



مجلس شورای اسلامی ایران  
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی



وزارت آموزش عالی و عالی  
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

# پیام مشاور ۱۰۳

سال پنجم | فروردین ۱۳۹۸

مجله مشاور، دفتر مشاوران، تهران، ۱۳۹۸، شماره ۱۰۳، فصل بهار



ویژه دانشجویان متأهل  
به مناسبت هفته خوابگاه‌ها





- ۲ باورهای اشتباه درباره زندگی مشترک
- ۴ صمیمیت در روابط زناشویی
- ۶ مفهوم واقعی عشق
- ۸ الگوهای ناسالم در روابط زناشویی
- ۱۰ مهارت‌های ضروری برای زندگی مشترک
- ۱۳ ویژگی‌های ازدواج موفق
- ۱۴ اصول پایه برای پدر و مادرهای جوان

## ۱ ازدواج باعث درمان مشکلات روانی است

بعضی از مردم به اشتباه تصور می کنند ازدواج می تواند مشکلات و بیماری های روانی را درمان کند. این باور به شدت اشتباه است. هیچ یک از بیماری های روانی با ازدواج درمان نمی شوند. ازدواج شفا نیست. این عده به شدت از این نکته ناآگاهند که ازدواج یک استرس در حد متوسط است. افراد عادی نیز پس از ازدواج تا مدتی دچار مشکل می شوند و ثبات و تعادل معمول زندگی خود را از دست می دهند و مدتی طول می کشد تا بتوانند با این استرس سازگار شوند.

در همین رابطه باور دیگری وجود دارد که ازدواج باعث افزایش مسئولیت پذیری می شود. این باور نیز شبیه باور بالا است که عده ای از مردم تصور می کنند می توانند با استفاده از ازدواج فردی را که مسئولیت پذیر نیست به فردی مسئول تبدیل کنند. در این رابطه باید دانست ازدواج وسیله ای برای تغییر رفتار انسان نیست.



## ۲ نباید محبت خود را نشان دهی، نباید طرف مقابلت بفهمد که دوستش داری، چون آن وقت سوء استفاده می کند

چنین باورهایی هم نشان دهنده احکام کلی هستند که در اثر تجربه مستقیم یا غیر مستقیم افراد و به اشتباه ایجاد شده است. این افراد نیز تجارب منفی و توأم با مشکل با دیگران داشته اند و یاد گرفته اند احساسات خود را بیان نکنند چون ممکن است مورد سوء استفاده قرار بگیرند. نکته مهم آن است که ابراز و بیان احساسات مثبت نه تنها به ارتباطات ما و به خصوص ازدواج صدمه نمی زند، بلکه بسیار سالم است و تضمین کننده کیفیت مثبت ازدواج می باشد. نکته اساسی و مهم آن است که اتفاقاً بسیاری از ازدواج ها به این دلیل با مشکل رو به رو می شود که افراد یاد نگرفته اند، احساسات مثبت خود را نشان دهند.

## ۳ ازدواج با فردی دیگری، احتمال موفقیت بیشتری داشت

بعضی افراد که امکان ازدواج با افراد متعددی داشته اند و به خصوص دخترانی که خواستگاران متعددی داشته اند، یا پسروانی که انتخاب های زیادی داشته اند، پس از ازدواج به ویژه هنگامی که با همسرشان مشکل پیدا می کنند، این فکر به سراغشان می آید که اگر با دیگری ازدواج کرده بودند این مشکل پیش نمی آمد.

نتیجه این فکر، احساس حسرت و پشیمانی است که باعث می شود فرد نسبت به زندگی مشترک دل سرد و بی علاقه شود. حقیقت آن است که اصلاً مشخص نیست اگر این ازدواج صورت نمی گرفت و او با شخص دیگری ازدواج می کرد چنین مشکلاتی پیش نمی آمد. این تفکر از اساس غلط است و هر ازدواجی مشکلات خاص خود را دارد.

# باورهای اشتباه درباره زندگی مشترک

عامل مهمی که در بسیاری از موارد ممکن است به تصمیم گیری های احساسی و در نهایت ازدواج های ناسالم ختم شود و یا روابط دو نفر را پس از ازدواج و شروع زندگی مشترک مختل کند، وجود باورهای اشتباه در مورد ازدواج است، چنین باورها و نگرش های غلطی منجر به آن می شود که جوانان در تصمیم گیری برای ازدواج گام های اشتباه بردارند و یا پس از ازدواج، زوجین را دچار تعارض و کشمکش کند. در این جا تعدادی از رایج ترین این باورها مورد بررسی قرار می گیرند.

البته آنچه در این جا ذکر می شود تنها برخی از رایج ترین باورهای اشتباه درباره ازدواج هستند ولی متأسفانه باورهای اشتباه دیگر نیز وجود دارد که قابل تامل می باشند. آیا شما یا اطرافیانتان درگیر این باورها بوده اید؟

۴

**به هیچ کسی نمی توان اعتماد کرد.  
مردها غیر قابل اعتمادند، زن ها فریب کارند**

هر سه دیدگاه بالا بسیار افراطی و ناشی از کلی سازی مسائل می باشند. معمولاً این دیدگاه ها در اثر تجارب ناخوشایند قبلی ایجاد می شود. معمولاً این افراد یا مستقیماً تجارب ناخوشایندی در ارتباط با جنس مخالف داشته اند یا به صورت غیر مستقیم مثلاً از طریق شنیدن اتفاق ناخوشایندی که برای دوستان یا یکی از اطرافیان ایجاد شده است، چنین تجربه ای داشته اند. در حالی که این دیدگاه های افراطی نادرست اند و نمی توان صفت منفی را به همه مردان یا همه زنان نسبت داد.

۵

**زن و شوهر باید کاملاً شبیه هم باشند**

بعضی از افراد تصور می کنند که که زوجین باید در علایق، سلیقه، طرز تفکر، رفتار، آداب و رسوم، خواسته ها و ... کاملاً شبیه یکدیگر باشند و اگر تفاوتی بین زوجین وجود داشته باشد، نشانه عدم موفقیت آنان در ادامه زندگی مشترک است. حقیقت آن است که انسان ها متفاوتند. حتی افراد دوقلوی یکسان هم با یکدیگر تفاوت دارند چه رسد به دو انسان از دو جنس متفاوت و با زمینه های اجتماعی، فرهنگی و خانوادگی کاملاً متفاوت. بنابراین، طبیعی است که زوجین با یکدیگر تفاوت داشته باشند. مهم آن است که بدانند با این تفاوت ها و اختلافات چگونه با یکدیگر زندگی کنند که کمتر دچار مشکل یا بحران شوند.

۶

**شوهر باید همسرش را به همه خواسته هایش برساند  
شوهر باید همه مشکلات او را حل کند**

بعضی از دختران با این طرز فکر وارد زندگی مشترک می شوند که همسرشان باید همه خواسته های آنان را تأمین کند، آنان را به آرزوها و خواسته هایشان برساند و نقش همه جانبه ای را در زندگی آنها ایفا کند. چنین انتظاراتی بسیار غیر منطقی و افراطی است. زن و شوهر هر دو تلاش می کنند تا زندگی بهتری برای یکدیگر ایجاد کنند. وظایف زن و شوهر متقابل است.

۷

**زن و شوهر باید همه مسائل خود را  
به یکدیگر بگویند**

بعضی افراد تصور می کنند که زوجین باید همه مسائل زندگی خود را از گذشته های دور و نزدیک به یکدیگر بگویند. حتی مسایلی که ارتباطی به آینده رابطه ندارد و حتی از طرف مقابل زایل نمی کند، این باور به اندازه ای در میان مردم رواج دارد که اگر فردی نکته ای از زندگی اش را که کاملاً تمام شده و دیگر ربطی به مسائل کنونی ندارد، به طرف مقابل نگوید احساس گناه می کند. بهتر است آنچه را که تمام شده و ربطی به زمان حال ندارد به همسران نگویند مثل آن که به خواستگاری چه کسی رفته بودید، چه کسانی به خواستگاری شما آمده بودند، با چه کسانی دوست بوده اید، به چه کسانی علاقه مند بوده اید و مسائلی از این قبیل. این قبیل اطلاعات به غیر از آن که باعث حساسیت طرف مقابل شود هیچ فایده ای ندارد. بهتر است شما هم در مورد زندگی خصوصی گذشته همسران کنکاش و جستجو نکنید.

۸

**زن و شوهر باید کاملاً وقتشان را با هم بگذرانند**

گاهی اوقات زوجین باور دارند که پس از ازدواج باید کاملاً تمام برنامه های آنها به صورت مشترک باشد و زمانی را برای اوقات شخصی و خصوصی برای یکدیگر قائل نیستند. این طرز فکر اشتباه است. زن و شوهر در عین حال که اوقاتی را با برنامه های مشترک و با یکدیگر می گذرانند، به اوقات شخصی و خصوصی نیز احتیاج دارند.

۹

**ازدواج راهی است برای سعادتمند شدن**

بسیاری از افراد ازدواج را راهی برای سعادتمند شدن می دانند. این عده تصور می کنند با ازدواج همه مشکلات به پایان می رسد و بعد از آن مشکل دیگری در زندگی نخواهند داشت. به همین دلیل این عده هنگامی که با استرس ازدواج رو به رو می شوند بسیار واکنش های شدیدی از خود نشان می دهند. زیرا برخلاف تصور آنان نه تنها مشکلات پایان نیافته بلکه گاهی شدیدتر هم می شود. گاهی اوقات این عده شروع به سرزنش و مقصر دانستن همسر و خانواده وی می کنند و تصور می کنند به علت رفتارهای نامناسب یا ضعف آنان است که ازدواج آنها با خوش بختی و سعادت کامل همراه نبوده است.

۱۰

**ازدواج یعنی اسارت**

بعضی افراد دیدگاه بسیار بدبینانه ای نسبت به ازدواج دارند و آن نوعی محدود شدن آزادی های خود می دانند. معمولاً این باور در میان مردان بیشتر دیده می شود. حقیقت آن است که این دیدگاه بسیار افراطی است. اگرچه، پس از ازدواج زوجین تغییراتی در برنامه خود می دهند و برنامه زندگی آنها تغییر می کند ولی در حدی نیست که مسجور شوند تمام فعالیت ها و تفریحات خود را کنار بگذارند.





# صمیمیت در روابط زناشویی



## صمیمیت معنوی

صمیمیت معنوی یعنی اینکه فرد افکار، احساسات، باورها و تجربه های خود را در مورد مذهب، متافیزیک، قلمروهای معنوی، ارزش ها و دیدگاه های اخلاقی، معنای وجود، زندگی پس از مرگ، رابطه با خدا، رابطه با طبیعت و جایگاه فرد در جهان هستی با همسرش در میان بگذارد. اگرچه معنویت یک مسئله فردی و اختصاصی است ولی با این حال رعایت آداب و اعمال مشترک فعالیت های مذهبی و شرکت در مراسم یا ایعاید مذهبی به همراه همسر به عنوان بخشی از صمیمیت معنوی در نظر گرفته می شود. ایجاد صمیمیت معنوی خالصانه لزوماً به معنای داشتن تعهد و ایمان یکسان نسبت به نظام باورهای مشابه درباره معنویت نیست. با این وجود پذیرش صادقانه باورها، احساسات و تجربه های معنوی همسر و احترام به دنیای معنوی او لازمه این امر می باشد. همان گونه که در بقیه مؤلفه های صمیمیت ذکر خواهد شد، پذیرش غیر شرطی دیدگاه و باورهای فرد مقابل جزء ضروری و لاینفک صمیمیت معنوی به شمار می رود.

## صمیمیت روان شناختی

صمیمیت روان شناختی در حقیقت نیاز به ارتباط، مشارکت و تماس با یک انسان دیگر است. این امر با افشای عمیق موضوعات مهم و شخصی مرتبط با خود واقعی میسر می گردد. نیاز فرد به درمیان گذاشتن و بیان امیدها، رویاها، خیالیافی ها، اشتیاق ها و طرح های آینده و همچنین در میان گذاشتن ترس ها، دل نگرانی ها، شک و تردیدها، نا امنی ها، مشکلات و تعارض های درونی با همسر، هسته اصلی صمیمیت روان شناختی را تشکیل می دهد. ایجاد چنین فضایی، زمانی ضرورت می یابد که یکی از همسران در مقایسه با دیگری آسیب پذیرتر باشد. لازم به ذکر است که وانمودسازی و دفاعی بودن به هیچ عنوان با صمیمیت روان شناختی سر سازگاری ندارند. برای ایجاد صمیمیت روان شناختی واقعی باید در رابطه امنیت وجود داشته باشد که این حالت حاصل اعتماد بین دو طرف است.

زن یا شوهر برای اینکه بتوانند موضوعات مهم درونی خود را با همسرشان در میان بگذارند باید بدون ترس از ارزیابی شدن، مورد قضاوت قرار گرفتن، شرمندگی شدن، مسخره شدن، مورد اهانت قرار گرفتن، خوار شدن یا تنبیه شدن به خاطر خود افشایی های خود، احساس امنیت کنند.

صمیمیت یک نیاز واقعی است که ریشه های تحولی خاصی دارد و از نیازی بنیادی تر به نام دلبستگی نشأت می گیرد. آشفتگی های شدید در ایجاد دلبستگی مادر - نوزاد یا ناتوانی در شکل گیری دلبستگی سالم دوران نوزادی، به هر دلیلی که باشد، پیامدهای ناگواری برای رشد دلبستگی در زندگی آینده دارد.

صمیمیت واقعی، فرآیندی تعاملی است که از چندین مؤلفه مربوط به هم تشکیل شده است و هسته اصلی این فرآیند، شناخت، فهم و پذیرش فرد مقابل، همدلی با احساسات او و قدرشناسی از دیدگاه وی نسبت به جهان است. این مؤلفه ها عبارت اند از صمیمیت عاطفی، صمیمیت روان شناختی، صمیمیت عقلانی، صمیمیت جسمی و جنسی، صمیمیت معنوی، صمیمیت زیبایی شناختی، صمیمیت اجتماعی و تفریحی، صمیمیت زمانی.

افراد در هر یک از مؤلفه های صمیمیت تفاوت های بارزی با یکدیگر دارند. برای مثال دو نفر ممکن است در نیاز کلی به صمیمیت با یکدیگر مشابه باشند اما در هر یک از مؤلفه های صمیمیت تفاوت های قابل ملاحظه ای با یکدیگر داشته باشند. وقتی کسی این تفاوت ها را مد نظر قرار دهد به راحتی می فهمد که چگونه همسران در مواقعی از صمیمیتی که در روابطشان تجربه می کنند، ناراضی اند.

برای روشن شدن موضوع، هر یک از مؤلفه های صمیمیت به صورت جداگانه مورد بحث قرار می گیرند. بی شک اگر دو نفر در شدت این مؤلفه ها تفاوت زیادی با یکدیگر داشته باشند احتمال کمی وجود دارد که از صمیمیت موجود در روابط خود احساس رضایت کنند. صمیمیت موجود بین خودتان و شریک زندگی تان را بررسی کنید و ببینید در کدامیک از مؤلفه های صمیمیت نیاز به بازنگری و تصحیح دارید.

## صمیمیت زمانی

صمیمیت زمانی یعنی اینکه زن و شوهر، روزانه چقدر دوست دارند در فعالیت های صمیمانه برای همسر خود وقت صرف کنند. همسران از لحاظ مدت زمانی که به منظور ایجاد صمیمیت برای یکدیگر صرف می کنند و همچنین نوع فعالیت هایی که هر یک از آنان به عنوان فعالیت های صمیمانه در نظر می گیرند، تفاوت های فردی زیادی با یکدیگر دارند. برخی افراد ممکن است برای تبادل صمیمیت پانزده تا بیست دقیقه در روز را کافی بدانند در حالی که برخی دیگر ممکن است دو تا سه ساعت در روز را خیلی کم بدانند.

## صمیمیت اجتماعی و تفریحی

صمیمیت اجتماعی و تفریحی به معنای انجام فعالیت ها و تجربه های لذت بخش مشترک با یکدیگر می باشد. صمیمیت اجتماعی و تفریحی فعالیت ها و تجربه های مشترک زیر را دربر می گیرد: گفتن جُک و داستان های خنده دار، بیان تجربه های روزانه و صحبت از فعالیت های روزمره، خوردن غذا و نوشیدنی، ورزش، بازی، سرگرمی، باغبانی، قایقرانی و گذراندن تعطیلات و خیلی کارهای دیگر. علاوه بر این صمیمیت اجتماعی و تفریحی ممکن است در برگیرنده فعالیت ها و تعاملاتی باشد که با دوستان صمیمی و سایر اعضای خانواده انجام می گیرد.

## صمیمیت جسمی و صمیمیت جنسی

صمیمیت جسمی یعنی نیاز به تماس جسمی با همسر. نزدیکی جسمی بدین شکل را نباید با صمیمیت جنسی که هدفش برانگیختگی جنسی است اشتباه گرفت. صمیمیت جسمی را می توان با یک نوازش ساده یا در آغوش گرفتن بیان کرد.

صمیمیت جنسی به معنای نیاز به ارتباط برقرار کردن، در میان گذاشتن و بیان افکار، احساسات و تمایلات جنسی زن و شوهر با یکدیگر است.

## صمیمیت زیبایی شناختی

صمیمیت زیبایی شناختی نیاز و تمایل به در میان گذاشتن احساسات، افکار، ادراک، باورها و تجربی دارد که فرد آنها را به دلیل زیبایی شان دوست دارد و از نظر شخص، احساساتی عمیق، شگفت انگیز و الهام آور دارند. ماهیت تجارب شگفت انگیز ممکن است ساده (یک دانه برف) یا پیچیده (جهان هستی) باشد که بستر مناسبی برای ایجاد صمیمیت زیبایی شناختی به شمار می روند. موسیقی، شعر، ادبیات، نقاشی، مجسمه سازی، معماری و تمامی فعالیت های هنری را می توان به عنوان موضوعات صمیمیت زیبایی شناختی در نظر گرفت.

## صمیمیت عاطفی

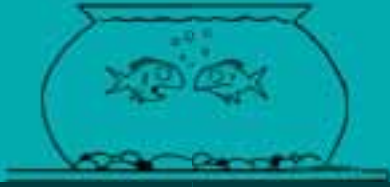
صمیمیت عاطفی یعنی نیاز به برقراری ارتباط و سهیم شدن با تمامی احساسات همسر، هم احساسات مثبت (برای مثال شادکامی، شادی، سرخوشی، خوشحالی، برانگیختگی) و هم احساسات منفی (برای مثال غمگینی، ناراحتی، ناکامی، ترس، خشم، گناه، شرم، تنهایی، ملال، خستگی و افسردگی). برای ایجاد صمیمیت عاطفی باید موانع و محدودیت های اندکی وجود داشته باشد تا احساسات به راحتی بتوانند در ساختار یک رابطه بیان شوند. مثلاً اگر فقط به احساسات مثبت اجازه بیان داده شود یک جو عاطفی دروغین و مثبت به وجود خواهد آمد و از سوی دیگر اگر فقط احساسات منفی بیان شوند جو عاطفی موجود باعث تیرگی و نابودی رابطه خواهد شد. با این حال قواعد نانوشته (منظور از قواعد نانوشته، بایدها و نبایدهایی است که همسران در اثر فرآیند تحول خود در خانواده های اصلی شان یاد گرفته اند و طبق آن عمل می کنند و اگر همسرشان مطابق این بایدها و نبایدها عمل نکند در ذهن خود درباره او قضاوت کرده و رأی دلخواه را صادر می کند، در صورتی که ممکن است همسرشان اصلاً از وجود چنین بایدها و نبایدهایی خبر نداشته باشد) برخی از همسران به آنان اجازه نمی دهد به راحتی عواطف خود را بیان کنند. در چنین وضعیتی ممکن است طیف وسیعی از عواطف به صورت کامل بیان نشوند. برای مثال همسران ممکن است شادکامی یا خوشحالی خود را بیان کنند اما سرخوشی و شغف خود را ابراز ندرند یا ممکن است یکی از آن دو بتواند ناکامی یا ناراحتی خود را ابراز کند، اما در بیان خشم خود با موانعی رو به رو شود.

## صمیمیت عقلانی

در صمیمیت عقلانی لازم است، همسران عقاید، افکار و باورهای خود را با یکدیگر در میان بگذارند. صمیمیت عقلانی را نباید با مکانیسم دفاعی ناهشیار «تعقل نمایی» که به منظور اجتناب از هیجان های خاصی به کار گرفته می شود اشتباه گرفت.

تعقل نمایی اغلب برای نشان دادن برتری عقلی، تحسین شدن، خودنمایی یا بزرگ نمایی به کار می رود. تعقل نمایی برای ایجاد فاصله (اغلب یک وضعیت متفاوت با صمیمیت) بین افراد طراحی می شود و هدف آن درست بر عکس صمیمیت واقعی می باشد.

به وجود آمدن صمیمیت عقلانی مستلزم احترام به دیدگاه طرف مقابل می باشد، به خصوص احترام به نظرات متفاوت او. عنصر اصلی در ایجاد و نگهداری صمیمیت عقلانی توانایی نقش گزینی است. نقش گزینی یعنی توانایی دیدن جهان از دریچه چشمان همسر، دریافت چیزی که همسر از چشم انداز یکتا و منحصر به فرد خود درک می کند. جایگزینی دیدگاه یعنی اینکه فرد بتواند دیدگاه همسرش را درک کند. معادل هیجانی نقش گزینی، همدلی است. همدلی واقعی این است که بتوانیم خودمان را به جای دیگری بگذاریم و چیزی را احساس کنیم که طرف مقابل احساس می کند.



## مفهوم واقعی عشق



زمانی که فردی عاشق فرد دیگری است باید اجزا چهارگانه ذیل وجود داشته باشند. در بسیاری از موارد افراد کلمه عشق و دوست داشتن را مطرح می کنند ولی هنگامی که این احساس ها مورد مطالعه و بررسی قرار می گیرد مشاهده می شود که توجه، مسئولیت، احترام و اعتماد در این روابط وجود ندارد.

در این نوع روابط عشق وجود ندارد بلکه فقط کنترل حاکم است. کنترل مربوط به انسانی است که اعتمادی به اطرافش ندارد، دید بسیار بدبینانه ای نسبت به اطرافیان دارد و به اندازه ای فاقد اعتماد به نفس است که نمی تواند رابطه معمولی با انسان ها برقرار کند، بلکه مجبور است که دیگران را به شدت تحت کنترل خود قرار دهد. شاید بتوان از اصطلاح عشق ناسالم برای این روابط استفاده نمود، البته اگر بتوان کلمه عشق را در مورد این روابط به کار برد. این روابط انواع مختلفی دارند که به شرح زیر است:

### ۱ کنترل و محدود کردن

### ۲ ایثار و فداکاری بیش از حد

۳ ایده آل سازی که در این نوع روابط فرد مورد نظر به عنوان سالم ترین، انسان ترین و پاک ترین و ... موجود شناخته می شود. عشق یعنی بیوند با فرد دیگر به گونه ای که استقلال و فردیت هر دو نفر باقی بماند. آن که یکی دیگری را محدود سازد، یا یکی برای دیگری بیش از حد فداکاری کند به طوری که به خود صدمه بزند و یا بطور غیر منطقی و غیر واقع بینانه فرد مورد نظر را در جایگاه بسیار ویژه و بلندی قرار دهد و از او ایده آل سازی کند. عشق، مفهومی است که بسیاری افراد به نادرست ادعای شناخت و درک آن را دارند.

عده ای به اشتباه تصور می کنند برای ازدواج و زندگی مشترک وجود عشق به تنهایی کافی است. حقیقت آن است که «عشق هرگز کافی نیست».

این عبارت، نام کتاب معروفی در زمینه روابط زناشویی است که پروفسور آرون تی بک تدوین کرده و به زبان فارسی نیز ترجمه شده است. نکته بسیار مهم آن است که این عده و بسیاری از افراد دیگر حتی با مفهوم واقعی عشق نیز آشنا نیستند. عشق تعریف و مفهوم خاصی دارد که به آن می پردازیم.

عشق، یکی از عواطف بسیار مهم انسان هاست که معنی و کیفیت زیبایی به زندگی انسان می دهد. به این ترتیب، این عاطفه و احساس مثبت باید دارای خصوصیات ارزشمندی باشد که چنین تأثیرات مثبتی به جای می گذارد.

مطالعات مهم و اساسی که در زمینه عشق انجام شده نشان می دهد این احساس و عاطفه مثبت دارای چهار ویژگی است که به تفصیل در ادامه خواهید دید.



## توجه

اهمیت دادن، مراقب بودن، محافظت و حمایت از دیگری

از ازدواج خود بسیار راضی است. با این که او با مشکلات مختلف و متعددی رو به روست ولی در زندگی خود دلگرمی مهمی دارد و آن، این است که احساس می کند در هر شرایطی کسی هست که به او اهمیت می دهد و وجود او برایش اهمیت دارد. به همین علت بسیاری از سختی های زندگی نمی تواند بر روحیه او اثر منفی بگذارد.

## مسئولیت

آشنایی به وظایف متقابل و انجام آنها

با آن که از تخصص و مدرک بالایی برخوردار است ولی اکثر کارهای مربوط به فرزندان و بعضی از کارهای منزل را او انجام می دهد. همسر او مسئولیتی در مقابل خانواده و فرزندان به عهده نمی گیرد. او اکثراً در مهمانی و سفر است. گاهی اوقات احساس می کند که در زندگی تنها مانده است.

## احترام

رعایت حقوق انسانی، احترام به عقاید، علایق، تفاوت ها

در زمان هایی که با همسرش اختلاف پیدا می کند با کلمات زشت و توهین آمیز او را مورد خطاب قرار می دهد و به شخصیت وی حمله می برد. این مساله باعث می شود یک اختلاف ساده به کینه و اختلاف شدید منتهی شود. به این نکته توجه داشته باشید که احترام گذاشتن به طرف مقابل بایستی به صورت کلامی و رفتاری ابراز شود. استفاده از کلمات و الفاظ ناخوشایند حتی بصورت شوخی منجر به از بین رفتن احترام می گردد.

## اعتماد

احساس امنیت و ایمنی که زوجین از یکدیگر می گیرند

دائماً رفت و آمدها و حتی نگاه های همسرش را کنترل می کند. او نگران است که همسرش به او خیانت کند. به همین دلیل همسرش را محدود کرده که تنها جایی نرود، به مهمانی نرود و فقط در صورتی اجازه می دهد او بیرون برود که همراه خودش یا خانواده اش باشد. به اندازه ای نسبت به همسر خود بی اعتماد و بدبین است که حتی از اداره خود نیز به منزل تلفن می کند و اگر همسرش دبر گوشی تلفن را بردارد مرتباً از او سوال و جواب می پرسد. این مشکل تا جایی ادامه یافته که همسرش این مشکل را با خانواده اش مطرح کرده و به همین دلیل خانواده همسرش اصرار دارند که در صورت عدم تغییر رفتار ح، تقاضای طلاق کنند. به یاد داشته باشید که اعتماد، اولین قدم در برقراری ارتباط است و یکی از اجزاء اصلی و اساسی عشق واقعی است.



## الگوهای ناسالم در روابط زناشویی

برای آن که بتوانیم بر رفتار خود مسلط شویم، ابتدا لازم است برای مدتی رفتارهای خود را مورد مشاهده قرار دهیم، همانند فردی که از بالکن به حیاط می‌نگرد، سپس الگوهای تکرار شونده رفتاری خود را شناسایی کنیم، الگوهای سالم و ناسالم را بشناسیم و آنها را تفکیک کنیم، آنگاه برای حذف الگوهای ناسالم و ارتقاء الگوهای سالم برنامه ریزی نماییم. آیا شما الگوهای ناسالم رفتاری را در روابط زناشویی می‌شناسید؟ در اینجا برخی الگوهای ناسالم ارتباطی توضیح داده شده است. دانستن این موارد به ما کمک می‌کند تصویر واقع بینانه‌تری از رفتارهای خودمان داشته باشیم یا کاستی‌های رفتاری خود را ببینیم و در نهایت سهم خودمان را در بروز مشکل پیدا کنیم.

در کنار عوامل فوق، مسائلی مثل بحران‌های روحی عاطفی هر یک از زوجین، بیماری‌های جسمانی و روانی، اعتیاد، خیانت، حسادت، تفاوت‌های فرهنگی شدید، عدم عشق و علاقه و جذابیت، اختلاف سن زیاد، دخالت‌های افراطی خانواده‌ها و غیره نیز در آسیب زدن به رابطه زناشویی نقش بسیار مهمی دارند. به خاطر بسپارید، رابطه زناشویی یک شبه ویران نمی‌شود. این امر به تدریج و به صورت نامحسوس روی می‌دهد، درست مثل شکاف‌هایی که در عمق زمین ایجاد می‌شوند و در نهایت شکاف‌های عمیقی خود نمایی می‌کنند. چنانچه هر یک از طرفین سهم خود را در بروز مشکل بپذیرد و در صدد تصحیح رفتارهایش برآید، احیاء رابطه امید بخش خواهد بود.

رابطه زناشویی در کنار عشق و علاقه نیاز به مهارت آموزی دارد. زوجینی که به این مهارت‌ها مجهزند آسوده و مطمئن گام بر می‌دارند. در این شماره چند مهارت به طور مختصر معرفی می‌گردند. بدیهی است این مهارت‌ها هم مثل هر مهارت دیگری نیاز به درک، تمرین و تکرار دارد. بنابراین چنانچه مایل اید درباره این مهارت‌ها بیشتر بدانید حتماً در کلاس‌های آموزشی مربوطه شرکت نمائید و با کتاب‌های مرتبط را مطالعه کنید. حال به الگوهای ناسالم در روابط زناشویی توجه کنید:

ازدواج همچون گیاهی است که نیاز به رسیدگی و مراقبت دائمی دارد و در صورت بی‌دقتی و سهل‌انگاری دیر یا زود پژمرده و واژگون می‌شود. گاهی وقت‌ها بی‌میالاتی‌ها در آغاز، خود را نشان نمی‌دهد بلکه در گذر زمان موجب فرسودگی و تخریب گیاه می‌شود.

در یک ارتباط سالم هر یک از طرفین تلاش می‌کنند، کیفیت ارتباطی خود را بهبود بخشند، در حالی که در یک ارتباط ناسالم طرفین روز به روز زخم‌های دیگری را عمیق‌تر می‌کنند و از هم فاصله می‌گیرند. قدر مسلم در چنین رابطه‌ای باورها و رفتارهای ناسالم بسیاری وجود دارد که متأسفانه اغلب زوج‌ها حتی این باورها و رفتارهای ناسالم خودشان را نمی‌شناسند.

### ● حمله به شخصیت طرف مقابل (انتقاد)

دلخور شدن و وجود گله و شکایت در رابطه زناشویی امری اجتناب‌ناپذیر است اما نحوه بیان این دلخوری، هنری است که متأسفانه بسیاری از همسران فاقد آنند. وقتی از فردی انتقاد می‌کنیم کل شخصیت او را زیر سوال می‌بریم، در حالی که روش صحیح این است که رفتار خاصی را مورد هدف قرار دهیم و درباره آن رفتار صحبت کنیم. انتقاد باعث می‌شود طرف مقابل در موضع دفاعی رفته و بحث پیچیده‌تر شود. به مثال زیر توجه کنید: خانم س (انتقاد / غلط): خیلی آدم بی‌احساس و فراموشکاری هستی که سالگرد ازدواجمون برام گل نخریدی.

خانم س (شکایت / صحیح): از اینکه دیروز برای سالگرد ازدواجمون برام گل نخریدی ناراحتم، این روز خیلی برام مهمه. به جای حمله به شخصیت طرف مقابل به روی رفتار مذکور تمرکز کنید.

### ● سرزنش و اهانت

چنانچه انتقاد تند و تیزتر شود، توأم با الفاظ و کلماتی می‌شود که اهانت‌آمیز خواهد بود. این مورد را نیز با مثال قبل توضیح می‌دهیم. خانم س: خیلی آدم بی‌احساس و فراموشکاری هستی، تو تربیت و فرهنگ درست و حسابی نداری و ... حمله و توهین رابطه را خراب‌تر و زخم‌ها را عمیق‌تر می‌کند و کمکی به حل مشکل نمی‌کند.

### ● ارتباط جنسی

در یک رابطه زناشویی سالم و دلنشین، لازم است علاوه بر رابطه عاطفی و معنوی، ارتباط جنسی متناسب و رضایت‌بخش وجود داشته باشد، در غیر اینصورت رابطه مشکل خواهد داشت.

## ● خود خواه بودن

اگر تنها به نیازها، آرزوها، علایق یا خواسته های خودتان فکر کنید و بخواهید همچنان خودتان در اولویت باشید، به احتمال خیلی زیاد به مشکل می رسید. وقتی ازدواج می کنیم من تبدیل به ما می شود. پس بیشتر به این بیندیشید که ما چگونه احساس می کنیم، ما به چه چیزی نیاز داریم، ما چه چیزی می خواهیم.

هنر شما پس از ازدواج حفظ هویت من در مقابل هویت ما و حفظ هویت ما در مقابل هویت خانواده است. ضمن پرداختن به نیازهای خودتان، به نیازهای طرف مقابل نیز توجه کنید و در این میان تعادل برقرار کنید.

## ● فرو خوردن خشم به جای حل مساله

آسیب روانی و دلخوری می تواند به سرعت تبدیل به خشم شود و خشم نیز خیلی سریع موجب تلخی رابطه می شود. برای پیشگیری از چنین حالتی، بایستی مهارت های مدیریت خشم و حل مسئله را بیاموزید تا بتوانید به جای فرو خوردن خشم به مدیریت آن بپردازید. خشم پنهان بیش از هر کسی به خود فرد آسیب می زند. توجه داشته باشید، فرو خوردن خشم در بعضی مواقع لازم و ضروری است ولی چنانچه این مسئله بدون حل شدن، همواره تکرار شود، آسیب زا خواهد بود.

## ● همیشه و همه جا با هم بودن

همیشه و همه جا با هم بودن در صورتی که حد و مرزی نداشته باشد، یک نوع وابستگی افراطی ایجاد می کند و به استقلال فردی آسیب می رساند. کیفیت ارتباط به مراتب مهمتر از کمیت آن است. اگر دائماً و در همه مکان ها با هم باشید ممکن است نسبت به هم خرده گیر شوید و به خودتان حق بدهید که در همه تصمیم گیری های یکدیگر دخالت کنید، این امر عامل مهمی برای تنش و دلخوری می باشد و به روح رابطه آسیب می زند. شما می توانید فعالیت های مشترکی برای خود تدارک ببینید و در عین حال برای فعالیت های شخصی خودتان نیز برنامه ریزی کنید.

## ● عدم صداقت در ارتباط

هر فردی می تواند برای خود رازهایی داشته باشد که مایل نباشد با هیچ کس دیگری حتی همسرش در میان بگذارد، اما زمانی که موضوعات مشترک، مورد پنهان کاری قرار می گیرد، رد پای عدم صداقت دیده می شود. مسائل مالی پنهانی، ارتباطات پنهانی و هر موضوعی که منافع طرفین را در بر می گیرد جای پنهان کاری ندارد و در صورتی که توسط دیگری کشف شود، آسیب زا می شود. ضمن حفظ حریم شخصی خودتان با شریک زندگی خود صریح و بی آرایش باشید.

## ● جبهه گیری کردن و انتقام جویی

اگر از طرف مقابل ناراحت اید، بهترین شیوه، مذاکره سالم است چنانچه همچون دو کودک لجباز در صدد انتقام جویی و جبران برآید دائماً در کشمکش و تعارض خواهید بود. جبهه گیری نتیجه بازنده - بازنده به همراه دارد که قطعاً برای هیچ یک از طرفین گزینه خوبی نیست. در حالی که یک مذاکره سالم می تواند نتیجه برنده - برنده به ارمغان آورد.

## ● مسائل مالی

صرف هزینه های اضافی و غیر مسئولانه مسایل جدی به بار می آورد. سعی کنید هر دو به طور دقیق در جریان مسائل اقتصادی زندگی تان باشید و برای هزینه های جاری زندگی برنامه ریزی دقیق داشته باشید. ضمناً هرگز خریدهای گران قیمت را بدون نظر طرف مقابل انجام ندهید.

## ● سکوت

اگر دائماً به شریک زندگی خود انتقاد کنید و او را مورد اهانت و پرخاشگری قرار دهید، به تدریج از شما فاصله می گیرد و در غار خود مخفی می شود. در واقع فرد آسیب دیده دیگر حوصله ای برای حل مساله ندارد و با بی اعتنایی از درگیری اجتناب می کند. این رابطه در ظاهر آرام و ساکت به نظر می رسد ولی در نهان آتشی مخوف در خود دارد.

زوج های سالم، با شیوه های حل تعارض آشنا هستند و به همین دلیل از تعارض ترسی ندارند، در حالی که رابطه های ناسالم، اجتناب و بی اعتنایی را به عنوان راه حل برگزیده اند و البته این استراتژی نیز نتیجه بازنده - بازنده به همراه دارد.

سکوت یکی از بدترین اتفاقاتی است که می تواند در رابطه زناشویی به وقوع بپیوندد و تزلزل و آسیب پذیری رابطه را به اوج برساند. توجه داشته باشید که این سکوت با سکوت به موقع و مناسب تفاوت چشمگیری دارد.

# مهارت‌های زندگی

با چند مهارت ضروری برای زندگی مشترک آشنا شوید



یکی از مهم‌ترین لازمه‌های یک زندگی مشترک، داشتن توانایی‌ها و مهارت‌هایی است که بتوان به وسیله آن با مشکلات، مسائل، اختلافات زندگی مشترک به مقابله و چالش پرداخت. بدون وجود مهارت‌های خاص یا ضعف در این مهارت‌ها زوجین به هنگام برخورد با مشکل ممکن است به طور اشتباه گام بردارند و ادامه زندگی مشترک با تلخ‌کامی، رنجش و ناراحتی توأم گردد. در ادامه بحث به تعدادی از این مهارت‌های مهم و اساسی پرداخته می‌شود.

## مهارت خودآگاهی

خودآگاهی می‌تواند باعث بهبود و رشد ارتباطات زوجین شود. هر چه فرد بهتر خود را بشناسد، بهتر می‌تواند از عهده مشکلات و استرس‌های زندگی مشترک برآید.

### مهارت خودآگاهی اجزای زیادی دارد از جمله:

شناخت احساسات، شناخت و تنظیم اهداف و برنامه زندگی، شناخت و تنظیم تفریحات و سرگرمی‌ها، شناخت توانایی‌ها، شناخت ضعف‌ها، شناخت ارزش‌ها، شناخت مسئولیت‌ها، شناخت فرهنگ، شناخت مذهب، شناخت علایق، شناخت آرزوها، شناخت استعدادها. ضرورت این مهارت و توانایی از آن بابت است که قبل از ازدواج فرد بداند چه هدفی برای خود دارد و ازدواج خود را نیز در راستای هدف اصلی زندگی خود برنامه‌ریزی کند.

به طور مثال، فردی که یکی از اهداف زندگی‌اش تحصیلات طولانی و عمیق است نمی‌تواند با فرد دیگری ازدواج کند که هدف زندگی‌اش پیشرفت مالی و دست‌یابی به امکانات مالی وسیع است. زیرا تحصیل طولانی تا مدتی مانع فعالیت مالی شخص می‌شود و اگر فرد بدون توجه به اهداف زندگی‌اش ازدواج کند مسلماً به مشکل بر می‌خورد. فردی را در نظر بگیرید که هدف زندگی‌اش رسیدن به رشد و کمال عرفانی است و با فردی ازدواج کرده است که به لذت بردن از زندگی و داشتن خوشی بسیار اهمیت می‌دهد. این دو پس از ازدواج مشکلات زیادی پیدا خواهند کرد.

یکی از مهمترین اجزای مهارت خودآگاهی، شناخت احساسات است. اگرچه ممکن است تعجب کنید ولی ناتوانی در شناخت احساسات مشکل شایعی است. بعضی از افراد به علت ناآگاهی از احساسات و هیجان‌های خود نمی‌توانند به موقع آنها را کنترل کنند. به همین دلیل، ناگهان و ناگهانه دست به اعمال و اقداماتی می‌زنند که بعداً از انجام آنها پشیمان و نادم می‌گردند.

قسمت مهمی از مهارت خودآگاهی به شناخت تفاوت‌های بین خود و دیگران می‌پردازد. شناخت تفاوت‌های بین زن و مرد یکی از مهمترین قسمت‌های مهارت خودآگاهی است که به لحاظ اهمیت آن در ازدواج نیاز به مطالعه و بررسی جداگانه‌ای دارد.

یکی از مهم‌ترین مهارت‌های مورد نیاز زندگی مشترک، توانایی آگاهی از خود و خصوصیات مختلف خود است. این توانایی به فرد کمک می‌کند تا با توانایی‌ها و ضعف‌ها و سایر خصوصیات خود آشنا شده و با آگاهی عمیق از خود وارد زندگی با فرد دیگری شود.

### مهارت خود آگاهی به انسان‌ها کمک می‌کند تا افراد:

۱ بتوانند احساسات خود را شناسایی کنند، از آنها آگاه شده و این احساسات را کنترل کنند. ناتوانی در کنترل احساسات می‌تواند به بزهکاری، اعتیاد، خشونت، درگیری با دیگران، بدرفتاری با کودکان و نوجوانان بینجامد.

۲ بتوانند بر نقاط ضعف و نقاط قوت خود آگاه شده و با تکیه بر نقاط قوت، نقاط ضعف خود را کاهش دهند. آگاهی از نقاط ضعف باعث می‌شود که فرد با استفاده از این آگاهی بتواند تسلط بیشتری بر خود داشته باشد.

۳ بتوانند از نیازهای خود آگاه شوند و از مسیرهای سالم به رفع نیازهای خود بپردازند. با شناخت نیازها فرد می‌تواند راه و روش بهتری برای مقابله انتخاب کند.

۴ بتوانند اهداف واقع‌بینانه‌ای برای زندگی خود تعیین کنند. به این ترتیب از دنبال کردن اهداف بسیار ایده‌آل، تخیلی، کمال‌گرایانه دوری گزینند. تنظیم اهداف غیر واقع‌بینانه باعث بزهکاری، ناکامی، خشم و خشونت، خودکشی، بی‌بند و باری و ... می‌شود.

۵ بتوانند از ملاک‌های ارزشی خود آگاه شده و ارزش خود را در زندگی پیاده کنند. به این ترتیب، فرد از دنبال کردن ارزش‌های کاذب خودداری نموده و با رضایت و آرامش بیشتری زندگی خود را طی می‌کند.

۶ بتوانند فرآیند هویت‌یابی خود را به طور سالمی به انجام برسانند، دست‌یابی و کسب یک هویت سالم باعث می‌شود زندگی بزرگسالی بر پایه‌های محکم و قوی بنا شود.





لازمهٔ خوب گوش دادن آن است که کارتان را کنار بگذارید، به صورت طرف مقابلتان نگاه کنید و به صحبت‌های او خوب و دقیق گوش کنید

۲ به احساسات و هیجان‌های فرد مقابل توجه کنید. نکته اساسی در بیان همدلی توجه به احساس و هیجان فرد مقابل است. دقت داشته باشید در اکثر موارد هنگامی که فردی از شرایط خود صحبت می‌کند یا درد دل می‌کند یا مشکلی را در میان می‌گذارد، قبل از آن که به دنبال راهنمایی، نصیحت و راه حل باشد، نیاز به آن دارد که فرد مقابل متوجه شود که او چه احساس و حالتی را تجربه می‌کند. به همین دلیل، قبل از آن که راهنمایی کنید، راه حل ارائه دهید و یا هر کار دیگری انجام دهید، سعی کنید احساس و حالت هیجانی فرد مقابل را متوجه شوید.

۳ برای آن که بهتر بتوانید احساس و هیجان فرد مقابل را متوجه شوید سعی کنید خود را جای فرد مقابل قرار دهید و سعی کنید از دیدگاه او به موضوع نگاه کنید. در این صورت بهتر متوجه خواهید شد که او چه حالات و احساساتی را تجربه می‌کند.

چنانچه بتوانید خود را جای دیگری بگذارید، و از دید او به مشکل نگاه کنید بهتر قادر خواهید بود که احساسات و حالات هیجانی او را درک کنید

۴ پس از آنکه احساس و حالات هیجانی او را متوجه شدید از تکنیک انعکاس احساس استفاده کنید. این تکنیک بسیار ساده و آسان است؛ شما فقط کافی است همان کلماتی که او به کار می‌برد و احساساتش را بیان می‌کند به خود او برگردانید. در مثال بالا کافی بود همسر مریم به او می‌گفت: «به نظر من موضوع خیلی ناراحت‌کننده».

۵ سعی کنید با احساس و عاطفه طرف مقابلتان همراه و هماهنگ شوید. به هنگام برخورد همدلانه بسیار مهم است که واقعاً طرف مقابل را درک کنید و همدلی شما توأم با یک احساس واقعی باشد، نه آنکه به صورت تصنعی و ماشینی به انعکاس احساسات بپردازید. بنابراین بسیار مهم است که برخورد شما توأم با احساس و عاطفه باشد. بدین منظور سعی کنید که تن صدای شما با تن احساس طرف مقابلتان هماهنگ باشد. اگر او با صدای آرام صحبت می‌کند، صدای شما بلند نباشد. اگر صحبت طرف مقابلتان با غم و اندوه همراه است، لحن صحبت شما توأم با شادی و خوشحالی نباشد.

۶ بهتر است هنگام بیان همدلی خود از کلماتی استفاده کنید که جملاتتان توأم با قطعیت کامل نباشد؛ مانند به نظر می‌آید که ... یا تصور می‌کنم که ... این نوع جملات به همدلی بهتر شما کمک می‌کند. زیرا اگر در فهم احساس طرف مقابلتان اشتباه کرده باشید می‌توانید به راحتی آن را اصلاح کنید.

یکی دیگر از مهارت‌های مهم اجتماعی، توانایی همدلی با دیگران است. همدلی به برقراری رابطه عمیق بین انسان‌ها کمک بسیاری می‌کند. هم چنین، این مهارت کمک می‌کند تا کیفیت روابط بین انسانها بهبود یابد و عمیق شود. به این ترتیب، مهارت همدلی کمک می‌کند که انسان‌ها یکدیگر را بفهمند. لازمه فهمیدن دیگران آن است که بتوانیم خودمان را به جای آنها بگذاریم تا بتوانیم آنان را بهتر درک کرده و بفهمیم.

نه تنها همدلی به رفع اختلافات کمک می‌کند بلکه باعث بهتر شدن ارتباط انسانها با یکدیگر نیز می‌شود. به عبارت دیگر، بسیاری از مشکلات ارتباطی از آن جایی شروع می‌شود که یکی از طرفین یا هر دو طرف در همدلی مشکل یا ضعف داشته باشند. بسیاری از مشکلات ارتباطی زوجین، والدین و فرزندان از ناتوانی در ابراز همدلی ریشه می‌گیرد. به مثال زیر دقت کنید:



مریم از برخورد اقوام همسرش ناراحت شده و ناراحتی خود را با همسرش در میان می‌گذارد. همسرش می‌گوید: «چقدر خود را برای مسائل پیش و پا افتاده ناراحت می‌کنی».

مریم به شدت عصبانی می‌شود و دوباره ولی با لحن شدیدتری از برخورد بد اقوام شکایت می‌کند. مجدداً شوهرش عبارت قبلی خود را تکرار می‌کند. این بار مریم باز مسئله قبلی را با عصبانیت و رنجش بیشتری مطرح می‌کند به طوری که شوهرش از این موضوع عصبانی می‌شود و او هم با لحن بد و با پر خاش به او اعتراض می‌کند: «اصلاً می‌دانی چیه تو آن قدر رفتارهایت بد است که دیگران حق دارند هر چی دلشان می‌خواهد به تو بگویند». به این ترتیب نه تنها درد دل کردن مریم ثمری نداشت بلکه علی‌رغم سعی و کوشش همسرش، روابط آنها هم دچار مشکل شد.



در این جا مشکل اساسی از آن جا شروع می‌شود که همسر مریم نتوانست با مریم همدلی کند در این موارد مهارت همدلی کمک می‌کند تا فرد مقابل از ناراحتی رهایی یابد و ارتباط بین زوجین غنی تر شود.

### اصول مهارت‌همدلی

مهارت همدلی، همانند هر مهارت دیگری نیاز به تمرین و تکرار دارد. برای بیان همدلی بهتر است اصول زیر را رعایت کنید:

۱ به صحبت‌های دیگران خوب گوش کنید. خوب گوش کردن یا به عبارت دیگر گوش کردن فعال، اساس و مقدمه هر نوع ارتباط سالمی است. چنانچه به گفته‌های دیگران توجهی نداشته باشید یا توجه اندکی داشته باشید نمی‌توانید برخورد همدلانه نشان دهید.

اختلاف و ناراحتی یا نظر خود را بیان کنیم و نمی خواهیم ناراحتی خود را سر کسی خالی کنیم. معمولاً زمانی که فرد عصبانی است سعی در خالی کردن عصبانیت خود دارد که جز بدتر کردن اوضاع و شرایط، ثمر دیگری ندارد.

۵ از کلماتی که بار منفی دارند استفاده نکنید. به شخصیت طرف مقابل برچسب نزنید و با کلمات منفی، شخصیت وی را مورد حمله قرار ندهید.

۶ در طرف مقابلتان احساس های منفی ایجاد نکنید. طرف مقابل تان را خجالت زده نکنید و در او احساس گناه و تقصیر ایجاد نکنید. شرمنده کردن دیگران باعث اختلال در فرآیند حل اختلاف می شود. طعنه و کنایه، مشکلات زیادی را در فرآیند حل اختلاف ایجاد می کند و نوعی پرخاشگری کلامی محسوب می شود. همان طور که قبلاً گفته شد در این مورد ضروری است ابتدا فرد خود را آرام سازد و سپس وارد فرآیند حل اختلاف گردد.

۷ نظر و دیدگاه خود را نسبت به مسئله بیان کنید. آنچه که شما را ناراحت می کند بیان کنید و نقطه نظرات خود را بگویید. موضوع را پیچیده نسازید، حکم ندهید، سرزنش نکنید، قضاوت نکنید بلکه سعی کنید که فقط نظر خود را آن گونه که احساس می کنید بیان کنید.

۸ به طرف مقابل اجازه صحبت کردن بدهید. پس از آن که دیدگاه خود را مطرح کردید اجازه دهید طرف مقابل تان هم نظرات و دیدگاه های خودش را بیان کند.

۹ با توجه به صحبت های طرف مقابل تان ارزیابی کنید. اگر اشتباه کرده اید معذرت خواهی کنید. معذرت خواهی برای اشتباهات یک توانایی است نه نشانه ای از ضعف.

۱۰ در صورتی که اشتباه نکرده بودید سعی کنید با طرف مقابلتان به یک توافق جدیدی برسید. راهی را برای پایان دادن یا کاهش اختلاف خود بیابید. سعی کنید از راه حلی استفاده کنید که هم برای شما و هم برای طرف مقابل تان مفید باشد. به این نوع راه حل، مصالحه یا توافق گفته می شود. از راه حل هایی که فقط برای یک طرف راضی کننده است اجتناب کنید زیرا مجدداً مشکل جدیدی می آفریند.

۱۱ هر بار راجع به یک موضوع صحبت کنید. دلیل آن که در بعضی مواقع افراد در حل اختلاف مشکل پیدا می کنند آن است که هر بار موضوعات مختلف و متعددی به میان می آید. فرد ممکن است رنجش های متعددی داشته باشد بهتر است هر بار راجع به یک مورد صحبت شود. هر فرآیند حل اختلاف مربوط به یک رنجش، عصبانیت و ناراحتی است.

به خصوص سعی کنید پای مسائل قدیمی به میان نیاید. همچنین، تا آن جا که ممکن است سعی کنید پای دیگران به مشکل شما کشیده نشود. مگر آن که آن فرد نیز در جلسه حل اختلاف حضور داشته باشد.

مهارت حل اختلاف در روابط خانوادگی از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است زیرا طرفین قادرند بدون انجام رفتارهای ناسالمی مانند خشم، قهر، کنایه، فروخوردن یا درون بریزی، که خانواده را بسیار آشفته می سازد، به شکل مؤثر به حل مسئله خود بپردازند و اختلاف یا سوء تفاهمی که پیش آمده را با کمک و همکاری یکدیگر برطرف کنند.

یکی دیگر از مهارت هایی که برای ازدواج و تشکیل یک زندگی مشترک ضروری و اساسی است، مهارت حل اختلاف است. همان طور که می دانید بروز اختلاف و تفاوت میان انسان ها امری عادی و طبیعی است. مهم آن است که در صورت وجود اختلاف، افراد بتوانند اختلاف موجود را به گونه مناسبی که رضایت هر دو طرف جلب شود حل کنند. مهارت حل اختلاف کمک می کند که بتوانید این نوع اختلافات را به گونه ای سالم و منصفانه حل نمایید.

## اصول مهارت حل اختلاف

مهارت حل اختلاف، یک مهارت مهم زندگی است و داشتن این مهارت در زمینه ازدواج و رابطه زناشویی، بسیار کمک کننده است. برای حل اختلافات خود از اصول زیر استفاده کنید:

۱ به هنگام بروز مشکل به فکر حل اختلاف باشید. به محض آن که احساس کردید مشکلی یا سوء تفاهمی ایجاد شده است یا شما از موضوعی رنجیده یا عصبانی هستید در اولین فرصت مناسب از مهارت حل اختلاف استفاده کنید. به یاد داشته باشید تا زمانی که شروع به حرف زدن نکنید دیگران نمی فهمند که شما از چه چیزی ناراحتید. گذشت زمان و به تأخیر انداختن حل اختلاف باعث می شود دیگران به رفتاری که باعث ناراحتی شما شده ادامه دهند. در نتیجه، رنجش و ناراحتی شما تشدید می شود. اثر دیگر به تأخیر انداختن حل اختلاف آن است که ممکن است در دیگران انتظاراتی ایجاد شود.

۲ از طرف مقابل بخواهید زمانی را برای حل اختلاف تخصیص بدهد. حل اختلاف دو طرف دارد. باید شما و مقابل تان آمادگی داشته باشید. پس باید زمانی را به حل اختلاف اختصاص دهید که برای هر دو طرف مناسب باشد. با طرف مقابل صحبت کنید و از او درخواست کنید زمانی برای حل اختلاف به شما بدهد. زمانی که هم شما و هم طرف مقابلتان آرامش، و حوصله بحث و صحبت در مورد اختلافات و ناراحتی ها را داشته باشید.

۳ در صحبت کردن خود از جملاتی استفاده کنید که با من شروع می شود. جملاتی را که با تو یا شما شروع می شود به کار نبرید. بنابراین به جای آن که بگویید: «تو این طور هستی، یا تو باعث ناراحتی من می شوی» بهتر است بگویید: «من این طور احساس می کنم یا من از این برخورد می رنجم». اشکال جملاتی که با تو شروع می شود در این جاست که ما طرف مقابل را محکوم می کنیم و رفتار و احساسی را به او نسبت می دهیم که ممکن است صحیح نباشد و در این حالت شخص احساس می کند که به طور صحیح درک نشده، و در مورد او به صورت نامتصفانه ای قضاوت شده است. در نتیجه دچار عصبانیت، جبهه گیری، ناگامی، و دیگر احساسات منفی شده و به صورتی پاسخ می دهد که فرآیند حل اختلاف را با مشکل اساسی رو به رو می سازد.

۴ سعی کنید حالت صحبت کردن شما بدون پرخاش و تندی باشد. موقع عصبانیت زمان مناسبی برای حل مسئله نیست. ابتدا سعی کنید آرامش خودتان را به دست آورید و بعد به حل اختلاف بپردازید. زیرا در حل اختلاف می خواهیم



## ۱ انتظارات واقع بینانه ای از مشکلات ازدواج دارند.

زوج های موفق با خوش باوری و ساده لوحی به سوی ازدواج گام بر نمی دارند. آنها مشکلات ازدواج را نادیده نمی گیرند و متوجه این مطلب هستند که «ارتباط» همیشه بی درد سر نخواهد بود و نیست. زوج های موفق اکثراً بر این نکته واقف هستند که در صورتی زندگی خوشایندی خواهند داشت که هر دو با هم برای این زندگی تلاش کنند.

## ۲ خوب ارتباط برقرار می کنند.

توانایی ابراز وجود و بیان احساسات و خواسته های خود به طور مؤثر، برای ارتباط موفق امری حیاتی است. مهارت های ارتباط مثبت از زمره ی مهم ترین مهارت های ارتباطی هستند که همسران می توانند آن را فرا گیرند و در بهبود آن تلاش کنند.

## ۳ اختلاف ها را به صورت مناسب حل می کنند.

عدم توافق در هر ارتباطی اجتناب ناپذیر است. همسران قطعاً بر سر تمام امور با هم توافق ندارند، اما لازم است که بدانند یا بیاموزند، چگونه علی رغم تعارض ها با موفقیت کار کنند و اثر بخش باشند. هر چند در نظر گرفتن اختلاف نظرها و تعارض ها و حل آنها پیش از ازدواج، برای یک زندگی شادتر شانس بیشتری فراهم می آورد.

## ۴ احساس خوبی از شخصیت همسر خود دارند.

همه انسان ها خطا پذیر هستند و در کنار ویژگی های مثبت، گاه گاهی اشتباه می کنند، اما در یک رابطه سالم زن و شوهر در کل شخصیت همسر خود را دوست دارند و با یک اشتباه یا یک خطا، کل شخصیت همسر خود را زیر سوال نمی برند، در چنین حالتی، زن و شوهر یکدیگر را حمایت می کنند و به وجود یکدیگر افتخار می کنند. دوست داشتن شخصیت همسر، عامل مهمی در ارتباط سالم است.

## ۵ بر ارزش های اخلاقی و مذهبی با یکدیگر توافق دارند.

همسران موفق، با داشتن باورهای مشترک، احساس صمیمیت و نزدیکی بیشتری می کنند و معمولاً درباره ی ارزش ها و باورهای اخلاقی و مذهبی دارای توافق کلی هستند. ارزش های مشترک، پایه ای مهم برای بنای ارتباط پایدار است.

## ۶ نقش برابر در ارتباط با هم دارند.

همسران موفق به یکدیگر اجازه می دهند تا علایق فردی و توانمندی های بالقوه ی خود را رشد دهند. برای آنها مهم است که همسر آنها همانی شود که می تواند باشد. آنها یکدیگر را به داشتن روابط خویشاوندی و حفظ دوستی های قدیمی تشویق می کنند، چرا که این گونه روابط، زندگی را پربارتر می سازد و به آن غنا می دهد. همسران شاد برای یکدیگر محدودیت ایجاد نمی کنند و به یکدیگر امکان رشد و پیشرفت می دهند.



# ویژگی های ازدواج موفق



استواری و استحکام خانواده به ازدواج و رابطه زناشویی پایدار و بنیادین بستگی دارد؛ یعنی، هرگونه تزلزل و سستی در رضایت زناشویی و یا عدم وجود یک ازدواج موفق علاوه بر آن که آرامش روانی زوج ها را مختل می کند بقاء و دوام خانواده را نیز در معرض خطر قرار می دهد. ازدواج نقش عمده ای در زندگی بشر دارد و عوامل بسیاری وجود دارند که در کیفیت و چگونگی این امر مهم مؤثر می باشد. در زیر به برخی از ویژگی های زوج های موفق اشاره می شود.





## اصول پایه برای پدر و مادرهای جوان

” پدر یا مادر بودن یکی از دشوارترین و در عین حال شیرین ترین وظایفی است که هر انسانی در طول زندگی خود تجربه می کند. اکثر افراد این مسئولیت خطیر را بسیار ساده فرض می کنند، و بدون هیچ آمادگی، مطالعه و آموزشی وارد مرحله پدری یا مادری می شوند، در مقابل، عده ای دیگر دارای یک روش و برنامه مشخصی هستند و با اطمینان و آرامش گام برمی دارند.

اما باید به خاطر بسپاریم که هیچ پدر و مادری صددرصد کامل نیست و امکان خطا برای همه والدین امکان پذیر است اما آگاهی به اصول تربیت فرزندان و آمادگی روحی، روانی، مادی و ثبات رابطه زناشویی میزان خطا و اشتباه را کم و کمتر می کند. اصول پایه ای که در ادامه خواهید خواند به شما کمک می کند برای تربیت فرزند خود چهارچوب و رویه ای منسجم داشته باشید. به خاطر بسپارید که پدر و مادری خوب، به کودک کمک می کند در مدرسه علاقمند و مشتاق یادگیری باشد، رفتارهای متناسب و معقول با همسن و سالان و بزرگترها داشته باشد، اضطراب و تشویش نداشته باشد، و در کل اعتماد بنفس و آرامش بیشتری داشته باشد.

## ۱ همیشه به رفتاری که با فرزندان دارید توجه داشته باشید.

هر روز از خودتان بپرسید این تصمیم من و این رفتار من چه تأثیری بر فرزندم خواهد داشت؟ به چه دلیل این رفتار را اتخاذ کردم؟ چه هدفی را دنبال می‌کنم؟ سعی کنید رفتارهایتان بدون پایه و اساس و بصورت تکانشی نباشد. بنابراین رفتارهای خود را مورد توجه و بازنگری قرار دهید.

## ۲ از محبت افراطی بپرهیزید.

بخاطر بسپارید، محبت افراطی به ویژه بصورت مادی، فرزندان را پرتوقع و به عبارتی لوس می‌کند، رفتارهای صمیمانه و پر محبت در صورتی که بی قید و شرط باشد موجب تحکیم پیوند عاطفی والدین و فرزندان می‌شود، اما در این میان محبت‌های افراطی که منجر به سهل‌گیری بیش از حد والدین و سوء استفاده مالی و معنوی کودک می‌شود، در نهایت کودک را لوس و آسیب‌پذیر می‌کند.

## ۳ با زندگی فرزندان در ارتباط نزدیک باشید.

پدر و مادری که با زندگی فرزندش در ارتباط نزدیک است کار خطیری را به انجام می‌رساند و این امر به منزله برنامه ریزی مجدد و تغییر اولویت‌های خود والدین است. ذهن‌توان و جسم‌توان را در پیوند با زندگی روزمره فرزند خود نگاه دارید.

## ۴ شیوه تربیتی متناسب با سن و خلق فرزند خود داشته باشید.

هر مرحله از سن کودک رفتار و آداب ویژه‌ای را می‌طلبد، از طرفی سرشت و خلق هر کودک نیازهای ویژه‌ای را نمایان می‌کند، بنابراین ضمن داشتن چارچوب و روش، شیوه پدری و مادری خودتان را با شرایط زندگی خودتان و فرزندان متناسب کنید.

## ۵ قوانین و چارچوب‌هایی را وضع کنید.

اگر از ابتدای کودکی فرزندان، روش و برنامه صحیحی پیش بگیرید، و او را با برخی قوانین و اصول رفتاری آشنا سازید، در سنین بالاتر و نوجوانی دشواریهای زیادی پیش روی او و شما خواهد بود. شما طی شبانه روز باید همواره بتوانید به این سه سوال پاسخ دهید: فرزندم الان کجاست؟ چه کسی با اوست؟ در حال انجام چه کاری است؟ قوانینی که شما برای او مقرر می‌کنید به تدریج جزئی از وجود خود او می‌شود و در نهایت خود وی نیز می‌تواند قوانینی برای خود داشته باشد.

## ۶ استقلال کودک خود را ارتقاء بخشید.

تعیین حد و مرزها، باعث ایجاد خویشننداری در فرزندان می‌شود، که در نهایت منجر به خود انضباطی، خود مختاری و خود کارآمدی می‌گردد، در اینصورت کودک، توانایی کنترل خود را دارد و نیازی به کنترل شدن توسط دیگری ندارد، خود انضباطی، استقلال فکری کودک را ارتقاء می‌بخشد.

## ۷ ثبات و استمرار داشته باشید و با همسر خود هماهنگ باشید.

اگر قوانین شما هر روز تغییر کند و روحیه و خلق خودتان باعث بی ثباتی رفتارتان شود، کودک پیام‌های متناقضی دریافت می‌کند و در برابر قوانین موجود، دچار سردرگمی و بالاتکلیفی می‌شود. مهمترین شیوه انضباطی شما ثبات و استمرار است، چنانچه اقتدار شما بر پایه عقلائییت و نه زور گویی و قدرت نمایی باشد، با کودک خود، چالش کمتری خواهید داشت. عدم هماهنگی والدین در اتخاذ یک شیوه تربیتی خاص نیز موجب سردرگمی کودک و سوء استفاده از موقعیت می‌شود.

## ۸ از تنبیه بدنی و برخورد‌های خشن بپرهیز کنید.

میان همه تنبیه‌هایی که والدین در رابطه با فرزندشان اعمال می‌کنند، تنبیه بدنی بیشترین تأثیر سوء را بر کودک دارد. کودکی که کتک خورده و مورد تهاجم قرار گرفته، رفتار پر خاشگرانه‌ای با سایر کودکان دارد. این کودکان برای حل مسایل خود با دیگران از شیوه‌های پر خاشگرانه استفاده می‌کنند و رفتار تهاجمی دارند.

## ۹ درباره قوانین و تصمیم‌هایتان با کودک صحبت کنید.

برخی والدین خیلی زیاد برای کودکان توضیح می‌دهند و برخی هیچ توضیحی به آنها نمی‌دهند، به خاطر بسپارید که متناسب با سن و درک کودکان درباره قوانین خود صحبت کنید و با قاطعیت و به دور از اجبار و فشار یا تسلیم و کوتاه آمدن، قوانین و تصمیم‌های خود را مطرح کنید. به خاطر داشته باشید قوانین خیلی زیاد، خیلی کم، خیلی سخت یا خیلی آسان، منجر به سرپیچی از آن می‌شود، پس تعادل را حفظ کنید.



## ۱۰ با کودکان رفتار محترمانه داشته باشید و احساسات خود را به او ابراز کنید.

اگر مایل اید کودکان رفتار مؤدبانه و متناسبی داشته باشند، حتماً رفتار محترمانه‌ای با او داشته باشید. با او مؤدبانه صحبت کنید، به عقایدش احترام بگذارید، وقتی با شما صحبت می‌کند، با دقت به او توجه و به سخنانش گوش کنید. با مهربانی با او رفتار کنید. او را در آغوش بگیرید و احساسات مثبت خود را به وی ابراز کنید در زمان‌های مقتضی و مناسب رضایت او را فراهم آورید. کودکان همان گونه با دیگران رفتار می‌کنند که والدینشان با آنها رفتار کرده‌اند. ارتباط شما با فرزندان، اساس رابطه وی با دیگران است.



# پیام مشاور

۱۰۳

مشاور  
دا.جوبی

ویژه نامه دانشجویان متاهل

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سردبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره:

مریم نوری زاده، دکتر حسن حمیدپور

دکتر ربابه نوری، فاطمه حسین پور

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

گرافیکست: امیر حسینی

امور اجرایی:

علی صیدی، معصومه وقار

تیراژ: ۲۰,۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،

پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۹۵۰۴

فکس: ۰۲۱-۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران

<http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم

[www.iransco.org](http://www.iransco.org)

