

۱۵۵۷۳۱۳

مهارت‌های زندگی زناشویی

نویسندگان:

متم مک کی

یانتسک فینگ

کیم پالک

مترجمان:

دکتر شهرام محمدخانی

دانشیار روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی

قدرت عابدی

مدرس دانشگاه فرهنگیان و پیام نور



انتشارات آریانا

۱۳۹۶

سرشناسه	مکی، متیو. ۱۹۴۸ - م. McKay, Matthew
عنوان و نام پدیدآور	مهارت‌های زندگی زناشویی / نویسندگان متیو مک کی، پاتریک فنینگ، کیم پالگ؛ مترجمان شهرام محمدخانی، قدرت عابدی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات ابن سینا، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۳۵۲ ص:، مصور، جدول.
شابک	۲۰۰۰۰۰ ریال: 978-600-8874-23-2
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
یادداشت	عنوان اصلی: Couple skills: making your relationship work, 2nd. ed.,
یادداشت	کتابنامه: ص ۳۴۳ - ۳۴۶.
یادداشت	نمایه.
عنوان دیگر	رابطه موثر: مهارت‌های زناشویی.
موضوع	روابط بین اشخاص، Interpersonal relations
موضوع	ارتباط بین اشخاص، Interpersonal communication
شناسه افزوده	فنینگ، پاتریک، Fanning, Patrick
شناسه افزوده	پالگ، کیم، Paleg, Kim
شناسه افزوده	محمدخانی، شهرام، ۱۳۵۱ - مترجم
شناسه افزوده	عابدی، قدرت، ۱۳۴۹ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۶ ۲۷/م/۱۱۰۶HM
رده بندی دیویی	
شماره کتابشناسی ملی	۴۹۸۵۱۱۱

نام کتاب:	مهارت‌های زندگی زناشویی
نویسندگان:	متیو مک کی، پاتریک فنینگ و کیم پالگ
مترجمان:	دکتر شهرام محمدخانی، قدرت عابدی
ناشر:	انتشارات ابن سینا
نوبت چاپ:	اول - بهمن ۱۳۹۶
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
قیمت:	۳۰۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۷۴-۲۳-۲



به انتشارات ابن سینا بپیوندید
<https://telegram.me/EntesharatEbnSina>



دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جابوید (آرديبهشت)، خیابان وحیدنژاد، غربی، پلاک ۱۵۰، واحد ۵، تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹ - فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹

سایت: www.ebnesinapress.com ایمیل: press.ebnesina@gmail.com

فروشگاه شماره ۲: اهواز، بلوار گلستان، دانشگاه جندی شاپور، فروشگاه انتشارات ابن سینا ۳۳۷۳۸۲۶۷-۶۱
 نمایندگی‌های فروش:

۰۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۳	تبریز: کتابفروشی بابک	۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶	مشهد: انتشارات مجد دانش
۰۴۴-۳۲۲۵۲۱۸۷۹	ارومیه: شهر کتاب	۰۳۱-۳۶۶۹۹۱۱۲	اصفهان: کتابفروشی کیا
۰۷۱-۳۲۲۳۳۶۶۱	شیراز: بازار کتاب شیراز	۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۷-۸	کرمانشاه: جهان کتاب
۰۳۸-۳۲۲۵۴۸۴۸	شهرکرد: مرکز مشاوره تبسم	۰۹۱۰-۹۵۸۲۶۶۱	قزوین: کتابفروشی ابن سینا
		۰۴۱-۳۳۳۴۶۶۱۰	تبریز: کتابفروشی بسیج دانشجویی

پیشگفتار مترجم

رابطه‌ی زناشویی یک ارتباط انسانی منحصر به فرد است که با هیچ یک از روابط بین فردی دیگر قابل مقایسه نیست. فقط در این شکل از ارتباط است که تمام ابعاد زیستی، معنوی، اجتماعی و عاطفی انسان مورد توجه قرار می‌گیرد. نظام زناشویی به عنوان یک سیستم منحصر به فرد دارای ویژگی‌هایی است که آن را از سایر اشکال روابط اجتماعی متمایز می‌کند: (۱) رابطه‌ی زناشویی موثر مستلزم ایجاد تعادل بین پویایی و ثبات است. برای این که رابطه‌ی زوج سالم بماند، باید در جاتی از ثبات، قابلیت پیش‌بینی و تا حدی تازگی و انعطاف‌پذیری را در خود داشته باشد. (۲) رابطه‌ی زناشویی دارای گذشته، حال و آینده است. زوج‌ها مسائل گذشته و برنامه‌های آینده‌ی خود را به هم مربوط می‌کنند و تلاش می‌کنند رابطه‌ی خود را در زمان حال، تازه و شاداب نگه دارند. رابطه‌ی زناشویی مستلزم تربیت آینده و گذشته‌ی دو فرد است که ارزش‌ها و نگرش‌های متفاوتی دارند، (۳) رابطه‌ی زناشویی مستلزم حمایت کردن و حمایت شدن است. زن و شوهرها باید بتوانند نیازهای همسرشان را مانند نیازهای خود درک کنند و از خود محوری بکاهند، (۴) رابطه‌ی زناشویی مستلزم این است که هر عضو ضمن حفظ فردیت و هویت منحصر به فرد خود، این توانایی را داشته باشد که گاهی اوقات به خاطر رابطه، فردیت خود را کنار بگذارد و به سبب این زوج‌ها باید بتوانند مرزهایی را برای تأمین نیازهای خانواده و ایجاد امنیت، خلوت شخصی و روابط نزدیک ایجاد نمایند.

رابطه‌ی زناشویی دارای مراحل رشد و تکامل است. این رابطه معمولاً از دوره‌ی ماه‌عسل همراه با شور و شوق و انتظارات سطح بالا به دوره‌ی سرخوردگی و سازگاری متقابل و در نهایت به دوره‌ی آرام‌پذیرش و عشق پخته منتهی می‌شود. زوج‌هایی می‌توانند به مرحله‌ی پخته‌تر و کامل‌تر رابطه‌ی زناشویی وارد شوند که از مهارت‌های لازم برخوردار هستند. مطالعات نشان می‌دهد زوج‌هایی که فاقد این نوع مهارت‌ها هستند، درگیر مشکلات زناشویی می‌شوند و رضایت زناشویی آنان کاهش می‌یابد که به نوبه‌ی خود زمینه را برای بروز مسائل حادث‌تر از جمله طلاق فراهم می‌سازد.

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بخش عمده‌ی زوج‌هایی که وارد زندگی زناشویی می‌شوند، از مهارت‌های اساسی زندگی زناشویی برخوردار نیستند و ریشه‌ی بسیاری از تنش‌ها و اختلافات و نارضایتی‌های زناشویی با فقدان این مهارت‌ها مرتبط است.

بررسی نتایج مطالعات علمی نشان می‌دهد که ریشه‌ی بسیاری از تنش‌ها، سوء تفاهم‌ها و مشکلات زناشویی، ناتوانی زوج‌ها در برقراری ارتباط سالم و گوش دادن صادقانه به یکدیگر، درگیر شدن در رفتارهای منفی متقابل، افتادن در دام تحریف‌های شناختی و افکار منفی، ناتوانی در مذاکره و گفت‌وگوی سازنده برای حل مسائل زناشویی و درگیر شدن در فرایند حمله و حمله‌ی متقابل است که موجب برانگیخته شدن خشم و پرخاشگری متقابل می‌شود. زوج‌های مشکل‌دار به جای بیان صریح، صادقانه و محترمانه‌ی احساسات، خسته و نگران خود یا با این خواسته‌ها حمله می‌کنند یا آن‌ها را به شکل غیر مستقیم و ناسالم بیان می‌کنند. بنابراین برآورده شدن این خواسته‌ها کمکی نمی‌کند، بلکه موجب تشدید تعارض نیز می‌شود. نکته‌ی مهمی که باید آشا شود، این است که این نوع رفتارها و احساسات زوج‌ها از نگرش‌ها، باورهای زیربنایی، تصورات و ارزش‌های ذهنی آنان ناشی می‌شود که در نتیجه‌ی تجارب اولیه و ارتباط با افراد مهم در زندگی شکل گرفته و درونی شده‌اند و بر نحوه‌ی ادراک، تفسیر و پاسخ زن و شوهر به یکدیگر تأثیر می‌گذارند. در واقع بسیاری از زوج‌ها در رابطه‌ی زناشویی‌شان به همسرشان پاسخ نمی‌دهند، بلکه به تصویری که از او در ذهنشان دارند، و این نشان می‌دهد که در اکثر مواقع این پاسخ، تحریف‌آمیز و نامناسب است و به تشدید تعارض منجر می‌شود.

علاوه بر عوامل فوق، بررسی زندگی زوج‌های مشکل‌دار نشان می‌دهد که اکثر آنان همیشه تلاش می‌کنند که فرد مقابل را تغییر دهند و از او کسی بسازند که دوست دارند باشد. این فرایند نقطه‌ی مقابل پذیرش است و باعث فعال شدن دفاع‌های همسر و در نتیجه شکست تلاش‌ها برای تغییر دادن او می‌شود که پیامد آن افسردگی، ناامیدی و درماندگی است.

نتیجه‌ی طبیعی نداشتن مهارت‌های زندگی زناشویی، افزایش تنش و تعارض و کاهش احساس رضایت زناشویی است که زمینه‌ساز سایر مشکلات است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند زن و شوهرهایی که روابط رضایت‌بخش و حمایت‌کننده‌ای دارند، کمتر احتمال دارد به بیماری سخت مبتلا شوند و در صورت ابتلا به بیماری سریع‌تر بهبود می‌یابند. هم‌چنین تحقیقات متعددی از رابطه‌ی بین تعارضات زناشویی و

مشکلات روانی حمایت می‌کنند. رضایت زناشویی بالا با وقوع خیانت در زندگی مشترک رابطه‌ی معکوس دارد. بدین معنا که زوج‌های دارای رضایت زناشویی کمتر احتمال دارد که درگیر روابط خارج از زناشویی - شوند. علاوه بر این، مشکلات زناشویی با خطر بروز اختلالات روانی مانند اضطراب در هر دو زوج، افسردگی در زنان، مصرف الکل در مردان و مشکلات جنسی مرتبط است.

با توجه به آنچه اشاره شد و روند رو به افزایش نارضایتی زناشویی و پدیده‌ی طلاق در کشور ما، اهمیت و ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی زناشویی به‌عنوان یک عامل مهم در پیشگیری از مشکلات زناشویی و بهبود کیفیت زندگی و رضایت زناشویی روشن است. طی سال‌های اخیر، برنامه‌های پیشگیرانه و ارتقایی مختلفی برای غنی‌سازی زندگی زناشویی زوج‌ها طراحی، اجرا و ارزشیابی شده است. هدف اصلی این برنامه‌ها کاهش ارتباطات معذب و تقویت رفتارهای سازنده، بهبود رضایت زناشویی و کاهش تنش‌ها و اختلافات زناشویی است. این کار، کمبود منابع علمی و معتبر در زمینه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی زناشویی از یک طرف و کاربردی و علمی بودن برخی از منابع موجود، از موانع گسترش این نوع آموزش‌ها در کشور هستند و همین امر ما را به ترجمه‌ی این کتاب ارزشمند برانگیخت.

کتاب‌های زیادی در زمینه‌ی مهارت‌های زناشویی نوشته شده است، با این حال، کتاب حاضر از چند جهت با سایر کتاب‌ها متفاوت است. اول، تأکید آن بر آموختن مهارت‌ها و تغییر عملی است نه بر نظریه‌پردازی. دوم، سبک نگارش این کتاب به‌گونه‌ای است که خواننده بتواند بدون خواندن همه‌ی فصول، فقط بر فصل‌های خاصی که متناسب با نیازهای او است، متمرکز شود. در فصل کتاب ساختار استاندارد دارد و بر آموزش یک مهارت خاص تأکید می‌کند. سوم، مهارت‌ها را در کتاب حاضر آموزش داده می‌شود، مهارت‌هایی است که بر اساس نتایج مطالعات علمی، تجارب بالینی و نظریه‌های زوج‌درمانی از مهم‌ترین عوامل دخیل در تعارضات و مشکلات زناشویی محسوب می‌شود.

کتاب حاضر شامل ۱۸ فصل است که هر فصل به یک مهارت خاص مربوط می‌شود: مهارت‌های گوش دادن، ابراز احساسات و خواسته‌های خود، تقویت متقابل، ارتباط سالم، شناسایی و تغییر تحریف‌های شناختی، مذاکره، حل مسئله، ارزیابی و تغییر راهبردهای ناکارآمد، مقابله با خشم، مقابله با همسر عصبانی، ترک موقعیت، شناسایی طرح‌واره‌های خود درباره‌ی همسران، ایجاد تمایز بین همسر و

والدیتان، مقابله با دفاع‌های خود، شناسایی ماهیت خاص نظام زناشویی خود و مداخله در آن، شناخت انتظارات و قواعد مشکل‌ساز خود و پذیرش همسران بدون تلاش برای تغییر دادن او.

کتاب مهارت‌های زندگی زناشویی منبعی عالی برای آموزش مهارت‌های اساسی است. با مطالعه این کتاب مهارت‌های اساسی زندگی زناشویی سالم را خواهید آموخت. کتاب شامل مثال‌های روشن، برگه‌های فعالیت و تمرین‌های سازنده برای زوجها است که به شما کمک خواهد کرد تا هر یک از مهارت‌های آموخته شده را به خوبی درک و در عمل پیاده نمایید.

در ترجمه‌ی این اثر سعی کردیم تا جایی که امکان داشت ضمن حفظ چارچوب اصلی و علمی کتاب، تغییراتی در مثال‌ها و برخی موضوعات که تناسب چندانی با فرهنگ جامعه‌ی ایرانی نداشت، اعمال کنیم تا هر چه بیشتر با شرایط فرهنگی و اجتماعی جامعه‌ی ایرانی هماهنگ‌تر و به عبارتی بومی شود. اگرچه این کتاب به عنوان یک منبع خودیاری برای زوجها‌ی علاقه‌مند به بهبود زندگی زناشویی خود نوشته شده است، با وجود این، متن مناسب برایان‌شناسی، مشاوران و خانواده‌درمانگران می‌تواند از این کتاب به عنوان ابزاری برای آموزش مهارت‌های زندگی زناشویی به زوجها استفاده کنند.

امید است خوانندگان محترم، متخصصان و اساتید بزرگوار با ارائه دیدگاه‌های ارزنده‌ی خود ما را در بهبود چاپ‌های بعدی کتاب یاری کنند.

دکتر شهرام محمدخان

دانشیار روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی

shohammadkhani@gmail.com

www.kajpcc.ir

فهرست مطالب

مقدمه	۹
این کتاب برای چه کسانی نوشته شده است؟	۱۱
چگونگی استفاده از کتاب	۱۲
جدول مشکلات	۱۴
بخش اول: مهارت‌های پایه	۱۷
فصل ۱- گرس دادن	۱۹
فصل ۲- ابراز احساسات و بیان خواسته‌های خود	۳۵
فصل ۳- تقویت متقابل	۴۹
بخش دوم: مهارت‌های پیشرفته	۶۵
فصل ۴- ارتباط سالم	۶۷
فصل ۵- شناسایی و تغییر تحریف‌های شناختی	۸۱
فصل ۶- مهارت‌های مذاکره	۱۰۷
فصل ۷- حل مسئله	۱۲۱
بخش سوم: مدیریت خشم و تعارض	۱۳۱
فصل ۸- شناسایی و تغییر راهبردهای ناکارآمد	۱۳۳
فصل ۹- مقابله با خشم	۱۴۹
فصل ۱۰- مقابله با همسر عصبانی	۱۷۷
فصل ۱۱- ترک موقعیت	۱۹۵
بخش چهارم: درک و تغییر رویه‌های اشتباه	۲۰۳
فصل ۱۲- شناسایی طرح‌واره‌های خود درباره‌ی همسران	۲۰۵
فصل ۱۳- تله‌های قدیمی: متمایز کردن همسران از والدینتان	۲۲۵
فصل ۱۴- مقابله با دفاع‌های خود	۲۴۳
فصل ۱۵- شناخت سیستم زناشویی خود	۲۶۱
فصل ۱۶- مداخله در سیستم زناشویی خود	۲۸۳

فصل ۱۷- شناسایی و تغییر انتظارات و قواعد ناکارآمد.....	۳۰۷
فصل ۱۸- پذیرش و تعهد.....	۳۲۱
منابع.....	۳۴۳
نمایه.....	۳۴۷

www.ketab.ir

مقدمه

داشتن رابطه‌ی صمیمی می‌تواند یکی از نیرومندترین خوشی‌های انسان و در عین حال، یکی از بزرگ‌ترین منابع درد و رنج او باشد. رابطه‌ی عاشقانه با هزاران امید و آرزو شروع می‌شود که از جمله آن‌ها می‌توان به امید به درک شدن، پذیرفته شدن، احساس تعلق، مراقبت و احساس امنیت علاقه‌مندی شدید و پیوند پایدار اشاره کرد. اما این امر خیلی زود با واقعیت‌های عشق برخورد می‌کند: خواسته‌ها و نیازها هماهنگ نیستند، خشم و عصبانیت عشق ایجاد فاصله بین زوج‌ها می‌شود، قضاوت‌ها، پذیرش آسان را دشوار می‌سازد، تنهایی جای صمیمیت و اتحاد را می‌گیرد.

چه عواملی باعث می‌شود که صمیمیت بین زن و شوهر پایدار بماند؟ برخی می‌گویند نیرومندی رویای شما، نیرومندی تعهد شما، عشق‌تان، برخی دیگر می‌گویند که این به شانس مربوط می‌شود، خوش‌اقبالی شما در یافتن کسی که بهتر از شما را با شما دارد و برخی دیگر می‌گویند شما باید علاقه‌ی شدید یا علایق یا ارزش‌های مشترک و متقابل داشته باشید.

پس از بررسی و مطالعه‌ی صدها رابطه به این نتیجه رسیدیم که کسانی که در برقراری رابطه‌ی صمیمی کارآمد هستند، مهارت‌های خاصی دارند و به همین دلیل نام این کتاب را «مهارت‌های زناشویی» گذاشتیم. در بسیاری از موارد، زوج‌هایی می‌توانند روابط با هم عمیق ایجاد نمایند که با مهارت‌های بین فردی اساسی مانند گوش دادن، ارتباط سالم، مذاکره، کنترل مناسب خشم و غیره آشنا هستند و آن‌ها را به کار می‌گیرند.

این نویدبخش است؛ زیرا شما می‌توانید با خواندن و تمرین کردن، مهارت‌های خود را بیاموزید. اما عوض کردن بخت و اقبال یا احساسات صمیمانه یا ارزش‌های بنیادین خود دشوارتر است.

این کتاب به شما کمک می‌کند تا مهارت‌های مورد نیاز برای زنده نگه داشتن عشق در رابطه‌ی زناشویی را کسب کنید. در نگارش این کتاب سعی کردیم از رویکردهای مرسوم در سایر کتاب‌های خودیاری دوری کنیم. این کتاب از سه جهت با سایر کتاب‌ها متفاوت است:

پیش از همه، چون هدف اصلی ما آموزش مهارت‌هاست، این کتاب بیشتر بر عمل و تغییر تمرکز دارد تا بر مفاهیم و نظریه. این بدان معنا است که شما نمی‌توانید فقط به شیوه‌ی منفعلانه بنشینید و آن را

بخوانید. شما باید درگیر شوید؛ لازم است تمرین‌هایی انجام دهید، یادداشت‌های روزانه تهیه کنید، رفتار جدید را امتحان کنید و خطر دادن پاسخ‌های جدید به همسرتان را بپذیرید. این کار مستلزم تمرین و پشتکار و گاهی شجاعت است؛ اما رؤیا و آرزویی که در آغاز زندگی مشترک در سر داشتید، ارزش این تلاش را دارد. پس از مدتی اوضاع عوض می‌شود، البته نه به خاطر شانس و نه به خاطر این که شما بیشتر می‌دانید یا رابطه‌ی شما دست‌خوش برخی روشنگری‌های شگفت‌آور می‌شود، بلکه به خاطر این که شما برای این که واقعاً زوج باشید، ماهرتر می‌شوید.

دومین تفاوت این کتاب با کتاب‌های دیگر، این است که ما به‌جز مشاوران حرفه‌ای از هیچ‌کس دیگر انتظار نداریم که کل کتاب را بخوانند. زوج‌های مختلف باید بر مهارت‌های متفاوتی متمرکز شوند. هر فصل جایگاه مستقنی دارد؛ به عبارت دیگر، هر فصل هر آنچه را که شما برای آموختن یک مهارت زناشویی خاص به آن نیاز دارید، شامل می‌شود؛ بنابراین می‌توانید مهارت‌هایی را انتخاب کنید که بیشتر از همه به آن‌ها نیاز دارید و می‌خواهید یاد بگیرید و بقیه را رها کنید. این بدان معنا است که شما می‌توانید بدون این که زیاد مطالعه کنید، بلافاصله شروع نمایید. از همان ابتدا به طرز متفاوتی با همسرتان رفتار خواهید کرد. برای حفظ استقلال هر فصل، برخی مفاهیم تکرار کرده‌ایم یا از تمرین‌های مشابهی در دو یا سه فصل متفاوت استفاده کرده‌ایم؛ و چون می‌دانسیم که ممکن است خوانندگان از مطالعه‌ی برخی مفاهیم کتاب صرف‌نظر کنند، در هر فصل ارجاع‌های متعددی به سایر فصل‌های کتاب انجام داده‌ایم.

سرانجام، سومین تفاوت این کتاب با کتاب‌های دیگر این است که ما به هیچ وجه درصدد اثبات یک نظریه‌ی خاص یا دفاع از مکتب درمانی خاصی نیستیم. در مورد هر موضوعی که می‌خواستیم آموزش دهیم، نظریه یا رویکرد درمانی خاصی را که بر اساس شواهد علمی اثربخش‌ترین رویکرد بوده است، انتخاب کرده‌ایم. برای مثال، فصل‌های مربوط به طرح‌واره‌ها و تحریف‌ها بیشتر مبتنی بر شناخت درمانی هستند. فصل‌های دیگر، نظیر تقویت متقابل، بیشتر برگرفته از رویکرد رفتاری هستند. برخی از تمرین‌های ارتباطی، برخاسته از گروه‌های گشتالت درمانی هستند. فصل‌های مربوط به سیستم زناشویی برگرفته از نظریه‌ی سیستم‌های خانواده هستند. هم‌چنین بخشی از مطالب فصل مذاکره از یافته‌های به دست آمده در حوزه‌های سیاست و روابط کارگر-کارفرما الهام گرفته شده است و فصل‌های مربوط به انتظارات و قواعد و دفاع‌ها برگرفته از نظریه‌های روان‌پویشی هستند.

این کتاب برای چه کسانی نوشته شده است؟

این کتاب برای زوج‌های جوان یا قدیمی و نامزدهایی که تازه عقد کرده‌اند، نوشته شده است. ما آگاهانه سعی کرده‌ایم مثال‌های متنوعی ارائه کنیم.

این کتاب برای افرادی که تازه با هم آشنا شده‌اند و در ابتدای رابطه و مراحل اولیه‌ی ازدواج هستند، نیز مناسب است. هم‌چنین برای همسران قدیمی که می‌خواهند جنبه‌های خاصی از روابطشان را تغییر داده و بهبود بخشند، نیز مفید است.

این کتاب برای همسرانی نوشته شده است که هنوز به یکدیگر متعهدند و می‌خواهند کاری برای شاد و لذت‌بخش‌تر کردن زندگی مشترک خود انجام دهند. با این حال، باید صبور و شکیب باشید و به تلاش خود در طول یک دوره‌ی زمانی، ادامه دهید، چون این تکنیک‌ها فوری اثر نمی‌گذارند. هر کدام از مداخله‌هایی که می‌خواهید در مورد رابطه‌تان، در بگیرید، برای این که موثر واقع شوند، حداقل به چند هفته - و اغلب چند ماه - زمان نیاز دارد. برای ایجاد تغییر در دورنمای هیجانی خود، شاید لازم باشد که بیش از یک تغییر ایجاد شود و این کار حتی زمان بیشتری طلبد.

برخی از کارهایی که امتحان می‌کنید، موثر واقع می‌شوند و برخی دیگر با شکست مواجه می‌شوند و در واقع با سبک یا نیازهای خاص شما هماهنگ نیستند؛ بنابراین باید از دیگر شکست‌ها هم داشته باشید؛ یعنی بپذیرید که بعضی کارها برای شما اثربخش نیستند و باید به تلاش خود برای یادگیری مهارت‌های جدید ادامه دهید.

این کتاب برای زوج‌هایی که درگیر مسئله‌ی سوءمصرف مواد هستند، مناسب نیست. چون مشکل مصرف الکل یا مواد می‌تواند مهارت‌های جدیدی را که یاد می‌گیرید، بی‌اثر سازد، ابتدا باید آن مشکل را حل کنید.

اگر رابطه‌ی زناشویی شما در حال حاضر در معرض تهدیدهایی مانند خشونت، زودخورد یا اشکال دیگری از بدرفتاری جسمی هست، بلافاصله باید از یک متخصص کمک بگیرید. برای این که مطالب این کتاب برای شما مفید واقع شوند، باید امنیت جانی هر یک از همسران تضمین شود.

هم‌چنین توصیه می‌کنیم که اگر در حال حاضر با موضوع خیانت یا هر نوع بی‌وفایی در رابطه‌ی زناشویی‌تان درگیر هستید، برای دریافت کمک به یک متخصص مراجعه کنید.

تلاش یک جانبه یا تلاش مشترک

بسیاری از فصل‌های این کتاب برای ایجاد تغییرات یک جانبه در رابطه‌تان مناسب است. این فصل‌ها به صورت گام به گام به شما می‌آموزند که چگونه الگوهای تعاملی خود را تغییر دهید. با توجه به ماهیت سیستم زناشویی، وقتی شما تغییر می‌کنید، همسران مجبور است در واکنش به شما تغییر کند. وقتی شما عملی را انجام می‌دهید، همسران به ناچار باید عکس‌العملی نشان دهد. حتی کوچک‌ترین تلاش شما می‌تواند تأثیر عمیقی داشته باشد.

گاه اوقات همسران در مقابل تلاش شما برای انجام رفتارهای جدید مقاومت می‌کند. اکثر افراد از تغییر، حتی تغییر مثبت وحشت دارند. اما اگر ثابت‌قدم باشید و به رفتار جدیدتان ادامه دهید، احتمال این که همسران نیز در جهت مثبت تغییر کنند، بسیار زیاد است.

هرچند تلاش یک جانبه می‌تواند مؤثر واقع شود، اما تلاش مشترک تقریباً همیشه به نتایج سریع‌تری منجر می‌شود. در تلاش مشترک، هر دوی شما بر روی یک هدف متمرکز می‌شوید و هر یک از شما دیگری را تقویت و حمایت می‌کند. هر یک از شما رفتن تلاش فرد مقابل را ببینید، احساس ارزشمندی و مهم بودن می‌کنید.

چگونگی استفاده از کتاب

مهارت‌های زناشویی به چهار بخش تقسیم می‌شوند:

مهارت‌های پایه

مهارت‌های پیشرفته

مدیریت خشم و تعارض

درک و تغییر رویه‌های اشتباه

ما پیشنهاد می‌کنیم که همه‌ی زوج‌ها فصل‌های مربوط به مهارت‌های پایه مانند گوش دادن، ابراز احساسات و خواسته‌ها و تقویت متقابل را بخوانند. این مهارت‌های اساسی زمینه را برای پذیرش فزاینده و حمایت متقابل از همسران فراهم می‌سازند. در مورد مهارت‌های پیشرفته، شما می‌توانید دست به انتخاب بزنید. اگر مشکلاتی در مورد ارتباط پر خاشگرا نه و توأم با عیب‌جویی دارید، خواندن فصل ارتباط سالم

مهم است. اگر فرض‌هایی درباره‌ی احساسات و انگیزه‌های همسران می‌سازید، یا نقطه‌ضعف‌های همسران را بزرگ‌نمایی می‌کنید، مطالعه‌ی فصل مربوط به تحریف‌های شناختی به شما کمک می‌کند تا این الگوهای فکری مخرب و روش‌های تغییر آن‌ها را بشناسید. فصل‌های مذاکره و حل مسئله به صورت گام‌به‌گام، مهارت‌های حل تعارض و حل مسئله را به شما آموزش می‌دهند.

بخش مدیریت خشم و تعارض به‌طور اختصاصی به شما کمک می‌کند تا چگونگی ارزیابی و تغییر راهبردهای ناکارآمد، روش‌های کنترل خشم خود و همسران و نحوه‌ی استفاده از روش «ترک موقعیت» را که یک مهارت اساسی برای جلوگیری از تشدید تعارض است، یاد بگیرید.

بخش آخر کتاب در مورد «درک و تغییر رفتارهای اشتباه»، بینش عمیق‌تری درباره‌ی مکانیسم‌های دخیل در صمیمیت فراهم می‌کند.

فصل مربوط به شناسایی طرح‌های خود درباره‌ی همسران، نحوه‌ی شناسایی تصورات منفی که در ذهن شما شکل گرفته‌اند و چگونگی برداشتن تأثیر آن‌ها بر رفتارشان را آموزش می‌دهد. هم‌چنین به شما کمک می‌کند تا این نوع باورها درباره‌ی همسران را مجدداً ارزیابی و تعدیل نمایید.

فصل مربوط به «تله‌های قدیمی» توضیح می‌دهد که چگونه احساسات و پاسخ‌های مرتبط با رابطه‌ی شما با والدینتان، ممکن است به رابطه‌ی شما با همسران منتقل شوند. این فصل رهنمودهایی برای شناسایی این فرایند ارائه می‌کند.

فصل مربوط به مقابله با دفاع‌های خود توضیح می‌دهد که چگونه دفاع‌هایی مانند اجتناب، انکار و برون‌ریزی به شما کمک می‌کنند تا از خودتان در برابر برخی در برابر برخی از اجتناب‌ناپذیر ناشی از صمیمیت محافظت کنید، اما در عوض باعث احساس بیگانگی شدید در شما می‌شوند. با توجه به این که رفتارهای دفاعی اعتیادآور هستند، این فصل به شما کمک می‌کند تا برنامه‌ای برای رهایی از دفاع‌هایتان آماده کنید.

فصل‌های مربوط به شناسایی و مداخله در سیستم زناشویی‌تان، به شما کمک می‌کنند تا الگوهای حلقوی (چرخه‌ای) که باعث بازگشت مکرر به تعارض‌ها و اختلافات قدیمی مشابه می‌شوند را متوقف کنید. این فصل‌ها به شما کمک می‌کنند تا نقشه‌ی سیستم زناشویی بی‌همتای خود را ترسیم کنید و حوزه‌هایی را که مستعد تغییر هستند، شناسایی کنید. فصل مربوط به انتظارات و قواعد به شما کمک می‌کند تا قواعد و انتظارات ناهشیاری را که بر واکنش‌های شما به همسران تأثیر می‌گذارند، شناسایی

کنید. فصل آخر که درباره‌ی پذیرش و تعهد است، ابزارهای جدیدی برای رسیدن به پذیرش عمیق و دست برداشتن از مطالبه و انتظار خود مبنی بر این که همسران باید فرد متفاوتی باشد، در اختیار شما قرار می‌دهد.

جدول مشکلات

فهرست مطالب کتاب و توضیحات ارائه شده در بالا به شما نشان می‌دهند که خواندن این کتاب را از کجا شروع کنید. اما ما می‌خواهیم در حد امکان راه‌های مختلف ورود به این کتاب را به شما معرفی کنیم، با توجه به آن که برخی افراد نمایش نگاره‌ای را دوست دارند، جدولی را که در ادامه ارائه شده است، برای آن دسته افرادی که می‌خواهند همه چیز را در یک نگاه ببینند، فراهم کرده‌ایم.

برای شناسایی فصل‌هایی که بیش‌ترین سودمندی را برای شما دارند، به ستون «مشکل» در جدول نگاه کنید. بعد از شناسایی مشکل به خان‌هایی که در کنار آن هستند، نگاه کنید و مهارت‌هایی را که برای آن مشکل با علامت «X» مشخص شده‌اند، یادداشت کنید. این علامت‌ها نشان می‌دهند که کدام فصل‌ها بیش‌ترین اثربخشی را در مورد آن مشکل دارند. علامت «X» «بزرگ» نشان می‌دهد که اول باید آن فصل را بخوانید.

برای مثال، اگر می‌خواهید بدانید که چگونه با خشم خود همسران مقابله کنید، باید در ستون سمت راست نگاره، مشکل «خشم، مشاجره» را پیدا کنید. سمت چپ آن مشکل نگاه کنید و «X» «بزرگ» را ببینید که نشان می‌دهد اولین فصلی را که باید بخوانید، فصل «مقابله با خشم» است. بعد از خواندن آن فصل، «X» های «کوچک» را ببینید که نشان می‌دهند می‌توانید فصل‌های «مقابله با همسر عصبانی» و «ترک موقعیت» را بخوانید.

تبریک به شما

فارغ از هر شیوه‌ای که برای استفاده از این کتاب در پیش می‌گیرید، به خاطر برداشتن این گام برای کسب مهارت‌های زندگی زناشویی به شما تبریک می‌گوییم. به خاطر داشته باشید که فقط مطالعه نکنید بلکه تمرین‌ها را نیز انجام دهید. صبور باشید و اگر اولین تلاش شما موثر واقع نشد، راه‌های دیگر را امتحان کنید.

جدول مشکلات

مقابلۀ با خشم	ارزیابی و تغییر راهبردهای ناکارآمد	حل مسئله	مذاکره	شناسایی و تغییر تحریف‌های شناختی	ارتباط سالم	تقویت مقابل	ابراز احساسات و خواسته‌های خود	گوش دادن	مهارت مشکل
						x	x	X	سردی عاطفی، فقدان صمیمیت
X	x				x				خشم، مشاجره
x	x	X			x		x		برچسب زدن، تحقیر شدن، تهدید شدن و سرزنش
						x	X	x	عدم ابراز احساسات
		x	x			x	X		احساس محرومیت
	x	x	X						تعارض حل نشده، یا الگوی تکراری تعارض
		x	x		x		X		عدم ابراز خواسته‌ها
		x	x				x	x	تصورات متعارض درباره‌ی زندگی مشترک
x		x	x				x		احساس بی‌عدالتی و نابرابری
		x				X	x		نداشتن وقت، افزایش فاصله و جدایی
							x	X	سوء تفاهم
x		x	x			x	x		انتظارات برآورده نشده
	x				x		X		عدم توجه به احساسات
	X	x				x			احساس گناه
				X					فرض‌های منفی درباره‌ی همسر
									احساس گیر افتادن در حلقه‌ی معیوب
							X		احساس آزرده‌گی
		x	x	x		X	x		دلسردی، افسردگی
				X		x			منفی‌گرایی
		x	x			X	x		سرخورده‌گی

ادامه‌ی جدول مشکلات

مهارت مشکل							
پدیرش و تعهد برای زوج‌ها	انتظارات و قواعد	مداخله در سیستم زناشویی خود	شناسایی سیستم زناشویی خود	مقابله با دفاع‌های خود	ایجاد تمایز بین همسران و والدینان	شناسایی طرح‌واره‌های خود درباره‌ی همسران	ترک موقعیت
مقابله با همسر عصبانی							
							سردی عاطفی، فداان و میمیک
X	x					x	x
							خشیم، مشاجره
x							x
							برچسب زدن، تحقیر شدن، تبدیل شدن به سرزنش
				x			عدم ابراز احساسات
		x	x				احساس محرومیت
	x	x	x		x		تعارض حل‌نشده، یا الگوی تکراری تعارض
							عدم ابراز خواسته‌ها
	X						تصورات متعارض درباره‌ی زندگی مشترک
x	x						احساس بی‌عدالتی و نابرابری
							نداشتن وقت، افزایش فاصله و جدایی
				x			سوءتفاهم
x	x						انتظارات برآورده نشده
							عدم توجه به احساسات
	x						x
							احساس گناه
X		x	x		x	x	
		x	X	x			
							فرض‌های منفی درباره‌ی همسر
							احساس گیر افتادن در حلقه‌ی معیوب
	x						x
							احساس آزرده‌گی
							دل‌سردی، افسرده‌گی
x						x	
							منفی‌گرایی
x							
							سرخورده‌گی