

حل تعارض های زناشویی با روش گلاسر

دکتر کریم افشاری نیا / دکتر عشرت شلالوند / نوشین روشن روان

زوج درمانی گروهی به شیوه ی گلاسر

جلسه ی اول

اهداف :

1) آشنا شدن با مراجعین و برقراری ارتباط عاطفی با ایشان

2) ایجاد یک مشاوره ی ساخت یافته بر اساس سؤالات کاملاً مشخص

روش کار در نخستین جلسه ی مشاوره:

ابتدا در اتاق مشاوره از زوجین دعوت می شود تا در جلسه ی مشاوره حضور یابند. آنها را با روی گشاده و برخورد خوب و مناسب می پذیریم. جهت برقراری فضای گرم و صمیمانه بین مشاور و مراجع، اندکی با آنها راجع به موضوعات فرعی صحبت می شود. به عنوان مشاور، معارفه ی مختصری از خود به عمل می آوریم، خودمان را معرفی می کنیم و زوجین را هم تشویق می کنیم تا خود را معرفی نمایند و از هر یک می خواهیم دلیل حضور خود را در جلسه ی مشاوره به طور مختصر بیان کنند. زمانی که زوجین صحبت می کنند، مشاور سعی می کند با چهره ی گشاده و گوش دادن عمیق، رابطه ای گرم و عمیق با زوجها برقرار سازد و فضای گرم به وجود آمده را در طول جلسات مشاوره حفظ نماید.

پس از مقدمات به عمل آمده، مشاور بر اساس زوج درمانی با ساختار که در پنج سؤال اساسی خلاصه می شود عمل می کند به این صورت که به زوجین می گوئیم از هر کدام سؤالی می پرسیم و می خواهیم هر کدام به شیوه ی خودش به این سؤال پاسخ بدهد. هر کدام جداگانه پاسخ این سؤالات را بدهید چرا که کلید حل مشکل شما پاسخ دادن به این سؤالات است و اساس کار ما در ادامه ی جلسات هم این سؤالات می باشند. پس از توضیحات مشاور، هر کدام از سؤالات به طور جداگانه از زوجین پرسیده می شود:

اولین سؤال: دلیل آمدنتان به این جلسه این است که ازدواجتان را حفظ کنید، نیامده اید که طلاق بگیرید؟

مشاور باید مراقب باشد که زوجین در پاسخ به این سؤال، موضوع را شخصی نکنند و اگر یکی از زوجین خواست دلیل حضور در جلسه را نجات خود یا اصلاح همسرش عنوان کند مشاور مقاومت می کند و ضمن همدلی با مراجع، از او می پرسد که تو به خاطر حفظ ازدواج و تقویت آن اینجا آمده ای یا برای اصلاح همسر و حل مشکل خودت؟ اگر به این خاطر آمده ای، کار ما دیگر مشاوره ی زناشویی نیست بلکه مشاوره ی فردی است. مشاور با تأکید از او می خواهد به طور شفاف، روشن سازد که آیا به خاطر ازدواج و زندگی زناشویی آمده یا برای خودش و کدام یک برایش مهم تر است. پس از آنکه زوجین به صراحت بیان داشتند که به خاطر حفظ ازدواج خود آنجا آمده اند، مشاور سؤال دوم را مطرح می کند به این صورت:

چه کسی رفتار تو را کنترل می کند و تو قادر به کنترل رفتار چه کسی هستی؟

در اینجا مشاور سعی می کند پاسخ های زوجین را به این سمت هدایت کند که هر کدام اظهار دارند خودم و فقط خودم می توانم رفتار خودم را کنترل کنم. هدف از طرح این سؤال این است که هر یک از زوجین قبول کند هر کاری که در روابط زناشویی انجام می دهد به انتخاب خودش و تحت کنترل خودش می باشد. پس از دریافت پاسخ این سؤال، سؤال بعدی را می پرسیم و آن این است که مشاور می گوید هر کدام از شما پاسخ خود را بیان

کردید، هر کدامتان می توانید آنچه را که خودش انجام می دهد انتخاب و کنترل نمایید نه آنچه که دیگری انجام می دهد.

حالا فرصتی است که هر کدام احساس خود را بیان کند، هر کدام از شما بگویید به نظر شما چه چیز اشتباه و نامناسبی در ازدواج شما وجود دارد؟

با طرح این سؤال فرصتی فراهم می شود تا هر کدام شکوه و شکایت خود را مطرح سازد. هدف آن است که به هر کدام کمک شود تا معنا و مفهوم روانشناسی خارجی را دریابند. پس از پاسخ زوجین به این سؤال، مشاور پاسخ های آنها را خلاصه می کند

و سپس سؤال چهارم را می پرسد و آن این است: هر کس به عقیده ی خودش بگوید چه چیز خوب و مناسبی در ازدواج شما وجود دارد؟

لطفاً فقط بر روی چیزهای خوب فکر کنید و اگر هیچ چیز مناسب و خوبی در زندگی شما وجود ندارد مشاوره را تمام خواهیم کرد. مشاور برای پاسخ دادن به این سؤال به زوجین وقت می دهد چراکه احتیاج به تفکر دارند. گاه اتفاق می افتد که زوجین از پاسخ دادن به این سؤال طفره می روند و اظهار می دارند که ما برای حل مشکلاتمان اینجا آمده ایم. مشاور پاسخ می دهد درست است می خواهیم بدانیم که تقویت و بهبود ازدواج و حل مشکلات شما اساس و بنیادی دارد یا نه. اول بگویید که جنبه های سالم و دست نخورده و مناسب ازدواج شما کدام است؟ اگر چیز خوب و مناسبی در آن باقی نمانده دلیلی ندارد که به ازدواجتان ادامه دهید. اگر خواهان حفظ و تداوم ازدواجتان هستید باید ساختارهای محکم و چیزهای خوب آن را شناسایی کنید تا بتوانید آنها را تقویت کنید. مشاور آنقدر بر این سؤال پافشاری می کند تا زوجین فهرستی از جنبه های مثبت زندگی خود را شناسایی کنند.

پس از آن، سؤال پنجم که اساس طرح ریزی و تغییر است پرسیده می شود: هر یک از شما گویند در طول هفته ای که در پیش است چه کاری می توانید انجام دهید که برای ازدواجتان مفید است و موجب بهبود آن می شود؟ اگر نتوانید برای این سؤال پاسخی مناسب پیدا کنید ادامه ی مشاوره فایده ندارد ولی اگر فکر کنید میتوانید آن کار را پیدا کنید. مشاور زوجین را تشویق می کند تا فهرستی از کارهایی را که می توانند انجام دهند تا موجب استحکام و تقویت ازدواج آنها شود تهیه کنند. یک یا دو مورد از آن را انتخاب کنید و پس از تعهد لازم آن را در فاصله ی دو جلسه انجام دهید.

جلسه ی دوم

هدف: طرح دایره ی مشکل گشا به منظور پرداختن به حفظ اصل ازدواج و استفاده از روش مذاکره برای ایجاد تعادل و هماهنگی در ارضای نیازها و آموزش طرح ریزی برای ارضای نیازهای خود و همسر به نحوی که منجر به تقویت و حفظ زندگی زناشویی می شود.

روش کار: استفاده از دایره ی مشکل گشا

دایره ی مشکل گشا چیست؟ دایره ی مشکل گشا یک دایره ی فرضی است که در آن زوجین فرصت پیدا می کنند پنج نیاز اساسی خود را کشف کنند و راجع به آن با یکدیگر تصمیم بگیرند به نحوی که موجب تقویت زندگی زناشویی آنها شود. ابتدا مشاور فهرست نیازها را مطرح می کند و شرح میدهد. آنگاه با توجه به موضوعاتی که بر سر آن با هم تعارض دارند نوع نیازها مشخص می شود و پس از مشخص شدن نوع نیازها و خواسته ها و تضاد آن زوجین شروع به مذاکره و مصالحه راجع به شیوه ی حل اختلاف خود می کنند به نحوی که موجب تقویت اصل ازدواج شود.

از دومین جلسه به بعد بر حسب نیازهای متعارض، هر جلسه به یک نیاز اختصاص می یابد و یک نیاز مطرح می شود. هر زوج نیازها و خواسته های خود را مشخص می سازند و آنگاه مشاور از هر کدام می خواهد برای حفظ ازدواجشان چگونه حاضرند:

1) مقدار خواسته های خود را کاهش دهند و سطح آن را پایین آورند.

2) به همسرش کمک کند تا نیازهای او ارضا شود، چقدر مایل است از خود مایه بگذارد تا نیازهای همسرش برآورده شود؟

3) برای حفظ ازدواج از خواسته های خود عدول کند و به خواسته های همسرش توجه کند.

در جلسه ی دوم میزان نیاز هر یک از زوجین به عشق-محبت-دوستی و احترام بررسی می شود. ابتدا سؤال می شود هر کدام از شما بگویید برای آنکه محبت-علاقه -مهر و صمیمیت را از همسر خود دریافت کنید چگونه رفتار کرده است، میزان کارایی آن چقدر بوده است. آیا این رفتار موجب شد تا آنچه می خواستید را بدست آورید یا موجب ضربه زدن به ازدواج شده است؟ از هر زوج خواسته می شود تا جواب صریح و روشن به این سؤالات بدهد. پس از آنکه زوجین رفتار کنونی خود را در جلب عشق و محبت و علاقه ی همسر مطرح کردند و میزان کارآمدی آن مورد قضاوت و بررسی واقع شد از هر زوج خواسته می شود برای آنکه علاقه-عشق و محبت همسر خود را در هفته ی آینده جلب کند چه کار مفیدی می تواند انجام دهد. پاسخ این سؤال آسان است. زوجین طرح های جدیدی برای جلب علاقه-محبت-اقدام-صمیمیت را ارائه می دهند و میزان پایبندی و تعهد خود را برای اجرای آن به مشاور اعلام می کنند.

نمونه ای از اجرای دایره ی مشکل گشا:

مشاور: امروز می خواهیم از دایره ای صحبت کنم که مثل یک دایره ی جادویی است و شما می توانید در داخل آن، مشکلات زناشویی خود را حل کنید. فرض کنید که من یک گچ جادویی به شما می دهم تا در این قسمت از اتاق دایره ای رسم کنید. حالا صندلی هایتان را بردارید و داخل آن بنشینید. اکنون که در آن نشسته اید به من بگویید در درون این دایره چه چیزی وجود دارد؟

شوهر: من و همسرم.

مشاور: دیگر چه چیزی؟

زن: من به عنوان زن و ایشان به عنوان شوهر.

مشاور: به غیر از زن و شوهر چیز دیگری در این دایره وجود دارد؟

شوهر: من و همسرم و مشکلاتمان.

مشاور: تو و همسرت و یک چیز دیگر. آن چیز چیست؟

در واقع اگر آن نبود، مشکلاتی وجود نداشت و شما اینجا نبودید و اصلاً با هم نبودید.

زن: من و همسرم و روابط بین ما.

مشاور: کمی نزدیک شدید.

زن: من، همسرم و ازدواجمان. چیزی که به خاطر آن با هم پیمان بسته ایم.

مشاور: درست است. موجود سوم ازدواج است و شما به خاطر حفظ آن اینجا آمده اید. شما هر کدام نیازهایی دارید که می خواهید با وجود این رابطه آنها را ارضا کنید. حالا فکر می کنید قبل از این که در

این رابطه عشق و علاقه و محبت را دریافت کنید چه کاری باید انجام دهید که موجب تقویت روابط شما شود؟ پاسخ به این سؤال بسیار اساسی و مهم است.

جلسه ی سوم

هدف : بررسی طرح تهیه شده برای جلب محبت و اقدام و صمیمیت همسر، عدم پذیرش عذر و بهانه، تشکیل دایره ی مشکل گشا و مذاکره برای توافق بر ارضای نیازهای عشق، دوستی، محبت و صمیمیت و نیازهای مربوط به بقا.

روش کار: مشاور در این جلسه گزارش طرح های تهیه شده برای جلب محبت و صمیمیت همسر را بررسی می کند، میزان موفقیت را ارزیابی می کند و آنها را در صورت پیشرفت، تشویق نموده و در صورت عدم اجرا، بدون پذیرش عذر و بهانه و اعمال هر نوع تنبیه، رفتارهای کنونی در رابطه با کسب محبت و دوستی همسر، مجدداً ارزیابی می شود و طرح ریزی جدید صورت می گیرد. به علاوه در این جلسه مشاور از هر یک از زوجین می خواهد مشخص سازند چگونه می توانند برای حفظ زندگی زناشویی خود به همسرش محبت بیشتری ارائه دهد. از هر کدام سؤال می کند تاکنون برای ابراز محبت و دوستی به همسرش، چه رفتاری کرده است و آیا شیوه ی ابراز محبت او مناسب بوده است یا خیر؟ اگر مناسب نبوده چگونه می توان آن را تغییر داد؟ زوجین تشویق می شوند ضمن بررسی شیوه های ابراز محبت و صمیمیت خود نسبت به همسر، شیوه ها و طرح های تازه ای که از کارآمدی بیشتری برخوردار است را ارائه دهند. هر کدام طرح های تنظیم شده را یادداشت کنند و میزان تعهد خود به اجرای آنها را مشخص سازند.

اگر در مورد نیازهای مربوط به بقا با همدیگر تعارض دارند، میزان خواسته ی هر یک مشخص می شود، واقعی بودن هر یک از آنها ارزیابی می شود و آنگاه زوجین تشویق می شوند راجع به آن با همدیگر مذاکره کنند که برای حفظ زندگی زناشویی، خود را تعدیل نمایند و همچنین هر یک به خواسته های دیگری توجه کنند.

جلسه چهارم :

هدف :

- 1- بررسی میزان انجام طرح های تهیه شده
- 2- میزان نیاز به خوشی (تفریح و سرگرمی) در هر یک از زوجین
- 3- بررسی تفاوت زوجین در نیاز مربوط به خوشی
- 4- بررسی رفتارهای کنونی زوجین برای ارضای نیاز مربوط به خوشی و اثر آن بر تعارض ایجاد شده
- 5- استفاده از دایره مشکل گشا برای طرح ریزی ، تعدیل و ارضاء نیاز به خوشی در زوجین به نحوی که موجب تقویت رابطه زناشویی گردد.

روش کار :

از نحوه گذراندن اوقات فراغت و برنامه های لذت بخش زندگی هر دو زوج سؤال می شود. اگر این نیاز در یکی قوی و در دیگری ضعیف باشد یا با نیاز دیگری در همسرش متفاوت باشد و موجب درگیری شده از دایره مشکل گشا برای مذاکره به منظور حفظ و تقویت اصل زندگی زناشویی استفاده می شود.

مثال :

سهیلا : من اصلا در زندگی خوشی ندارم. او همیشه به کار خودش مشغول است من هم از صبح تا عصر در خانه، در یک چهار دیواری حبس هستم و به کار خود مشغولم. پارک رفتن، مسافرت رفتن، مهمانی رفتن برای او هیچ ارزشی ندارد.

داریوش : برای من زندگی یعنی کار کردن، اگر پول نداشته باشیم چگونه می توانیم زندگی کنیم. درست است که مادیات ارزش ندارد اما بدون آن نمی توان زندگی کرد.

مشاور : مشاهده می کنیم که نیاز مهم سهیلا نیاز به خوشی است و نیاز مهم داریوش تامین مایحتاج زندگی و بالا بودن اختلاف شما در این نیازها اصل ازدواج را در معرض خطر قرار داده است. بنابراین باید اقدامی در این زمینه به عمل آورد. اقدامی که موجب تقویت روابط زناشویی شما شود. سهیلا شما فکر می کنی چه چیز بدی در ارتباط با برنامه های تفریحی در زندگی شما وجود دارد؟

سهیلا : اینکه زندگی ما سرد و بی روح شده است.

مشاور : داریوش نظر تو چیست؟

داریوش : هیچی، ما بر سر پول، کار کردن، تفریح کردن همیشه با هم می جنگیم.

مشاور : خوب فکر می کنید بهترین کاری که هرکس می تواند در زمینه نیاز خود انجام دهد که موجب تقویت روابط زناشویی شما شود، چیست؟

داریوش : من می پذیرم که افراط من در کار کردن موجب بی توجهی به نیاز خوشی و لذت در همسر شده است، من نیاز به خوشی را در خود کشته ام. بنابراین برایم بی اهمیت است، این موجب آزار در همسر شده است، من فکر می کنم باید در طول هفته آینده برنامه ای را در این زمینه داشته باشیم.

مشاور : چه برنامه ای؟ آن را مشخص و دقیق بگو.

داریوش : برای اولین بار برنامه ریزی می کنم یکی از روزهای هفته را زودتر به خانه بیایم و با همسر به رستوران برویم و با هم شام را بیرون صرف کنیم و در صورت امکان به پارک یا سینما برویم.

مشاور : سهیلا تو بگو، فکر می کنی بهترین کاری که در این هفته می توانی انجام دهی که موجب تقویت ازدواج شما شود، چیست؟

سهیلا : من فکر می کنم خوب است از داریوش سؤال کنم. برای اینکه او بهتر کار کند و همین درآمد را داشته باشد چه کمکی می توانم به او بکنم. چون او نگران وضع مالی است، مشکل و نگرانی او را می فهمم اما نمی دانم از نظر او چه کمکی از من برمی آید. اگر کاری باشد که با انجام آن در خانه یا جای دیگر به درآمد او اضافه کنم فکر می کنم مفید باشد، به نظر می رسد در این هفته باید مطالعه و فکر کنم در این زمینه چه اقدامی می توانم به عمل آورم.

مشاور : بسیار خوب ، آیا می توانی کار دیگری هم انجام دهی؟

سهیلا : خوب بله ، از بابت اینکه اولین بار بعد از ازدواجمان می خواهیم بیرون برویم شام بخوریم، پیشاپیش از او تشکر می کنم و دوست دارم بفهمم که او در عوض از من چه می خواهد تا برای او برآورده سازم.

داریوش : من از اینکه می بینم از این کار من لذت می بری و موجب تقویت رابطه ما می شود خوشحالم و این دستاورد خوبی است، خوشحالی تو برای من بسیار مهم است اما نمی دانستم با یک اقدام کوچکرایی می شوی البته اگر تو در روابط جنسی کمی بیشتر با من همراهی کنی من راضی تر خواهم بود.

سهیلا : از این جهت مشکلی وجود ندارد من سعی می کنم در این هفته در زمینه روابط جنسی بیشتر همکاری کنم.

جلسه پنجم و ششم :

این دو جلسه همچون جلسات اول، سوم و چهارم شامل تشکیل دایره مشکل گشا، نیازهای زوج ها و طرح ریزی برای حل اختلافات آنها می باشد و چندان تفاوتی با جلسات قبل ندارد.

جلسه هفتم :

در جلسه هفتم مفهوم نیازها، کنترل و انتخاب رفتار و روان شناسی درونی و بیرونی و برداشت زوجین از آن بررسی می شود. در این جلسه ارزیابی می شود که زوجین تا چه اندازه به این نتیجه رسیده اند که :

1- هر انسانی نیازهایی دارد.

2- هرکس خودش رفتار خود را انتخاب می کند و بر آن کنترل دارد.

3- برای رسیدن به خواسته های خود در زندگی زناشویی، حفظ ازدواج و رابطه را باید اصل قرار داد.

4- رفتارمان را برای رسیدن به خواسته ها در روابط زناشویی طوری انتخاب کنیم که اولاً موجب تقویت روابط زناشویی گردد و ثانياً بدون ضربه به همسر یا اصل ازدواج به خواسته هایمان دست یابیم.

5- در مورد هر نیاز قبل از آن که از همسرمان انتظار داشته باشیم باید ببینیم خودمان چه کاری می توانیم برای همسرمان انجام دهیم.

روش کار :

برای آن که دریابیم زوجین تا چه اندازه مطالب فوق را دریافته اند به ترتیب هر موضوع را از زوجین سؤال کرده و نظر آنها را جویا می شویم و از آنها می خواهیم با مثال های عملی برداشت خود را از مفاهیم بالا شرح دهند.

نمونه کار :

مشاور : خوب امروز در جلسه هفتم به سر می بریم، من امروز می خواهم بدانم با توجه به آنچه در گذشته انجام داده اید چه چیزهای جدیدی دریافت کرده اید، نسبت به قبل از آمدن به مشاوره چه تغییری در شما در برخورد با مشکلات زناشویی به وجود آمده است. امروز می خواهم بدانم تا چه اندازه اصولی را که برای یک زندگی زناشویی سالم نیاز است از تمرین ها و جلسات قبلی آموخته اید هر کدام آماده هستید توضیح دهید. مشاور سعی می کند زوجین را به سمت نتیجه گیری اصول واقعیت درمانی در ازدواج سوق دهد، اگر صحبت های زوجین در این راستا نبود مشاور می گوید، خوب دقت کنید چند سوال می پرسم که می خواهم هر یک از شما با توجه به آنچه در جلسات مشاوره آموخته اید ، جواب بدهید.

1-چه کسی رفتار هر انسانی را کنترل می کند. رفتار و عملی را که هر کس انجام می دهد توسط چه کسی انتخاب می شود؟ سهیلا تو بگو.

سهیلا : خود ما، خود من، خودم.

مشاور : داریوش تو بگو.

داریوش : معلوم است خودم، هر عملی از من سر بزند توسط خودم انتخاب شده است.

داریوش : من دریافته ام برای حفظ اصل ازدواج نمی توانم فقط بر خواسته های خودم پافشاری کنم ، این موجب آسیب سخت به زندگی ما می شود، آسیبی که ارضاء خیلی نیازهای دیگر را محدود می کند. من در زندگی باید سعی کنم خواسته هایم را تعدیل کنم و رفتاری را انتخاب کنم که بدون آسیب زدن به ازدواج ، آنها را برای من فراهم کند. من مسئول کنترل رفتار خود هستم.

سهیلا : ما آموختیم که هر جا با هم اختلاف داریم به خاطر آن است که هر کدام نیازهای متفاوتی داریم و هر کس می خواهد به هدف و نیاز خودش برسد، دایره مشکل گشا فرصت و زمان خوبی است که این اختلاف را حل کنیم و به نیازهای یکدیگر احترام بگذاریم.

داریوش : چیزهایی که آموختیم خیلی ساده اند ، اما نمی دانم چرا در زندگی از آنها استفاده نمی کردیم ، ما می توانیم از این به بعد هر وقت باهم اختلاف داریم یا مشکل داشتیم از دایره جادویی مشکل گشا استفاده کنیم. در این دایره هر کس در می یابد رفتارش را طوری انتخاب کند که ضمن حفظ اصل ازدواج ، خواسته هایش را نیز ارضاء کند. من تا قبل از این فکر می کردم برای رسیدن به هدفم در خانواده مهم نیست چه کاری انجام می دهم و فقط به هدف خود فکر می کردم اما حالا فهمیدم برای رسیدن به هدفهایم در زندگی می توانم رفتارهای گوناگون را انتخاب کنم . در رفتارم برای رسیدن به هدف انعطاف پذیر باشم، تغییر رفتار به دست خودم من است.

مشاور : بسیار عالی است آنچه آموخته اید اصول اساسی نظریه انتخاب و یا کنترل است که دانشمند معروف ویلیام گلاسر برای یک زندگی سالم لازم و ضروری می داند و کسی که در زندگی خود مطابق این اصول عمل کند، دچار بحران و مشکل نخواهد شد. اما آنچه مهم است این است که آیا ممکن است آنچه را آموخته اید فراموش کنید و اگر می خواهید فراموش نشود چه کار باید کرد ممکن است به مرور زمان به گذشته برگردید. شما الان به حالتی رسیدید که ویلیام گلاسر آن را روان شناسی کنترل درونی می داند، اما ممکن است دیر یازود این روان شناسی را فراموش کرده و به روان شناسی کنترل خارجی روی آورید که قبلا به آن عادت کرده بودید. فکر می کنید چه کاری باید انجام داد تا به آن حالت بازگشت نکنید؟

سهیلا : خوب می توانیم دایره حل مشکل را هفته ای یک بار برای مدتی فعلا یک ماه یا دو ماه ادامه دهیم. داریوش : می توانیم اصولی را که آموخته ایم به صورت جملات زیبا و شاعرانه بر روی یک پوستر نوشته و بر دیوار آشپزخانه آویزان کنیم.

سهیلا : نه دیوار آشپزخانه نه چون تو کم آنجا می آیی.

داریوش : اتاق خواب.

سهیلا : آنجا تو فقط موقع خواب حضور پیدا می کنی.

داریوش : در قالب یک تابلو زیبا در اتاق نشیمن.

سهیلا : آنجا خوب است.

مشاور : بسیار خوب ، طرح های مناسبی ارائه دادید که عملی و شدنی است. امروز که شاهد موفقیت شما هستم برای من بسیار رضایت بخش است از این بابت به شما تبریک می گویم این استعداد و توان و مسئولیت پذیری خود شما بود که توانستید به این موفقیت برسید. من فقط یک کمک دهنده بودم. اکنون باهم خداحافظی می کنیم. در هفته دیگر مجددا شما را میبینم تا مطمئن شوم تغییرات انجام شده رو به پیشرفت است و در صورت نیاز مشاوره را ادامه دهم. اگر سوالی نیست با آرزوی توفیق بیشتر خداحافظ.