

روانشناسی زندگی زناشویی

تألیف: رحمان بابازاده

(مدرس و مشاور خانواده)

کتابی کاربردی و مؤثر در زمینه‌ی

«افزایش صمیمیت و بهبود تکامل رابطه‌ی زناشویی»



سرشناسه	: بابازاده، رحمان، ۱۳۵۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: روانشناسی زندگی زنشویی / تألیف رحمان بابازاده
مشخصات نشر	: تهران: تیموری، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۳۱۲ ص.
شابک	: 978 - 600 - 6629 - 07 - 0
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا	
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۳۰۹ - ۳۱۰
موضوع	: زنشویی -- روابط
موضوع	: زنشویی -- جنبه‌های روانشناسی
رده‌بندی کنگره	: HQ ۷۴۳ / پ ۱۵ ر ۹۱۳۹۱
رده‌بندی دیویی	: ۳۰۶ / ۸۱
کتابشناسی ملی	: ۲۹۶۱۰۵۶

نام کتاب : روانشناسی زندگی زنشویی
تألیف : رحمان بابازاده
نوبت چاپ : اول
سال چاپ : ۱۳۹۲
شمارگان : ۱۰۰۰
چاپخانه : چاپ طلایه ۸۰
قیمت : ۱۴۰۰۰ تومان
شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۶۶۲۹ - ۰۷ - ۰
ISBN : 978 - 600 - 6629 - 07 - 0

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، جنب ایستگاه مترو، کوچه جنتی،
پلاک ۲۶، واحد ۵ : تلفن: ۶۶۵۶۷۷۷۰ : دورنگار: ۶۶۵۶۷۷۷۱

فهرست مطالب

مقدمه‌ی مؤلف	۱۷
بخش اول: نقش کلیات و جملات در روابط زناشویی	۲۱
بخش دوم: فنون برقراری ارتباط در روابط زناشویی	۳۲
(۱) فنون کاربردی که برای زن، دارای اولویت یا خاص اوست	۳۳
(۲) فنون کاربردی که برای شوهر، دارای اولویت یا خاص اوست	۶۱
بخش سوم: راهکارهای شروع ارتباط	۸۵
(۱) بازوان گشوده	۸۶
(۲) سلام کردن و دست دادن	۸۷
(۳) داشتن تبسم	۸۸
(۴) تماس چشمی	۸۹
(۵) سر تکان دادن	۹۰
بخش چهارم: راهکارهایی برای افزایش صمیمیت بعد از شروع ارتباط ...	۹۱
(۱) توجه به اشخاص	۹۱
(۲) استفاده از نام اشخاص	۹۱
(۳) کشف و رفع نیاز دیگران	۹۲
(۴) شناسایی تمایلات اساسی اشخاص	۹۳
(۵) کشف تاریخ تولد اشخاص	۹۳
(۶) به کارگیری اعتدال در ارتباط با اشخاص	۹۴
(۷) اظهار علاقه نسبت به اشخاص	۹۴

- ۸) محسوس سازی اهمیت اشخاص ۹۴
- ۹) تحسین توانمندی‌های اشخاص ۹۵
- ۱۰) همدردی با اشخاص ۹۵
- ۱۱) پرهیز از انتقاد نسبت به اشخاص ۹۶
- ۱۲) عبادت از اشخاص ۹۶
- ۱۳) اثر بخش کردن گفتگوهای تلفنی ۹۶
- بخش پنجم: تفاوت‌های زنان و مردان ۹۸
- ۱) دستگاه تولید مثل ۱۰۵
- ۲) نقش هورمون‌ها ۱۰۶
- ۱-۲) تمایز و صفات جنسی ۱۰۶
- ۲-۲) تفاوت در قدرت عضلانی و ترکیب استخوان‌ها ۱۰۷
- ۳-۲) پرخاشگری ۱۰۷
- ۴-۲) افزایش گلبول‌های قرمز و متابولیسم پایه ۱۰۷
- ۵-۲) ضخامت پوست ۱۰۷
- ۶-۲) بیماری‌ها و ایمنی بدن ۱۰۷
- ۷-۲) رفتار و روان ۱۰۸
- ۸-۲) صفات ثانویه جنسی و دستگاه تناسلی ۱۰۸
- ۹-۲) آبستنی، زایمان و شیردهی ۱۰۸
- ۱۰-۲) استخوان‌ها و مفاصل ۱۰۹
- ۱۱-۲) قلب و عروق ۱۰۹
- ۱۲-۲) سیستم ایمنی بدن و بیماری‌ها ۱۰۹
- ۱۳-۲) حس بویایی، پوست، چربی و ۱۰۹
- ۱۴-۲) روان و رفتار ۱۰۹
- ۱۵-۲) مغز ۱۰۹
- ۳) طول عمر و مرگ ۱۱۱
- ۱ - ۳) تفاوت فیزیولوژیکی بدن و اندام‌ها ۱۱۱
- ۴) یافته‌های آزمایشگاهی ۱۱۲
- ۵) نیازهای غذایی ۱۱۲
- ۶) مغز و اعصاب ۱۱۴
- ۱-۶) تمایز سلولی ۱۱۴
- ۲-۶) اندازه و وزن ۱۱۴
- ۳-۶) هیپوتالاموس و هیپوفیز ۱۱۴
- ۴-۶) نیمکره‌های مغز ۱۱۵

۱۱۵	۵-۶) بیماری‌ها
۱۱۵	۶-۶) تفاوت کارکردها و استعدادها
۱۱۶	۷-۶) هوش و استعداد
۱۱۶	۸-۶) استخوان‌ها و اسکلت
۱۱۸	۷) ورزش و فعالیت بدنی
۱۱۹	۸) دستگاه ادراری
۱۱۹	۹) قلب و ریه
۱۱۹	۱۰) ماهیچه‌ها و عضلات
۱۲۰	۱۱) حواس پنجگانه
۱۲۲	۱۲) تفاوت‌های روانی زن و مرد
۱۲۲	۱-۱۲) شکل‌گیری هویت
۱۲۲	۲-۱۲) شخصیت
۱۲۲	۳-۱۲) گرایش مینوی
۱۲۲	۴-۱۲) گرایش به مادیات
۱۲۳	۵-۱۲) رشد اخلاقی
۱۲۳	۶-۱۲) عواطف و احساسات
۱۲۳	۷-۱۲) استرس (فشار)
۱۲۳	۸-۱۲) پرخاشگری
۱۲۳	۹-۱۲) وابستگی و استقلال
۱۲۴	۱۰-۱۲) عشق
۱۲۴	۱۱-۱۲) درون‌گرایی و بیرون‌گرایی
۱۲۴	۱۳) مراحل رشد
۱۲۴	۱-۱۳) مرحله‌ی کودکی
۱۲۴	۲-۱۳) مرحله‌ی نوجوانی
۱۲۵	۳-۱۳) مرحله‌ی جوانی
۱۲۵	۴-۱۳) مرحله‌ی میانسالی
۱۲۵	۵-۱۳) مرحله‌ی سالمندی
۱۲۶	بخش ششم: کشف کانال‌های ارتباطی اشخاص در روابط زناشویی
۱۲۷	۱) ویژگی‌های افراد دیداری
۱۳۰	۲) نحوه‌ی تعامل و رفتار با افراد دارای ویژگی‌های سبک ارتباطی دیداری
۱۳۲	۳) ویژگی‌های افراد شنیداری
۱۳۵	۴) نحوه‌ی تعامل و رفتار با افراد دارای ویژگی‌های سبک ارتباطی شنیداری
۱۳۷	۵) ویژگی‌های افراد لمسی (جنبشی)

(۶) نحوه‌ی تعامل و رفتار با افراد دارای ویژگی‌های سبک ارتباطی لمسی (جنبشی)

۱۳۸

(۷) چگونه به کیفیت غالب حسی اشخاص پی ببریم ؟ ۱۳۹

بخش هفتم: راهکارهایی برای افزایش جذابیت و محبوبیت بعد از شروع ارتباط. ۱۴۲

(۱) ارزش نهادن به خویش ۱۴۲

(۲) تلاش در جهت نرم و ملایم سخن گفتن ۱۴۳

(۳) توجه و رسیدگی به آراستگی ظاهر ۱۴۴

(۴) استفاده‌ی مؤثر از سکوت ۱۴۴

(۵) اجتناب از شوخی زیاد و بهره‌گیری از تبسم در برقراری ارتباط ۱۴۵

(۶) تلاش در جهت برخورداری از مهارت قاطعیت ۱۴۶

(۷) تسلط بر هیجانات و امیال و عواطف خویش ۱۴۶

بخش هشتم: رضایت زناشویی ۱۴۸

بخش نهم: عوامل مؤثر در رضایت زناشویی ۱۵۳

(۱) سن ۱۵۴

(۲) تحصیلات ۱۵۵

(۳) فرزندان ۱۵۶

(۴) طول مدت ازدواج ۱۵۷

(۵) همکاری ۱۵۸

(۶) درک و تفاهم ۱۵۹

(۷) اعتقاد مذهبی ۱۶۰

(۸) مسائل مالی و اقتصادی ۱۶۱

(۹) مسائل جنسی ۱۶۲

(۱۰) ابراز محبت ۱۶۳

(۱۱) توجه و علاقه ۱۶۳

(۱۲) اوقات فراغت ۱۶۴

(۱۳) اشتغال ۱۶۵

بخش دهم: تغییرات رضایت زناشویی در طول زمان ۱۷۱

بخش یازدهم: عوامل مؤثر بر سازگاری روابط زناشویی ۱۷۴

(۱) تصمیم‌گیری ۱۷۴

۲	ارتباط متقابل و منصفانه.....	۱۷۵
۳	تعهد و پایبندی.....	۱۷۶
۴	خودافشایی یا افشای خود.....	۱۷۷
۵	تعارض.....	۱۷۷
۶	توازن قدرت.....	۱۷۹
۱-۶	عواملی که تعیین کننده‌ی برابری قدرت در روابط هستند.....	۱۷۹
۱-۶	۱-۱-۶) هنجارهای اجتماعی.....	۱۷۹
۱-۶	۲-۱-۶) منابع سنتی.....	۱۷۹
۱-۶	۳-۱-۶) اصل حداقل علاقه.....	۱۸۰
بخش دوازدهم: عوامل مؤثر بر اختلافات زندگی زن‌اشویی.....		
۱	عوامل اجتماعی.....	۱۸۴
۲	عوامل شخصی.....	۱۸۴
۳	عوامل ارتباطی.....	۱۸۶
۱-۳	۱-۱-۳) انواع ارتباط.....	۱۸۶
۱-۳	۲-۱-۳) علل بروز برخی مشکلات ارتباطی در روابط زن‌اشویی.....	۱۸۹
۱-۳	۳-۱-۳) تعصبات ادراکی بین زوجین.....	۱۸۹
۱-۳	۴-۱-۳) رفتار منفی زوجین.....	۱۸۹
۱-۳	۵-۱-۳) رابطه‌ی جنسی ضعیف بین زوجین.....	۱۹۰
۱-۳	۶-۱-۳) کمبود فعالیت مثبت مشترک بین زوجین.....	۱۹۰
۱-۳	۷-۱-۳) شناخت منفی زوجین.....	۱۹۱
۱-۳	۸-۱-۳) کمبود صمیمیت بین زوجین.....	۱۹۱
۱-۳	۹-۱-۳) ارتباط و حل تعارض ضعیف بین زوجین.....	۱۹۱
۱-۳	۱۰-۱-۳) ایفای نقش نامناسب و فقدان حمایت متقابل بین زوجین.....	۱۹۲
۱-۳	۱۱-۱-۳) عاطفه‌ی منفی بین زوجین.....	۱۹۲
۱-۳	۱۲-۱-۳) شکل‌گیری خطاهای شناختی بین زوجین.....	۱۹۲
۴	تفکرات نامعقول در روابط زن‌اشویی.....	۱۹۳
۴	۱-۴) اندیشه‌های نادرست در روابط زن‌اشویی.....	۱۹۳
بخش سیزدهم: پیامدهای تفاوت سنی زیاد در روابط زن‌اشویی.....		
۱	عدم درک مطلوب یکدیگر.....	۱۹۹
۲	عدم تناسب در توانایی‌های جسمی.....	۱۹۹
۳	کاهش قابلیت انعطاف‌پذیری.....	۲۰۰
۴	ایجاد سوءظن نسبت به یکدیگر.....	۲۰۰

- ۵) عدم ارضای غرائز ۲۰۰
- ۶) امر و نهی پیوسته فرد بزرگتر ۲۰۱
- ۷) جرم زایی و انحرافات فرزندان ۲۰۱
- بخش چهاردهم: راهکارهای صحیح انتقاد کردن در روابط زنشویی ۲۰۲
- بخش پانزدهم: راهکارهای پی بردن به ارزش‌های فکری اشخاص ۲۰۶
- ۱) عدم درخواست از اشخاص برای به نگارش درآوردن یا بازگو کردن ارزش‌ها ۲۰۶
- ۲) توجه به رفتار اشخاص ۲۰۷
- ۳) توجه به خانواده اشخاص ۲۰۷
- ۴) توجه به دوستان اشخاص ۲۰۷
- بخش شانزدهم: سبک‌های کنترل رفتار در روابط خانواده ۲۰۹
- ۱) سبک‌های کنترل خشک ۲۱۰
- ۲) سبک‌های انعطاف پذیر کنترل ۲۱۰
- ۳) سبک‌های بی تفاوت کنترل ۲۱۱
- ۴) سبک‌های هرج و مرجی کنترل ۲۱۱
- بخش هفدهم: اشکال مختلف خانواده ۲۱۳
- ۱) خانواده‌ی هسته‌ای ۲۱۴
- ۲) خانواده‌ی گسترده ۲۱۴
- ۳) خانواده‌ی پدر نامی ۲۱۴
- ۴) خانواده‌ی مادر نامی ۲۱۵
- ۵) خانواده‌ی پدر بومی ۲۱۵
- ۶) خانواده‌ی مادر بومی ۲۱۵
- ۷) خانواده‌ی پدر تباری ۲۱۵
- ۸) خانواده‌ی مادر تباری ۲۱۶
- بخش هجدهم: ابعاد کارکردی خانواده ۲۱۸
- ۱) حل مسأله ۲۱۹
- ۲) ارتباط ۲۱۹
- ۳) نقش‌ها ۲۲۰
- ۴) پاسخدهی عاطفی ۲۲۰

۲۲۱	۵) مشارکت عاطفی
۲۲۲	۶) کنترل رفتار
۲۲۲	۷) کارآیی عمومی
۲۲۴	بخش نوزدهم: دوست داشتن خود را بیاموزید
۲۲۷	بخش بیستم: راهکارهایی برای شادمانی و بهره‌وری در زندگی زناشویی
۲۲۷	۱) سحر خیز باشید
۲۲۸	۲) با آرامش حرکت کنید
۲۲۹	۳) دور و برتان را مرتب کنید
۲۲۹	۴) مهربانی را تمرین کنید
۲۳۰	۵) علایق خود را کشف کنید
۲۳۰	۶) وزن کم کنید
۲۳۱	۷) هر روز زمانی را به ورزش اختصاص دهید
۲۳۱	۸) در حفظ تغذیه‌ی سالم کوشا باشید
۲۳۱	۹) روزانه پیاده‌روی کنید
۲۳۲	۱۰) مرتب و منظم باشید
۲۳۲	۱۱) مثبت فکر کنید
۲۳۲	۱۲) امور مالی خود را ساده‌تر کنید
۲۳۳	۱۳) زندگی را ساده بگیرید
۲۳۳	۱۴) آنچه دارید را بپذیرید
۲۳۳	۱۵) سرنوشت خود را پیش‌بینی کنید
۲۳۴	۱۶) اهداف بلندمدت تعیین کنید
۲۳۴	۱۷) اهداف خود را مرور کنید
۲۳۵	۱۸) تنها نظاره‌گر نباشید، دست به کاری بزنید
۲۳۵	۱۹) وظایف مهم خود را به صورت هفتگی و روزانه طرح‌ریزی کنید
۲۳۵	۲۰) در حفظ تمرکز کوشا باشید
۲۳۶	۲۱) از سفرتان لذت ببرید
۲۳۶	۲۲) یک برنامه‌ی روتین برای صبح و بعدازظهر ایجاد کنید
۲۳۶	۲۳) روابط دوستانه‌ی خود را توسعه بخشید
۲۳۷	۲۴) در پرداخت و حذف بدهی‌های مالی کوشا باشید
۲۳۷	۲۵) از کوچکترین لحظات خوششان لذت ببرید

- ۲۳۸ صندوق پست الکترونیک خود را خالی و میزتان را خلوت کنید..... ۲۳۸
- ۲۳۸ پس اندازی برای مواقع اضطراری داشته باشید..... ۲۳۸
- ۲۳۸ از توانایی‌های دیگران استفاده کنید..... ۲۳۸
- ۲۳۹ برای فرزندان‌تان مرتب کتاب بخوانید..... ۲۳۹
- ۳۰ دریافت اطلاعات خود را محدود کنید..... ۲۳۹
- ۳۱ سیستم‌های ساده برای انجام کارهای‌تان ایجاد کنید..... ۲۴۰
- ۳۲ زمانی را برای کاهش دادن فشار استرس اختصاص دهید..... ۲۴۰
- ۳۳ در زمان حال زندگی کنید..... ۲۴۱
- ۳۴ آرامش خود را حفظ کنید..... ۲۴۱
- ۳۵ با اعضای خانواده و عزیزان‌تان وقت بگذرانید..... ۲۴۱
- ۳۶ وقتی ناراحت هستید سعی کنید خودتان را بالا بکشید..... ۲۴۲
- ۳۷ خودتان را با دیگران مقایسه نکنید..... ۲۴۲
- ۳۸ بر منافع تمرکز کنید، نه بر مشکلات..... ۲۴۳
- ۳۹ رمانتیک باشید..... ۲۴۳
- ۴۰ بحث کردن را رها کنید..... ۲۴۳
- ۴۱ خودتان را به جریان بسپارید..... ۲۴۴
- ۴۲ صرفه‌جو باشید..... ۲۴۴
- ۴۳ کارها را با آرامش و طمأنینه شروع کنید..... ۲۴۵
- ۴۴ برخورد با مخالفان را یاد بگیرید..... ۲۴۵
- ۴۵ به گردش بروید..... ۲۴۶
- ۴۶ چیزهای کوچک را دوست داشته باشید..... ۲۴۶
- ۴۷ به دیگران کمک کنید..... ۲۴۷
- ۴۸ سپاسگزار باشید..... ۲۴۷
- ۴۹ با انگیزه زندگی کنید..... ۲۴۷
- ۵۰ به زندگی عشق بورزید..... ۲۴۸
- ۵۱ توکل بر قدرت لایزال الهی داشته باشید..... ۲۴۸

بخش بیست و یکم: راهکارهای پیشگیری از بیماریهای روان تنی، حفظ

و تأمین بهداشت روانی در روابط زناشویی..... ۲۴۹

بخش بیست و دوم: عوامل تقویت کننده‌ی روابط زناشویی (جنسی)..... ۲۵۸

(۱) ویتامین A (رتینول)..... ۲۵۸

۲۵۹	۲) ویتامین C (اسید اسکوربیک)
۲۵۹	۳) ویتامین های گروه B
۲۵۹	۱-۲) ویتامین B1 (تیامین)
۲۶۰	۲-۲) ویتامین B2 (ریبوفلاوین)
۲۶۰	۳-۲) ویتامین B3 (نیاسین) (یا اسید نیکوتینیک)
۲۶۰	۴-۲) ویتامین B6 (پیریدوکسین)
۲۶۰	۵-۲) ویتامین B12 (سیانوکوبال آمین)
۲۶۱	۴) ویتامین E (توکوفرول)
۲۶۱	۵) روی
۲۶۲	۶) منیزیم
۲۶۲	۷) اسیدهای چرب ضروری (لینولئیک، لینولنیک)
۲۶۲	۸) دی هیدرو آپی آندوسترون
۲۶۳	۹) سلنیوم
۲۶۳	۱۰) اسید فولیک (فولات)
۲۶۴	۱۱) ورزش

بخش بیست و سوم: برگ‌های زرین روانشناختی در روابط زناشویی ... ۲۶۵

۲۶۵	۱) چگونه به طرح الهی زندگی خویشتن واقف شویم؟
۲۶۶	۲) آدمی، تنها آنچه را که می‌دهد باز می‌ستاند
۲۶۷	۳) هرآنچه آدمی در خیال خود تصویر کند، دیر یا زود در زندگی‌اش نمایان می‌شود.
۲۶۹	۴) هرآنچه آدمی عمیقاً احساس یا به روشنی تجسم کند (خواه نیک و خواه بد) بر ذهن او اثر می‌گذارد.
۲۷۰	۵) به دلیل قدرت و نفوذ طیفی کلام، هر آنچه آدمی بر زبان آورد همان را به‌سوی خود جذب خواهد کرد.
۲۷۳	۶) بخشیدن، راه ستاندن را می‌گشاید.
۲۷۴	۷) اصولاً هر مرضی حاصل ذهنی ناآرام است.
۲۷۶	۸) رهنمودهای مشخص بطلید تا راهتان هموار و کامیاب شود.
۲۷۷	۹) برای هر که به شما جفا رساند، دعای خیر کنید.
۲۷۸	۱۰) نیک به آغاز هر روز بنگرید.
۲۷۸	۱۱) هر وضعیت ناهماهنگ، نشانه‌ی ناهماهنگی در درون خود آدمی است.
۲۷۹	۱۲) هر معلولی زائیده‌ی علتی است و چیزی به نام تصادف وجود ندارد.
۲۸۰	۱۳) عشق راستین از خویشتن فارغ است.

- ۱۴) چگونه باید به خواسته‌ی خود عینیت بخشید؟ ۲۸۱
- ۱۵) خیرخواهی انسان نیکخواه، پیرامونش هاله‌ای عظیم از حمایت می‌آفریند ۲۸۲
- ۱۶) دعا به درگاه خداوند به صورت آمیزه‌ای از فرمان و تقاضا است ۲۸۳
- ۱۷) هر انسانی در گرو اعمال خویشتن است ۲۸۵
- ضمائم و پیوست‌ها ۲۸۷
- پرسشنامه‌ی رضایت زناشویی ۲۹۱
- منابع و مآخذ ۳۰۹
- منابع فارسی ۳۰۹
- منابع انگلیسی ۳۱۰

«از نشانه‌های خداوند این است که از نوع خودتان، همسرانی برای شما

آفریده تا در کنار آنان آرامش یابید و میانان دوستی و رحمت نهاد.»

(سوره روم، آیه ۲۱)

مقدمه‌ی مؤلف

کلام و سخن، رابط بین انسان‌ها و حافظ زندگی اجتماعی آنهاست. با برقراری ارتباط و بهره‌گیری از کلام، حصار جدایی اشخاص فرو می‌ریزد و افزون بر آن انسان را به جایگاهی که مختص اوست، می‌نشانند و مخاطبین و دوستان جدید برای خود فراهم می‌سازد و زندگی‌اش را رنگ و جلایی دیگر می‌بخشد. چه کسانی می‌توانند از این کتاب سود ببرند؟

مطالب این کتاب مناسب همه‌ی اشخاص است که ازدواج کرده‌اند و یا دوران نامزدی و پیش از ازدواج خود را می‌گذرانند. واقعیتی است که حتی خوشبخت‌ترین زوجها و با ثبات‌ترین ازدواج‌ها، با چالش‌ها و دشواری‌هایی روبرو می‌شوند و همه‌ی امیال و خواسته‌هایشان لزوماً تحقق پیدا نمی‌کند. توانایی برقراری ارتباط به شکلی دوستانه و غیر رسمی برای تمامی جنبه‌های زندگی فردی، اجتماعی و شغلی ضرورت دارد. توانایی شما برای حفظ ارتباط و صمیمیت با اشخاص، بخشی از شخصیت شما را شکل می‌دهد.

به استناد علوم روانشناختی، هر شخصی با توجه به باور و نگرش خود رفتار می‌کند. باورها بسیار قدرتمند و تعیین‌کننده‌ی سرنوشت و همه‌ی چیزهای زندگی اشخاص هستند. هر چه را باور کنید، به آن می‌رسید؛ زیرا شما دنیا را از فیلترهای باورهای خود تماشا می‌کنید. این باورها هستند که تجربه‌ی شما از زندگی را مشخص می‌کنند. باورهای شما، احساسات و رفتار و کردار شما را شکل می‌دهند.

باور، کیفیت قدرتمندی است که می‌تواند به زندگی شما، انبساط دهد یا آن را محدود کند. از جمله باورهای بسیار متداول این است که برای بهبود

روابط زناشویی در رسیدن به تفاهم بیشتر، زن و شوهر هر دو باید حضور فعال داشته باشند، این باور درستی نیست. زوجها مجبور نیستند منتظر اقدام همسرشان بنشینند، بلکه می‌توانند شخصاً دست به کار شوند و به نتایج عالی برسند.

در کتاب مذکور از ابتدا راهبردهای کاربردی و عملی ارائه شده که می‌توانید از آنها بی‌درنگ استفاده کنید و نتایجش را ببینید. انیشتین^۱ می‌گفت: "اگر در سطح اندیشه زمان بروز مسأله باقی بمانیم، نمی‌توانیم آن مسئله را از میان برداریم." به عبارت دیگر برای از میان برداشتن مسأله باید به سطح جدیدی از اندیشه برویم. با توجه به مطلب فوق ما همیشه خواسته‌ایم مسائل مناسباتی خود را در همان سطح اندیشه مربوط به زمان بروز مسأله حل و فصل کنیم. مسائل و مشکلات میان زن و شوهر اغلب ناشی از رفتار مشترک آنهاست. اما اگر یکی از طرفین برای رفع مشکل اقدام کند، به سطح اندیشه‌ی جدیدی می‌رود که اگر برای حل مسأله، اقدامی متناسب با زمان و مکان انجام بدهد، بر امکان موفقیت خود افزوده است.

لذا با توجه به تجارب کلینیکی در زمینه‌ی مشاوره با زوجها و خانواده‌ها، زمانی که مطرح می‌کنم که حتی یکی از زوجین می‌تواند در روابط زناشویی، آن را دگرگون و ارتباط بین‌فردی را متحول کند، اشخاص بدبین و منفی‌نگر، گاه با لحن عصبانی می‌گویند: "من با کل نظر شما که مطرح می‌کنید، در یک رابطه‌ی دونفری، حتی یک نفر هم اگر تلاش کند می‌تواند آن رابطه را بهتر کند، مخالفم." و اظهاراتی شبیه زیر را از ارتباط زناشویی بیان می‌کنند:

"امکان پذیر نیست، باید طرفین حسن نیت داشته باشند."

"سال‌ها به تنهایی کوشش کردم، بی‌نتیجه بود."

"متأسفانه ازدواج‌ما به نقطه‌ای رسیده که کارکردن روی آن بی‌نتیجه است."

"موضوع صمیمیت و عاطفه چه می‌شود؟ آیا برای رسیدن به تفاهم و

صمیمیت دو طرف نیاز نیست؟"

"چگونه باید به تنهایی تلاش کنم؟ تصورش هم دشوار است."

"آیا همسرم نباید به گونه‌ای در این میان نقش داشته باشد؟"

جواب: خیلی‌ها چنین نظراتی دارند اما خیلی ساده باید گفته شود که درست نیست.

همکاری و تلاش نکردن همسر شما، مسأله‌ی آن قدر با اهمیتی نیست. اشکالی ایجاد نمی‌کند و تلاش به تنهایی شما هم نتیجه‌ی منفی به وجود نمی‌آورد. بنابراین همانطور که خواهید دید تلاش انفرادی برای بهبود مناسبات زناشویی در مقایسه با تلاش دونفره هم ساده‌تر و هم مؤثرتر است. دلایل همسران هرچه باشد (در زمینه‌ی مسائل و مشکلات و ارتباطات) باید بدانید که این دلایل برای او معتبر است و بهترین کاری که می‌توانید شما انجام دهید این است که به دلایل او احترام بگذارید. آنچه حائز اهمیت است این است که تلاش به تنهایی به منظور بهبود روابط زناشویی بدین معنا نیست که در مقایسه با زوجین که به اتفاق هم روی مسائل زناشویی خود کار می‌کنند، امکان موفقیت کمتری دارید. امکان موفقیت در ازدواج را می‌توانید با عوامل دیگری ارزیابی کنید.

آنچه در اینجا قابل ذکر می‌باشد، این است که انگیزه‌ی شما، کلید موفقیت شماست. اگر می‌خواهید با همسرتان به هم نزدیک‌تر باشید و در زندگی مشترک از شادی و رضایت‌مندی برخوردار گردید، بدون توجه به اینکه مسأله و مشکلاتتان چگونه است و از چه ماهیتی برخوردارند، به مراتب از زوجینی که از انگیزه‌ی کافی برای بهبود روابطشان برخوردار نیستند، در موقعیت بهتری شما قرار دارید. به علاوه ارتباط میان دو فرد، کیفیت واحدی است که از دو بخش تشکیل می‌شود. وقتی از جمع زن و شوهر یکی تلاش کند، آن دیگری نیز متأثر خواهد شد. رفتار و نگرش شما در طول و فرآیند زندگی مشترک روی همسران اثر می‌گذارد. اما اگر تصمیم گرفته‌اید ارتباط بین فردی خود را متحول و بهتر کنید، ابتدا باید دقیقاً مشخص کنید که می‌خواهید به چه هدفی برسید.

ازدواج به الکلنگ شباهت دارد. حتی اگر میان زن و شوهر یکی از آن‌ها فعالیتی صورت بدهد، روی طرف دیگر هم اثر می‌گذارد. هنگامی که به تنهایی در رفتار و نگرش خود تجدیدنظر می‌کنید، در ازدواج‌تان معجزه‌ای به وقوع می‌پیوندد که نتایج آن را در زندگی واقعی خود، ناظر خواهید بود. آنچه

حائز اهمیت و توجه است، این که تلاش کردن نیست که در روابط زناشویی و زندگی تان اثرگذار می باشد، بلکه مهم کاری است که به تنهایی انجام می دهید؛ عمل شماست که می تواند معجزه کند. هر تلاشی برای ایجاد تغییر، لزوماً اثربخش نیست. برخی انسان ها، سال ها با حسن نیت برای بهبود مناسبات خود تلاش کرده اند و به جایی نرسیده اند، زیرا به رغم همه ی تلاش ها اقداماتشان اشتباه بوده است. متأسفانه بیشتر مواقع (اغلب) طبیعی ترین و خود به خودترین جواب ها به یک موقعیت دشوار نه تنها بی تأثیر است، بلکه در بسیاری از موارد بر وخامت شرایط و وضعیت می افزاید. صورت و بردبار باشید و به تغییرات جزئی روزانه ی خود بها بدهید؛ لزومی به تحول ناگهانی ندارید.

به خاطر داشته باشید که سال ها طول کشیده است تا انگاره های شما شکل بگیرند و به همین دلیل تغییر آن ها مستلزم صرف وقت و گذشت زمان است. لازم به ذکر است هنگامی که شما به تنهایی برای بهبود روابط زناشویی خود تلاش می کنید، در واقع به همسران هدیه ای می دهید؛ هدیه ای که می تواند بسیار قدرتمند باشد.

ارتباط را با توجه به اشخاص دنیای پیرامون خود آغاز کنید. سعی کنید مهارت های جدید را بخشی از شخصیت خود بسازید. نیازی به این نیست که شخصیت متفاوتی شوید، تنها کافی است که نگرش ها و مهارت های خود را به هنگام روبرو شدن با اشخاص تغییر دهید. برای اینکه در ذهن شخصی نفوذ کنید و تفکر و احساسات، اعمال و واکنش هایش را به دلخواه تغییر شکل دهید و او را با خود موافق و همراه سازید، می بایست با توجه به چارچوب ذهنی و تمایلات او نقاط حساس و تحریک پذیر ذهنش را شناسایی کرده و بین مقصود خود و نیازهای او ارتباط برقرار کنید.

آنچه حائز اهمیت است، اینکه شما خود باید مایل به تغییر باشید و باید بخواهید به دیگران نزدیک شوید و نقطه نظرهای جدیدی را بیاموزید.

رحمان بابازاده (مشاور خانواده)

Email : Babazadeh.counsel@yahoo.com