

حرف زدن چه آسان، گوش دادن چه مشکل

«همر ارتباط حقیقی بین دو آدم متفاوت»

به قلم: نانسی سباستیان مه‌یر

با مقدمه گری چاپمن

(نویسنده مجموعه پنج زبان عشق)

برگردان سیمین موحد

کتاب کامل هم‌ارتباط موثر

حرف زدن برای زندگی مشترک با هم کافی نیست...
گوش دادن به یکدیگر و درک کردن هم، اساسی است

چطور به بهترین نحو ممکن با هم‌ران گفت‌وگو و

ارتباط خوبی برقرار کنیم



نشر ویدا

- سرشناسه : مایر، نانسی سباستیان، ۱۹۶۱ - م Meyer, Nancy Sebastian
- عنوان و نام پدیدآور : بیا حرف همدیگر را بهتر بفهمیم: هنر ارتباط حقیقی بین دو آدم حقیقتاً متفاوت/ به قلم نانسی سباستین مایر؛ با مقدمه گری چاپمن؛ برگردان سیمین موحد.
- شخصات نشر : تهران: ویدا، ۱۳۹۱.
- شخصات ناشری : ۲۳۲ ص: ۱۴/۵، ۲۱/۵ س.م.
- شابک : ۵۰۰۰۰ ریال ۹۷۸-۶۰۰-۲۹۱-۰۱۱-۰
- وضعیت فهرست نویسی : فیبا
- یادداشت : عنوان اصلی: Talk easy, listen hard : real communication for two really different people, 2006.
- موضوع : ارتباط بین اشخاص - جنبه های مذهبی - مسیحیت: زناشویی - روانها
- شناسه افزوده : چاپمن، گری دی، ۱۹۲۸ - م. Chapman, Gary D.
- شناسه افزوده : موحد، سیمین. ۱۳۳۷ - مترجم
- رده بندی کنگره : ۴۵۹۷/۵۲۵۷ م.پ ۹۱۳۹۱
- رده بندی دیویی : ۲۴۸/۸۲۲
- شماره کتابشناسی ملی : ۲۸۸۱۹۵
- شماره کتابشناسی ملی : ۲۳۲۱۱۲



نشر ویدا

حرف زدن چه برای گوش دادن چه مشکل
هنر ارتباط حقیقی بین دو آدم متفاوت
نویسنده نانسی سباستیان مایر
مترجم سیمین موحد
ویراستار مسعود ملک یاری
طرح و اجرا و اسلاید روی جلد احسان اصفهانیان
حروف چینی و صفحه آرایی امید
لیتوگرافی نقره ایی
چاپ و صحافی پژمان
چاپ دوم ۱۳۹۱
شمارگان ۱۱۰۰
قیمت ۶۰۰۰ تومان
شابک ۹۷۸-۶۰۰-۲۹۱-۰۱۱-۰

حق چاپ و نشر محفوظ است

تهران: سعادت آباد نیش خیابان شانزدهم ساختمان کاج واحد ۱۵
تلفن: ۲۲۳۷۰۴۹۹ تلفکس: ۲۲۳۷۳۴۴۲ همراه: ۰۹۱۲۱۹۷۴۳۳۰

info@vidabook.www.vidabook.ir

پخش انجام کتاب

تهران خیابان انقلاب خیابان ۱۲ فروردین خیابان روانمهر پلاک ۱۳۴
تلفن: ۶۶۲۱۰۷۲۱ همراه: ۰۹۱۲۱۳۲۹۵۶۰
مراکز پخش در استان های بوشهر، خوزستان، فارس، هرمزگان، کهگیلویه و بویراحمد
موبایل: ۰۹۱۷۷۷۶۲۱۳۹

فهرست

پیشگفتار (به قلم دکتر گری چاپمن)

مقدمه: برای چه این حرف را زدی؟

بخش یک:

انواع شخصیت‌ها - ما چرا حرف می‌زنیم؟

فصل ۱: شخصیت خونگرم پرجنب‌وجوش

فصل ۲: شخصیت آتشین مزاج استراتژیک

فصل ۳: شخصیت وسواسی تحلیل‌گر

فصل ۴: شخصیت خونسرد بی‌خیال

بخش دو:

پیوستار فکری - کلمات ما از کجا می‌آیند؟

فصل ۵: درونی در مقابل بیرونی

فصل ۶: انتزاعی در مقابل عینی

فصل ۷: منظم در مقابل بی‌برنامه

فصل ۸: اهل جزئیات در مقابل اهل کلمات

بخش سه:

زبان‌های عشق - ما چگونه احساسات‌مان را منتقل می‌کنیم؟

فصل ۹: تماس فیزیکی

فصل ۱۰: تأیید و تمجید

فصل ۱۱: هدایای عاشقانه

فصل ۱۲: خدمت کردن

فصل ۱۳: صرف وقت با کسی که دوستش دارید

نتیجه‌گیری: خیلی خوب، حالا چه؟

ضمیمه الف: خصایص شخصی

ضمیمه ب: پرسشنامه شخصیت

پیشگفتار

به قلم گری چاپمن

ارتباط و گفت‌وگو اصل و اساس روابط است. زوج‌ها ابتدا به ظاهر یا اعمال همدیگر جلب می‌شوند، اما روابط پایدار فقط یک کلید مشترک دارند: گفت‌وگوی مؤثر. این الزاماً به معنی حرف زدن بیشتر نیست، بلکه به معنی حرف زدن دقیق‌تر و هوشمندانه‌تر برای پیوندی حقیقی است.

بسیاری از ازدواج‌های امروزی به این علت از آزمون زمان سربلند بیرون نمی‌آیند که طرفین از ایفای نقشی که خدا برای‌شان در نظر گرفته خودداری می‌کنند. دو فرد به کلی متفاوت آنقدر برای طرز فکر خودشان اهمیت و اعتبار قائلند که به هیچ وجه حاضر نیستند به دیدگاه‌های دیگر (حتی دیدگاه خدا) توجه کنند. آن‌ها به جای این که تفاوت‌های‌شان را ببینند و آن‌ها را باعث قوی‌تر شدن رابطه‌شان بدانند، مدام سر پیروهای جزئی و بی‌اهمیت با هم دعوا می‌کنند و مقصود و شادی و لذتی را که خدا از وحدت آن‌ها در نظر داشته از دست می‌دهند.

در واقع، بیشتر زوج‌ها- حتی زنان و شوهرانی که سال‌هاست با هم ازدواج کرده‌اند- از یکدیگر و مسائلی که واقعاً برای‌شان مهم است چیز زیادی نمی‌دانند. در جامعه مبتنی بر طرز فکر «اول من»، به ندرت حقیقت اصلی و واقعی رابطه بین دو نفر را می‌شنویم؛ این که من باید یاد بگیرم به

زبان آن دیگری صحبت کنم تا بتوانیم با هم درست حرف بزنیم و یاد بگیریم که دانش و خردمان را بالا ببریم و همدیگر را تشویق کنیم.

برای این منظور، مطالعه این کتاب عالی و منحصر به فرد را به شما توصیه می‌کنم: کتابی که برقراری ارتباط واقعی بین دو فرد کاملاً متفاوت را ترویج می‌کند. کتاب حرف زدن چه آسان، گوش دادن چه مشکل بر اساس دیدگاه درست مبتنی بر حقایق روانشناسانه و نیز معنوی نوشته شده است. خانم نانسی سباستیان مهیر^۱ سه وجه وجود هر فرد را مشخص و آشکار می‌کند: شخصیت، پیوستار افکار و زبان‌های عشق (محبوب من). او این سه مفهوم را به‌طور ساده و قابل فهم برای هر زوجی عرضه می‌کند. او با ارائه حقایق ساده در این کتاب کوچک، زنان و مردان را قادر می‌سازد تا طرز گفت‌وگوی مؤثر را یاد بگیرند و به این ترتیب عشق را در رابطه‌شان زنده نگه دارند.

مطالعه و بررسی زبان عشق شوهرش و یادگیری صحبت به زبان عشق او، یکی از کلیدهایی بود که رابطه نانسی با شوهرش ریچ^۲ را از نو زنده کرد. از آن‌جا که او متواضعانه می‌گوید که هنوز یادگیری‌اش تمام نشده، یا کاربرد آنچه را می‌داند به پایان نرسانده، من از اصولی که او در این کتاب با خوانندگان در میان می‌گذارد استقبال می‌کنم.

من خصوصاً شما مردان را تشویق می‌کنم که این کتاب را بخوانید و دستورالعمل‌هایش را به کار ببندید، زیرا این‌ها کمک‌تان می‌کنند تا روی طرز ارتباط با همسران تمرکز کنید و دریابید که چرا او این‌گونه فکر می‌کند، حرف می‌زند و عمل می‌کند. شما دونفر با مشارکت در انجام فعالیت‌های پیشنهادی این کتاب، پاسخ صادقانه به پرسش‌های کتاب و در

1- Nancy Sebastian Meyer

2- Rich

میان گذاشتن افکار و نظراتان با هم، می‌توانید ارتباطتان را بهبود ببخشید، به سطح عالی‌تری از گفت‌وگوی مؤثر برسید و عشقتان به یکدیگر را بیشتر کنید.

وقتی در سفر بی‌پایان و بسیار پاداش‌دهنده ارتباط و گفت‌وگوی بهتر با یکدیگر پیش می‌روید، خدا نیز کمک‌تان خواهد کرد. باشد تا وحدت شما همانی باشد که خدا در نظر داشته است.

مقدمه

برای چه این حرف را زدی؟

در گفت و گوی شما با همسر یا هم‌خانه‌تان آیا تا به حال فکر کرده‌اید که:

- چقدر باعث شد که این را بگویی؟
- این حرف از کجا آمد؟
- آیا اصلاً به حرفی که الان زدم گوش دادی؟
- تو مطلقاً نمی‌شنوی که من چه می‌گویم!
- چطور به این نتیجه‌گیری رسیدی؟
- آیا ما درباره یک موضوع واحد حرف می‌زنیم؟
- تو چه فکر می‌کنی؟
- منظور من اصلاً این نبود!

فکر می‌کنم که همه ما چنین لحظات ناراحت‌کننده و ناباورانه‌ای را گذرانده‌ایم - واقعاً چطور ممکن است وضعیت واحدی را به کلی با دو نگاه متفاوت ببینیم؟ مشکل طرف مقابل مان چیست؟ کی می‌ارتباط، یک موضوع عام است، بروز سوء تفاهم در بین انواع آدم‌ها در تمام سنین، نژادها، مذاهب، جنسیت و مقام و منزلت شایع است. در واقع، تقریباً هر بار که من این داستان را نقل می‌کنم زن‌ها و شوهرها به من می‌گویند که کاملاً می‌توانند آن را بفهمند:

درحالی که از نردبان کوچک آشپزخانه آبارتعمان نقلی ای که به زودی خانه مان می شد بالا رفته بودم، سراسیمه سر نامزدم داد زدم و عزیزم، لطفاً اینو بگیر زوداً! خیال می کردم با هم کاغذ دیواری نصب می کنیم ولی حالا که لازمش داشتم کجا رفته بود؟

درحالی که کاغذ دیواری از زیر دستم لیز می خورد، آرام آرام خودم را از آن قسمت دیوار که تازه کاغذ دیواری شده بود کنار کشیدم و از روی شانهم نگاه کردم ببینم ریچ کجاست. او داشت دیوار را متر می کرد! اما کجا داد زدم «داری چه کار می کنی؟ واقعاً صدای منو نشنیدی؟»

او با لحن مایوسی گفت: «مهندسی این آشپزخونه افتضاحه. بعد به طرفم برگشت و درحالی که شرکه شده بود گفت: «تو با آن کاغذ دیواری داری چه کار می کنی؟ هنوز وقتش نشده!»

او این طور فکر می کرد. اما من کمال را نبودم و اهمیتی به آماده بودن دیوارها نمی دادم، و نمی خواستم که آن ها را بازسازی کنم. می خواستم آن ها را پشت کاغذ دیواری قشنگ بنیان کنم. بنابراین گفتم: «ببین عزیزم، فقط کافیه اینا رو بچسبوییم تا همه چی درست بشه. واقعاً چه مرد ایرادگیر خسته کننده ای بود!»

اما او طوری به من نگاه کرد که مطمئن شدم او هم دقیقاً همین احساس را در مورد من دارد!

ما با هم خیلی فرق داریم!

یک کلام عاقلانه: شما می توانید به جای این که با همسران خانه را کاغذ دیواری کنید از نصاب کمک بگیرید. آن ماجرای کاغذ دیواری نزدیک بود عروسی ما را به هم بزنند. اما من و ریچ حالا پس از بیست سال زندگی

مشترک و یاد گرفتن درس‌های بسیار، اصولی را کشف کرده‌ایم که کمک‌مان می‌کند تا حتی وقتی افکار و نگرش‌های متفاوت داریم با همدیگر ارتباط خوبی برقرار کنیم و حرف هم را بفهمیم.

به علاوه، رابطه ما فراز و نشیب‌های غیرمنتظره‌ای داشته است که حتی افرادی را که نسبت به ما بسیار شبیه‌تر هستند دچار مشکل می‌کند. من و ریچ پس از فارغ‌التحصیلی از دانشکده الهیات با هم ازدواج کردیم. ریچ کشیش جوانی بود که پس از کار دشوار با چند کلیسا، این کار را رها کرد و وارد دنیای تجارت شد. بعد درست پیش از این‌که دخترمان یک‌ساله شود، تصمیم گرفت که فقط با دنیای مادی سر و کار داشته باشد و معنویات را کنار بگذارد. بعد به طرز معجزه‌آسایی به من اجازه داد داستان‌مان را با دنیا در میان بگذارم.

وقتی دخترمان بکی^۱ هنوز کوچک بود، استرس ناشی از اختلافات من و ریچ به قدری زیاد شد که دیگر هیچ عشق و محبتی نسبت به یکدیگر احساس نمی‌کردیم و می‌شود گفت که ازدواج‌مان اساساً گیر کرده بود و ما فقط به خاطر قولی که به هم داده بودیم ربه خاطر نیاز دختر کوچولومان به پدر و مادر، با هم مانده بودیم. بعد خدا کمک‌مان کرد و به یاری اشخاص با خدا و مطالعه کتاب مقدس و کتاب‌های خوب و شرایط مساعدی که پیش آمد، درس‌هایی گرفتیم که دگرگون‌مان کرد و توانستیم کم‌کم عشق و محبت را به زندگی مشترک‌مان برگردانیم.

آنچه در این کتاب با شما در میان می‌گذارم از آزمون تجربه سربلند بیرون آمده و حقیقت محض است. این‌ها اولاً بر اساس حقایق برگرفته از خدا و بعد بر اساس تعلیمی استوار است که در جریان زندگی واقعی و روابط واقعی کسب شده است.

پس شما فکر می‌کنید من به این کتاب احتیاج دارم

ده‌ها و ده‌ها کتاب راهنمای ارتباط زوجین در زندگی مشترک که در حال حاضر در قفسه‌های همه کتابفروشی‌ها می‌بینیم شاهی بر این مدعا است که ما محتاج کمکم ارتباط و گفت‌وگو یکی از دشوارترین و پیچیده‌ترین مسائل بشر است؛ روزی چند بار، هر روز، تا پایان عمر.

وقتی تربت ارتباط برقرار کردن با عزیزتان می‌رسد، آیا به‌طور مؤثری این کار را می‌کنید؟ یا داهی احساس می‌کنید که یکی یا هر دوی شما دارید سرتان را به دیوار می‌کوبید؟

کلید اصلی: ارتباط و دوستی و صحبت شما زمانی بهبود خواهد یافت که: (۱) شخصیت، (۲) پیوستار فکری، (۳) زبان عشق همدیگر را بهتر بفهمید. خصیصه منحصر به فرد این کتاب این است که کمک‌تان می‌کند تا هر سه این حوزه‌ها را به خوبی بررسی کنید و ببینید که چطور آن‌ها به هم وصل هستند.

اما چطور می‌توانید به من کمک کنید؟

اگر شما بنخواهید از قلّه اورست بالا بروید راه‌ها لازم دارید، یعنی شخص قابل اعتمادی که بارها از کوه بالا رفته است. حقایق عرضه شده در این کتاب مؤثر است. ما صدبار آن‌ها را ثابت کرده‌ایم هیچ کدام ما همه این حقایق را به تنهایی و یک‌باره کشف نکرده است. زندگی یک سفر تدریجی با درس‌ها و تجارب جدید روزمره است. اما من و شما تنها سفر نمی‌کنیم. علاوه بر سایر همسفران، خداوند یکتا هم ما را در ماجرای سفر زندگی مان هدایت می‌کند. او بهتر از همه می‌داند و بیشتر از همه دوست‌مان دارد. ما می‌توانیم با توکل به خدا یاد بگیریم که ما در هر لحظه زندگی مشترک دقیقاً چه چیزی لازم داریم.

این کتاب را چگونه باید خواند؟

۱- یادتان باشد که شما تنها نیستید. هر چند تشویق‌تان می‌کنم که این کتاب را همراه همسران بخوانید، اما می‌دانیم که بعضی از شما شاید احساس کنید تنها کسی هستید که برای بهبود ازدواج‌تان تلاش می‌کنید. فراموش نکنید که خدا همیشه با شماست و می‌خواهد هدایت‌تان کند و همه حقایق را به شما نشان دهد. حتی تلاش‌هایی که بدون مشارکت همسران می‌کنید به شما کمک می‌کند تا پخته‌تر شوید و شادی بیشتری داشته باشید. از این رو رابطه‌تان مسلماً سود خواهد برد.

۲- لحظات مهم کتاب را یادداشت کنید. صرفاً چون از نوشتن یادداشت روزانه متفرقید این نکته را نادیده نگیرید. من هم از نوشتن یادداشت روزانه بدم می‌آید. من در زمان حال زندگی می‌کنم و این که مدتی از وقتم را بنشینم و چیزی بنویسم دیوانه‌ام می‌کند. من فقط می‌خواهم از فکری یا فعالیتی به سراغ فکر یا فعالیت بعدی بروم. اما حالا دارم ارزش خط کشیدن زیر جملات مهم کتاب‌ها و یادداشت نوشتن در حاشیه صفحات آن‌ها را می‌فهمم. نوشتن چیزی که واقعاً می‌خواهم آن‌ها را به خاطر بسپارم و کار کردن روی نکات مهم مطالب کتاب وقتی می‌خواهم بعداً آن‌ها را مرور کنم به درد می‌خورد. به علاوه، نوشتن یک ایده کلیدی یا یک هدف مهم به خودی خود باعث می‌شود که بهتر در خاطرمان بماند. استفاده از خصایص شخصی مندرج در ضمیمه الف را هم فراموش نکنید. وقتی کتاب را می‌خوانید از آن‌ها برای ثبت اطلاعات مربوط به خودتان و همسران، استفاده کنید. دستورالعمل‌ها در آغاز هر یک از سه بخش کتاب داده شده است.

۳- به گناه‌تان اعتراف کنید. گناه می‌تواند در زندگی‌مان مخفی شود؛ حتی اگر هر روز به گناه آشکاری اعتراف کنیم، درحالی که مردم اغلب

اوقات سعی می کنند وادارمان کنند که خطاهامان را ببینیم، خدا گناه ما را فاش می کند و قدرت تغییر کردن را به ما می بخشد.

وقتی با چیزی روبهرو شدید که خدا برای نشان دادن گناهتان از آن استفاده می کند، خدا را برای این افشاگری شکر کنید. بعد اعتراف کنید، یا به خدا بگویید که قبول دارید گناه کرده اید و از او طلب بخشش کنید. سپس از آگاهی جدیدتان برای اجتناب از آن گناه در روزهای بعدی استفاده کنید. این را شانه پختن و وشدتان بدانید!

۴- ممکن است احساس بی ثباتی کنید. لطفاً این هشدار را بخوانید. گاهی وقتی طرز فکر واقعی و الگوهای فکری درونی ما آشکار می شود احساس می کنیم خرد شده ایم. شما ممکن است با وجهی از خودتان روبهرو شوید که قشنگ نیست. ممکن است خصیصه ای را در خودتان ببینید که سعی کرده اید نادیده اش بگیرید، یا ضعفی ببینید که فکر می کردید بر آن غلبه کرده اید. شاید حتی چیز زشتی در همسرتان ببینید که پیش از این متوجهش نشدید. نترسید. مأیوس نشوید. هیچ چیز خدا را متعجب نمی کند. او پیش از این که شما دوتا به دنیا بیایید همه چیز را درباره تان می دانست و عشق او دگرگون نمی شود. فقط نگرانی تان را نزد خدا ببرید و خواهش کنید که به شما قدرت قدردانی از موهبت هاتان را بدهد و یک نکته دیگر: هیچ نیازی نیست که شما فوراً همه چیز را درست کنید (در واقع شما هرگز نمی توانید دیگری را درست کنید). فقط سعی کنید آنچه را که خدا در این لحظه فاش می کند و به شما یاد می دهد درک کنید. اما فعلاً آنچه را که استاد اعظم در طول این مسیر یادتان می دهد یاد بگیرید و پیش بروید. او شما را می شناسد و شما را دوست دارد!

۵- درک تان از همسرتان را به قالب شخصی او درآورید. آدم ها را نمی شود در بسته بندی های مشخص و از پیش تعیین شده قرار داد. هر کسی واقعاً

منحصر به فرد است. وقتی گرایشات کلی را مشخص کردید، فوراً روی همسران برجسب نگذارید و او را به این وسیله محدود نکنید. هر چه بیشتر این کتاب را می‌خوانید بیشتر فکر می‌کنید که همسران را درک می‌کنید. اما شناختن آدم‌ها کاری مستمر است. من حتی بعد از بیست سال زندگی مشترک با همسرم باز هم گاهی چیز جدید یا غیرمنتظره‌ای در او می‌بینم. بنابراین اطلاعاتی را که در این کتاب می‌یابید مطابق با شخصیت همسران دقیق‌تر کنید. هر چیزی را که واقعاً به نظران درست است، برجسب‌تر کنید و چیزهایی را که به او نمی‌خورد حذف کنید و این درس را تا پایان عمر ادامه دهید.

۶- از این اطلاعات استفاده کنید. هر چیزی را که یاد می‌گیرید هر روز تمرین کنید. یادتان باشد که کتاب فقط یک ابزار است. شما باید ابزار را به کار بگیرید تا نتیجه‌اش را ببینید.

۷- یادتان باشد که خدا، خواننده موفقیت شماست! او شما را با قابلیت ارتباط برقرار کردن آفرید و او می‌خواهد کمک‌تان کند تا مهارت‌هاتان را بیشتر کنید، خودتان را قوی‌تر کنید و قدرت کلام، لمس و عمل را به دیگران نیز یاد بدهید. خدا شما را به رابطه خاص با این شخص خاص دعوت کرده است و او می‌تواند این رابطه را خیلی خوب کند! بگذارید خدا گام‌های اول به سمت شناختن و دوست داشتن همسران را یادتان بدهد.

متأسفانه باید بگویم که هر چند خدا می‌تواند شما را تغییر دهد، اما همسران هم باید حاضر باشد به خدا اعتماد کند و بخواهد که تغییر کند. بدون این آمادگی و این خواست همسران، احیای ازدواج‌نان ممکن نیست. اما حتی اگر همسران راغب نباشد، اگر شما بخواهید به خدا توکل کنید و از او اطاعت کنید، او می‌تواند کارهای حیرت‌انگیزی از طریق شما بکند و تغییرات حیرت‌انگیزی را در شما ایجاد کند و همین اغلب اوقات برای

رابطه‌تان نیز شفاف‌بخش است.

خیلی خوب، من آماده‌ام که شروع کنم

برای درک عمیق مفاهیم این کتاب، اطلاعات اول هر بخش را به دقت بخوانید. یعنی انواع شخصیت‌ها: ما چرا حرف می‌زنیم؛ پیوستار فکر: کلمات ما از کجا می‌آیند و زبان‌های عشق: ما احساسات‌مان را چگونه بیان می‌کنیم. این مقدمه‌های کوتاه، مطالب فصل‌های آتی‌شان را توضیح می‌دهند.

در پایان هر فصل، مطلبی می‌بینید با عنوان زمانی برای با هم بودن، که به شما و همسران فرصت می‌دهد تا کنار هم بنشینید و درباره مفاهیم و اطلاعات ارائه شده صحبت کنید و آن‌ها را در رابطه خودتان بسنجید. اگر این کتاب را تنهایی می‌خوانید دل‌باز بشوید در این وضع شاید نتوانید دیدگاه مستقیم همسران را داشته باشید اما خودتان می‌توانید بسیاری از پاسخ‌ها را بفهمید. یادتان باشد که خدا همیشه مؤمنان حقیقی را به یاد دارد و راهنمایی می‌کند.

از شما متشکرم که به من اعتماد کردید و اجازه دادید با شما در این فصل زندگی‌تان گام بردارم. برای‌تان دعا می‌کنم که بتوانید حقیقت رابطه خود و همسران را کشف کنید و در راه اصلاح و بهبود زندگی مشترک‌تان گام بردارید. باشد تا خداوند دل‌های شما را به هم نزدیک کند و رابطه‌ای مهرآمیزتر و صمیمی‌تر، سرشار از درک و تفاهم در زندگی‌تان خلق کند.

دعا

ای خدای بزرگ مهربان،

تو ما را می‌شناسی و ما را درک می‌کنی و می‌توانی به ما یاد

دهی که همایگر را بهتر بشناسیم. اکنون نزد تو آمده‌ایم، ای
خدا، ای بزرگ و آرزمندیم که ما را بهتر و عمیق‌تر از پیش به
هم وصل کنی تا به راستی یکدیگر را درک کنیم. باشد تا
رابطه ما با بخشش و شفقت و با شادی و صداقت شکوفا
شود. خدایا خیر و نیکی‌ات را به سوی ما روان کن و ما را
مورد مرحمت خویش قرار بده. سپاسگزاریم.

آمین