

# زوج درمانی به زبان ساده

جلد ۱

راهنمای عملی برای داشتن زندگی مشترک رضایت بخش و حل  
آسان تعارض‌ها و اختلافات

تألیف:

سعیده صدیقی

سرشناسه : صدیقی، سعیده، ۱۳۶۸ -  
 عنوان : زوج درمانی به زبان ساده  
 مشخصات نشر : مشهد: آبان برتر، ۱۳۹۴.  
 مشخصات ظاهری : ج: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.  
 شابک : ج ۱: 978-600-94781-0-1؛ (دوره) 978-600-7873-12-0؛  
 ج ۲: 978-600-7873-11-3۲

وضعیت فهرست نویسی : فبای مختصر  
 یادداشت : در جلد دوم نویسنده زهرا شیران خراسانی است.  
 مندرجات : ج ۱- راهنمای عملی برای داشتن زندگی مشترک رضایت بخش و حل آسان  
 تعارض ها و اختلافات  
 ج ۲- راهکارهای عملی برای زوجین جهت ساماندهی ارتباط با خانواده ها، مدیریت  
 ارتباط هنگام تولد فرزند و نکات سحرآمیز جهت حفظ نشاط و شادابی در زندگی  
 شیران خراسانی، زهرا : شناسه افزوده  
 ۳۸۲۱۲۴۹ : شماره کتابشناسی ملی



نشر آبان برتر

## زوج درمانی به زبان ساده

نویسنده : سعیده صدیقی  
 ناشر : آبان برتر  
 صفحه آرا : وجیهه صیق  
 ویراستار : جواد کرمی لوثی و لیلی فیروز  
 مؤسسه ویراستاری  
 طراح جلد : رضا باباجانی  
 چاپ : مؤسسه فرهنگی هنری خراسان  
 نوبت چاپ : اول، ۱۳۹۴  
 شمارگان : ۱۰۰۱ نسخه  
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۷۸۱-۰۰-۱

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

پخش: مرکز گسترش نشر ایران (مگنا): ۰۵۱۳۸۵۵۷۷۸۹ و ۰۹۱۵۲۰۴۳۸۶۲



9 786007 873021

www.magnabook.  
 pub@magnabook.

## فهرست مطالب

|    |                                                             |
|----|-------------------------------------------------------------|
| ۹  | مقدمه                                                       |
| ۱۱ | فصل اول: وقتی می خواهیم ارتباط بهتر و موثرتر داشته باشیم    |
| ۱۳ | گفت‌وگوی صحیح، عامل صمیمیت و نزدیکی زوجین و نیز حلال مشکلات |
| ۱۳ | گفت‌وگو در موضوع واحد، ولی با هدف‌های متفاوت                |
| ۱۴ | شنونده خوب                                                  |
| ۱۵ | درک، تقابل، همسر و همدلی                                    |
| ۱۶ | حفظ احترام                                                  |
| ۱۶ | گفت‌وگوی سازنده و مؤثر                                      |
| ۱۷ | تهدید و باورها، راه‌بند ارتباطی اول                         |
| ۱۷ | سرزنش، راه‌بند ارتباطی دوم                                  |
| ۱۸ | قضاوت، راه‌بند ارتباطی سوم                                  |
| ۲۰ | انتقاد، راه‌بند ارتباطی چهارم                               |
| ۲۰ | انتقاد صحیح چگونه است                                       |
| ۲۱ | نگوید هیچی                                                  |
| ۲۱ | او قدرت ذهن‌خوانی ندارد                                     |
| ۲۲ | هوش هیجانی، عامل موفقیت در رابطه                            |
| ۲۳ | چگونه هوش هیجانی را در خود تقویت کنیم                       |
| ۲۵ | خواسته‌ها یا دلخوری‌ها را چگونه با او در میان بگذاریم       |
| ۲۶ | برای غرزدن راه‌حلی پیدا کنید                                |
| ۲۶ | از کلمات دل‌نشین استفاده کنید                               |
| ۲۷ | درباره رفتارش صحبت کنید، نه شخصیتش                          |
| ۲۷ | تعمیم دادن ممنوع است                                        |
| ۲۸ | ماهرانه سؤال کنید                                           |
| ۲۸ | او را بمباران نکنیم                                         |
| ۲۹ | به طرز فکر همدیگر احترام بگذاریم                            |
| ۲۹ | جمع‌بندی                                                    |

## فصل دوم: وقتی مشاجره و اختلاف نظر پیش می‌آید

بحث زن و شوهر، نمک زندگی

دو نفر، با انتظارات و توقعات متفاوت

علت به وجود آمدن تعارض میان همسران

اختلافات را در کوتاه‌ترین زمان حل و فصل کنید

سیگنال‌های مفید

وقتی به اخلاق و عصبانی است

همیشه حق با شما نیست

پرونده سازید

نگاه خاکستری نداشته باشید

اشتباهش را یادآوری نکنید

اشتباهتان را بپذیرید و مذرت خواهی کنید

آشتی‌های سطحی بنیانی نیست

گاهی ببخشید

عذرخواهی او را بابت رفتارش بپذیرید

در خلوت، راجع به اختلاف‌هایتان صحبت کنید

موضوع اختلاف، بین خودتان بماند

چگونه می‌توان تعارض به وجود آمده را حل کرد

خشم، هیجانی مسئله‌ساز

سبک جرئت‌مندانه ابراز خشم

کنترل خشم

افکار برانگیزاننده خشم

نمادی که به رفتارها می‌دهیم، خشم‌برانگیز می‌شود

هنگامی که همسرمان خشمگین است

و در آخر به یکدیگر بال و پر دهیم

فصل سوم: می‌خواهم بانویم را بیشتر درک کنم

اطمینان خاطر

- ۶۰ پیام پنهان کلامش را گوش کنید
- ۶۱ شنونده خوبی باشید
- ۶۱ نیاز میرم هر خانمی ابراز عشق است
- ۶۲ به او بگویید دوستش دارید
- ۶۲ در طول روز با او تماس تلفنی بگیرید
- ۶۳ به ظاهرش توجه کنید
- ۶۴ از دست پختش تعریف کنید
- ۶۴ به او هیه بدهید
- ۶۵ با او هم قدم بزنید
- ۶۵ تاریخ‌ها را یاد داشته باشید
- ۶۶ وقتی ناراحت است با او صحبت کنید
- ۶۶ اوضاع دشوار و خوار زندگی
- ۶۷ در کارهای منزل کمک کنید
- ۶۷ وقتی شغل مردان تبدیل به هم می‌شود
- ۶۸ برنامه اقتصادی و آینده‌نگری داشته باشید
- ۶۹ تکیه‌گاه واقعی باشید
- ۶۹ آراستگی و انضباط را فراموش نکنید
- ۷۰ زیبا خدا حافظی کنید
- ۷۱ توجه و ابراز عشق، نباید تاریخ انقضا داشته باشد
- ۷۱ با لبخند وارد منزل شوید
- ۷۲ مشوق و پشتیبان هم باشید
- ۷۳ **فصل چهارم: می‌خواهم شوهرم را بیشتر بشناسم**
- ۷۵ اقتدار، اصلی‌ترین بنیان روانی مرد
- ۷۶ مرد بدون اقتدار، مردی خشمگین
- ۷۶ غرزدن، رفتاری اقتدار شکن
- ۷۷ مقایسه نکنید
- ۷۸ بحث و جدل لازم نیست

- ۸۰ حس کارایی او را تقویت کنید
- ۸۱ تحسین و ستایش شدن، نیاز اساسی مردان
- ۸۱ از او درخواست کنید؛ او عاشق تأمین کردن است
- ۸۳ وقتی مردی با مشکلی مواجه می شود
- ۸۳ برچسب بی احساس بودن نزنید
- ۸۴ به او مجال تنهایی بدهید
- ۸۴ کنجکاوی برای مرد جالب نیست
- ۸۵ توانمندی های خود را افزایش دهید
- ۸۶ به استتالش بروید
- ۸۷ علت تماس نگرفتن آن در طول روز
- ۸۷ گفتن کلمه «بیخسید» برای مردان دشوار است
- ۸۸ مردان ریسک پذیرند
- ۸۸ برایش فرشته باش
- ۸۹ اهمیت رابطه جنسی برای مرد
- ۸۹ مادری بس است
- ۹۰ به علایق او توجه و علاقه نشان دهید
- ۹۰ مردان دوست دارند تکیه گاه باشند
- ۹۱ آینه مردان
- ۹۱ همسری شاد

## مقدمه

اختلافها و مشاجره‌های زوجین، اغلب به علت بی‌اطلاعی از ویژگی‌های جنس مخالف رخ می‌دهد. مردان، مردانه ابراز محبت می‌کنند، مردانه به حل مسئله می‌پردازند و مردانه دنیا را می‌بینند و زنان هم به‌شیوه خود گفت‌وگو و ابراز احساسات می‌کنند، زنانه دنیا را می‌بینند و نیازهایی ویژه جنس خود دارند. گاهی همین تفاوت باعث بسیاری از سوء تفاهم‌ها می‌شود. وقتی زن با خط‌کش زنانه و ویژگی‌های خاصش را اندازه می‌گیرد و امتیاز می‌دهد یا مرد با معیارهای مردانه، همسرش را ارزیابی می‌کند، نتیجه این می‌شود که بسیاری از اختلاف‌ها شکل می‌گیرد.

گاهی علت بسیاری از تعارض‌ها متوجه شدن زن و شوهر به مهارت‌های ارتباطی سازنده است. بسیاری از خانواده‌ها میلیه با ترمان خرج جهیزیه، خانه و... می‌کنند و دختر و پسرشان را با وسایل و تجهیزات مادی مفصل و کامل به خانه بخت راهی می‌کنند؛ اما دریغ از صرف هزینه برای آموزش کردن جهیزیه‌های روانی فرزندان‌شان. گاهی افراد، تمام دفترچه‌های راهنمای مربوط به وسایل زندگی‌شان را کامل می‌خوانند و از همان ابتدای زندگی با احتیاط زیاد از نوایم نوی زندگی‌شان استفاده می‌کنند؛ اما دریغ از خواندن یک کتاب یا صرف وقت برای یک جلسه مشاوره یا گذاشتن وقت برای شرکت در کلاس‌های آموزشی مهارت‌های زندگی. آن‌ها این عقیده اشتباه را دارند که «ازدواج کار سختی نیست و من بلدم چگونه رابطه برقرار کنم!» همین افراد، بدون هیچ آگاهی خاصی، وارد ارتباط می‌شوند، با همان الگوهای مخرب و ناسالم والدینشان ارتباط برقرار می‌کنند، همان گونه که با دوست‌شان رفتار می‌کردند، با همسرشان نیز رفتار می‌کنند؛ بدون در نظر گرفتن تفاوت‌های جنسیتی و ناگاه بعد از گذشت کمتر از یک سال، اوضاع پیش‌بینی‌ناپذیری برایشان پیش می‌آید. همه چیز به هم می‌ریزد و دیگر خبری از آن عشق و صمیمیت اولیه نیست و بعد خود را توجیه می‌کنند که «ما باهم

تفاهم نداشتیم یا ما را برای یکدیگر نساخته بودند». در صورتی که اگر با آگاهی و اطلاعات و کمی با احتیاط و حساب شده تر وارد ارتباط می شدند، می توانستند آن عشق روزهای اول را صد برابر کنند، در کنار هم به آرامش و کمال و رشد برسند و به تعبیر قرآن مجید «لباس یکدیگر» باشند؛ اما می بینیم که اکثر زن و شوهرها بیشتر انرژی شان را نه تنها برای رشد یکدیگر نمی گذارند، بلکه همه آن را صرف تحمل دیگری یا ضربه نخوردن در ارتباط می کنند.

راه ما معجزه آسا در این مواقع، فقط افزایش آگاهی و کسب مهارت و شناخت بیشتر ویژگی های مرد و زن است. چقدر خوب می شود که زوج های جوان علاوه بر جهیزیه ها، مادی شان، جهیزیه های غنی روانی را نیز که همان آگاهی و مهارت های زندگی مشترک است، همراه خود به خانه همسر بیاورند. کتاب حاضر به صورت کاملاً کاربردی، مجموعه ای نسبتاً کامل ارائه می دهد از آنچه هر زن و مرد را به مشترک خود باید بدانند. باشد که قبول درگاه حق افتد.

سعیده صدیقی

ارشد روان شناسی بالینی