

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

چگونه قَلِقِ همسر را پیدا کنم؟

مؤلف :

الهام صانعی



miaadpub.com

مؤلف : الھام صانعی

صفحہ آرا: زینب بابامفخمی

طراح جلد : شکوفہ احمدی

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال

شایک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۴-۱۱۰-۴

تلفن: انتشارات : ۰۹۱۲۵۱۲۰۰۶۷ - ۰۲۱۶۶۰۱۷۴۴۸ - ۰۲۱۶۶۰۱۴۷۹۷

همه ی حقوق مادی و معنوی این اثر برای مولف محفوظ است.

تکثیر و انتشار این اثر به هر صورت، از جمله بازنویسی، فتوکپی، ضبط الکترونیکی

و ذخیره در سیستم های بازی و پخش، بدون دریافت مجوز کتبی و قبلی، از مولف

به هر شکلی ممنوع است.

این اثر تحت حمایت «قانون حمایت از حقوق مولفان، مصنفان و هنرمندان ایران» قرار دارد.

سپاسگزاری

جان ما را صفای خود ده و دل ما را هوای خود ده، و چشم ما را
ضیای خود ده، و ما را از فضل و کرم خود آن ده که آن به.

یارب دل ما را تو به رحمت جان ده درد همه را به صابری درمان ده
این بنده چه داند که چه می باید جست داننده تویی هر آنچه دانی آن ده

این اثر را در ابتدا به پدر و مادر عزیزم که زحمات بی دریغشان
جبران نشدنی است و سپس به برادرمهربانم که در لحظه لحظه
زندگی تکیه گاهم بوده تقدیم میکنم .

فهرست

فصل اول چرا دعوا میکنیم؟	۱۷
به همسران احساساتش را انعکاس دهید	۲۳
نکته کاربردی:	۲۴
اصلاح:	۲۵
تأثیر گوش دادن فعال بر تاب آوری همسران	۲۷
نکته پایانی و مهم آخر فصل	۳۳
فصل دوم چگونه برای زندگیم مرز بگذارم؟	۳۵
نشانه‌های مرزهای ناسالم در روابط	۴۳
راهکارهای تقویت مرزگذاری سالم	۴۵
تقویت اعتماد به نفس و خودآگاهی	۴۵
توسعه مهارت‌های ارتباطی	۴۶
نقش مرزگذاری در بهبود روابط	۴۷
پایداری در زندگی با مرزهای مشخص	۴۷
ویژگی افراد دارای حد و مرز	۴۸
ویژگی افراد بدون حد و مرز	۴۹
در ابتدای رابطه همه چیز زندگی را میگوید	۵۰
نتیجه‌گیری پایان فصل	۵۰
فصل سوم چگونه نیازهای همسرم را بشناسم؟	۵۳
گفت و گو کردن:	۵۸
محبت:	۵۸
صداقت:	۵۹
آیا نیازهای انسان‌ها در رابطه با یکدیگر متفاوت است؟	۶۰
نیازهای بنیادین	۶۲
عشق و احساس تعلق: هسته ژنتیکی یک ازدواج شاد	۶۳
قدرت: راز ازدواج در زن‌های ما نهفته است	۶۴
آزادی: چالشگر ازدواج	۶۵
تفریح: نیازی که ساده‌تر از سایر نیازها در ازدواج تامین می‌شود	۶۶
فصل چهارم چه کسانی بدقلق هستند؟	۷۳
قواعد کلی کنار آمدن با همسر دشوار	۷۸

۱-انتظار تغییر زیاد نداشته باشیم.....	۷۸
۵-آینده نگر باشید.....	۷۹
۱-همسران بد دل یا شکاک (پارانوئید).....	۷۹
۲-همسران تند و بد اخلاق و تکانشی.....	۸۰
۳-همسران بی رحم و خطرناک (ضد اجتماعی).....	۸۰
۴-همسر دمدمی مزاج و دارای نوسان خلق(مرزی).....	۸۱
۵-همسران خودشیفته.....	۸۲
ویژگی ها :.....	۸۲
راهکار ها:.....	۸۲
۶-همسران سرد و بی احساس.....	۸۳
۷-همسران خشک و انعطاف ناپذیر.....	۸۴
۸-همسران نمایشی.....	۸۴
۱-پیدا کردن مقصر (استراتژی حمله -حمله).....	۸۵
۲-گفت و گوی یکطرفه.....	۸۵
نتیجه گیری پایان فصل.....	۸۷
فصل پنجم چگونه از کمال گرایی نجات پیدا کنم ؟	۹۱
کمال گرایی خودمحور:.....	۹۴
کمال گرایی دگرمحور:.....	۹۴
کمال گرایی القا شده توسط جامعه:.....	۹۵
کمال گرایی در ازدواج چیست ؟.....	۹۷
نشانه های کمال گرایی در انتخاب همسر و روابط زناشویی.....	۹۸
* تضعیف خودآگاهی و نپذیرفتن نقص ها:.....	۱۰۲
* ناتوانی در مواجهه با چالش های طبیعی روابط:.....	۱۰۳
گامی به سوی رهایی از کمال گرایی:.....	۱۰۴
۱. شناسایی افکار و احساسات کمال گرایانه:.....	۱۰۶
۲. پذیرش اشتباه به عنوان بخشی از یادگیری:.....	۱۰۶
۳. تعیین اهداف واقع بینانه:.....	۱۰۷
۵. از به تعویق انداختن کارها اجتناب کنید:.....	۱۰۸
نتیجه گیری پایان فصل.....	۱۱۰
منابع.....	۱۱۳

پیشگفتار

هدف از نوشتن این کتاب کمک کوچکی در راستای افزایش کیفیت زندگی زوجین و بهبود روابط همسران است .

اختلاف و تعارض در زندگی مشترک امری طبیعی است. اما آنچه رابطه را موفق یا ناکام می‌سازد، نحوه‌ی برخورد با این تعارضات است، نه خودِ اختلاف. زوج‌هایی که مهارت حل اختلاف را دارند، رابطه‌ای پایدارتر و صمیمی‌تر تجربه می‌کنند .

این کتاب در پنج فصل نگاشته شده است. فصل اول با عنوان چرا دعوا میکنیم شامل مقدمه‌ای در رابطه با علل تعارضات است در این فصل به توضیح مهارت همدلی و سپس مهارت گوش دادن فعال پرداخته شده است . بعد از آن رفتارهای مخرب در یک رابطه نام برده شده و در انتها رفتارهای جایگزین آورده شده است.

در فصل دوم به اهمیت مرزها پرداختم و انواع مرزهای مهم در خانواده را به تفصیل به قلم در آوردم سپس به سراغ مزایای مرزگذاری رفتم . و در آخر ویژگی افراد دارای حد و مرز و بدون حد و مرز را مطرح کردم.

در فصل سوم از نیازهای کاربردی در رابطه زوجی سخن گفتم. ابتدا نیازهای کلی نوع انسان و اهمیت آن ها را توضیح دادم سپس نیازهای هر جنس را تفکیک کردم. هدف از این فصل آگاهی از اهمیت شناسایی نیازهای همسران است .

در فصل چهارم برای اینکه خواننده بیشتر به هدف من نزدیک شود از بعضی افراد بد قلق سخن گفتم سپس نحوه معاشرت با آنان را توضیح دادم. مقصود من از نگاشتن این فصل آشنایی خوانندگان با مهم ترین و تاثیر گذار ترین اختلالات شخصیت بر رابطه زوجین است .

مقدمه

روابط زناشویی یکی از روابط قوی انسانی است که کیفیت آن تأثیرات مختلفی برای همسران، فرزندان و سایر اعضای خانواده و در نهایت جامعه دارد (باقری، ۱۳۸۰). زوجین سالم خانواده‌های سالم را تشکیل می‌دهند و خانواده‌های سالم جامعه را سالم می‌سازند. بنابراین، برای داشتن یک جامعه سالم، اهمیت بسیاری به سلامت اولین واحد اجتماعی، یعنی خانواده، داده می‌شود. یکی از عوامل تعیین کننده سلامت خانواده، رضایت زناشویی است. زندگی زناشویی زن و مرد با ازدواج و تشکیل خانواده آغاز می‌شود و رضایت زناشویی تضمین کننده سلامت روانی خانواده محسوب می‌شود (شجاعی، ۱۳۹۰). بنابراین، رضایت زناشویی می‌تواند به عنوان منبع نظام خانواده یا حتی بخشی از نیروهای تأمین کننده حیات و احیا کننده خانواده در نظر گرفته شود. (علی اکبری دهکردی، ۱۳۸۹)

به طور کلی به نظر میرسد که رضایت زناشویی به صورت مستقیم و غیرمستقیم با پایدار بودن واحد خانواده و کیفیت بهتر زندگی رابطه دارد در حالی که مشخص شده است نارضایتی از ازدواج منجر به

استرس اضطراب و حتی انحلال واحد خانواده می گردد (شجلفورد^۱ و همکاران، ۲۰۰۸). خانواده یکی از رکن های اصلی جامعه به شمار می رود. دستیابی به جامعه سالم آشکارا در گرو سلامت خانواده است و تحقق خانواده سالم مشروط به برخورداری افراد آن از داشتن رابطه های مطلوب با یکدیگر است. در چنین نظامی، افراد با علایق و دل بستگی های عاطفی نیرومند دیرپا و متقابل به یکدیگر پیوسته اند. این دل بستگی ها اگر چه شاید شدت وحدتشان در طی زمان کاسته شود، اما در سراسر زندگی خانوادگی پاینده خواهند بود. گلدنبرگ^۲ (به نقل از حسین شاهی و نقش بندی، ۱۳۸۳). ازدواج به عنوان مهمترین و عالیترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی و امنیتی افراد بزرگسال، همواره مورد تأیید بوده است. ازدواج رابطه ی انسانی پیچیده ظریف و پویا می باشد که از ویژگی های خاصی برخوردار است. همچنین توجه به کانون خانواده با محیط سالم و سازنده و روابط گرم و تعاملات میان فردی و صمیمی ای که می

¹ Shackelford et al

² Goldenberg

توانند موجب رشد و پیشرفت افراد گردند، از جمله اهداف و نیازهای ازدواج محسوب می شوند. (برنشتاین ۳، ۱۹۸۹).

به طور کلی از هر چه فاصله بگیریم از خانواده نمی توانیم فاصله بگیریم چون که بدون وجود خانواده در هر شکل و صورتی که باشد، مفهوم زندگی و حیاتی انسانی مصداقی نخواهد داشت. خانواده بستری است که در آن فرد رشد یافته و از موجودی ضعیف و ناتوان به انسانی با شخصیت تبدیل می شود. چرا که خانواده نخستین محیط اجتماعی است که فرد در آن قرار می گیرد.

نهاد خانواده در همه جوامع، از مذهبی و غیر مذهبی پذیرفته شده و در جوامع گوناگون دارای نقش، پایگاه و منزلت‌های گوناگون است و در حیات اجتماعی مردم نقش و تأثیری فراوان دارد. خانواده هسته اول همه سازمانها و نهادهای اجتماعی است. همه نقش‌های مربوط به ایجاد تمدن و انتقال موارث و رشد و شکوفایی انسانیت به آن مربوط می شود و نیز همه سنت‌ها، عقاید و آداب و ویژگی‌های فردی

³ Barnstein

و اجتماعی از طریق خانواده به نسل جدید انتقال می یابد. در طول تاریخ تلاش های زیادی برای حذف خانواده صورت گرفته است. حتی جوامعی نیز سعی در از میان برداشتن ضرورت مقررات قانونی و مذهبی ازدواج را داشتند. ولی بزودی به مشکلات و پیامدهای این طرز زندگی زناشویی واقف گشته و بتدریج مجبور شدند به عمل ازدواج جنبه ی قانونی داده و مقررات جدیدی را برای حفظ خانواده به عنوان سلول زندگی اجتماعی مورد توجه قرار دهند.

یکی از مهمترین عواملی که بر بقا و رشد خانواده اثر می گذارد. روابط سالم و تفاهم بین اعضا به خصوص زن و شوهر است. سازگاری زناشویی زیربنای عملکرد خوب خانوادگی تسهیل نقش والدینی و سبب رشد اقتصادی و رضایت بیشتر از زندگی می شود. (یار محمدیان، بنکدار هاشمی و عسکری ۱۳۹۰).

ازدواج مزایای شگفت انگیزی دارد. افراد متاهل استرس کمتری دارند و کمتر افسرده می شوند. اما افسردگی برای افراد متاهل از این امر مستثنی نیست. در جامعه ما افرادی که دچار افسردگی می شوند به عنوان بیمار روانی انگ می شوند. ازدواج ایده آل باید تفاهم خوب و

روابط دوستانه داشته باشد.(عباس عقیل و همکاران، ۲۰۱۹). لذا با توجه به اهمیت تداوم زندگی خانوادگی در صدر بر آمدم که کتابی با موضوع روانشناسی زوجین بنگارم تا بلکه برای همسرانی که در تلاشند تعاملی مثبت و سازنده با یکدیگر داشته باشند مفید باشد. تمامی مطالب این کتاب حاصل سال ها پژوهش، شرکت در کلاس های آموزشی و استخراج شده از پایان نامه دوران کارشناسی ارشد بنده بوده است .

فصل اول

چرا دعوا میکنیم؟

در ابتدا فرقی ندارد که آقا باشید یا خانم !

دوستِ من این کتاب برای شماست. بله درست است برای خود
خود شما !

دعوی زناشویی بخش جدایی ناپذیر از زندگی مشترک بوده و درست
مثل طوفانی که هرازگاهی به دریا می‌وزد و بعد از مدتی آرام می‌شود،
دعواها هم بخشی از این ماجراجویی به نام زندگی مشترک هستند.
ممکن است در هنگام دعوا تصور کنید فقط در زندگی شما دعوا رخ
می‌دهد؛ اما حقیقت این است که تمام زوجها، حتی آن‌هایی که رابطه
بسیار خوبی دارند، گاهی اوقات با هم به اختلاف نظر می‌رسند و
حتی ممکن است با هم جر و بحث کنند. مهم، بهبود رابطه پس از
دعوا و نحوه روبرو شدن با اختلافات است.

اگر بخواهم خیلی ساده بگویم که چه میشود که بین زوجین دعوا
پیش می‌آید میتوانم در یک کلمه بگویم (عدم درک متقابل) و یا به
اصطلاح ما روانشناسان عدم نبود همدلی در زوجین .

متأسفانه همه ما دوست داریم همیشه هر زمان و همه چیز بر وفق مرادمان باشد اما آیا تا به حال کمی فکر کرده ایم طرف مقابلم حالش چطور است؟ آیا از درون احساس رضایت میکند؟ آیا قلبش شاد است؟

و خب در جواب باید بگویم (خیر). وقتی خودم در مدار زندگی ام هستم و اجازه نمی‌دهم کسی این را به هم بزند خب معلوم است همیشه حال خوب خودم برایم ارجحیت دارد.

اگر بخواهم با شما صاف و رو راست باشم باید بگویم ما انسان های غدی هستیم. چرا این را می‌گویم؟

دلیلش همان بالاست!

خب بهتر است به اصل مطلب پردازیم که چرا دعوایمان میشود؟ ازدواج ارتباطی اساسی و زیربنایی بین زن و مرد است و نوعی تعهد محکم است که پایه ای برای بزرگسالی فراهم می آورد. (عباس عقیل، عباس شهیر جعفر و همکاران، ۲۰۱۹) آنچه در ازدواج از بیشترین اهمیت برخوردار است سازگاری زناشویی است و از آنجا که سازگاری

زناشویی ضعیف منبع عظیمی از استرسهای مزمن را با خود به همراه دارد میتواند باعث اشفتگی روان شناختی زوجین شود. (وایزمن^۴ و باکم^۵، ۲۰۱۲) بنابراین سازگاری زناشویی و آشفستگی های روان شناختی با همدیگر ارتباطی دوسویه دارند. در کنار سازگاری می توان از کیفیت روابط زناشویی سخن به میان آورد که شامل ابعاد مختلفی میشود. برای مثال ون در مرف^۶ و گریف^۷ (۲۰۱۵) چهار بعد را برای کیفیت زناشویی در نظر میگیرند. کیفیت تبادلات زوجین صمیمیت رضایت جنسی و سازگاری کلی زوجین استحکام خانواده به ازدواج و رابطه زناشویی پایدار و زیربنایی زوجین بستگی دارد و هرگونه سستی و زوال در رضایت زوجین نه تنها آرامش روانی زوجین را دچار اختلال میکند، بلکه بقاء و دوام خانواده را با خطر مواجه می کند. (ضرغام، حاجبی و همکاران، ۱۳۹۶ نقل از کاظمی و همکاران، ۱۳۹۹)

⁴ wiseman

⁵ Bakeman

⁶Marrrf

⁷ Griff

یکی از مهم ترین دلایل وجود تنش بین زوجین عدم مهارت همدلی در زن و شوهر هاست .

همدلی یعنی چه ؟

اگر بخواهم ساده بگویم همدلی یعنی دنیا را از دید طرف مقابل ببینیم اگر او ناراحت است خود را در شرایطی که دارد بگذاریم شاید حتی ما بیشتر از او ناراحت شویم .همدلی یعنی عینک همسر را بر چشم بزنم و ببینم دنیا از دید او چگونه دیده می شود، آیا تار و مات است و یا شفاف و واضح .همدلی یعنی کفش های همسر را بپوشم و با کفش های او قدم بزنم شاید کفشش تنگ است و انگشتانش به هم چسبیده و دارد درد می کشد.

امیدوارم که توانسته باشم مفهوم همدلی را به روشنی برایتان توضیح بدهم .

خب وقتی که زوج مهارت همدلی ندارد در دعاها همیشه حق را به خود میدهد .فقط من من میکند .به تاثیرات رفتارش روی همسرش

هیچ توجهی ندارد. و بعد از مدتی حتی شاید ممکن است کمی بی وجدان شود.

حالا فرض را بر این بگذارید که یک بحثی پیش آمده چطور به همسرمان بفهمانیم که با او همدل هستیم؟
من به شما می‌گویم!

به همسران احساساتش را انعکاس دهید

یعنی چگونه؟

یعنی اینگونه که مثلاً همسران در محل کارش روز سختی داشته و در خانه اوقات تلخی میکند. خب شما وارد عمل شوید و بگویید: اوه عزیزم میفهمم، خیلی روز خسته کننده ای داشتی من هم اگر به جای تو این همه کار کنم نایی برایم باقی نمی‌ماند.
شاید باورتان نشود اما همین یک جمله غوغا میکند.

مهارت بعدی برای کاهش جر و بحث هایتان مهارت گوش دادن فعال است.

یکی از مهمترین مهارت‌های ارتباطی زوجین، گوش دادن فعال است. وقتی شما به دقت به حرف‌های همسران گوش می‌دهید، نشان می‌دهید که برای او و احساساتش ارزش قائل هستید. گوش دادن فعال شامل توجه کامل به فرد گوینده، استفاده از زبان بدن مثبت (مانند نگاه مستقیم و تکان دادن سر) و پرهیز از قطع کردن صحبت‌ها می‌شود.

نکته کاربردی:

در طول مکالمات، به جای فکر کردن به پاسخی که می‌خواهید بدهید، سعی کنید به معنای حرف‌های همسران توجه کنید.

مثال: فرض کنید همسران از روز سختی که در محل کار داشته صحبت می‌کند. شما در حین صحبت کردن او به گوشی خود نگاه می‌کنید و مشغول چک کردن پیام‌ها هستید. این نوع رفتار می‌تواند نشان‌دهنده عدم توجه شما به همسران باشد.

اصلاح:

برای گوش دادن فعال، گوشی خود را کنار بگذارید، به همسران نگاه کنید و به طور کامل به او توجه کنید. به عنوان مثال، وقتی همسران می‌گویند “امروز در محل کار خیلی تحت فشار بودم”، شما می‌توانید بگویید: “به نظر می‌رسد امروز روز خیلی سختی داشتی، دوست داری بیشتر برام بگی؟”. این پاسخ نشان می‌دهد که شما نه تنها گوش داده‌اید، بلکه به احساسات او توجه کرده‌اید.

مفهوم گوش دادن فعال به معنای توجه کامل به سخنان و درک عمیق از پیام‌های اوست. این مهارت شامل چندین عنصر کلیدی است:

- توجه کامل: شنونده باید تمام حواس خود را به گوینده معطوف کند و از هرگونه حواس‌پرتی پرهیز کند.
- عدم قضاوت: شنونده باید بدون قضاوت به سخنان همسر گوش دهد و به احساسات او احترام بگذارد.

— انعکاس و شفاف‌سازی: پس از گوش دادن، شنونده باید

احساسات و افکار خود را با گوینده به اشتراک بگذارد تا

اطمینان حاصل کند که پیام به درستی درک شده است.

— خلاصه‌سازی: این مرحله شامل جمع‌بندی نکات کلیدی و

احساسات مطرح شده توسط همسر است تا نشان دهد که

شنونده به دقت گوش داده است.

از جانب دیگر تاب‌آوری به معنای توانایی فرد در مواجهه با چالش‌ها

و فشارهای زندگی و بازگشت به حالت عادی است. این مفهوم به

ویژه در روابط زناشویی اهمیت دارد، زیرا زوجها در مواجهه با

مشکلات و بحران‌ها باید بتوانند به یکدیگر حمایت کنند و از یکدیگر

یاد بگیرند. تاب‌آوری همسران به رشد و پایداری خانواده کمک

می‌کند و به آن‌ها این امکان را می‌دهد که در برابر مشکلات مقاوم‌تر

باشند

تأثیر گوش دادن فعال بر تاب آوری همسران

۱. تقویت ارتباطات

این مهارت به زوجها کمک می کند تا ارتباطات خود را تقویت کنند. وقتی همسران به یکدیگر گوش می دهند، احساس نزدیکی و ارتباط عمیق تری پیدا می کنند. این ارتباط نزدیک می تواند به آنها کمک کند تا در مواجهه با چالش ها و بحران ها بهتر عمل کنند و از یکدیگر حمایت کنند.

۲. افزایش همدلی

این توانایی باعث افزایش همدلی بین همسران می شود. وقتی یک همسر به دیگری گوش می دهد و احساسات او را درک می کند، این امر باعث می شود که همسر احساس کند که مورد حمایت و درک قرار گرفته است. این احساس حمایت می تواند به تاب آوری بیشتر در برابر مشکلات کمک کند.

۳. کاهش تنش و استرس

گوش دادن فعال می تواند به کاهش تنش و استرس در روابط کمک کند. زمانی که همسران به یکدیگر گوش می دهند و احساسات خود

را به اشتراک می‌گذارند، می‌توانند به جای ایجاد تنش، به حل مشکلات بپردازند. این فرآیند می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا به جای تمرکز بر مشکلات، بر روی راه‌حل‌ها تمرکز کنند.

۴. بهبود حل مسئله

زوج‌ها با گوش دادن فعال می‌توانند به بهبود مهارت‌های حل مسئله خود بپردازند. وقتی همسران به یکدیگر گوش می‌دهند، می‌توانند ایده‌ها و نظرات مختلف را بررسی کنند و به راه‌حل‌های بهتری دست یابند. این امر به آن‌ها کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات، به جای احساس ناامیدی، به دنبال راه‌حل‌های مؤثر باشند. نکته بعدی برای خانم‌های خواننده کتاب است. دوستان من باید بدانید یک خانم جذاب هیچ‌گاه تلاش نمی‌کند مردش را تغییر دهد و کنترل کند. این امر که مرد شما با استاندارد‌ها و ملاک‌هایتان فاصله داشته باشد بدیهی است. او را رها کنید تا ببینید چقدر برای ساختن رابطه‌اش و برای نزدیک شدن به معیار‌هایتان تلاش می‌کند. اگر به جای این کار دائم شکوه و شکایت کنید او اینگونه

استنباط میکند که من به تو نیاز مندم و به هر قیمت باید در این زندگی برای اینکه کنارم بمانی عوض شوی. و خب نتیجه عکس است: او تغییر نمیکند.

بحث بعدی درباره رفتارهای مخرب هنگام بحث کردن است رفتارهای مخرب می‌توانند به تدریج باعث ایجاد فاصله عاطفی و کاهش کیفیت رابطه شوند. این رفتارها ممکن است به صورت ناپیدا و غیرمستقیم ظاهر شوند، اما تأثیر عمیقی بر احساسات زوجین می‌گذارند. مهم است که زوجین این رفتارها را شناسایی کرده و برای بهبود ارتباط خود تلاش کنند تا از بروز مشکلات جدی‌تر جلوگیری شود.

شناخت رفتارهای مخرب در رابطه یکی از عوامل کلیدی در حفظ و بهبود کیفیت روابط عاطفی و زناشویی است. رفتارهای مخرب به هرگونه رفتار یا واکنشی اطلاق می‌شود که موجب کاهش اعتماد، احترام، و ارتباط بین زوجین می‌گردد و به طور تدریجی باعث تضعیف رابطه می‌شود. این رفتارها ممکن است شامل پرخاشگری،

انتقاد مداوم، سکوت طولانی، بی‌توجهی به نیازهای شریک زندگی، یا حتی کنترل بیش از حد یکی از طرفین باشد. از دیگر رفتارهای مخرب می‌توان به حسادت مفرط، دروغ‌گویی، و تحقیر همسر اشاره کرد که می‌تواند اعتماد را به‌شدت کاهش دهد. شناخت این رفتارها به معنای تشخیص الگوهای مخربی است که در طول زمان ممکن است به صورت عادت‌های رفتاری در رابطه پدید آیند. این شناخت به شما کمک می‌کند تا بتوانید پیش از تشدید مشکلات، رفتارهای خود را بازبینی و اصلاح کنید. مثلاً وقتی فردی متوجه شود که انتقاد مداوم و یا تحقیر همسرش منجر به کاهش عزت نفس و ایجاد احساس ناکامی در طرف مقابل شده، می‌تواند این رفتار را تغییر داده و راهکارهای مثبت‌تری برای بیان انتقادات خود پیدا کند. علاوه بر این، آگاهی از رفتارهای مخرب در رابطه به شما این امکان را می‌دهد که در لحظات حساس، به جای تکرار الگوهای منفی، تلاش کنید تا با گفتگو و حل مشکلات به شکل سازنده به تقویت رابطه تان بپردازید. به همین دلیل، تمرکز بر تقویت مهارت‌های ارتباطی و حل

مسئله می‌تواند به کاهش بروز رفتارهای مخرب و بهبود روابط بین زوجین کمک کند در هنگام بحث ۷ رفتار مخرب وجود دارد که تنش‌ها را بیشتر افزایش می‌دهد

۱. غر زدن

۲. انتقاد کردن

۳. شکایت کردن

۴. سرزنش کردن

۵. مقایسه کردن

۶. تهدید کردن

۷. باج دهی

به جای این رفتارهای مخرب پیشنهاد میکنم موارد زیر را

جایگزین کنید

۱. گوش کردن

۲. حمایت کردن

۳. تشویق کردن

۴. احترام گذاشتن

۵. اعتماد کردن

۶. پذیرش بی قید و شرط

۷. گفت و گو درباره اختلافات و تعارضات

باید این را هم بگویم اگر حس کردید هنگام دعوا تدافعی عمل میکنید به جای درک همسرتان فریاد می‌زنید و از شدت خشم منفجر می‌شوید بهتر است صحبت و جنجال را موقتی به پایان برسانید. نمی‌گویم وسط بحث همه چیز را به امان خدا رها کنید. اما این وقفه به نفع هر دوی شماست. مدت زمان قطع گفت و گو بهتر است بین ۳۰ دقیقه تا نهایتاً ۲۴ ساعت باشد.

بعد از این وقفه بسته به شرایط خود با حال روحی بهتر و ذهنی آرام تر بحثتان را از همه جا که بسته بودید مجدداً آغاز کنید.

نکته پایانی و مهم آخر فصل

در آخر ذکر این نکته شایان توجه است که در علم روانشناسی ۲ دسته تعارض زناشویی داریم

۱-دسته اول تعارضات موقعیتی یا مقطعی هستند. به عنوان مثال بحث و جدل هنگام رانندگی و یا بحث و جدل هنگام رفتن به مسافرت این تعارضات شدت کمتری دارد و در همه طول زندگی تجربه نمیشود .

۲-دسته دوم تعارضات دائمی :این تعارضات امنیت، اعتبار و اعتماد را در ازدواج خدشه دارد میکند مثل دعوا بر سر ویژگی های شخصیتی همسر .این تنش ها غالبا کل زندگی را در برمی گیرد و شدت بیشتری دارد .

در ابتدا و حتی انتها باید بگویم :

(سهم خود را در تنش ها و مشکلات پیدا کنید .با

همین کار کوچک نصف مسیر را رفته اید)

فصل دوم

چگونه برای زندگیِ مرز

بگذارم؟

حد و مرز در رابطه عاطفی در واقع خطوط نامرئی هستند که فضای شخصی و نیازهای هر فرد را مشخص می‌کند. این خطوط نه تنها مانع از صمیمیت نمی‌شوند، بلکه پایه‌ای برای احترام، اعتماد و درک متقابل در رابطه ایجاد می‌کنند

صرف‌نظر از ماهیت هر رابطه‌ای، تعیین مرزهای درست یک جزء مهم برای حفظ ارتباط سالم با طرف مقابلتان است. تمایل به تجربه کردن یک ارتباط نزدیک نباید با نیازها و حریم شخصی شما در تعارض باشد. اما همیشه هم به راحتی نمی‌توان تشخیص داد که مشکلات مربوط به مرز گذاری‌های شما در روابط چیست و چگونه می‌توانید آن‌ها را اصلاح کنید. یکی شدن با هم در قالب ازدواج به معنای شناخت جامع خود، درک نیازهای شخصی و احساسی خود و توانایی بیان و انتقال درست آن‌ها به شریک زندگی‌تان است.

عدم مرز گذاری صحیح و تعیین محدودیت‌ها اغلب می‌تواند منجر به سوءاستفاده‌ی احساسی از شما توسط شریک عاطفی‌تان بشود، خواه به صورت عمدی، خواه غیر عمدی.

ممکن است وقتی کسی از شما درخواست لطفی می‌کند، شما با نه گفتن مشکل داشته باشید، یا اینکه شما از ابراز محبت در فضاهای عمومی خوشتان نیاید. اگر چنین است، باید با شریک عاطفی خود صحبت کنید و این نیازها و خواسته‌ها را به او منتقل کنید.

شما همچنین باید یاد بگیرید که علائم نادیده گرفتن یا تخطی از مرزهایتان را تشخیص دهید. این موارد شامل احساس خشم، کینه یا گناه است. گفتگوی شما در مورد این موارد با شریک زندگی‌تان ممکن است در ابتدا سخت باشد، اما قطعاً کلید یک رابطه شاد و موفق است.

دلیل اینکه این فصل به مرز گذاری اختصاص داده شد اهمیت زیاد این موضوع در کاهش تنش‌ها و افزایش رضایت زناشویی است .
فارغ از مقدمه چینی مطالب مهم تری در انتظار شما دوست عزیز
است .

دو نمونه مرز وجود دارد

۱-مرز درون سیستمی

۲- مرز برون سیستمی

منظور از مرز درون سیستمی فردیت و هویت فرد می‌باشد. در یک ازدواج موفق فرد نباید فردیت خویش را از دست بدهد. زن و شوهر بعد از ازدواج یک هویت جدید به اسم (ما)

پیدا میکنند. منظور از ما یکپارچه شدن و تجربیات مشترکی است که با هم دارند. زن و شوهر با هم به سفر می‌روند با هم قدم می‌زنند با هم فکر میکنند با هم تصمیم می‌گیرند با هم رابطه جنسی برقرار میکنند و در کنار هم رشد و پیشرفت میکنند همه این‌ها همان هویت مشترک یا به عبارتی (ما) بودن آن‌هاست. جدای از همه این‌ها هر فرد یکسری علایق منحصر به فرد برای خود دارد اهداف مشخصی برای خود دارد. کارهای روزمره‌ای دارد که همه این‌ها همان هویت شخصی یا فردیت اوست. مرز درون سیستمی به عبارتی یعنی فرد تعادلی میان این دو هویت خود برقرار سازد. نکته مهم این است که وقت و زمانی که به خانواده اش اختصاص می‌دهد نسبت به کارهای روزمره و علایق شخصی بیشتر است.

امیدوارم مفهوم مرز درون سیستمی کاملاً جا افتاده باشد.

حال به سراغ مرز برون سیستمی می‌رویم.

۵ مدل مرز برون سیستمی در زندگی زوجی وجود دارد این موارد شامل :

۱. مرز اطلاعاتی

۲. مرز مالی

۳. مرز تصمیم‌گیری

۴. مرز عاطفی و جنسی

۵. مرز انرژی روانی

• مرز اطلاعاتی: زن و شوهر باهم درد و دل می‌کنند و اطاعت را

با یکدیگر به اشتراک می‌گذارند

اگر این اطلاعات بدون توافق برای بقیه گفته شود مثل دوستان یا

پدر و مادر مرز شکسته شده است. اطلاعات جنسی هم نباید مطرح

شود چون باعث بی‌اعتمادی زوجین میشود .

- مرز مالی : زمانی که یکی از زوجین درآمدش را صرف نیازهای خانواده خود کنا بدون رضایت و اجازه همسر این مرز شکسته می‌شود درآمد اول باید صرف امورات اساسی زندگی بشود و بعداً با توافق زوجین صرف بقیه کارها این سری موارد قبل از ازدواج باید مطرح شود .
- مرز تصمیم‌گیری: تصمیم‌گیری‌هایی که بین زن و شوهر است ولی یکی از آن دو از بقیه مشورت می‌گیرد این مرز شکسته می‌شود به عنوان مثال از پدر و مادر خود بپرسیم که چه ماشینی بخریم. اظهار نظرهای بقیه تا زمانی که پیشنهاد تلقی شود به عنوان مداخله نیست و اشکالی ندارد.
- مرز عاطفی و جنسی: رابطه جنسی بعد از ازدواج باید در انحصار همسران باشد هرگونه رابطه عاطفی و جنسی با بقیه پیمان شکنی محسوب می‌شود.
- مرز انرژی روانی: همه ما انرژی محدودی در طول هفته داریم که بخشی از آن صرف امورات شخصی بخش دیگر

صرف شغل و ما بقی برای خانواده و همسرمان میباشد. اگر

تعادل بین حوزه های مختلف زندگی برقرار شود مرزها سالم

ماندقی

اگر احساس می کنید صحبت کردن با کسی که حد و مرزهایتان را زیر پا گذاشته است، امن است، به طور مستقیم، مهربانانه، و واضح درباره مرزهایتان و نحوه پاسخ دهی تان در صورت زیر پا گذاشتن مرزهایتان صحبت کنید. اگر احساس می کنید در میان گذاشتن این مطلب با طرف مقابل امن نیست، از یک دوست مورد اعتماد، عضو خانواده یا درمانگر راهنمایی بگیرید تا برای بیان مرزهای خود برنامه ریزی کنید.

همه زیر پا گذاشتن مرزها به یک اندازه جدی نیستند. افرادی که امنیت و یکپارچگی تان را به خطر نمی اندازند، ممکن است ارزش گفتگو کردن را داشته باشند.

شاید نیاز باشد درباره معنای زیر پا گذاشتن مرزها صحبت کنید و در صورتیکه زیر پا گذاشتن حد و مرزهایتان به دلیل عدم برآورده

شدن نیازهای دیگری باشد، راه دیگری برای رفع نیازهای آن فرد در رابطه پیدا کنید. این بخش همان قسمتی است که به مذاکره یا مصالحه مربوط می‌شود و شما فقط درباره چیزهایی که قابل مذاکره هستند، مذاکره می‌کنید.

اگر در مورد حد و مرزهایتان شفاف، قاطع و ثابت‌قدم باشید، در طول زمان متوجه تغییر رفتار در عزیزتان نیز خواهید بود. اگر این اتفاق نیفتد، ممکن است زمان آن رسیده باشد که به ارتباطتان پایان دهید یا از نظر احساسی فاصله بگیرید.

نشانه‌های مرزهای ناسالم در روابط

مرزهای ناسالم در روابط می‌توانند به صورت‌های مختلفی ظاهر شوند و معمولاً منجر به مشکلات جدی در رابطه می‌شوند. برخی از نشانه‌های مرزهای ناسالم عبارتند از:

عدم توانایی در گفتن “نه”: اگر فردی نتواند به درخواست‌ها یا رفتارهایی که برایش ناخوشایند است “نه” بگوید، ممکن است خود را در موقعیت‌هایی بیابد که به مرزهای شخصی او تجاوز می‌شود.

احساس گناه یا اضطراب در هنگام تعیین مرزها: اگر فردی هنگام مرزگذاری احساس گناه یا اضطراب کند، این می‌تواند نشانه‌ای از عدم پذیرش مرزها توسط طرف مقابل یا فشار اجتماعی باشد.

تداخل مداوم در حریم شخصی: اگر یکی از طرفین به طور مداوم به حریم شخصی دیگری تجاوز کند، این نشان‌دهنده عدم وجود مرزهای سالم است.

شناخت و اصلاح این نشانه‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است، زیرا بهبود مرزگذاری می‌تواند به تقویت روابط عاطفی و ایجاد محیطی سالم و حمایتی برای هر دو طرف کمک کند.

مرزهای سالم یکی از عوامل کلیدی برای حفظ و بهبود سلامت روانی است. این مرزها با کمک به افراد در تنظیم روابط و مدیریت انتظارات، نه تنها فشارهای روانی و عاطفی را کاهش می‌دهند بلکه به بهینه‌سازی انرژی و زمان کمک می‌کنند. تعیین مرزهای مشخص باعث می‌شود افراد بتوانند از خستگی روانی و فرسودگی عاطفی فاصله بگیرند و زندگی متعادل‌تری داشته باشند.

برای مثال، وقتی فرد مرزهای کاری و شخصی خود را به‌درستی تعیین کند، امکان پیشگیری از استرس ناشی از کار بیش از حد فراهم می‌شود. با اختصاص زمان مناسب برای استراحت و تفریح، تعادل بین زندگی حرفه‌ای و شخصی بهبود یافته و سلامت ذهنی او تقویت می‌گردد.

راهکارهای تقویت مرزگذاری سالم

تقویت اعتماد به نفس و خودآگاهی

یکی از اولین گام‌ها در تقویت مرزگذاری سالم، افزایش اعتماد به نفس و خودآگاهی است. افراد با شناخت بهتر از خود و ارزش‌هایشان می‌توانند مرزهای شخصی خود را با اطمینان بیشتری تعیین کنند. اعتماد به نفس به افراد این امکان را می‌دهد که به طور مؤثرتری نیازها و محدودیت‌های خود را بیان کنند و در برابر فشارهای بیرونی مقاومت نشان دهند.

برای تقویت خودآگاهی، تمرین‌هایی مانند نوشتن روزانه، مدیتیشن، و بازخورد گرفتن از دیگران می‌تواند مفید باشد. این فعالیت‌ها به افراد کمک می‌کنند تا به درک بهتری از احساسات، نیازها و ارزش‌های خود برسند و در نتیجه، مرزگذاری مؤثرتری داشته باشند.

توسعه مهارت‌های ارتباطی

مهارت‌های ارتباطی نقش حیاتی در مرزگذاری دارند. افراد باید بتوانند به طور واضح و صریح نیازها و محدودیت‌های خود را بیان کنند و همچنین به نیازها و مرزهای دیگران احترام بگذارند. برای بهبود این مهارت‌ها، تمرین‌هایی مانند شنیدن فعال، بازخورد دادن و استفاده از زبان بدن مناسب می‌تواند مؤثر باشد.

به عنوان مثال، در مواجهه با درخواست‌هایی که با مرزهای شخصی فرد تناقض دارند، استفاده از جملات “من احساس می‌کنم” یا “من نیاز دارم” به جای جملات سرزنش‌آمیز، می‌تواند به کاهش تنش و تقویت ارتباط کمک کند. این نوع از ارتباطات به افراد اجازه می‌دهد تا مرزهای خود را به شیوه‌ای مثبت و مؤثر برقرار کنند.

نقش مرزگذاری در بهبود روابط

مرزگذاری صحیح تأثیر قابل توجهی در کیفیت روابط بین فردی دارد. وقتی افراد مرزهای خود را به صراحت بیان کنند و به مرزهای دیگران احترام بگذارند، فضایی برای اعتماد و احترام متقابل ایجاد می‌شود. این تعامل سالم منجر به روابطی پایدارتر و ارزشمندتر خواهد شد. برای نمونه، در یک رابطه عاطفی، اگر هر دو طرف به مرزهای شخصی و عاطفی یکدیگر اهمیت دهند، احتمال بروز سوء تفاهم و اختلاف کاهش می‌یابد. در چنین شرایطی، تمرکز بر ایجاد ارتباطات عمیق‌تر و پایدارتر امکان‌پذیر می‌شود. علاوه بر این، فضای حمایتی ایجاد شده در چنین رابطه‌هایی به رشد فردی و مشترک کمک می‌کند.

پایداری در زندگی با مرزهای مشخص

مرزگذاری مؤثر به افراد کمک می‌کند تا زندگی‌ای پایدارتر و رضایت‌بخش‌تر داشته باشند. با ایجاد مرزهای واضح، افراد می‌توانند اهداف خود را دنبال کرده و از تأثیرات بیرونی که ممکن است آن‌ها را از مسیر اصلی‌شان منحرف کند، جلوگیری نمایند. این شیوه بر

تصمیم‌گیری مستقل افراد تأثیر مثبت داشته و زندگی معنادارتر و هدفمندتری برای آنان فراهم می‌کند.

به عنوان مثال، شخصی که توانسته مرزهای مالی خود را به‌خوبی مشخص کند، می‌تواند از بدهی‌های غیرضروری اجتناب کرده و سرمایه‌گذاری‌هایش را برای اهداف مهم‌تر مانند تحصیلات یا خرید خانه اختصاص دهد. این مدیریت هوشمندانه منابع منجر به افزایش حس کنترل و رضایت فرد از زندگی خواهد شد.

ویژگی افراد دارای حد و مرز

۱. جرات مند
۲. به راحتی نه می‌گوید
۳. نیازها و احساساتش سر جاشه
۴. مسئولیت پذیر
۵. احترام به خود

۶. فضای فیزیکی و روانی خود را می‌شناسد و به بقیه

می‌شناساند.



ویژگی افراد بدون حد و مرز

۱. وحشت از طرد
۲. نمی‌تواند نه بگوید
۳. عدم شناخت دقیق از خود
۴. دیگران تصمیم می‌گیرند.
۵. منفعل
۶. انواع تجاوزها (مالی، عاطفی، اجتماعی، فکری و جنسی)
۷. فکر می‌کند مسئول شاد نگه داشتن بقیه هست.

در ابتدای رابطه همه چیز زندگی را میگوید .



نتیجه گیری پایان فصل

وقتی صحبت از عشق به میان می آید، مردم فکر می کنند باید شریک زندگی خود را بدون قید و شرط دوست داشته باشند و برای او هر کاری انجام دهند. با این حال، عشق بی قید و شرط همیشه سالم نیست، زیرا می تواند منجر به سناریویی شود که در آن فرد مجبور است هر کاری را که شریک زندگی خود انجام می دهد، بدون توجه به آنچه انجام می دهد، بپذیرد.

اگرچه به نظر غیرقابل تصور می رسد، تعیین حد و مرز با شریک زندگی خود برای حفظ یک رابطه سالم مهم است. مرزها خطوط نامرئی هستند که به محافظت از شما از لحاظ احساسی، فکری، فیزیکی و غیره کمک می کنند.

یک رابطه عاطفی نمی‌تواند سالم باشد اگر مرزهای مشخص و محکمی در اوایل ایجاد نشده و توسط هر دو شریک مورد احترام قرار نگیرد.

در نهایت، مرزگذاری سالم، فراتر از مدیریت روابط یا امور مالی، ابزاری ضروری برای ارتقاء کیفیت زندگی محسوب می‌شود. این شیوه نه تنها سلامت روانی را تقویت می‌کند بلکه پایه‌ای برای روابط بین‌فردی رضایت‌بخش فراهم می‌آورد. با شناخت نیازهای فردی و اجتماعی، توسعه مهارت‌های ارتباطی، و مدیریت توقعات، افراد می‌توانند زندگی‌ای غنی از معنا و شادی رقم بزنند. بیایید با تمرین اصول مرزگذاری سالم، رفاه خود را افزایش دهیم و پتانسیل کامل روابط و زندگی‌مان را تجربه کنیم.

فصل سوم

چگونه نیاز های همسر را

بشناسم ؟

یکی از موارد مهمی که باعث پیدا کردن قلق همسرمان یا به اصطلاح "رگ خواب او را پیدا کردن" میشود آگاهی از نیازهای اوست .

برآورده کردن نیاز های همسر به طور مستقیم بر تداوم و پایداری یک رابطه عاشقانه در قلب زندگی زناشویی تاثیر دارد. طبق تحقیقات زن و مردی که بتوانند نیازهای خود را در ضمن رابطه زناشویی بر طرف نموده و با کمال آرامش در کنار همسر خود زندگی کنند، بالاترین حد از سلامت روان و جسم را دارند. اما برخی از زوجین به نیاز های همسر خود توجهی ندارند و یا توجه زیادی به نیازهای او نشان می دهند و خود را نادیده می گیرند. هر دو حالت منجر به نارضایتی طرفین و کاهش کیفیت رضایت زناشویی می شود.

بله درست است نوع بشر نیازهای مشترکی دارند که در همگان بدیهی است. در زیر نمونه ای از آن آورده شده است.

چند نیاز عاطفی اولیه که انتظار می رود با ازدواج برطرف شوند ، عبارت است از : محبت ، ارضای جنسی ، گفت و گو ، همراهی در

تفریحات ، صداقت ، جذابیت جسمانی ، حمایت مالی ، حمایت خانوادگی ، تعهد و تحسین . زمانی که این نیاز ها بر آورده می شوند ، احساس لذت به ما دست خواهد داد و رفع نشدن آن ها ، موجب نا کامی می شود . همه ی ما این نیازها را احساس می کنیم اما افراد به شکل متفاوتی آن ها را اولویت بندی می کنند . به این صورت که بر خی از افراد نیاز به محبت را بیشتر نیاز دارند تا موارد دیگر . همچنین اولویت بندی این نیاز ها بین زنان و مردان با یکدیگر متفاوت است و عجیب نیست که در زندگیشان به دلیل متفاوت بودن اولویت هایشان با مشکل بر می خورند . ممکن است که فرد فکر کند که نیاز های همسرش با او یکی است و زمانی که در صدد رفع آن ها بر می آید ناکام می ماند . زیرا که اولویت های همسرش با خودش متفاوت می باشد . زمانی که زن و شوهر در رفع کردن نیاز های یکدیگر ناکام می مانند به دلیل خودخواهی و بی توجهی نمی باشد بلکه به خاطر نشناختن نیاز های یکدیگر می باشد .

شما نمی توانید نیاز های همسران را درست مانند نیاز های خودتان بدانید ، همانند بیشتر زوج ها ، نیاز های عاطفی شما و همسران با هم تفاوت دارند . همسران نمی تواند ذهن شما را بخواند و نیاز های شما را تشخیص دهد . بهترین کسی که می تواند نیاز های عاطفی را مشخص کند و آن ها را اولویت بندی کند خودتان هستید . مواردی که احساس بهتری را برای شما به ارمغان می آورد را مشخص کرده و اولویت بندی کنید و آن ها را به همسر خود بیان کنید و درباره ی آن ها با یکدیگر صحبت کنید . در این صورت است که همسران می تواند نیاز های شما را بر آورده کند . البته ممکن است که هر دو نفر در برخی موارد با یکدیگر یکسان باشند اما در هر حالت هر چقدر که نسبت به اولویت نیاز های یکدیگر آگاه باشید و آن ها را بشناسید می توانید رابطه ی صمیمی و بهتری برای یکدیگر ایجاد کنید .

برای آشنایی بیشتر شما چند مورد از این نیاز ها را توضیح می دهم

گفت و گو کردن :

بسیاری از زوجین به ویژه زنان نیاز به صحبت کردن با سربیک زندگی خود دارند و بسیاری از مردان بدون این که از این نیاز آگاهی داشته باشند و از آن جایی که اولویت اولشان نیست همسرشان ناراحت شده و فکر می کنند که همسرشان تمایلی به صحبت نشده و یا نسبت به او بی توجه هستند . گفت و گو کردن یکی از مواردی می باشد که سبب می شود افراد نسبت به خواسته های یکدیگر آگاه باشند و بهترین راه حل برای حل کردن مشکلات می باشد . زمانی که زوجین با یکدیگر صحبت مباد کنند ممکن است که در آن بسیاری از نکات دیگر مانند همدلی و ... استفاده کنند که همه ی آن ها باعث بیشتر شدن صمیمیت و در نتیجه موفقیت زناشویی می باشد .

محبت :

هر فردی نیاز به محبت دارد و در هر رابطه ای فقدان آن می تواند بسیار آسیب رسان باشد . زن و مرد باید با یکدیگر مهربان باشند و

به صورت کلامی و غیر کلامی، نوازش و ... علاقه و محبت خود را به همسر خود نشان دهند . در بسیاری از افراد محبت کردن به عنوان نیاز اول می باشد ولی در حالت کلی برای ایجاد صمیمیت بسیار مهم و ضروری می باشد .

صداقت :

هر فردی از طرف مقابلش توقع دارد که در زندگی مشترک صادق و راستگو باشد . عدم صداقت و دروغگویی به مرور زمان بین زوجین فاصله ایجاد می کند و اعتماد فرد را کمتر می کند . به همین دلیل صداقت و راستگویی از موارد مهم دیگری است که زوجین باید به آن آگاه باشند .

هر چقدر که زوجین نسبت به یکدیگر شناخت بیشتری داشته باشند بهتر می توانند زندگی مشترک خود را مدیریت کنند . از طرفی شناخت کافی از مهارت های زناشویی و استفاده از آن ها موجب می شود تا ازدواج موفق را به همراه داشته باشند .

آیا نیازهای اصلی رابطه از فردی به فرد دیگر متفاوت است؟

همه ما برای ایجاد یک رابطه پایدار به چیزهای مشابهی مانند عشق، اشتیاق، حمایت و غیره اهمیت می‌دهیم.

آیا نیازهای انسان‌ها در رابطه با یکدیگر متفاوت است؟
بدیهی است که پاسخ “مثبت” است زیرا افراد مختلف سلسله مراتب نیازهای خود را دارند. این بدان معناست که یک نیاز خاص، مانند تربیت فرزندان، می‌تواند به اندازه آرامش عاطفی زوجین برای یک فرد مهم نباشد، بلکه برای دیگری اولویت داشته باشد.

این تفاوت‌ها به چه چیزی بستگی دارد؟ مطالعات نشان می‌دهد که توزیع ارزش‌ها در درجه اول به سن بستگی دارد. اما عوامل دیگری مانند سنت‌های خانوادگی، فرهنگ، تحصیلات، دایره اجتماعی و ویژگی‌های شخصی نیز تأثیرگذار هستند.

اگرچه نیازهای اصلی مانند حمایت و محبت در سیستم اعتقادی هر فرد در رابطه با روابط سالم وجود دارد، اما اهمیت آنها ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. مدتی پیش کتاب “ازدواج بدون

شکست" از دکتر ویلیام گلسر^۸ را مطالعه میکردم این نظریه پرداز نیاز های مهم در یک ازدواج را به زیبایی توصیف کرده من خلاصه ای از آنچه خوانده ام برایتان نوشته ام :

پنج نیاز اساسی انسان ها در قالب ازدواج

همه ی انسان ها برای ارضای پنج نیاز اساسی که در ژن های ما ریشه دارد، تلاش می کنند. این پنج نیاز عبارتند از:

۱. بقا

۲. عشق و احساس تعلق

۳. قدرت و پیشرفت

۴. آزادی

۵. تفریح



نیازهای بنیادین

ازدواج قانونی است که برای تامین درخواست های اساسی زنان و مردان بنا نهاده شده است. اگر افراد متاهل بدانند که تحت تاثیر پنج نیاز اساسی خود هستند. و از ابتدای زندگی مشترکشان با هم برای ارضای آن ها تلاش کنند، در بهبود روابط زناشویی آن ها پیشرفت چشمگیری ایجاد خواهد شد.

بقا: مشکلات زندگی زناشویی با مسائل اقتصادی گره خورده اند.

میزان نیاز افراد به بقا براساس برنامه ژنتیکی آن ها متفاوت است. معمولا این اختلاف زمانی خود را نشان می دهد که یک طرف بیشتر از دیگری مقتصدانه عمل کند و این ویژگی غالبا با عباراتی مانند: حساس نسبت به پول، عنوان می شود. در بیشتر زندگی های مشترک رایج ترین نشانه تفاوت در نیاز به بقا، اختلاف بر سر مسائل اقتصادی است. این گفته حکیمانه که می گوید «ثروت خوشبختی نمی آورد، اما فقر بدبختی آورد» اهمیت ارضای این آن را تایید می کند.

عشق و احساس تعلق: هسته ژنتیکی یک ازدواج شاد.

برخلاف بقا، برای تامین این نیاز وجود یک فرد دیگر ضروری است. زنان نسبت به مردان و شاید به خاطر ایفای نقش مادری، احتیاج بیشتری به عشق و احساس تعلق دارند. غالبا این بدان معناست که زنان مایلند محبت بیشتری نثار دیگران کنند، اما شاید برایشان چندان تفاوتی نکند که در مقابل چقدر عشق دریافت می کنند.

اگر خانمی به لحاظ ژنتیکی بیشتر از شوهرش به محبت نیاز دارد، دو راه پیش رویش است:

۱ - می تواند دم نزند و به احساس ناکامی خود ادامه دهد و حتی با غرغر و سرزنش و مقایسه کردن های مخرب جذابیت کمتری از خود نشان دهد.

۲ - تلاش کند به شیوه های گوناگون به همسرش چشیدن لذت محبت کردن را بیاموزد.

قدرت: راز ازدواج در زن های ما نهفته است.

هیچ رابطه انسانی به اندازه ازدواج محل جنگ و منازعه نیست. علت چیست و چگونه می توان جلوی این رفتارها را گرفت؟ پاسخ این سوالات کلید رمز معمای ازدواج است.

حداقل احترامی که احتیاج داریم این است که فردی که برایش اهمیت قائلیم، در خوش بینانه ترین حالت همسرمان، به حرف های ما گوش دهد. اگر این احترام را دریافت نکنیم، برای به دست آوردن آن تلاش می کنیم.

اما اغلب پس از مدتی ناامید می شویم و در اینجاست که رابطه ما به شدت آسیب می بیند.

گلاسر معتقد است، ناتوانی یکی یا هر دوی زوجین در ارضای نیاز به قدرت خود، مانع اصلی رسیدن به یک زندگی زناشویی رضایتمند است.

موفقیت در هر نوع رابطه ای مستلزم دوستی دو طرفه است تا از همراهی دیگری لذت ببرند. دوستی بیش از رابطه جنسی یا عشق و محبت، بر برابری قدرت طرفین یا عدم کشمکش بر سر قدرت استوار است. هیچ راه دیگری وجود ندارد.

آزادی: چالشگر ازدواج

آزادی گرایش به انجام کارهای مورد علاقه مان است. اکثر عصبانیت هایی که در زندگی مشترک نمایان می شود بدین علت است که یکی از زوجین، غالباً مرد، فکر می کند بیش از حد محدود شده است.

گفتوگو کردن تنها راه حل مشکلات مربوط به این نیاز است. اگر طرفین نپذیرند که هر یک به مقدار معینی آزادی لازم دارد، زندگی‌شان رنگ رضایت و خشنودی نخواهد دید.

البته صحبت در مورد آن شاید دشوارترین گفتوگوی میان زوجین باشد. از این رو بهتر است پیش از ازدواج میزان نیاز هریک از طرفین به آزادی در نظر گرفته شود.

تفریح: نیازی که ساده تر از سایر نیازها در ازدواج تامین می شود.

اشتياق به تفریح به گونه های مختلف خود را نشان می دهد. مطالعه، گوش کردن به موسیقی، سفر و سرگرمی های گوناگون دیگر. خوش گذراندن حتما مستلزم داشتن رابطه جنسی، پول و تلاش زیاد نیست، فقط لازم است همان کارهایی را انجام دهید که قبل از ازدواج یا در ابتدای ازدواج بارها انجام داده اید.

بزرگترین مانع رضایتمندی و شادکامی در روابط زناشویی به کارگیری انتقاد، سرزنش، شکوه و غر زدن است.

فارغ از همه این صحبت ها این قسمت اصل کلام بنده برای شماست .در این قسمت نیاز های هر دو جنس را تفکیک کردم و به شرح هر کدام پرداخته ام .

نیاز های مردان	نیاز های زنان
اعتماد	مراقبت کردن
پذیرش	درک کردن
قدردانی کردن	احترام گذاشتن
تحسین کردن	فداکاری کردن
تایید کردن	تصدیق کردن
دلگرمی دادن	قوت قلب دادن

جدول نیاز های زنان و مردان

زن به مراقبت و مرد به اعتماد نیاز دارد وقتی مرد به احساسات زن علاقه نشان بدهد زن احساس محبوبیت می کند سپس زن به مرد اعتماد بیشتری پیدا می کند و صادق تر و پذیرا تر می شود زمانی که

زن به توانایی و تفکر مرد دید مثبت داشته باشد نیاز به اعتماد مرد ارضا می‌شود

وقتی مرد بدون قضاوت و از روی همدلی بزن گوش بدهد زن حس درک شدگی پیدا می‌کند و مردش را می‌پذیرد وقتی زن بدون تلاش برای تغییر مرد او را می‌پذیرد نیاز به پذیرش در مرد ارضا می‌شود در واقع مرد می‌فهمد زن قصد اصلاح یا تغییر او را ندارد.

زمانی که مرد از حقوق و آرزوهای همسرش آگاه است و آن را محترم می‌شمارد زن حس احترام می‌کند همچنین ابراز احترام مادی و معنوی مثل خریدن هدیه و یادبود سالگرد ازدواج برای ارضای نیاز به احترام در زن الزامی است زن ارزش این تلاش‌های مرد را می‌داند و از مرد قدردانی می‌کند

زمانی که مرد خواسته‌ها و امیال و آرزوهای همسرش را مهم بشمارد و مقدم بداند و در برابر علاقمندی‌های خودش در اولویت بگذارد زن

حس فداکاری اش ارضا می شود و متوجه می شود بهترین اتفاق زندگی مرد است.

پس زن هم مردش را تحسین می کند در واقع زن از خصوصیات و ویژگی های همسرش شگفت زده می شود زمانی که مرد به خواسته ها و احساسات همسرش اعتراض نکند و آنها را رد نکند بلکه درستی آنها را بپذیرد نیاز به تصدیق در زن ارضا می شود در نتیجه زن هم او را تایید می کند .

زمانی که مرد از زن مراقبت می کند او را درک می کند به او احترام می گذارد و تصدیقش می کند همچنین برایش فداکاری می کند پس نیاز به قوت قلب در زن ارضا می شود. در نتیجه نیاز به دلگرمی مرد و نیاز به اعتماد به توانایی او و همچنین تحسین تایید و اعتماد در نهایت مرد را دلگرم می کند.

نتیجه گیری پایان فصل

ایجاد یک ازدواج شاد و سالم که در آن نیازهای اصلی برآورده می‌شوند با همدلی متقابل آغاز می‌شود. از این رو شناسایی زودهنگام نیازهای اساسی نقش مهمی در ایجاد رابطه سالم خواهد داشت. وقتی نیازهای اساسی خود را بشناسید کمتر احتمال دارد وارد رابطه با کسی شوید که نمی‌تواند آن‌ها را برآورده سازد. علاوه بر این وقتی در با همسرت خود در تعامل هستید به شما کمک می‌کند که بتوانید به راحتی سطح رضایت خود از رابطه را بسنجید.

برای داشتن یک زندگی مشترک موفق، شناخت و درک نیازهای احساسی یکدیگر ضروری است. مردان و زنان با تفاوت‌هایی که در احساسات و نیازهای خود دارند، می‌توانند با توجه به این تفاوت‌ها، یکدیگر را بهتر درک کرده و زندگی‌ای سرشار از آرامش، عشق و حمایت متقابل را تجربه کنند. توجه به این نیازها و تلاش برای برآورده کردن آن‌ها، کلید موفقیت در زندگی زناشویی است. هر رابطه‌ای با تلاش و درک متقابل تقویت می‌شود و تنها از طریق

شناخت و احترام به نیازهای عاطفی یکدیگر می‌توان یک زندگی پایدار و شاد را رقم زد.

در نهایت اگر هم‌اکنون متاهل هستید ولی نیازهای اصلی شما برآورده نمی‌شود در ابتدا تلاش کنید به شکل مسالمت‌آمیز و از راه گفتگو نیازهای خود را با شریک زندگی‌تان در میان بگذارید. اما اگر تلاش‌های شما برای هر نوع رابطه و گفتگویی به بن بست می‌رسد به نظر می‌رسد که وقت آن رسیده که از یک مشاور حرفه‌ای، روان‌شناس، درمانگر یا زوج‌درمانگر برای کمک به مشکلات خودتان کمک بگیرید.

فصل چهارم

چه کسانی بد قلق هستند ؟

اگر از افراد پرسیده شود شما به چه کسی بد قلق میگویید جواب های متفاوتی به شما می دهند. یکی میگوید همسر من خیلی لجباز است. دیگری میگوید شوهر من خیلی پرخاشگر است. اگر پای صحبتشان بشینی ساعت ها از رفتار های ناسازگارانه همسر خود می گویند. من به عنوان یک روانشناس خانواده تمامی حرف های آنان را قبول دارم چون گاهی یک رفتار غیر منعطف سر تا سر زندگی روی چرخه تعاملات همسران تاثیر منفی می گذارد.

اما صحبت من بیشتر درباره رفتار هایی است که جزو شخصیت فرد شده و به راحتی نمی توان این رفتار ها را حذف کرد. در واقع میتوان گفت مثل یک الگوی یاد گرفته در سراسر زندگی فرد تکرار می شود. هدف من این است زوجین این رفتار هارا تشخیص دهند و به عبارتی از نشانه های هشدار آگاه شوند.

در شروع برقراری یک ارتباط اغلب این طور اتفاق می افتد که مردی زنی را ملاقات می کند و در همان برخورد اول شیفته زیبایی، فریبندگی، جذابیت و رفتار خوشایند او می گردد. رابطه شکل می

گیرد و پس از مدتی نیز به رابطه جنسی و احتمالاً ازدواج و بچه دار شدن و ادامه ماجرا منتهی می گردد .

در ادامه رابطه زن یا مرد به تدریج متوجه می شود که مشکلات شخصیتی فردی که با او وارد رابطه یا ازدواج شده غیرقابل تحمل است و مسایل بسیاری برای او ایجاد کرده است ، اما احتمالاً زمانی این واقعیت را می فهمد که دیگر بسیار دیر شده است و روز به روز در رابطه با نامزد یا همسرش احساس ناکامی و ناامنی می کند . احساس می کند عقل خود را از دست داده و از خودش می پرسد : چگونه توانستم در همان برخورد اول عاشقی چنین فرد بیماری بشوم؟ آیا امیدی به تغییرات او هست؟ طبق نظر اغلب روانشناسان ، تیپ شخصیتی انسان از تولد تا ۱۸ سالگی شکل می گیرد و بعد از آن تغییر چندانی نمی کند ؛ بنابراین اگر با فرد نامناسبی رابطه دارید یا ازدواج کرده اند ، امید چندانی به تغییر او نداشته باشید (به خصوص وقتی خودش اصلاً نمی پذیرد که مشکلی دارد) . باید این

واقعیت غیر قابل انکار را بپذیرید که افراد خیلی سخت تغییر می کنند.

برخی از تیپ های شخصیتی بر روی روابط تأثیرات بسیار منفی می گذارند و فضای بیمارگونه ای ایجاد می کنند . اغلب درمانگران و نظریه پردازان بزرگ شخصیت در تحقیقات خود به این نتیجه اغلب رسیده اند که درمان اختلالات شخصیت کار بسیار دشوار و حتی غیرممکنی است و در این مورد هیچ تضمینی وجود ندارد .

افراد دچار اختلال شخصیت به سختی می پذیرند که اشکالات رفتاری دارند و حاضر نیستند برای بهبود خود کاری صورت دهند . آنها نه در جلسات روان درمانی شرکت می کنند ، نه حاضر هستند دارو مصرف کنند و نه با خانواده ، همسر یا درمانگر همکاری می کنند . آنها اغلب می گویند مشکلات شان ناشی از رفتارهای دیگران است و بیشتر این دیگران هستند که مقصرد و آنها هیچ گونه تقصیری ندارند .

افرادی که اختلال شخصیت دارند و نمی توانند با دنیا و آدم ها به خوبی کنار بیایند ، در برقراری ارتباط و حل مسایل روزمره مشکل دارند و مدام درگیر مشکلات و تنش هایی هستند که انسان های سالم به راحتی آنها را با عقل و منطق و حفظ خونسردی حل و صل می کنند . این اختلالات با وجود پیشرفت های علمی ، علاج قطعی ندارد و فقط می توان شدت اختلال را با روان درمانی و دارو درمانی طولانی مدت ، تا حدودی کاهش داد

قواعد کلی کنار آمدن با همسر دشوار

۱- انتظار تغییر زیاد نداشته نباشیم

۲- مراقبت بیشتر از سلامت روان

۳- همدلی با همسر دشوار

۴- درصدد پیدا کردن رگ خواب

۵- آینده نگر باشید

به سراغ دسته بندی افراد دشوار و راهکار های مورد قبول برای تعامل با آن ها می‌رویم:

۱- همسران بد دل یا شکاک (پارانوئید)

- هسته اصلی ترس آن ها احساس ناامنی است
- این افراد که به شکل بیمارگونه ای بدبین، شکاک و منفی نگر هستند و مدام فکر می کنند که نامزد یا همسرش به او خیانت می کند یا دروغ می گوید .
- در درجه اول همدلی میکنیم .
- در مرحله بعد اعتماد سازی صبورانه ---» شفاف باشیم
- واکنش تند به رفتار های آنان نداریم.
- در مرحله آخر هنگام جدایی مراقبت از امنیت



۲- همسران تند و بد اخلاق و تکانشی

- سوپرایز نشویم همیشه آمادگی هر رفتاری از او داشته باشیم
- در هنگام خشم او از درگیری خودداری شود
- این افراد شرم مزمن دارند
- پس به آن ها اعتبار میدهیم
- در زمان آرامش آن ها امنیت میدهیم
- هیچ وقت التماس نکنیم
- تسلیم خواسته هایشان نمی شویم

۳- همسران بی رحم و خطرناک (ضد اجتماعی)

- این افراد که قانون گریز است و برای رسیدن به منافع شخصی به راحتی قانون و اخلاقیات را زیر پا می گذارد و دروغ می گوید
- همیشه انتظار فریب نیرنگ و توطئه را داشته باشیم
 - با مهربانی و قاطعیت به او نشان دهیم متوجه رفتارش هستیم
 - مراقبت از سلامت جنسی

- برای جدا شدن احتیاط کنید

۴- همسر دمدمی مزاج و دارای نوسان خلق (مرزی)

این افراد که رفتارهای پر خطر جنسی و عاطفی دارند و به شدت پرخاشگرند و احتمال دارد دست به خودزنی و خودکشی بزنند. همچنین بی ثباتی عاطفی دارند.

- او شما را در یک دوگانه قرار می دهد.
- درباره احساساتش گفتگو کنید.

الان چه احساسی داری؟
حس و حالت چطوریه؟
منو چطور می بینی؟
من برات چه احساسی ایجاد کردم؟

- درباره رفتارها و تصمیم های خود توضیح بدهید. اغلب این موقعیت ها می تواند زمینه ساز رفتن به قطب بی ارزشی است :

بی توجهی به مسئولیت ها نسبت به او
- رها کردن او به خصوص بدون آمادگی و اطلاع
قبلی
- ایجاد این احساس که فرد دیگری از او برای شما
مهمتر است

۵- همسران خودشیفته

این فرد که اعتماد به نفس کاذب بالایی دارد و به راحتی دروغ می گوید و خودش را برتر از همه می داند .
درد اصلی آن ها حقارت است .

ویژگی ها :

(۱) انتقادگر و تخریبگر (۲) بهره کشی (۳) انتقاد ناپذیر

راهکار ها:

- تعریف و تمجید واقع بینانه کنید
- جرات مندانه برخورد کنید و قاطع باشید (باج ندهید)

- در برابر حسادت آن ها بی تفاوت باشین

- اعتماد به نفس خود را تقویت کنید

۶-همسران سرد و بی احساس

افراد یخچالی محبت نمی کنند. این ها به شدت منزوی و جمع گریز هستند و شخصیت سرد و بی احساس و بی عاطفه ای دارند .

پس :

- به جای التماس و انتظار برای محبت کردن فعالیت مشترک

داشته باشیم

- به جای انتقاد درخواست کنیم

- منابع حمایت عاطفی سالم دیگر جایگزین کنیم

- تمایلات جنسی خیلی کم هست. احتمال خیانت نیست

- انتظار درمان نداشته باشیم

۷- همسران خشک و انعطاف ناپذیر

- ویژگی: منطقی، کمال گرا، سختگیر هستند. این ها به شکل بیمارگونه و غیرقابل انعطافی پایبند به قانون هستند و به شکل وسواسی سعی دارند آدم خوب و باوجدانی باشند.
- از احساساتمان بگوییم و از احساسات آن ها جويا شویم
- از زاویه کلی تر به موضوعات نگاه کنند
- موضوعات رضایت بخش زندگیمان را به او یاد آور شویم
- در هنگام غر زدن های او همدلی و سکوت کنیم

۸- همسران نمایشی

- این دسته بسیار پر سر و صدا و جنجالی هستند و با لباس و آرایش و رفتار غیرمتعارف و پر زرق و برقی که دارند می خواهند به لحاظ جنسی و عاطفی مدام جلب توجه کنند.
- به دلیل اینکه نیاز به دیده شدن دارند به جا و به موقع از آن ها تحسین کنیم
 - احساس خود را نسبت به رفتار های ناشایست او بیان کنیم.

- حد و مرز بگذارید .
 - تهدید ممنوع است . چون باعث عود رفتار های آنان میشود.
- سه نوع گفت و گوی ویرانگر در رابطه وجود دارد که باید تلاش کنید گرفتارش نشوید :

۱- پیدا کردن مقصر (استراتژی حمله – حمله)

در این نوع گفت و گو زوجین زندگی را مثابه یک زمین فوتبال میدانند که هدف هر کس گل زدن به دیگری و برنده شدن خود است . این زوجین برای سرکوب همسر خود دفاعی عمل کرده و تلاش میکنند به جای اینکه در آخر گفت و گو هر دو نفر به یک نظر مشترک برسند و توافق کنند تنها خود سود کنند و طرف مقابل را بازنده خطاب کنند .

۲- گفت و گوی یکطرفه

در این نوع تعامل یکی از زوجین دائما انتقاد و تحقیر میکند و همسرش سکوت اختیار کرده و واکنشی نشان نمی دهد. این تعامل

بعد از مدتی تبدیل به یک الگوی ثابت میشود. تحقیقات نشان میدهد همسری که در برابر صحبت های طرف مقابل منفعل است خشم سرکوب شده ای دارد و بعد از مدتی فرد نیاز پیدا می کند به جبران همه سکوت هایش رفتار های متقابل شدید تری نشان دهد .

۳- گفت و گوی دوری گزین

در این نوع تعامل همسران متوجه مشکلات خود هستند ولی هیچ کدام در این باره با هم صحبتی نمی کنند. در واقع مثل طلاق عاطفی. طلاق عاطفی زمانی رخ می دهد که زن و شوهر بنا به ضرورت و اجبار به زندگی مشترک خود ادامه می دهند؛ اما رابطه مثبت و سازنده ای ندارند. این امر بر ثبات زندگی زناشویی آنها تاثیر منفی می گذارد. زنان و مردانی که دچار طلاق عاطفی می شوند، دیگر هیچ تمایلی به صحبت و گفتگو با همسر خود ندارند. آنها به گوش دادن به حرف های طرف مقابل نیز علاقه ای نشان نمی دهند و ترجیح می دهند که هر چه زودتر به مکالمات خود پایان دهند یا موضوع مکالمه را تغییر دهند.

نتیجه گیری پایان فصل

توجه داشته باشید که به هر حال دوست داشتن آدم های بدقلق مسوولیت پذیری همدلی بلوغ عاطفی و انعطاف پذیری فراوانی می طلبد؛ پس چنانچه در خود چنین صفاتی را نمی بینید بهتر است قبل از به کار بستن این توصیه ها در انتخاب خود تجدید نظر کنید. اما اگر عزمتان را جزم کرده اید که راهی به قلب همسر بدقلقتان باز کنید به شما مژده می دهیم که پس از به کار بردن این راهکارها جایزه عاطفی شگفت انگیزی نصیب شما خواهد شد.

اجازه ندهید بدقلقی و رفتار تحریک آمیز همسر بدقلق شما را هم بدقلق کند. توجه داشته باشید که رفتار دفاعی و بدخلقی و بدقلقی میتواند واگیردار باشد پس نه به موضع دفاعی پناه ببرید و نه اعلام جنگ و آشوب کنید. فقط نفس عمیقی بکشید و اقتدار و تحمل خود را از دست ندهید.

حتی در خوشایندترین مواقع نیز از یاد نبرید که آدم های بدقلق نیز روزی روحیه ای مثل انسان های دیگر داشتهاند و به دلیل تجربه های بد، ترسها و روابط شکست خورده به شخصیت های امروزی

تبدیل شده‌اند پس در رفتاری که با آنها پیش میگیرید همواره جانب ملاطفت مهربانی را رعایت کنید.

دقت کنید که چه موضوعاتی همسر بدقلق شما را خوشحال می‌کند. این موضوعات همان راه‌هایی هستند که با کمی توجه و تدبیر میتوانید مسیر دستیابی به موفقیت را برای شما هموار کنند. برعکس، بسیار دقت کنید که طرف مقابل شما از چه کارها و رفتارهایی بیزار است و تا میتوانید از این اعمال و رفتار پرهیز کنید تا او وارد لاک دفاعی نشود.

همواره به خاطر داشته باشید هیچ چیز همسر بدقلق را زودتر از این خلع سلاح نمی‌کند که نشان دهید برایش اهمیت قایلید. بنابراین توجه به نیازهای او و برآوردن آنها نیمی از پیروزی است.

هیچ چیز مانند مهربانی همسر بدقلق را آرام نمی‌کند. مهربانی و به کاربردن کلمات مهرآمیز و رفتاری دوستانه و محبتی سخاوتمندانه، حتی بدقلق‌ترین افراد را هم ناگهان آرام کرده و تهاجم رفتاری شان را خنثی میکند.

افرادی که همسران بدقلق دارند، باید همواره از افراد بدقلق دیگر دوست (یا همکار) دوری کنند تا بتوانند انرژی خود را برای رویارویی با همسر بدقلق خود ذخیره کنند.

به یاد داشته باشید که روابط و رفتار متقابل میان شما و فرد بدقلق خیابانی دوطرفه است که در آن هر عملی بازتاب و عکس العملی در پیوخواهد داشت؛

پس می توانید درخصوص آنچه می گوئید یا انجام می دهید محتاط و دقیق باشید به خاطر داشته باشید که رفتارها و واکنشهای بدون اندیشه شما را از دستیابی به بهترین نتیجه ها محروم خواهد کرد. با افراد بدقلق یکی به دو نکنید. به جای بحث و مجادله لحظه ای درنگ و سکوت کنید و به جای آشوب به پا کردن منتظر آرام شدن اوضاع باشید.

اجازه دهید همسر بدقلق شما مثل هر آدم دیگری درددل کند و حرفهای دلش را بزند. حتی او را تشویق کنید دغدغه هایش را بیرون بریزد و از غصه ها و نگرانیها و ترسهایش با شما حرف بزند. همین اقدام نخستین گام برای ایجاد تغییر است .

برخی باورهای غلط در رابطه با این شرایط وجود دارد که این گونه افراد قابل درمان و بهبود نیستند، در حالی که می توان با روش های درمانی معتبر و توجه و مراقبت، به آنها کمک مؤثری کرد. به خاطر داشته باشید ممکن است شرایط دشوار باشد، اما امکان درمان همسرتان را نادیده نگیرید. جدایی و ترک همسر زمانی پیشنهاد می شود که این عدم تعادل روحی و روانی حاد و فقط قابل کنترل با دارو و روان درمانی باشد و امکان بهبود نباشد که این شرایط بسیار محدود است.

فصل پنجم

چگونه از کمال گرایی نجات

پیدا کنم ؟

یکی از مواردی که باعث شد فصل آخر را به این موضوع اختصاص دهم، رواج این موضوع در بین زوجین و آثار زیانبار آن روی روابط زناشویی میباشد.

کمال‌گرایی^۹، که در روانشناسی به آن “پرسونا” نیز گفته می‌شود، تمایل به بی‌عیب و نقص بودن و انجام هر کاری به بهترین شکل ممکن است. افراد کمال‌گرا معیارهای بسیار بالایی برای خود و دیگران تعیین می‌کنند و دائماً در تلاشند تا به این معیارها دست پیدا کنند. آنها به جزئیات بسیار توجه می‌کنند و از کوچکترین اشتباهات خود به شدت انتقاد می‌کنند.

انواع کمال‌گرایی به‌طور کلی به سه دسته تقسیم می‌شوند که آشنایی با آنها قبل از بررسی تاثیر کمال‌گرایی در ازدواج ضروری است. این سه دسته شامل موارد زیر هستند:

- کمال‌گرایی خودمحور
- کمال‌گرایی دگرمحور

⁹ Perfectionistic

- کمال‌گرایی القا شده توسط جامعه

کمال‌گرایی خودمحور:

این نوع کمال‌گرایی به داشتن توقعات و استانداردهای غیر واقعی از خود اشاره دارد که منجر به رفتارهای کمال‌گرایانه می‌شوند. به عنوان مثال، می‌توان از تمایل دائم برای دستیابی به ظاهر فیزیکی ایده‌آل ناشی از غرور نام برد. افراد دارای کمال‌گرایی خودمحور معمولاً فشار زیادی را برای رسیدن به استانداردهای خاصی از خود احساس می‌کنند. این نوع کمال‌گرایی ممکن است به روابط زناشویی نیز راه پیدا کند و تأثیرگذار باشد.

کمال‌گرایی دگرمحور:

در این نوع کمال‌گرایی، فرد از دیگران انتظار بی‌نقص بودن دارد. این رفتار باعث قضاوت‌گری و سرزنش دیگران می‌شود. چنین شخصی انتظار دارد کارها دقیقاً مطابق خواسته‌های او و بدون هیچ خطایی انجام شوند. عدم تحمل اشتباه دیگران و سخت‌گیری در روابط یا

محیط کاری، از ویژگی‌های بارز این نوع کمال گرایی است. این رفتارها می‌توانند موجب آسیب رساندن به دیگران و ایجاد فشار روانی شوند و حتی بر زندگی مشترک تأثیر بگذارند.

کمال گرایی القا شده توسط جامعه:

این نوع کمال گرایی تحت تأثیر فشارهای اجتماعی شکل می‌گیرد؛ فشارهایی که افراد را وادار به تلاش برای رسیدن به استانداردهای ایده‌آل جامعه می‌کند. در این حالت، فرد ممکن است نگران باشد که پذیرش او توسط جامعه وابسته به کامل بودنش باشد. معمولاً چنین استانداردهایی از طریق خانواده، محیط کاری، فرهنگ یا فضای کلی جامعه به شخص القا می‌شوند. این گونه کمال گرایی نیز می‌تواند در ازدواج نمود پیدا کرده و روابط زناشویی را تحت تأثیر قرار دهد. افراد کمال‌گرا دارای ویژگی‌ها و نشانه‌های مختلفی هستند که در رفتاری و ذهنیت آن‌ها نمود پیدا می‌کند. برخی از بارزترین علائم این افراد شامل موارد زیر است:

- داشتن معیارهای بسیار بالا که رسیدن به آنها برای اغلب افراد

دشوار است

- جذب شدن به افرادی که ذاتاً تمایلات کمال‌گرایانه دارند
- تمایل به تجربه ناراحتی و افسردگی به دلیل فشارهای ذهنی
- تفکر قطبی (نگرش همه‌چیز یا هیچ‌چیز)
- زندگی تحت تاثیر ترس از شکست یا عدم موفقیت
- تمرکز بیش‌ازحد بر کسب نتایج مطلوب
- اهمال‌کاری و تعلل به دلیل ترس از کار بی‌نقص نبودن
- واکنش‌های تدافعی در برابر انتقاد
- داشتن عزت‌نفس پایین که به واسطه خودسرزنی تقویت می‌شود

کمال‌گرایی در ازدواج به زبان ساده یعنی ما در جست‌وجوی شریک زندگی‌ای باشیم که تقریباً هیچ نقصی نداشته باشد؛ فردی که همه ویژگی‌های ظاهری، شخصیتی، مالی و اجتماعی را در سطح بالا دارا

باشد. چنین دیدگاهی در ظاهر شاید جذاب باشد، اما در عمل می تواند مانع اصلی ازدواج آسان و شکل گیری یک زندگی واقعی شود. کمال گرایی در ازدواج، تمایل به برآورده سازی تمام انتظارات و تصورات ایده آل از یک زندگی مشترک بی نقص است. این نگرش، بر پایه ایده آل گرایی و داشتن یک زندگی زناشویی کامل و بدون نقص با همسر استوار است. افرادی که ازدواج را راهی برای رسیدن به کمال و ارضای تمامی نیازها و خواسته های فردی خود می دانند، در دسته افراد کمال گرا در ازدواج قرار می گیرند.

کمال گرایی در ازدواج چیست ؟

این کمال گرایی در ازدواج می تواند منجر به شکل گیری انتظارات غیرواقعی و بسیار بالا از همسر، روابط بین فردی، وضعیت اقتصادی و اجتماعی زندگی مشترک شود و فرد همواره به دنبال انطباق کامل این واقعیت با تصورات ایده آل خود باشد. این امر می تواند فشارهای مضاعفی را بر خود و همسر وارد کرده و در نهایت، به بروز مشکلاتی در زندگی زناشویی منجر شود.

نشانه‌های کمال‌گرایی در انتخاب همسر و روابط زناشویی
کمال‌گرایی، به ویژه در زمینه‌ی انتخاب همسر و روابط زناشویی،
می‌تواند به چالش‌های متعددی منجر شود. در این راستا، برخی از
نشانه‌های رایج این گرایش عبارتند از:

- جستجوی بی‌وقفه برای فرد ایده‌آل: فرد کمال‌گرا به دنبال همسری بی‌نقص و عاری از هرگونه نقص می‌گردد. در نتیجه، اغلب با سخت‌گیری‌های بی‌مورد و یافتن ایرادات جزئی در خواستگاران، فرصت‌های مناسب را از دست می‌دهد و احساس می‌کند هیچ‌کس مطابق با انتظاراتش نیست. ترس از شکست و جدایی احتمالی، مانع از پذیرش افراد می‌شود.
- واکنش افراطی به اختلافات: کوچک‌ترین اختلاف‌نظر یا بحث در رابطه، به منزله‌ی شکست تلقی شده و فرد را ناامید می‌سازد.
- رفتار کنترل‌گرانه: تمایل شدید به کنترل تمام جنبه‌های رابطه، به منظور اطمینان از پیشرفت بی‌نقص و ایده‌آل، از دیگر نشانه‌های کمال‌گرایی است.

- تحلیل وسواس گونه: بررسی موشکافانه و وسواسی رفتارها و گفتار شریک عاطفی، تحلیل های طولانی و غیرضروری در ذهن، و تمرکز بیش از حد بر جزئیات از ویژگی های بارز این افراد است.
 - معیارهای غیرواقع بینانه و جزئی: تاکید بر معیارهای غیرضروری و غیرمنطقی (مانند رنگ چشم، مدل مو، شغل خاص و...) به عنوان پیش شرط های ضروری برای انتخاب همسر، موجب محدود شدن گزینه ها و از دست دادن فرصت های واقعی می شود.
 - انتظارات انعطاف ناپذیر: تعیین انتظارات سخت گیرانه و غیرقابل تغییر در رابطه (مانند لزوم ابراز محبت در هر شرایطی) و تلقی عدم تحقق آن ها به عنوان شکستی بزرگ، از دیگر نشانه های این گرایش است.
- این نشانه ها، تنها بخشی از رفتارهای رایج مرتبط با کمال گرایی در ازدواج هستند که می توانند منجر به ایجاد مشکلات و موانع جدی در شکل گیری و تداوم روابط سالم و موفق شوند.

کمال‌گرایی، به ویژه در انتظار "ایده‌آل" بودن از همسر، می‌تواند به عنوان یک عامل مخرب در روابط عاطفی عمل کند. این نگاه، که مستلزم تطابق همسر با یک الگوی از پیش تعیین شده است، پویایی واقعی و اصیل رابطه را خدشه‌دار کرده و زمینه را برای بروز مشکلات متعدد فراهم می‌سازد. در ادامه، تاثیرات کمال‌گرایی در انتخاب همسر و زندگی مشترک به تفصیل بررسی می‌شود:

۱. انتظارات غیرواقع‌بینانه و دست‌نیافتنی:

کمال‌گرایی در فرایند انتخاب همسر، افراد را بر آن می‌دارد تا از شریک زندگی خود توقعاتی غیرمنطقی و فراتر از توانایی‌های انسانی داشته باشند. این انتظارات می‌تواند حوزه‌های مختلفی نظیر ظاهر، رفتار، شخصیت، و یا عملکرد در موقعیت‌های گوناگون را در بر گیرد و در نهایت منجر به موارد زیر شود:

* نارضایتی مستمر: از آنجایی که هیچ فردی عاری از نقص نیست، همسر هرگز قادر نخواهد بود به طور کامل با تمامی معیارهای ایده‌آل

شما مطابقت داشته باشد. این امر همواره احساس کمبود و نارضایتی را در پی خواهد داشت.

* مقایسه‌های پی‌درپی: فرد کمال‌گرا ممکن است ناخودآگاه همسر خود را با تصورات ذهنی و یا روابط دیگران مقایسه کند. این مقایسه‌ها حتی در صورت وجود صمیمیت و ارتباط عاطفی قوی، می‌تواند منجر به احساس نارضایتی شود.

***اجتناب از تعهدات واقعی:**

یکی دیگر از پیامدهای ناخوشایند کمال‌گرایی در روابط، ترس از اشتباه و یا ناکامی در دستیابی به "ایده‌آل‌ها" است که می‌تواند منجر به دوری گزیدن از مسئولیت‌های جدی نظیر ازدواج یا تعهدات بلندمدت شود.

* ترس از انتخاب نادرست: این باور که هیچ فردی شایسته "ایده‌آل" شما نیست، می‌تواند مانع از پذیرش و یا آغاز یک رابطه جدی شود.

*** پذیرش الگوهای نادرست روابط:** افراد کمال‌گرا ممکن است روابط خود را بر اساس الگوهایی که از رسانه‌ها یا تجربیات دیگران دریافت کرده‌اند بنا کنند، در حالی که به نیازها و احساسات فردی خود بی‌توجه هستند.

*** تضعیف خودآگاهی و نپذیرفتن نقص‌ها:**

یکی از پایه‌های اساسی یک رابطه سالم، پذیرش نقص‌ها و درس گرفتن از اشتباهات است. اما فرد کمال‌گرا ممکن است به جای پذیرش همسر به عنوان یک انسان با ویژگی‌ها و ضعف‌های منحصر به فرد، او را به عنوان یک "پروژه" برای اصلاح و بهبود دائمی در نظر بگیرد.

*** عدم پذیرش نقص‌ها:** دیدگاه کمال‌گرایانه، که بر لزوم "کامل" بودن در تمامی جنبه‌های زندگی تاکید دارد، می‌تواند به روابط نیز تسری یافته و باعث شود فرد تصور کند همسرش باید همواره در بهترین حالت خود باشد.

فصل پنجم چگونه از کمال گرایی نجات پیدا کنم؟ ❖❖❖ ۱۰۳

*** مانع رشد شخصی: کمال گرایی با ممانعت از پذیرش ضعف‌ها،**
افراد را به جای تمرکز بر رشد و تغییر خود، به دنبال اصلاح و تغییر
همسر سوق می‌دهد.

*** ناتوانی در مواجهه با چالش‌های طبیعی روابط:**

وجود مشکلات و چالش‌ها جزء لاینفک هر رابطه‌ای است. اما برای
افراد کمال‌گرا، هر مشکلی به مثابه "شکست" تلقی می‌شود، زیرا آنها
همواره در پی رسیدن به یک رابطه بی‌عیب و نقص هستند. این امر
می‌تواند منجر به موارد زیر شود:

*** ناامیدی:** فرد کمال‌گرا ممکن است بروز مشکلات در رابطه را به
منزله اشتباه در انتخاب خود تلقی کرده و احساس گناه یا اضطراب
کند.

*** ترس از شکست:** از آنجا که ترس از شکست یکی از ویژگی‌های
بارز افراد کمال‌گرا است، ممکن است به جای حل مشکلات زندگی
مشترک، از آنها اجتناب کرده یا به طور کلی نادیده بگیرند.

*** تلاش برای کنترل تمام جوانب: افراد کمال‌گرا تمایل دارند تمام**

جوانب زندگی، از جمله روابط خود را تحت کنترل داشته باشند. این میل به کنترل می‌تواند شامل تلاش برای کنترل رفتار همسر نیز شود که در نهایت منجر به احساس فشار و محدودیت در رابطه خواهد شد.

*** خسته‌کننده شدن رابطه:** تلاش مداوم برای تغییر همسر بر اساس استانداردهای ایده‌آل، به تدریج رابطه را از حالت طبیعی و صمیمی خود خارج می‌کند.

*** کاهش استقلال در رابطه:** کمال‌گرایی در ازدواج می‌تواند باعث شود همسر احساس کند باید مطابق با استانداردهای خاصی زندگی کند، که این امر به تدریج منجر به کمرنگ شدن احساس آزادی و استقلال فردی خواهد شد.

گامی به سوی رهایی از کمال‌گرایی:

برای کاهش اثرات منفی کمال‌گرایی در رابطه، لازم است ابتدا این ویژگی شناسایی شود. بسیاری از افراد از کمال‌طلبی خود بی‌خبرند

یا آن را با عشق و توجه اشتباه می گیرند. آگاهی از این الگوی ذهنی و اثرات آن، نخستین گام برای بهبود رابطه است.

در مرحله بعد، زوجها باید بپذیرند که انسان کامل وجود ندارد و هیچ رابطه‌ای بدون اختلاف، اشتباه و چالش نیست. اگر به جای انتقاد مکرر از همسر خود، بر رشد دوطرفه، گفت‌وگوی باز و همدلی تمرکز شود، فضای روانی رابطه به مراتب سالم‌تر خواهد شد. برای مثال، به جای این‌که بگویید «تو هیچ‌وقت به حرف‌هام گوش نمی‌دی»، می‌توانید بگویید «وقتی حرف می‌زنم و پاسخی نمی‌گیرم، احساس می‌کنم نادیده گرفته شده‌ام؛ می‌تونیم درباره‌اش صحبت کنیم؟».

همچنین تمرین پذیرش نقص‌ها و تمرکز بر ویژگی‌های مثبت طرف مقابل، می‌تواند باعث تعادل در نگاه شود. به یاد داشته باشیم که عشق واقعی در پذیرش نقص‌ها و تلاش برای رشد در کنار هم معنا پیدا می‌کند، نه در کنترل مداوم یکدیگر.

۱. شناسایی افکار و احساسات کمال‌گرایانه:

برای شروع، آگاهانه به افکار و احساسات خود توجه کنید. یک دفتر و قلم بردارید و زمانی را به بررسی دقیق ذهن خود اختصاص دهید. سعی کنید الگوهای فکری و احساسی که نشان‌دهنده گرایش‌های کمال‌گرایانه شما هستند را شناسایی و یادداشت کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا این الگوها را بشناسید و تشخیص دهید که چه زمانی یک فکر یا احساس خاص، ناشی از کمال‌گرایی است و نباید مبنای تصمیم‌گیری شما قرار گیرد. در واقع، اولین قدم، کسب آگاهی از نشانه‌های کمال‌گرایی در خودتان است.

۲. پذیرش اشتباه به عنوان بخشی از یادگیری:

به خودتان اجازه دهید در کارهای کوچک و کم‌اهمیت، اشتباه کنید. این اشتباهات نباید تاثیرات مخربی بر زندگی شما داشته باشند. برای مثال، می‌توانید یک‌بار در یک درس نمره کمتری کسب کنید. هدف این است که از وسواس نمره بیست گرفتن رها شوید. به یاد داشته باشید که اشتباه کردن اغلب فرصتی برای یادگیری و پیشرفت فراهم

می‌کند. بسیاری از درس‌های ارزشمند زندگی از دل اشتباهات بیرون می‌آیند.

۳. تعیین اهداف واقع‌بینانه:

افراد کمال‌گرا معمولاً به دلیل داشتن معیارهای بسیار سخت‌گیرانه، اهدافی غیرمنطقی و دست‌نیافتنی را برای خود تعیین می‌کنند. برای غلبه بر کمال‌گرایی، به ویژه در زمینه ازدواج، اهدافی واقع‌بینانه‌تر و معقول‌تر را در نظر بگیرید. به جای اینکه به دنبال ازدواجی باشید که در آن هیچ‌گونه بحث، اختلاف نظر یا مشکلی وجود نداشته باشد (که هدفی کمال‌گرایانه و غیرممکن است)، ازدواجی را هدف قرار دهید که بر پایه عشق، تفاهم، صمیمیت، احترام متقابل و اعتماد بنا شده باشد. این هدف، دست‌یافتنی‌تر و واقع‌بینانه‌تر است.

۴. از خودتان بیش از حد انتظار نداشته باشید:

افراد کمال‌گرا غالباً خود را با استانداردهای بسیار بالا و غیرواقع‌بینانه‌ای که تعیین کرده‌اند، تحت فشار قرار می‌دهند. اگر شما نیز از این دسته افراد هستید، توصیه می‌شود انتظارات خود را

تعدیل کنید و با خودتان با ملایمت بیشتری رفتار نمایید. به جای تمرکز بر بی نقص بودن، بر پیشرفت گام به گام تمرکز کنید و از اعمال فشار بیش از حد بر خودتان بپرهیزید.

۵. از به تعویق انداختن کارها اجتناب کنید:

با برنامه ریزی دقیق و متعادل، سعی کنید وظایف خود را در زمان مقرر انجام دهید. حتی اگر نتوانستید یک کار را به طور کامل یا بی نقص به پایان برسانید، باز هم تلاش کنید آن را شروع کنید و بخشی از آن را انجام دهید. به تعویق انداختن کارها نه تنها باعث افزایش اضطراب و استرس می شود، بلکه با انباشته شدن وظایف ناتمام، می تواند منجر به احساس ناامیدی، افسردگی و در نهایت، رکود در زندگی شود.

کمال گرایی در ازدواج چگونه خود را نشان می دهد؟ کمال گرایی نوعی الگوی فکری و رفتاری است که در آن فرد از خود یا دیگران انتظار دارد همه چیز در بالاترین سطح ممکن و بدون نقص انجام شود. در روابط عاشقانه، این تفکر معمولاً به صورت انتظارات غیرواقعی،

وسواس در جزئیات و حساسیت بیش از حد نسبت به خطاهای کوچک ظاهر می شود.

برای مثال، همسری که تصور می کند شریکش باید همیشه دقیقاً مطابق میل او رفتار کند، ممکن است با هر اشتباه یا فراموشی کوچکی، احساس نارضایتی شدید کند و این احساس را به شکل سرزنش یا کناره گیری نشان دهد. حتی جملاتی مانند «تو هیچ وقت نمی فهمی من چی می خوام» یا «چطور ممکنه اینو فراموش کرده باشی؟» می تواند نشانه هایی از کمال گرایی باشد که به تدریج رابطه را فرسوده می کند.

همچنین برخی افراد به جای تمرکز بر نقاط قوت همسر خود، بر کاستی ها تمرکز می کنند و به دنبال تغییر مداوم او هستند. این رفتار، به جای انگیزه بخشی، احساس بی ارزشی را در طرف مقابل تقویت کرده و فضای عاطفی رابطه را مسموم می کند.

نتیجه گیری پایان فصل

سعی کنید کمالگرایی در خدمت شما باشد نه شما در خدمت کمالگرایی. تلاش برای حل مشکل کمالگرایی در یک زندگی مشترک کار بسیار سختی نیست. اگر هر دو طرف بخواهند که زندگی شاد و رضایتمندی داشته باشند میتوانند با کمک هم این مسئله را پشت سر بگذارند و رابطه قوی و متعادلی داشته باشند. کمال گرایی در روابط عاطفی نه تنها سدی در برابر صمیمیت و بلوغ احساسی ایجاد می کند، بلکه می تواند منجر به فرسودگی روانی، سرخوردگی و ایجاد گسستگی عاطفی بین زوجین شود.

ترس از شکست خوردن بدتر از خود شکست خوردن است. یکی از بهترین روش ها برای مقابله با کمال گرایی و ترس هایش شکست خوردن است. اگر دچار کمال طلبی هستید، گاهی خودتان را حتی به عمد در وضعیت هایی که از آن وحشت دارید قرار دهید. بی شک خواهید دید که خیلی از ترس های شما فقط در ذهنتان وجود دارند. خوشبختانه، با افزایش آگاهی، پذیرش واقعیت ها و تلاش

برای اصلاح الگوهای فکری ناکارآمد، می‌توان روابطی عمیق‌تر، سازگارتر و سرشار از صمیمیت بنا کرد.

یک رابطه‌ی سالم به معنای عاری بودن از چالش نیست، بلکه به این معناست که طرفین آموخته‌اند چگونه با نقص‌ها و تفاوت‌های یکدیگر سازگار شوند. با رها کردن ایده‌آل‌گرایی و تمرکز بر برقراری ارتباطی واقعی و مبتنی بر شناخت، می‌توان عشق را از محدوده‌ی انتظارات غیرمنطقی خارج کرد و آن را به تجربه‌ای انسانی، عمیق و بستری برای رشد و تعالی تبدیل نمود. در پایان به شما توصیه می‌کنم از کنار کمال‌گرایی ساده عبور نکنید.

در پایان

از آنجا که خانواده مقدس ترین و در عین حال مهم ترین نهاد جامعه است. شناخت اصول صحیح برای داشتن یک رابطه مثبت با همسر امری مهم است. کتاب (چگونه قلق همسر را بفهمم) برای آگاهی و کمک به زوجینی نوشته شده که به دنبال بهتر شدن ارتباط خود با همسرانشان نوشته شده است .

اگر بین شما و همسرتان فاصله ای شکل گرفته و نیازمند افزایش کیفیت رابطه خود هستید این کتاب برای شماست .

منابع

برنشتاین اف اچ ، مارسی تی . (۱۳۸۰) زناشویی درمانی از دیدگاه رفتاری - ارتباطی. مترجمان سید حسن پورعابدی نایینی و غلامرضا منشئی. تهران : انتشارات رشد.

احدی ح، لطفی کاشانی ف، باقری ن. (۱۳۹۰). رابطه ویژگیهای شخصیتی (درون گرایی و برون گرایی) و سلامت روانی با شادکامی. علوم رفتاری، ۳(۸)، ۲۲-۹.

یار محمدیان ا، بنکدار هاشمی ن، عسگری ک. (۱۳۹۰). تاثیر آموزش هوش هیجانی و مهارتهای زندگی بر سازگاری زناشویی زوجهای جوان دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی ۱۲-۳ (۲)

امینی مهسا و حیدری حسن (۱۳۹۵) بررسی اثربخشی آموزش غنی سازی روابط زناشویی بر ارتقاء کیفیت زندگی و رضایت زناشویی دانشجویان متاهل آموزش متاهلانه و سلامت جامعه، ۳(۲) ۳۱-۲۳
حسینی حاجی انجام می دهد نایاب نوابی نژاد شکوه کیامنش علیرضا (۱۳۹۵) اثربخشی آموزش غنی سازی رابطه زناشویی بر ارتقاء کیفیت

زندگی و رضایت زناشویی دانشجویان متاهل آموزش متاهلانه و

سلامت جامعه ۳(۱) ۴۷۳۸

J. Ride (2017). Setting the Boundaries for Economic Evaluation: Investigating Time Horizon and Family Effects In the Case of Postnatal Depression.. Value In health: the journal of the International Society for Pharmacoeconomics and Outcomes Research.

Christina M. Marini, S. M. MacDermid Wadsworth, Y. Kwon, Colleen E. Pagnan (2016). Family Members as Boundary Managers: Behaviors that Promote and Limit Service Members' Involvement In Daily Family Life. Journal of Child and Family Studies.

Lin Qiu, Jinyan Fan (2015). Family boundary characteristics, work-family conflict and life satisfaction: A moderated mediation model.. International journal of psychology: Journal international de psychologie.

Matthew M. Piszczek, Joseph M Yestrepky (2024). Changing placements: A punctuated equilibrium model of work-family role boundary reconstruction.. The Journal of applied psychology.

M. Thompson, Dawn S. Carlson, K. Kacmar (2021). Putting family first as a boundary management tactic. Career Development International.

T. Allen, Kimberly A. French, Soner Dumani, Kristen M Shockley (2020). A cross-national meta-analytic examination of predictors and outcomes associated with work-family conflict.. The Journal of applied psychology.

Amber Thompson, R. Utz (2022). Beyond Patient-Provider Relationships: Expanding the Roles and Boundaries of Families during Patient End-of-Life. Qualitative Health Research.

Morgan J. Thompson, Cory R Platts, Patrick T. Davies (2024). Parent-child boundary dissolution

and children's psychological difficulties: A meta-analytic review..Psychological bulletin.

Emily M. Hunter, Malissa A. Clark, Dawn S. Carlson (2019). Violating Work-Family Boundaries: Reactions to Interruptions at Work and Home. Journal of Management.

. Liliane Furtado, Filipe Sobral, Alketa Peci (2016). Linking demands to work-family conflict through boundary strength. Journal of Managerial Psychology.

<https://www.schemalogy.com/?p=6585>

Glaser, William 2000 Marriage Without Failure book