دلم می خواهد همسرم احساس کند حرفی که می زند، برایم مهم است.	درست	غلط
۴	دوست دارم همسرم احساس کند که در ازدواج ما، صاحب نفوذ است.	درست	غلط
۵	می توانم به همسرم گوش بدهم، اما تا حدی.	درست	غلط
۶	همسرم از عقل سلیم برخوردار است.	درست	غلط
۷	حتی وقتی با هم توافق نداریم به او احترام می گذارم.	درست	غلط
۸	اگر مرتب سعی کنم که همسرم را متقاعد کنم، سرانجام برنده می شوم.	درست	غلط
۹	من با نظرات همسرم مخالفت نمی کنم.	درست	غلط
۱۰	همسرم به اندازه کافی منطقی نیست که بتوانیم با همه بحث کنیم.	درست	غلط
۱۱	معتقد به بدهبستان فراوان در محبت های میان خود هستیم.	درست	غلط
۱۲	می توانم همیشه همسرم را متقاعد کنم.	درست	غلط
۱۳	وقتی می خواهیم تصمیم بگیریم، گفتنی های فراوان داریم.	درست	غلط
۱۴	شریک زندگی من معمولا ایده های جالب دارد.	درست	غلط
۱۵	همسرم در حل مسائل به من کمک فراوان می کند.	درست	غلط
۱۶	حتی اگر بانظر همسرم مخالف باشم، با او به احترام حرف می زنم.	درست	غلط
۱۷	راه حل های من همیشه از راه حل های همسرم بهتر است.	درست	غلط
۱۸	همیشه می توانم در صحبت های همسرم نکته جالبی پیدا کنم.	درست	غلط
۱۹	شریک زندگی من بسیار عاطفی است.	درست	غلط
۲۰	من باید تصمیمات مهم در ازدواج را بگیرم.	درست	غلط

به موقعیت هایی اشاره می کنیم که زوجها با آن روبرو شده اند. سعی کنید این صحنه ها را مجسم کنید، انگار که شما و همسرتان دارای این تعارض ها هستید. هر چه با روشنی بیشتری خود را در این شرایط قرار دهید، اثربخشی تمرین بیشتر می شود.

۱. اخیرا شما و همسرتان با مشکلاتی روبرو شده اید و با هم به توافق نمی رسید. یکی از مشکلات این است که فکر می کنید که او پول بیش از اندازه خرج می کند. حالا همسرتان اصرار دارد به مشاور در امور زناشویی مراجعه کنید که هزینه زیادی تولید می کند. شما خاطر نشان می کنید که اگر از هزینه های دیگری نگاهی، نمی توانید به مشاور مراجعه کنید. زنتان می گوید: «نمی توانیم به مشاور مراجعه نکنیم. مراجعه به مشاور هم شبیه آن است که برای رفتن به تعطیلات ضروری و مورد نیاز پول قرض کنیم. این کاری است که حتما باید انجام بدهیم.»

بخش منطقی درخواست زن:

شما می گوید:

۲. از آنجاییکه زنتان کار نمی‌کند، از او خواسته‌اید که آشپزخانه را نظافت کند و تا وقتی شما به خانه می‌آیید شام را تدارک ببیند. امشب وقتی به خانه می‌آید می‌بینید، که لباس‌های شسته تا نشده‌اند. از غذا هم خبری نیست. ازین رو شکایت می‌کنید و در مقام اعتراض حرف می‌زنید و او می‌گوید: «تو هیچ‌وقت متوجه نمی‌شوی که من چقدر در روز کار می‌کنم. متوجه نیستی که خانه چقدر کار دارد. »
بخش منطقی درخواست زن:
شما می‌گویید:
۳. به اتفاق دوستانتان به رستوران می‌روید تا قهوه بنوشید. زنتان اغلب با شما بحث می‌کند که زیاد به رستوران می‌روید. امشب در حالی که در رستوران هستید به شما زنگ می‌زند و می‌گوید اگر بلافاصله برنگردید، او به رستوران می‌آید و شما را با خود می‌برد. وقتی بالاخره به خانه می‌آید، زنتان فریاد می‌کشد: «به جای اینکه به رستوران بروی، چرا مرا به سینما نمی‌بری؟»
بخش منطقی درخواست زن:
شما می‌گویید:
۴. پنج‌شنبه بعد از ظهر است، زنتان که به کار نظافت خانه مشغول است به شما می‌گوید که خانه به تعمیراتی احتیاج دارد. شما احساس می‌کنید که او نمی‌خواهد از بخشی از هزینه‌های خانه بزند تا اقدام به تعمیرات بکنید. او می‌گوید: «تو فکر نمی‌کنی که نظر من مهم است. اگر بخواهی، می‌توانی پولش را پیدا کنی. »
بخش منطقی درخواست زن:
شما می‌گویید:
۵. وقتی از سرکار به منزل می‌آید، اولین کاری که دوست دارید بکنید این است که کمی استراحت کنید، قهوه‌ای بنوشید، کمی روزنامه بخوانید. گاهی اتاق نشیمن را به هم می‌ریزید، اما معمولاً بعد از شام که انرژی‌تان را بدست می‌آورید، اتاق را مرتب می‌کنید. یکی از شب‌ها که اتاق را مرتب نکرده‌اید، زنتان می‌گوید: «از اینکه می‌بینم اتاق را به هم می‌ریزی و آن را مرتب نمی‌کنی، عصبانی می‌شوم. من هم خسته‌ام و نمی‌توانم ریخت و پاش‌های تو را جمع و جور بکنم. چرا قبل از شام اتاق را مرتب نمی‌کنی؟»
۶. اخیراً کم‌پول بوده‌اید، بنابراین به این نتیجه رسیده‌اید که قبل از هر خرید با زنتان بحث کنید و درباره‌ی خرید به توافق برسید. امشب شما به خانه می‌آید. زنتان به شما می‌گوید برای تغییر نور داخل حیاط حباب‌های جدیدی خریده است. او می‌گوید بدون مشورت با شما این کار را کرده است زیرا فکر می‌کند خرید این حباب‌ها کاملاً ضروری بوده است. او اضافه می‌کند بدون این چراغ‌ها احساس امنیت نمی‌کند. شما به او می‌گویید ممکن است این خرید ضروری بوده باشد، اما شما توان پرداخت آن را ندارید. او می‌گوید: «ما به آنها نیاز داریم، چه تو پولش را داشته باشی، چه نداشته باشی!»
۷. شما تصمیم می‌گیرید زنتان را با خرید یک اتومبیل جدید شگفت‌زده کنید. اما او به محض اینکه اتومبیل را می‌بیند، ناراحت می‌شود و می‌گوید: «واقعاً که بد است، حاضر نیستم سوار آن شوم. بهتر است آن را پس بدهی. »
۸. دقایقی است که به خانه آمده‌اید و خسته هستید. با این حال مجبورید برای خرید از خانه بیرون بروید. زن شما که برای مراقبت از فرزندان در خانه می‌ماند به شما می‌گوید که روز بسیار بدی را با بچه‌ها پشت سر گذاشته‌اس. زنتان می‌گوید بچه‌ها را هم به خرید ببرید تا او فرصتی برای استراحت پیدا کند.

بازی بقا در جزیره گاتمن

تصور کنید در حالیکه با کشتی به سفر تفریحی رفته‌اید، در اثر حادثه‌ای کشتی تان غرق می‌شود. صبح از خواب بیدار می‌شوید و می‌بینید که در یک جزیره هستید. اثری از کشتی نیست، تنها شما و همسرتان بازماندگان آن کشتی هستید. یکی از شما آسیب دیده است. اصلاً اطلاع ندارید که کجا هستید. به این نتیجه می‌رسید که برای حفظ جانتان باید کاری بکنید تا تیم نجات به دادتان برسد. از کشتی اشیایی در جزیره برجای مانده که می‌تواند به شما کمک کند، اما بیش از ده قلم شی را نمی‌توانید با خود بردارید.

اقدام شماره ۱: هر کدام از شما با توجه به برنامه‌ای که برای بقای خود در نظر می‌گیرید، روی یک برگه کاغذ جداگانه بنویسید که ده قلم شی را که برمی‌دارید، چیست. به مهم‌ترین شیئی که برمی‌دارید امتیاز ۱، و به دومین و مهم‌ترین شی امتیاز ۲ بدهید. هر ده مورد شی را اینگونه امتیازبندی کنید. جواب درست یا غلطی وجود ندارد.

دو دست لباس	دو کیسه خواب	بطری نوشابه
گیرنده رادیویی با موجهای افام، ای ام و کوتاه	چاقو	چراغ دستی
۱۰ گالن آب	یک قایق کوچک	قطب‌نما
ظرف و ظروف	کرم ضد آفتاب سوختگی	نقشه‌های منطقه
کبریت	چراغ خوراک‌پذی	سلاح با شش گلوله
بیل	طناب بلند	جعبه کمک‌های اولیه با پنسپلین
کوله پشتی	دو دستگاه گیرنده و فرستنده بی‌سیم	کپسول اکسیژن
کاغذ توالت	غذاهای منجمدشده برای هفت روز	
دو چادر	ملافه	

اقدام شماره ۲: فهرست تهیه شده را با همسرتان در میان بگذارید. با هم مشورت کنید و درباره ده قلم شیئی که لازم دارید به توافق برسید. لازم است که هر دو در بحث درباره مسئله و گرفتن تصمیم نهایی نفوذپذیر باشید. وقتی کارتان را تمام کردید به سوالات زیر جواب دهید.

	الف	ب	ج	د
۱	فکر می‌کنید در کار نفوذ بر همسران تا چه اندازه موثر عمل کرده‌اید؟	ابدا	کمی	تا حدی
۲	همسران در تاثیرگذاری بر شما چقدر موثر بوده است؟	ابدا	کمی	تا حدی
۳	آیا کسی از شما سعی کرد بر دیگری مسلط شود، یا آیا با هم رقابت می‌کردید؟	زیاد	تا حدی	کمی
۴	آیا اخم کردید و در خود فرو رفتید؟	زیاد	تا حدی	کمی
۵	آیا همسران اخم کرد؟	زیاد	تا حدی	کمی
۶	آیا تفریح کردید؟	ابدا	کمی	تا حدی
۷	آیا همکاری خوبی داشتید؟	ابدا	کمی	تا حدی
۸	تا چه اندازه خشم را احساس کردید؟	زیاد	تا حدی	کمی
۹	همسران تا چه اندازه خشمگین شد؟	زیاد	تا حدی	کمی
۱۰	آیا هر دو احساس کردید که مطرح هستید و به حساب آمده‌اید؟	ابدا	کمی	تا حدی

اصل ۵

ارزشیابی پرسشنامه تعارضهای زناشویی خودتان

۱. ما از لحاظ عاطفی از هم فاصله گرفته ایم.
- دائمی..... حل شدنی..... در حال حاضر مشکل ما نیست..... .
- هر یک از موارد زیر را که مربوط به این مشکل اصلی است، بررسی کنید:
- ما وقتی صحبت معمولی با هم می کنیم، دچار مشکل می شویم.
 - از لحاظ عاطفی کم با یکدیگر ارتباط برقرار می کنیم
 - فکر می کنم به من اهمیتی داده نمی شود.
 - حس می کنم همسر مرا نمی شناسد.
 - همسر (یا خودم) از لحاظ عاطفی کنار کشیده است.
 - ما زمان کمی را با یکدیگر می گذرانیم.
۲. ازدواج ما خالی از مهر و محبت است؛ آتش عشقمان رو به خاموشی گراییده است.
- دائمی..... حل شدنی..... در حال حاضر مشکل ما نیست..... .
- همسر ابراز علاقه کلامی خود را کنار گذاشته است.
 - همسر عشق و تحسین هایش را کمتر ابراز می کند.
 - به ندرت به یکدیگر مهر می ورزیم.
 - همسر (و یا من) دیگر حس دوست داشتنی ندارد.
 - به ندرت با یکدیگر صحبت می کنیم.
 - لحظات مهرآمیز اندکی داریم.
۳. زندگی ما به خوبی با مسائل یا اتفاقاتی که مربوط به پدرها و مادرهایمان و یا سایر خویشاوندان است، کنار نمی آید.
- دائمی..... حل شدنی..... در حال حاضر مشکل ما نیست..... .
- فکر می کنم از طرف فامیل همسر پذیرفته نمی شوم.
 - گاهی تعجب می کنم که همسر متعلق به کدام خانواده است.
 - حس می کنم از طرف خانواده خودم طرد شده ام.
 - بین ما در مورد آنچه ممکن است اتفاق بیفتد تنش وجود دارد.
 - این مساله رنجیدگی خاطر بسیار زیادی در ما ایجاد می کند.
 - از این نگرانم که اتفاقی رخ خواهد داد.
۴. در کنار آمدن با مسائل مالی مشکل داریم.
- دائمی..... حل شدنی..... در حال حاضر مشکل ما نیست..... .
- یکی از ما درآمد خوبی ندارد.
 - در مورد چگونه خرج کردن پول اختلاف سلیقه داریم.
 - در مورد موارد مالی در اضطراب به سر می بریم.
 - همسر در مورد مسائل مالی بیشتر خودش را دینفع می داند تا ما را.
 - در مدیریت مسائل مالی مان متفق نیستیم.

- تقریباً هیچ طرح اقتصاد مالی وجود ندارد.
- ۵. ما در تقسیم قدرت و نفوذ مشکل داریم.
- دائمی..... حل شدنی..... در حال حاضر مشکل ما نیست..... .
- حس می‌کنم در تصمیم‌هایی که اتخاذ می‌کنیم نقش ندارم.
- همسرم بسیار سلطه جو شده است.
- من بسیار پر توقع شده ام.

پرسشنامه شروع خشن

برای پی‌بردن به اینکه آیا شروع خشن در ازدواج شما مشکل ایجاد می‌کند، به سوال‌های زیر پاسخ دهید. هر یک از جمله‌ها را بخوانید و درست یا غلط را علامت بزنید.

زمانی که شروع به صحبت در مورد مسائل زناشویی می‌کنیم:

۱	شریک زندگی‌ام اغلب به من خرده می‌گیرد.	درست	غلط
۲	از شیوه مطرح کردن مسئله توسط شریکم متنفرم.	درست	غلط
۳	اغلب به نظر می‌رسد که بحث‌ها ناگهان سر از زمین درمی‌آورند.	درست	غلط
۴	قبل از اینکه بفهمم، می‌بینم که مشغول دعوا هستم.	درست	غلط
۵	وقتی همسرم شروع می‌کند به شکایت فکر می‌کنم به من گیر داده است.	درست	غلط
۶	به نظرم همیشه به‌خاطر مسائل مواخذه می‌شوم.	درست	غلط
۷	شریکم به طور کلی منفی است.	درست	غلط
۸	حس می‌کنم باید حملات فردی را از خود دور کنم.	درست	غلط
۹	اغلب می‌بایست اتهاماتی که به من نسبت داده شده را تکذیب کنم.	درست	غلط
۱۰	شریک زندگی‌ام بسیار زودرنج است.	درست	غلط
۱۱	اگر چیزی اشتباه از آب درمی‌آید، اغلب تقصیر من نیست.	درست	غلط
۱۲	همسرم به شخصیت من خرده می‌گیرد.	درست	غلط
۱۳	موضوعات به شیوه‌ای توهین‌آمیز مطرح می‌شود.	درست	غلط
۱۴	شریک زندگی من بارها به شیوه‌ای خودخواهانه و پر از تکبر شکایت می‌کند.	درست	غلط
۱۵	من آن را با تمام نگرش منفی موجود در بینمان داشته‌ام.	درست	غلط
۱۶	وقتی شریک زندگی‌ام شکایت می‌کند، عمدتاً حس می‌کنم به من بی‌احترامی شده است.	درست	غلط
۱۷	همین که گله‌گذاری‌ها آغاز می‌شود، می‌خواهم که صحنه را ترک کنم.	درست	غلط
۱۸	آرامش ناگهان از هم پاشیده می‌شود.	درست	غلط
۱۹	نگرش منفی همسرم ناراحت‌کننده و اعصاب خردکن است.	درست	غلط
۲۰	فکر می‌کنم همسرم به طور کلی غیرمنطقی است.	درست	غلط

پرسشنامه اقدام‌های اصلاحی

به منظور دستیابی به کارآیی اقدام‌های اصلاحی در روابط بین خودتان به موارد زیر پاسخ دهید. هر یک از جمله‌ها را بخوانید و درست یا غلط را علامت بزنید. در طول تلاش‌ها برای حل تعارض:

۱	به خوبی می‌توانیم هر زمان که نیاز داریم همه چیز را برای مدتی کنار بگذاریم.	درست	غلط
۲	همسرم معمولاً عذرخواهی مرا می‌پذیرد.	درست	غلط
۳	می‌توانم بگویم که تقصیر با من بود.	درست	غلط
۴	در آرام کردن خودم بسیار خوب عمل می‌کنم.	درست	غلط
۵	قادریم حس شوخ‌طبعی را بینمان نگه داریم.	درست	غلط
۶	وقتی شریک زندگی‌ام به من می‌گوید ما باید به شیوه‌ای دیگر با هم صحبت کنیم، معمولاً بسیار منطقی است.	درست	غلط
۷	تلاش من برای استفاده از جبران‌ها زمانی که بحث‌مان حالت منفی پیدا می‌کند، معمولاً موثر است.	درست	غلط
۸	شنونده‌های خوبی هستیم، حتی اگر عقایدمان در مورد مسائل کاملاً متفاوت باشد.	درست	غلط
۹	اگر بحث‌مان بالا بگیرد، می‌توانیم کنترل اوضاع را در دست بگیریم.	درست	غلط
۱۰	همسرم خیلی خوب می‌تواند زمانی که ناراحتم مرا آرام کند.	درست	غلط
۱۱	از اینکه می‌توانیم بیشتر اختلافاتمان را حل کنیم، احساس اطمینان و دلگرمی می‌کنم.	درست	غلط
۱۲	وقتی نظراتم را در مورد بهتر ارتباط برقرار کردن با دیگران بیان می‌کنم، همسرم به من گوش می‌دهد.	درست	غلط
۱۳	حتی اگر گاهی اوضاع خیلی سخت شود، می‌دانم که می‌توانیم اختلاف‌هایمان را حل کنیم.	درست	غلط
۱۴	وقتی با هم توافق نداریم، می‌توانیم با هم مهربان باشیم.	درست	غلط
۱۵	شوخی و سربه سر گذاشتن معمولاً برای خلاص کردن همسرم از نگرش‌های منفی موثر واقع می‌شود.	درست	غلط
۱۶	می‌توانیم وقتی لازم است، همه چیز را دوباره آغاز کنیم و بحث‌مان را بهبود بخشیم.	درست	غلط
۱۷	زمانی که عواطفمان جریحه‌دار می‌شود، نشان دادن میزان غمگینی‌ام بسیار اهمیت دارد.	درست	غلط
۱۸	ما حتی می‌توانیم در مورد اختلاف‌های بسیار بزرگ بینمان با هم بحث کنیم.	درست	غلط
۱۹	همسرم برای کارهای خوبی که انجام می‌دهم قدردانی می‌کند.	درست	غلط
۲۰	اگر سعی کنم ارتباط برقرار کنم، سرانجام موثر واقع می‌شود.	درست	غلط

پرسشنامه طغیان خشم

۱	بحثمان خیلی بالا می گیرد.	درست	غلط
۲	برای آرام شدن خیلی به من سخت می گذرد.	درست	غلط
۳	یکی از ما چیزی را می گوید که از گفتنش پشیمان می شویم.	درست	غلط
۴	شریکم بسیار غمگین می شود.	درست	غلط
۵	بعد از دعوا من به سردی رفتار می کنم.	درست	غلط
۶	همسرم بی دلیل فریاد می کشد.	درست	غلط
۷	فکر می کنم در بگو مگوهایمان غرق شده ام.	درست	غلط
۸	زمانی که رفتار همسر خشن است، نمی توانم درست فکر کنم.	درست	غلط
۹	چرا نمی توانیم منطقی تر صحبت کنیم؟	درست	غلط
۱۰	دید منفی همسرم اغلب اوقات بی دلیل است.	درست	غلط
۱۱	اغلب اوقات چیزی نمی تواند جلوی خشم شریکم را بگیرد.	درست	غلط
۱۲	دوست دارم وقتی با هم دعوا می کنیم از صحنه بگریزم.	درست	غلط
۱۳	موارد جزئی معمولاً چیره می شوند.	درست	غلط
۱۴	در طول مشاجره به راحتی آرام نمی گیرم.	درست	غلط
۱۵	شریکم فهرست بلند بالایی از خواسته های غیر معقول دارد.	درست	غلط

آرامش دادن به خود

بسیاری از افراد بهترین روش برای آرام شدن را تمرکز بر آرامش بدن با استفاده از مراقبه می دانند. در اینجا یک روش

ساده تشریح شده:

۱. بر روی صندلی راحتی بنشینید یا به پشت روی زمین بخوابید.
۲. بر کنترل تنفس خود تمرکز کنید. معمولاً وقتی بسیار عصبی هستید، یا نفس خود را به مدت زیادی حبس می کنید یا بریده بریده نفس می کشید. پس چشمان خود را ببندید و بر دم و بازدم عمیق و منظم تمرکز کنید.
۳. عضلات خود را شل کنید. به نوبت هر گروه عضلانی که منقبض شده را محکم فشار دهید (معمولاً پیشانی، فک، گردن، شانه، بازوها و پشت). هر کدام را برای دو ثانیه نگه دارید و بعد رها کنید.
۴. با تصور اینکه ماهیچه سنگین شده، اجازه دهید تا این انقباض و تنش از گروه های عضلاتان بیرون برود.
۵. بگذارید تنش از ماهیچه های تان (که هم اکنون سنگین شده اند) بیرون برود و احساس کنید گروه عضلانی گرم شده است. یک راه این است که چشم های تان را ببندید و بر فکر یا دیدگاهی آرام بخش تمرکز کنید. بسیاری از مردم فکر کردن به جنگل، دریاچه یا ... را موثر دانسته اند. این صحنه را تا جایی که می توانید به وضوح و پرشور تصور کنید. حدود سی ثانیه به داشتن چنین تصویری ادامه دهید.
۶. تصویری بیابید که یادآوری اش این آرامش را به ذهن شما می آورد.

آرام کردن یکدیگر

برای آرامش دادن به یکدیگر ابتدا باید به جد و صمیمانه درباره طغیان خشم با یکدیگر صحبت کنید. از خود و همدیگر

این سوال ها را بپرسید:

- چه باعث می شود من (تو) از کوره در بروم؟

- معمولاً من (تو) چگونه مسائل، ناراحتی‌ها یا شکایات را مطرح می‌کنم؟
- آیا من (تو) ناراحتی‌ها را انبار می‌کنم.
- کاری هست که بتوانم برای آرام کردن انجام دهم؟
- کاری هست که بتوانی برای آرام کردنم انجام دهی؟
- برای اینکه یکدیگر را از عصبانی شدنمان مطلع کنیم، از چه علایمی می‌توانیم استفاده نماییم؟

شروع ملایم

حالا توانایی خود را برای ملایم کردن شروع خشن بسنجید. به جای هر یک از موارد زیر، جایگزینی آرام و ملایم بیاورید.

۱. زمانی که مادر شوهر شما امشب به خانه شما می‌آید، قصد دارید به او بگویید که انتقاد او از مهارت‌های تربیتی شما تا چه اندازه شما را آزار می‌دهد. شما از شریک خود، که در مقابل مسائل مربوط به مادرش حالت تدافعی دارد، می‌خواهید که از شما حمایت کند.

روعی خشن: من نمی‌توانم دخالت‌های مادرت را تحمل کنم.

شروعی ملایم:

۲. دوست دارید که فردا شب همسرتان شام بپزد یا برای خوردن شام بیرون بروید.
شروعی خشن: تو هیچوقت مرا جایی نمی‌بری. از اینکه همراهش باید پخت و پز کنم خسته شده‌ام.

شروعی ملایم:

۳. تصور می‌کنید هنگامی که به مهمانی می‌روید همسرتان به جای اینکه با شما باشد، بیشتر وقتش را با دیگران می‌گذراند.
امشب از او می‌خواهید که دائم کنار شما باشد.

شروعی خشن: می‌دانم امشب هم قرار است به طور شرم‌آوری وقت را با دیگران بگذرانی.

شروعی ملایم:

۴. شما از همسرتان می‌خواهید که درآمدش اندکی بالاتر باشد.
شروعی خشن: تو خیلی بی‌عرضه‌ای که نمی‌توانی به خاطر خانواده‌ات درآمد بیشتری کسب کنی.

شروعی ملایم:

۵. شما می‌خواهید که آخر هفته‌ها تفریحات بیشتری با هم داشته باشید.
شروعی خشن: تو هیچوقت به فکر داشتن اوقات خوش و سرگرم‌کننده نیستی. تو به کارت معتاد شده‌ای.

شروعی ملایم:

۶. دوست دارید که پول بیشتری با هم پس‌انداز کنید.
شروعی خشن: اصلاً درباره مدیریت پول چیزی نمی‌دانی.

شروعی ملایم:

۷. انتظار دارید که همسرتان پول بیشتری برای خرید هدایای شما اختصاص دهد.
شروعی خشن:

شروعی ملایم:

نمونه اقدامات اصلاحی

احساس من

۱. وحشتزده می شوم.
۲. لطفا کمی آرام تر بگو.
۳. فکر می کنم قدر مرا نمی دانی.
۴. حس کردم از من عیبجویی کردی. می توانی آن را طور دیگری بیان کنی؟
۵. عصبانیتم در حال فوران است.
۶. دارم نگران می شوم.

احتیاج به آرام شدن دارم

۱. احتیاج دارم که همه چیز آرام تر شود.
۲. الان به حمایت احتیاج دارم.
۳. می توانیم برای چند لحظه سکوت کنیم.
۴. الان فقط به من گوش کن و سعی کن درکم کنی.
۵. به من بگو دوستم داری.
۶. لطفا با من مهربان تر باش.

تاسف

۱. عکس العمل من بیش از حد تند بود، متاسفم.
۲. اجازه بده یکبار دیگر سعی خودم را بکنم.
۳. چطور میتوانیم اوضاع را بهتر کنیم؟
۴. اجازه بده یک بار دیگر به روشی ملایم تر آغاز کنیم.
۵. بیا یکبار دیگر و از اول شروع کنیم.
۶. متاسفم. لطفا مرا ببخش.

رسیدن به بله

۱. با بخشی از آنچه می گویی موافقم.
۲. بیا نقاط مشترک هم را بیابیم.
۳. این مشکل چندان مهم نیست.
۴. تو را به این خاطر تحسین می کنم که...
۵. نظر تو منطقی است.
۶. متوجه هستم درباره چه چیز صحبت می کنی.

توقف عمل!

۱. لطفا اجازه بده برای چند لحظه سکوت اختیار کنیم.
۲. چند لحظه به من فرصت بده، برمی گردم.

۳. لطفاً تمامش کن.
 ۴. می‌خواهم موضوع را تغییر بدهم.
 ۵. اجازه بده توافق کنیم. در این مورد با هم موافق نیستیم.
 ۶. از موضوع پرت شده‌ایم.
- تحسین می‌کنم**

۱. می‌دانم که تقصیر تو نیست.
۲. متوجه منظورت هستم.
۳. نکته خوبی است.
۴. درکت می‌کنم.
۵. این مشکل تو نیست، مشکل ماست.
۶. دوستت دارم.
۷. هر دوی ما می‌گوییم که...

مشکلات پدر و مادر زوجین

پدر کردن این پرسشنامه کوتاه، به شما در صورت داشتن چنین مشکلی کمک می‌کند. این پرسشنامه به شما فرصت می‌دهد تا درباره ارتباطات با خویشاوندان یکدیگر تمرکز کنید تا ببینید آیا حس همبستگی شما در زمان برخورد با یکی از آن افراد احتیاج به تقویت دارد یا نه. هر دوی شما باید بلافاصله جواب‌ها را در کاغذهای جداگانه یادداشت کنید.

۱. به ارتباط خود با اعضای گوناگون خانواده همسران فکر کنید. چنانچه حس می‌کنید همسران لزوماً طرف شما را نمی‌گیرد یا با فرد خاصی از فامیل مشکل دارید، آن را علامت بزنید.

- مادر و نامادری همسر
- پدر و ناپدري همسر
- برادران و خواهران همسر
- دیگر اعضای فامیل

موفقیت‌هایی که تاکنون داشته‌اید شرح دهید:

اختلاف‌نظرهایی را که همچنان باقی مانده‌اند شرح دهید:

۲. در مورد ارتباط همسران با بستگان خود فکر کنید. چنانچه حس می‌کنید همسران در هر یک از این روابط طرف

شما نیست یا با عضوی از فامیل دچار مشکل می‌شوید، آن را علامت بزنید.

- مادر و نامادری همسر
- پدر و ناپدري همسر
- برادران و خواهران همسر
- دیگر اعضای فامیل

موفقیت‌هایی که تاکنون داشته‌اید شرح دهید:

اختلاف‌نظرهایی را که همچنان باقی مانده‌اند شرح دهید:

حالا با هم پاسخ‌هایتان را بخوانید. دربارهٔ چگونگی کسب حمایت و همبستگی بیشتری که می‌توانید از هم دریافت کنید، صحبت نمایید. سعی کنید اگر همسرتان به مشکلی پی برد، شما حالت دفاعی به خود نگیرید. برای مثال اگر زن شما معتقد است شما طرف مادران را می‌گیرید، حتی اگر شما با این دیدگاه موافق نباشید، این موضوعی است که باید روی آن کار کنید.

پول، پول، پول

اقدام شمارهٔ ۱: از تمام مخارج کنونی خود صورت‌برداری کنید.
از فهرستی همانند آنچه در ادامه آمده، استفاده کنید تا چگونگی صرف پولتان در یک ماه، شش‌ماه و یا یک سال گذشته را ثبت کنید.

خرج و مخارج

غذا

رهن یا اجاره (جابجایی، مالیات، هزینه‌های نگهداری و تعمیر، ضروریات ادارهٔ خانه)

خدمات عمومی (برق، گاز، آب، تلفن، اینترنت)

نگهداری خانه (تمیزکردن خانه، خشکشویی، اتوشویی، کارهای شخصی)

ماشین (گاز، تعمیر و نگهداری، بنزین، تمدید گواهینامه، بیمه، اجرت)

سایر وسایل حمل و نقل (اتوبوس، قطار، هواپیما)

مسافرت‌ها (کاری، دیدار خانواده، سایر مسافرت‌ها)

تفریح (بیرون رفتن برای خوردن غذا، پرستار کودک، قرار ملاقات‌ها (سینما، کنسرت، ورزش‌ها) سرگرمی‌های

خانه (اجارهٔ سی‌دی یا فیلم))

سلامتی (حق بیمه، دکتر، داروخانه، عضویت در باشگاه سلامتی، سایر موارد (عینک، فیزیوتراپی، مشاوره و...))

هدایا

شرکت در خیریه

سودوام

بیمهٔ عمر

سرمایه‌گذاری‌ها و پس‌اندازها

اقدام شمارهٔ ۲: بودجهٔ روزانه را مدیریت کنید.

۱. هر هزینه‌ای از فهرست بالا که به نظرتان برای داشتن رفاه و بهروزی ضروری است، یادداشت نمایید.
۲. درآمد و سرمایهٔ خود را به دقت بررسی کنید. حالا سعی کنید بودجه‌ای را به وجود آورید تا به شما این امکان را بدهد هزینه روزانه و سایر ضروریات را با توجه به میزان دارایی‌تان مدیریت کنید.
۳. برنامه‌ای به منظور پرداخت صورت‌حساب‌هایتان طبق روالی معین طرح‌ریزی نمایید. تعیین کنید چه کسی و چه وقت چک می‌کشد و چه کسی دسته چک را تراز می‌کند.

۴. درباره فهرست و طرح‌های خود با یکدیگر صحبت کنید. به دنبال نقاط مشترک بین خود باشید. راهبردی عملی اتخاذ کنید تا هر دوی شما نیازهای ضروری خود را تامین نمایید. هر چند ماه یکبار برنامه‌تان را با هم بررسی کنید تا مطمئن شوید هر دوی شما از آن سود می‌برید.
اقدام شماره ۳. برای بودجه مالی آینده خود برنامه‌ریزی کنید.

۱. از همین حالا پنج، ده، بیست یا سی سال آینده زندگی خود را تصور کنید. اوضاع ایده‌آل شما چه خواهد بود؟ به چیزهایی که می‌خواهید داشته باشید و نوع زندگی که می‌خواهید بگذرانید، بیندیشید. در ضمن به فجایع مالی که هرگز حاضر نیستید با آنها روبرو شوید، فکر کنید. برای مثال ترس مالی اغلب مردم این است که هنگام بازنشستگی پس‌انداز کافی نداشته باشند.
 ۲. حالا هدف‌های مالی بلندمدت خود را فهرست کنید. آن چیزهایی را که بیش از همه به آن علاقه‌مندید و بیش از همه از آن می‌ترسید به حساب آورید. برای مثال هدف شما ممکن است خرید خانه‌ای شخصی باشد یا خرید خانه‌ای برای گذراندن تعطیلات آخر هفته.
 ۳. فهرست خود را به همدیگر نشان دهید. به دنبال اهداف بلند مدت مشترک بین خود بگردید و دیدگاه‌هایتان را با یکدیگر مقایسه کنید.
 ۴. برنامه مالی طرح‌ریزی کنید که به هر دوی شما در رسیدن به اهدافتان کمک کند. حتما هراز گاهی یا سالی یک مرتبه این برنامه‌ریزی را بازبینی کنید تا مطمئن شوید هنوز درباره آن توافق دارید.
- کارهای خانه: چه کسی چه کاری انجام می‌دهد**

از فهرست زیر برای توصیف نظر خود درباره اینکه کارها اکنون چگونه اجرا می‌شود و دوست دارید چگونه انجام شوند، استفاده کنید.

فرمان بردن	حالا	ایده‌آل
پاک کردن پنجره		
خرید مواد غذایی		
پختن شام		
چیدن میز		
جمع کردن میز بعد از غذا		
تمیز کردن آشپزخانه		
نظافت دستشویی		
تمیز نگه داشتن روی کابینت‌ها		
نظافت و مرتب کردن کلی		
بردن ماشین به تعمیرگاه		
بنزین زدن ماشین		
پرداخت صورتحساب		
پس‌انداز پول		
بیرون گذاشتن زباله		

اتو کشی	حالا	ایده آل
جارو کردن		
عوض کردن لامپهای سوخته		
مرتب کردن تخت		
طی کشی زمین		
تمیز کردن یخچال		
تعمیر لوازم صوتی		
برنامه ریزی برای مسافرت		
تغییر دکوراسیون		
تعمیر خانه		
خرید لوازم و مبلمان منزل		
انجام امور بانکی		
آماده کردن خانه برای پذیرایی از مهمانان		
آماده کردن غذای بچه ها		
بردن بچه ها به مدرسه		
آوردن آنها از مدرسه به منزل		
خرید هدیه برای بچه ها		
رفتن به دکتر		
رسیدگی به وضع تکالیف کودکان		
حمام بردن بچه ها		
تربیت کودکان		
به رختخواب بردن کودکان		
حضور در انجمن اولیا و مربیان		
تولد کودکان و سایر مهمانی ها		
بردن کودکان به بیرون		
برنامه ریزی برای تعطیلات آخر هفته		
برنامه ریزی برای خوردن شام بیرون منزل		
صحبت درباره روابط بین زن و شوهر		
رفت و آمد با دوستان		
مدیریت سرمایه ها		
برنامه ریزی مالی		
صحبت درباره روابط عاطفی		

حالا باید حس واضحی از وظایفی که هم‌اکنون بین شما دو نفر تقسیم شده است و آنهایی که به عهده فرد فرد شما قرار گرفته، داشته باشید. بسته به آنچه شما ایده‌آل در نظر گرفته‌اید، احتمالا وقتش رسیده که وظایف مربوط به خانه را به صورت مجدد طوری بین هم تقسیم کنید تا عادلانه‌تر به نظر بیاید.

اصل ۶

رویاها از چه چیزی نشئت گرفته‌اند

اغلب عمیق‌ترین رویاهای ما در دوران کودکی نهفته است. شاید آرزو داشته باشید شیرین‌ترین خاطره‌های زندگی خود را که مربوط به دوران کودکی‌تان است، دوباره محقق سازید همانند دور هم شام خوردن بدون هیچ مزاحمتی. یا حس می‌کنید نیاز دارید از خاطرات دردناک دوران کودکی‌تان با تکرار نکردن آنها فاصله بگیرید، برای مثال تاکید می‌کنید که حتما هنگام شام همه اعضای خانواده کنار هم باشند چون در زمان کودکی دعوای پدر و مادران باعث می‌شد شما گرسنه بمانید.

داشتن حس آزادی	داشتن تجربه صلح و آرامش	یگانگی با طبیعت	کشف اینکه من که هستم
ماجرای جویی	سفر تعالی روح	نیک‌نامی	یگانگی با گذشته
شفابخشی	دستیابی به بالقوه‌ها	داشتن حس قدرت	شناخت خانواده‌ام
کشف بعد خلاق درونم	حقانیت	نیرومندتر شدن	غلبه بر صدمه‌ها و زیان‌ها
کارآمدتر شدن	طلب بخشایش از خدا	دستیابی به بخش از دست داده وجودم	توانایی بهر‌مور بودن
اتمام کاری مهم	نظم‌دهی به اولویت‌هایم	مسافرت	سکوت
جبران گذشته	ساختن چیزی مهم	تمام کردن فصلی از زندگی‌ام	اندیشیدن به زندگی‌ام

کشف رویاها

این تمرین بدون اینکه روی زندگی زناشویی خود متمرکز شوید، به شما تجربه کافی در پرده‌برداری از رویاهای پوشیده شده را می‌دهد. در ادامه مثال‌هایی از اختلاف‌های رایجی که به بن‌بست رسیده‌اند آمده است. هر یک از آنها را بخوانید و به این فکر کنید که چه رویایی ممکن است در نظر هر یک از زوجین مخفی مانده باشد. داستانی کوتاه در مورد اینکه رویای شوهر و موقعیت او چه بوده، بسازید و همین کار را در مورد زن نیز انجام دهید. در هر مثال این‌طور تصور کنید که شما در این موقعیت هستید و انعطاف‌پذیری برای شما بسیار مشکل است. به این بیندیشید این شرایط برای شما چه معنایی دارد و این رویا در کدام بخش از گذشته شما واقع شده است. تصور مشکلات گره‌خورده دیگران به شما کمک می‌کند تا در را به روی مواردی که موجب بوجود آمدن این اختلاف‌ها در زندگی شما می‌شود، ببندید. این تمرین خلاقانه است و هیچ پاسخ صحیح و غلطی ندارد.

زوج شماره ۱: شوهر: به نظرم همسر من بسیار تمیز و مرتب است. همیشه بعد از اینکه جایی را مرتب می‌کند به دنبال

اشیا می‌گردم و سعی می‌کنم آنها را پیدا کنم. فکر می‌کنم او بی‌ملاحظه شده و بیش از حد همه‌چیز را کنترل می‌کند. از این وضع خسته شده‌ام.

روای من درباره این اختلاف ممکن است این باشد:

مادر و پدرم افرادی خشک و مقرراتی بوده‌اند. آنها هر توافق نداشتنی با خواسته‌شان را نافرمانی می‌دیدند. با کمال میل می‌پذیرم که با هرگونه سلطه‌گری و اقتداری مشکل دارم. به همین دلیل است که تصمیم گرفتم کسب و کار مستقلی داشته باشم. آرزویم این است خانه‌ای داشته باشم که در آنجا خودم باشم به دور از هرگونه قانون خشک و جدی. دوست دارم فرزندانم با نفوذ و سلطه مبارزه کنند و برای خود فکر کنند و یاد بگیرند که بلافاصله اطاعت کنند. می‌خواهم در خانه‌ام آزاد باشم و حتی گاهی شلخته.

زن: من خواهان نظم و تمیزی در خانه‌ام هستم. همیشه خود را در حالی می‌بینم که ریخت‌وپاش‌های همسر من را تمیز

می‌کنم. فکر می‌کنم او بسیار بی‌ملاحظه شده و این موضوع مرا خسته کرده است.

روای من درباره این اختلاف ممکن است این باشد:

در خانه‌ای کاملاً بی‌نظم بزرگ شده‌ام. به عنوان فرزند خانواده نمی‌توانستم روی چیزی حساب کنم. هیچ‌وقت نمی‌دانستم چه کسی قرار است مرا به مدرسه ببرد یا به خانه برگرداند. مادرم گاهی فراموش می‌کرد که دنبالم بیاید. خودم به تنهایی خانه می‌رفتم و وقتی می‌رسیدم، می‌دیدم غذا حاضر نیست و یا لباس تمیزی ندارم. وظیفه ایجاد نظم و داشتن حس مسئولیت در برابر خواهرها و برادرهای کوچک‌ترم را بر دوشم حس می‌کردم. آرزویم این است که محیطی سالم‌تر را برای فرزندان و اعضای خانواده‌ام ایجاد کنم. برای من نظم و ترتیب به معنای امنیت، آرامش و قابلیت پیش‌بینی است. من خواهان این چیزها برای خانواده‌ام هستم. خانه شلوغ مرا به بی‌نظمی‌های دوران کودکی‌ام می‌برد.

زوج شماره ۲: شوهر: زن من بسیار احساساتی است و می‌گوید من از عواطف به دورم. این تفاوت بین ما موجب شده

احساس کنم گاهی عواطف او بیش از حد و کنترل نشدنی است. فکر می‌کنم در برخی شرایط احساسی شدید، منطقی بودن بهترین شیوه است، نه بیشتر احساسی شدن. او می‌گوید که شناخت من سخت و رفتارم بسیار خشک و غیردوستانه است.

روای من درباره این اختلاف ممکن است این باشد:

من در خانواده‌ای بزرگ شدم که همه با هم بحث می‌کردند. دوست داشتیم که با هم بحث کنیم. پدرم همیشه سوالی می‌پرسید، مرا به چالش وامی‌داشت و سپس خود خلاف نظر من نظر می‌داد. در این جلسات مناظره احساساتی شدن ممنوع بود. هر وقت یک نفر احساساتی می‌شد، جلسه متوقف می‌شد. بنابراین غلبه بر احساسات در خانواده من بسیار پر ارزش بود و هنوز هم هست. شاید باید احساساتی باشم، ولی احساساتی بودن در نهاد من نیست. رویایم این است که قوی و مستحکم باشم. احساساتی بودن را با ضعیف بودن برابر می‌دانم.

زن: من بسیار احساساتی هستم و همسر من فرسخ‌ها ازین بابت دور است. این تفاوت بین ما باعث شده تا فکر کنم او سرد

و بی‌عاطفه است و گاهی نیز رفتارهای ساختگی است. اغلب اوقات نمی‌دانم احساس او چیست و من ازین تفاوتی که بین ماست، می‌ترسم.

روای من دربارهٔ این اختلاف ممکن است این باشد:

من فرد احساساتی هستم و فکر می‌کنم که دنیا فقط این است - چیزهای احساسی، در رابطه بودن با دیگران، پاسخدهی، کلمهٔ «مسئول» باید چنین معنایی داشته باشد: «توانایی پاسخگویی». این قابلیت برای من از ارزش بالایی برخوردار است. من نسبت به همهٔ چیزهایی که پیرامونم است پاسخ و عکس‌العملی نشان می‌دهم، مثلاً هنر، طراحان، بچه‌ها، حیوانات خانگی، مسابقهٔ ورزشی، فیلم‌های غمناک و هر چیز دیگر. احساسی بودن یعنی زنده بودن. من به این شیوه بزرگ شده‌ام و بسیار خوشحالم. روای من این است که احساس‌های خود را با فردی که دوستش دارم سهیم شوم. اگر نتوانم چنین کنم، زندگی زناشویی‌ام، به نابودی، تظاهر و تنهایی محکوم می‌شود.

زوج شمارهٔ ۳: شوهر: زن من بسیار حسود است، بخصوص در مهمانی‌ها. به نظر من مناسبات اجتماعی زمانی است که شما با افراد جدیدی ملاقات می‌کنید و این برای من جالب است. ولی زن من خجالتی است و دائم در کنارم است. او مدعی است که من در مهمانی دائم با زن‌های دیگر صحبت می‌کنم در حالی که این ادعا صحت ندارد. این اتهام مرا عصبانی می‌کند. نمی‌دانم چگونه باید به او اطمینان دهم، دیگر از اعتماد نداشتنش خسته شده‌ام.

روای من دربارهٔ این اختلاف ممکن است این باشد: ...

زن: شوهرم در مهمانی‌ها و سایر مناسبات با دیگر زن‌ها صحبت می‌کند و دائم به آنها نگاه می‌کند. این کار او برای من سنگین و ناراحت کننده است. این موضوع را چندین بار با او مطرح کردم ولی هیچ فایده‌ای نداشت و نتوانستم او را منع کنم.

روای من دربارهٔ این اختلاف ممکن است این باشد: ...

زوج شمارهٔ ۴: زن: شوهرم نسبت به من خواهان داشتن روابط عاطفی به دفعات بیشتری است. نمی‌دانم وقتی به طرفم می‌آید چگونه باید با آرامش و مهربانی به او جواب رد بدهم. این روند نیز باعث می‌شود خود را همانند غولی وحشتناک ببینم. نمی‌دانم چطور باید با اوضاع کنار بیایم.

روای من دربارهٔ این اختلاف ممکن است این باشد: ...

شوهر: من بیشتر از زنم تمایل به روابط عاطفی دارم. وقتی او مرا رد می‌کند به احساساتم لطمه می‌خورد. این وضعیت باعث می‌شود فکر کنم به اندازهٔ کافی برای او جذابیت ندارم و او مرا نمی‌خواهد. نمی‌دانم چطور با این مساله کنار بیایم.

روای من دربارهٔ این اختلاف ممکن است این باشد: ...

زوج شمارهٔ ۵: زن: فکر می‌کنم همسرم بسیار خسیس است و حاضر نیست برای تفریحات و سرگرمی پول کافی خرج کند. در ضمن از اینکه هیچ آزادی و کنترلی برای پول خرج کردن ندارم بسیار ناراحت و آزرده‌خاطر می‌شوم.

روای من دربارهٔ این اختلاف ممکن است این باشد: ...

شوهر: من فکر می‌کنم که زنم پول را بسیار غیرعقلانی و خودخواهانه خرج می‌کند.

روای من دربارهٔ این اختلاف ممکن است این باشد: ...

زوج شماره ۶: زن: شوهرم بسیار بیش از آنچه من تمایل دارم، می‌خواهد که با خانواده‌هایمان ارتباط داشته باشیم. به نظر من، ارتباط با خانواده‌هایمان باعث ایجاد استرس و نومیدی می‌شود. من از خانواده‌ام بریده‌ام و حتی خواهان فاصله بیشتری هستم.

روای من درباره این اختلاف ممکن است این باشد: ...
شوهر: من دوست دارم که با خانواده‌ام ارتباطی بیش از آنچه زنم در نظر دارد داشته باشیم. ارتباط داشتن برای خانواده من بسیار اهمیت دارد. او خواهان استقلال بیشتری از خانواده‌هایمان است تا من.
روای من درباره این اختلاف ممکن است این باشد: ...

به این مشکل خاتمه ببخشید

حالا وقت آن رسیده که سر این موضوع سازش کنید، تفاوت‌های بین خود را بپذیرید تا بتوانید در صلح و آرامش مشکل خود را حل کنید. بدانید که هدف شما حل تعارض نیست- امکان دارد که این مشکل کاملاً حل نشود. در عوض هدف این است که سعی کنید تا از رنجش جلوگیری کنید، بنابراین از تبدیل مشکل به منشا ناراحتی و عذاب جلوگیری می‌شود. در این جا مثال‌هایی آوردیم که به شما نشان می‌دهد، چگونه با طی مراحل می‌توانید با وجود تفاوت‌های بین خود با یکدیگر زندگی کنید.
زوج شماره ۱: مشکل: تمیز کردن خانه- او می‌خواهد که شوهر مرتب‌تر باشد. شوهر نیز می‌خواهد که زنش او را به حال خود بگذارد.

روایایی که در این اختلاف وجود دارد:

زن: وجود نظم و امنیت در خانه.

مرد وجود حس آزادی در خانه.

حوزه‌های مذاکره ناپذیر:

زن: نمی‌تواند شسته نشدن ظرف‌ها و یا حمام کثیف را تحمل کند.

مرد: نمی‌تواند بلافاصله پس از تمام کردن کارش وسایلش را مرتب کند.

حوزه‌های انعطاف پذیر:

زن می‌تواند با اندکی شلوغی بسازد، البته تا وقتی که کثیفی همراه آن نباشد. مرد نیز می‌تواند ظرف‌ها را بشوید و حمام را تمیز کند، به شرط آنکه مجبور نباشد دائم این کار را بکند.

توافق موقتی:

آنها هر دو مسئولیت نظافت آشپزخانه و حمام و دستشویی را بر عهده گرفتند. زن بیش از یکبار در هفته نامرتب بودن او را تحمل نمی‌کند، و اگر به اوضاع رسیدگی نکند، همهٔ کاغذها را به اتاق مرد می‌برد و روی زمین اتاقش می‌ریزد.

اختلافی که همیشه وجود دارد:

زن همیشه از شلوغی و بی‌نظمی متنفر است، و مرد همیشه از نظم.

زوج شماره ۲: مشکل: سطوح متفاوت آرامش از ابراز احساسات.

رویایی که در این اختلاف وجود دارد:

زن: احساساتی بودن بخشی از هویت اوست و آنچه به زندگی اش معنا می بخشد.
مرد: احساساتی بودن را نوعی ضعف می داند.

حوزه های مذاکره ناپذیر:

زن: نمی تواند از عکس العملش در مقابل شور زندگی دست بکشد.
مرد: نمی تواند فردی احساساتی شود تا زن را خوشحال کند.

حوزه های انعطاف پذیر:

هردوی آنها پذیرفتند که طرف مقابلشان نمی تواند ویژگی شخصیتی اساسی خود را تغییر دهد.

توافق موقتی:

آنها به تفاوت یکدیگر در این حوزه احترام می گذارند. مرد پذیرای نیاز زن به صحبت و به اشتراک گذاشتن رویاهایش است. و هرگاه مرد نتوانست این کار را بکند، زن می پذیرد.

اختلافی که همیشه وجود دارد:

هردوی آنها به شیوه ای متفاوت به ابراز احساساتشان ادامه خواهند داد.

تشکر کنید

از فهرست زیر سه خصیصه همسران را که می پسندید، انتخاب کنید (البته می توانید مواردی را نیز که در فهرست نیست، ذکر کنید). سپس به او بگویید که این سه مورد چیست. جمله شما می تواند به سادگی این جمله باشد: «شیوه توجهت به خلقیاتم را دوست دارم».

انرژی تو	محبت تو
قدرت تو	چشمان تو
شیوه کنترل و نظارت تو	شناخت خوب تو از من
شیوه ای که به من اجازه می دهی کارها را پیش ببرم	شیوه برخورد تو زمانی که هردوی ما می خواهیم تصمیم بگیریم
میزان حساسیت تو به من	پوست تو
چگونگی حمایت از احساساتم و شیوه پاسخگویی تو به آنها	صورت تو
توانایی تو در خواندن ذهن من	موهای تو
شیوه ای که اجازه می دهی خودم باشم	اینکه تا چه حد با تو احساس امنیت می کنم
گرمای وجودت	تصورات تو
شادمانی تو	اعتماد به تو
شیوه ای که مرا مورد مهر و محبت قرار می دهی	چگونگی راه رفتنت

اصل ۷

پرسشنامه ارزش‌های مشترک

آداب ارتباط شما

۱	ما در مورد مراسم خانوادگی خود که شامل زمان صرف شام می‌شود با هم همدل هستیم.	درست	غلط
۲	خوراک روزهای تعطیل (مثل عید) برای ما بسیار ویژه و اوقات آن فرحبخش است (یا هردو از آن متنفریم).	درست	غلط
۳	زمان دور هم جمع شدن ما در آخر هر روز اوقات بسیار ویژه‌ای است.	درست	غلط
۴	در مورد نقش تلویزیون در خانه‌مان با هم توافق داریم.	درست	غلط
۵	در آخر هفته ما کارهای بسیاری را با هم انجام می‌دهیم و از آن لذت برده و برایش ارزش قائلیم.	درست	غلط
۶	درباره سرگرمی‌هایمان در خانه نظرات یکسانی داریم (مهمانی، دوستان، ...).	درست	غلط
۷	هر دو با هم جشن‌های خاصی را می‌پسندیم یا از آن بدمان می‌آید (مثل روز تولد، سالگردها و...).	درست	غلط
۸	وقتی مریض می‌شوم، همسرم بسیار از من مراقبت می‌کند و مرا دوست دارد.	درست	غلط
۹	از گذراندن تعطیلات و به مسافرت رفتن با هم لذت می‌برم و همیشه منتظرش هستم.	درست	غلط
۱۰	گذراندن صبح‌ها در کنار هم جزء اوقات ویژه ما محسوب می‌شود.	درست	غلط
۱۱	وقتی خسته هستیم و از پا درآمده‌ایم، کارهای زیادی داریم که برای رفع خستگی انجام دهیم.	درست	غلط
	نقش‌های شما		
۱۲	به عنوان زن و شوهر ارزش‌های مشابه بسیاری را با هم سهیم شده‌ایم.	درست	غلط
۱۳	به عنوان پدر و مادر ارزش‌های مشابه بسیاری را با هم سهیم شده‌ایم.	درست	غلط
۱۴	درباره معنای دوست خوب بودن برای یکدیگر دیدگاه‌های مشترکی داریم.	درست	غلط
۱۵	درباره نقش کار در زندگی یک نفر دیدگاه‌های موافقی داریم.	درست	غلط
۱۶	من و همسرم فلسفه مشترکی درباره برقراری تعادل میان کار بیرون و زندگی خانوادگی داریم.	درست	غلط
۱۷	همسرم از رسالت اصلی من در زندگی حمایت می‌کند.	درست	غلط
۱۸	همسرم درباره اهمیت خانواده و خویشاوندان (خواهرها، برادرها، مادرها و پدرهایمان) با من هم عقیده است.	درست	غلط
	اهداف شما		
۱۹	ما در زندگی مشترک خود در بسیاری از اهداف با هم سهیم هستیم.	درست	غلط
۲۰	اگر به سال‌های دور در زندگی‌ام نگاه بیندازم، خواهم دید مسیری که طی کرده‌ایم با هم انطباق دارد.	درست	غلط
۲۱	همسرم برای موفقیت‌های من ارزش قایل است.	درست	غلط
۲۲	همسرم به اهداف شخصی که دارم و به زندگی مشترکمان مربوط نمی‌شود، احترام می‌گذارد.	درست	غلط
۲۳	ما اهداف مشترکی برای کسانی که برای ما مهم هستند، داریم (بچه‌ها خویشاوندان، دوستان، جامعه).	درست	غلط
۲۴	اهداف اقتصادی بسیار مشابهی داریم.	درست	غلط

۲۵	در باره مشکلات مالی احتمالی دارای نگرانی‌های مشابهی هستیم.	درست	غلط
۲۶	آرزوهایی که به صورت فرد فرد و با هم برای فرزندان، کل زندگی و دوران سالخوردگی مان داریم، یکسان است.	درست	غلط
۲۷	رویاهای زندگی مان مشابه یا با هم هماهنگ است.	درست	غلط
۲۸	حتی اگر رویاهایمان با هم متفاوت باشد، به رویاهای یکدیگر احترام می‌گذاریم.	درست	غلط
	نمادهای شما	درست	غلط
۲۹	خانه برای هر دوی ما یک معنا دارد.	درست	غلط
۳۰	فلسفه ما درباره اینکه عشق چه باید باشد، کاملاً هماهنگ است.	درست	غلط
۳۱	هر دوی ما ارزش یکسانی برای اهمیت آرامش در خانه قائلیم.	درست	غلط
۳۲	هر دوی ما درباره معنای خانواده دارای اصول مشابهی هستیم.	درست	غلط
۳۳	درباره نقش عشق و محبت در زندگی دارای دیدگاه مشابهی هستیم.	درست	غلط
۳۴	برای اهمیت و معنای پول در زندگی ارزش مشابهی قائلیم.	درست	غلط
۳۵	برای هر دوی ما متاهل شدن ارزش مشابهی دارد.	درست	غلط
۳۶	اهمیت و ارزش تحصیلات بین ما یکسان است.	درست	غلط
۳۷	برای اهمیت وجود تفریح و سرگرمی در زندگی مان ارزش یکسانی قائلیم.	درست	غلط
۳۸	برای ماجراجویی در زندگی اعتبار یکسانی قایلیم.	درست	غلط
۳۹	برای اعتماد ارزش یکسانی قائلیم.	درست	غلط
۴۰	برای آزادی شخصی ارزش مشابهی قائلیم.	درست	غلط
۴۱	برای خودکفایی و استقلال فردی ارزش مشابهی قائلیم.	درست	غلط
۴۲	درباره تقسیم قدرت در زندگی زناشویی مان ارزش مشابهی قائلیم.	درست	غلط
۴۳	درباره یکی شدن و تشکیل «ما» ارزش مشابهی قائلیم.	درست	غلط
۴۴	درباره معنای داشتن مالکیت بر اشیایی مثل ماشین، لباس، کتاب، خانه دارای اصول یکسانی هستیم.	درست	غلط
۴۵	هر دوی ما پر از شوریم و از یادآوری خاطرات گذشته لذت می‌بریم.	درست	غلط
۴۶	هر دو درباره آنچه در زمان بازنشستگی و سالخوردگی می‌خواهیم، اتفاق نظر داریم.	درست	غلط

آیین‌ها

در تمرین زیر، با صحبت در مورد آنچه می‌خواهید، آداب و رسوم خانواده خود را خلق کنید. در مورد وجود این رسوم (یا فقدان آنها) بحث کنید، آنها برای شما به چه می‌مانند، بهترین زمان و بدترین آنها چه بوده است. سپس آیین خود را بنویسید. بنابراین متوجه خواهید شد که چه کسی باید چه زمانی، چه کاری بکند. این رسوم را به طور منظم بجای آورید و مشتاقانه منتظر نوبت بعدی باشید.

۱	شام را چگونه باید بخوریم؟ معنای وقت شام چیست؟ معنای وقت شام در خانواده‌هایی که در آن بزرگ شدیم چه بود؟
۲	در آغاز روز چگونه باید از هم جدا شویم؟ این مورد در خانواده‌هایی که در آن بزرگ شدیم چگونه بود؟ دیدن دوباره به چه صورت است؟
۳	زمان خواب چگونه باید باشد؟ در خانواده‌هایی که در آن بزرگ شدیم چگونه بود؟ ما می‌خواهیم این ساعت چطور باشد؟
۴	تعطیلات آخر هفته به چه معناست؟ این تعطیلات در خانواده‌هایی که در آن بزرگ شدیم چطور بود؟ حالا باید چه معنایی داشته باشد؟
۵	رسم ما در رفتن به تعطیلات چیست؟ در خانواده‌هایی که در آن بزرگ شدیم چگونه بود؟ حالا باید چگونه باشد؟
۶	یک تعطیلات معنی‌دار و باهدف را انتخاب کنید. این تعطیلات واقعا برای ما چه معنایی دارند؟ امسال چگونه باید آن را جشن گرفت؟ در خانوادای که در آن بزرگ شده‌ایم چگونه جشن گرفته می‌شد؟
۷	هر کدام از ما چگونه دوباره نیرو می‌گیرد؟ معنای این رسومات چیست؟
۸	وقتی کسی مریض است، چه می‌کنیم؟ در خانهای که بزرگ شده‌ایم چگونه بوده است؟ در خانه ما دو نفر چگونه باید باشد؟

نقش‌ها

هر چه صادقانه‌تر در مورد دیدگاه خود و نقشی که می‌خواهید در زندگی داشته باشید صحبت کنید، احتمال رسیدن به نقطه مشترکی در زندگی‌تان بیشتر خواهد شد. فکر کردن به این سوال‌ها به صورت تک‌تک و سپس همه با هم به شما کمک خواهد کرد.

۱	در مورد نقش خود به عنوان زن یا شوهر چه تصویری دارید؟ در زندگی خود این نقش به چه معناست؟ مادر و پدر شما به این نقش چگونه می‌نگرند؟ شما تا چه حد مشابه یا متفاوت هستید؟ چگونه دوست دارید این نقش را تغییر دهید؟
۲	در مورد نقش خود به عنوان پدر یا مادر چه تصویری دارید؟ این نقش در زندگی‌تان برای شما چه معنایی دارد؟ مادر یا پدرتان چگونه به این نقش می‌نگرند؟ دوست دارید چه تغییراتی در این نقش به وجود آورید؟
۳	نقش خود را به عنوان پسر یا دختر چگونه می‌بینید؟ این نقش در زندگی شما به چه معناست؟ دیدگاه مادر یا پدرتان در مورد این نقش چیست؟ دوست دارید چه تغییراتی در این نقش بوجود آورید؟
۴	در مورد نقش خود در حرفه‌تان چه نقشی دارید؟ این نقش چه معنایی در زندگی‌تان دارد؟ دیدگاه مادر و پدر شما در مورد این نقش چیست؟ دوست دارید چگونه این نقش را تغییر دهید؟
۵	در مورد نقش خود به عنوان دوست دیگران چه تصویری دارید؟ این نقش چه معنایی در زندگی‌تان دارد؟ دیدگاه مادر و پدر شما در مورد این نقش چیست؟ دوست دارید چگونه این نقش را تغییر دهید؟
۶	در مورد نقش خود در جامعه چه تصویری دارید؟ این نقش چه معنایی در زندگی‌تان دارد؟ دیدگاه مادر و پدر شما در مورد این نقش چیست؟ دوست دارید چگونه این نقش را تغییر دهید؟
۷	چطور بین این نقش‌ها در زندگی خود تعادل ایجاد می‌کنید؟

اهداف

برای کشف معنای اهداف فردی و مشترک خود با همسران به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:

۱	برای رسالتی که دارید یک جمله بنویسید. آگهی ترحیم خود را بنویسید. دوست دارید حاوی چه مطلبی باشد؟
۲	برای خود، همسران و فرزندان چه اهدافی در زندگی دارید؟ می‌خواهید در پنج سال آینده چه کارهایی را به اتمام برسانید؟
۳	دوست دارید قبل از مرگتان کدام آرزویتان برآورده شود؟
۴	ما اغلب وقت خود را با چیزهایی پر می‌کنیم که طالب توجه فوری ما هستند. ولی مسائل واقعاً مهم در زندگی شما که منبع عظیمی از انرژی و شادمانی در شماست و واقعاً نیاز دارید وقت خود را به آن اختصاص دهید، چیست؟ مسائل مهمی که به تعویق افتاده یا کنار گذاشته شده‌اند؟
۵	معنویت در زندگی شما چه نقشی دارد؟ در خانواده‌ای که در آن بزرگ شده‌اید چه نقشی داشته است؟ در زندگی مشترکتان چگونه باید باشد؟

نمادها

پرسشنامه زیر به شما کمک می‌کند درباره نمادهایی که برای زندگی مشترک شما دارای اهمیت است، با یکدیگر صحبت کنید.

۱	چه نمادی (مثل اشیا یا عکس) نشان می‌دهد که خانواده ما در این جهان کیست، چه ارزشی برای موجودتمان قائلیم؟
۲	داستان‌های خانوادگی نیز نشانه هستند- آنها اغلب آموزش‌دهنده و بیانگر مجموعه‌ای از ارزش‌هایند - داستان‌های خانوادگی شما که مربوط به گذشته‌اند، شما به آن افتخار می‌کنید و می‌خواهید عضوی از آن باشید، کدام است؟
۳	خانه برای شما چه مفهومی دارد؟ چه خصایصی باید داشته باشد؟ در خانه‌ای که در آن بزرگ شده‌اید به چه معنا بوده است؟
۴	نماد اعتقاد شما به چگونگی راهبری یک زندگی موفق و پرازش در زندگی چیست؟ برای مثال دادن ساختن مدرسه یا رفتن به قبرستان یا آزاد کردن زندانی که بخاطر دیه غیرعمد در زندان است، می‌تواند برای شما نماد ارزش باشد. آیا حس می‌کنید، نتوانسته‌اید این کار را با کیفیتی که دوست دارید انجام دهید؟

پنج ساعت شگفت‌انگیز

گاتمن متوجه شد که زوج‌های موفق تنها پنج ساعت در هفته را به زندگی مشترک خود اختصاص داده‌اند. این کاری است که شما نیز می‌توانید انجام دهید. هر کدام از کارها و زمانی که هر روز به آنها اختصاص دهید در ادامه آمده است.

خداحافظی: مطمئن شوید قبل از اینکه در صبح از همسر خود خداحافظی می‌کنید، از یکی از چیزهایی که قرار است در آن روز در زندگی همسران اتفاق بیفتد مطلع هستید. از جلسه با رئیس و بعد ملاقات با دکتر گرفته تا داشتن تماسی تلفنی با یکی از دوستان قدیمی.

زمان لازم: ۲ دقیقه در یک روز $\times$ ۵ روز کاری

جمع: ۱۰ دقیقه

دیدار مجدد: مطمئن شوید که در آخر هر روز کاری گفت‌وگویی خواهید داشت که از شدت استرس و تنش می‌کاهد

(به تمرین گفتگو برای کاستن استرس، اصل سه مراجعه کنید).

زمان لازم: ۲۰ دقیقه در یک روز $\times$ ۵ روز کاری

جمع: یک ساعت و ۴۰ دقیقه

تحسین و قدردانی: هر روز راهی را بیابید که با محبت صادقانه و صمیمی از همسر خود قدردانی کنید.

زمان لازم: ۵ دقیقه در یک روز $\times$ ۷ روز

جمع: ۳۵ دقیقه

محبت: در طول زمانی که در کنار هم هستید، به همدیگر مهر و محبت کنید. حتماً قبل از خواب به یکدیگر مهر

بورزید. به این کار به عنوان عملی نگاه کنید که هرگونه ناراحتی کوچکی را که در طول روز برای شما بوجود آمده، از بین می‌برد.

به عبارت دیگر، مهر و محبت را به عنوان بخشش همسران بدانید.

زمان لازم: ۵ دقیقه در یک روز $\times$ ۷ روز

جمع: ۳۵ دقیقه

با هم بیرون رفتن برای یک روز در هفته: این پیشنهاد می‌تواند راهی آرامش بخش و کم تنش برای برقراری ارتباط با

هم باشد. از یکدیگر سوالاتی بپرسید تا نقشه عشق قلبتان را به روز کند و شما را به یکدیگر نزدیک‌تر نماید (البته اگر لازم باشد

می‌توانید درباره مسائل زناشویی و یا دعوائی که در این هفته داشته‌اید با هم صحبت کنید). به سوال‌هایی که می‌خواهید از همسر

خود بپرسید، فکر کنید (مثلاً «هنوز هم به تغییر دکوراسیون اتاق خواب فکر می‌کنی؟»، «سفر بعدی ما به کجا خواهد بود؟» یا «این

روزها درباره رئیس چه نظری داری؟»).

زمان لازم: ۲ ساعت هفته‌ای یکبار

جمع: ۲ ساعت

جمع کل: ۵ ساعت

تمرینی برای تشکر

اقدام شماره ۱: برای یک هفته نسبت به تمایل خود به انتقاد، دیدن کاستی‌ها، تمرکز بر چیزی که وجود ندارد و بدگویی

درباره آن آگاه باشید. در عوض، سعی کنید روی چیزی که خوب است تمرکز کنید. به آنچه خود و دیگران دارند توجه کنید.

دنبال چیزهایی بگردید که آنها را تحسین کنید. با چیزهای ساده شروع کنید، جهان را بستابید. از تنفس خود، طلوع خورشید،

زیبایی باران، چشمان زیبای کودک قدردانی کنید. کلماتی برای تشکر ادا کنید، ولی آهسته (در این مورد خاص به هیچ‌کس

نگویید). این کار به شما در تغییر دید منفی‌تان کمک می‌کند.

اقدام شماره ۲: حداقل یکبار در کل هفته او را از صمیم قلب و خالصانه تحسین کنید. به تاثیر این تمرین روی خود و

همسران توجه کنید. اگر می‌توانید یک روز دیگر را نیز به قدردانی و تشکر اضافه کنید و بعد یک روز دیگر را اضافه کنید. این

تمرین را برای دیگران (مثلاً فرزندان) نیز به کار ببرید. وقتی با فرد جدیدی آشنا می‌شوید به دنبال خصایص منحصربه‌فرد در او

بگردید و سپس آنها را تحسین کنید. به یاد داشته باشید همه آنها باید خالصانه و از صمیم قلب باشد. متظاهرا نه و تصنعی نباشد. به این خصایص مثبت توجه کنید و از آنها لذت ببرید. سعی کنید به افراد بگویید که چه چیزهای خوبی در آنها یافتاید و آنها را تحسین می کنید. حداقل یک صفت خوب برای هر فرد بیابید و عیبها و کاستیها را فراموش کنید. وقتی شما به تعداد روزهایی که تشکر می کنید بیفزایید، سرانجام هدیه ای بزرگ دریافت می کنید. شما شروع می کنید به بخشش خود و بخشش و حسن نیت به جهان شما وارد می شود.

پیوست ج: پرسشنامه احساس تنهایی

مکان نوشتن ایمیل برای علاقه مندان به نتیجه تست:

سن: _____ شغل: _____
چند سال از زندگی مشترکتان می گذرد؟ _____
وضعیت کنونی زندگی: زندگی با همسر ☐ متارکه ☐ سایر وضعیت ها ☐
تحصیلات: _____
تعداد فرزندان: _____

آیا سابقه مصرف دارویی که توسط روانپزشک تجویز شده باشد دارید؟ چه دارویی؟ چه مدت مصرف کردید؟
پاسخگوی عزیز، پرسشنامه زیر دارای عباراتی است، با توجه به اینکه کار علمی و پژوهشی است، در صورت تمایل و کمک به فرایند علمی لطفا جملات را با دقت بخوانید و گزینه ای که متناسب با شماست را با **X** علامت بزنید. پاسخ های شما کاملاً محرمانه خواهد ماند. چنانچه مایل به دریافت نتیجه پرسشنامه خود هستید، ایمیل خود را در کادر بالا بنویسید. از همکاری شما بسیار سپاسگزاریم.

گروه پژوهشی دانشگاه فردوسی مشهد

تا چه اندازه آن طور احساس می کنید که در هر یک از جملات زیر توصیف شده است.

		هرگز	بندرت	گاهی اوقات	اغلب
۱	با کسانی که در اطرافم هستند احساس سازگاری می کنم.				
۲	از دوستی و هم صحبتی محروم هستم.				
۳	کسی ندارم که با او درد دل کنم.				
۴	احساس تنهایی نمی کنم.				
۵	احساس می کنم که به گروهی از دوستان تعلق دارم.				
۶	با افراد اطراف خود توافق زیادی دارم.				
۷	حالا دیگر با هیچ کس نزدیک و صمیمی نیستم.				
۸	افراد اطرافم با من توافق فکری و علاقه های مشترک ندارند.				
۹	به فعالیت های خارج از خانه علاقه دارم.				
۱۰	افرادی هستند که به آنها احساس نزدیکی می کنم.				
۱۱	احساس می کنم که تنها مانده ام.				
۱۲	روابط اجتماعی من سطحی است.				
۱۳	هیچ کس واقعا به خوبی مرا نمی شناسد.				
۱۴	احساس می کنم که کنار گذاشته شده ام.				
۱۵	هرگاه بخواهم می توانم از دوستی و هم صحبتی برخوردار شوم.				
۱۶	افرادی هستند که واقعا مرا درک می کنند.				
۱۷	از اینکه این طور کنار گذاشته شده ام ناخشنودم.				
۱۸	مردم در اطرافم هستند ولی با من رابطه ای ندارند.				
۱۹	کسانی هستند که می توانم با آنها صحبت کنم.				
۲۰	کسانی هستند که می توانم با آنها درد دل کنم.				

پرسشنامه دلزدگی زناشویی

چند مرتبه احساسات زیر را در ماههای اخیر تجربه کرده‌اید.

	همیشه	غالباً	معمولاً	گاهی	به ندرت	یک بار طی مدت طولانی	هرگز
۱							
تجربه احساس خستگی ناشی از رابطه با همسر							
۲							
تجربه احساس افسردگی ناشی از رابطه با همسر							
۳							
تجربه روز خوبی در روابط خود با همسر							
۴							
تجربه از نظر جسمی از پا افتادن در روابط خود با همسر							
۵							
تجربه از نظر عاطفی از پا افتادن در روابط خود با همسر							
۶							
تجربه خوشحال بودن در روابط خود با همسر							
۷							
تجربه درد و تهی و خالی شدن، در روابط خود با همسر							
۸							
تجربه لبریز شدن کاسه صبر در روابط خود با همسر							
۹							
تجربه احساس ناراحتی در روابط خود با همسر							
۱۰							
تجربه خستگی و تباهی و مستعد بیماری شدن در روابط خود با همسر							
۱۱							
تجربه به دام افتادن در روابط خود با همسر							
۱۲							
تجربه بی ارزش بودن در روابط خود با همسر							
۱۳							
تجربه بی چیز بودن، چیزی برای بخشیدن نداشتن در روابط خود با همسر							
۱۴							
تجربه گرفتار مشکل شدن در روابط خود با همسر							
۱۵							
تجربه درباره همسر احساس خشم و سرخوردگی کردن							
۱۶							
تجربه ضعف و اختلالات خواب ناشی از روابط زناشویی							
۱۷							
تجربه احساس ناامیدی در روابط خود با همسر							
۱۸							
تجربه طرد شدن از طرف همسر							
۱۹							
تجربه خوش‌بین بودن در روابط خود با همسر							
۲۰							
تجربه پرانرژی بودن در روابط خود با همسر							
۲۱							
تجربه احساس اضطراب در روابط خود با همسر							

کاربر گرامی: در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد و جامع دارید به سایت مادسیج مراجعه کنید و نام پرسشنامه خود را جستجو کنید.