



یام روانشناس

## رازهای خانواده موفق

خانم اکبری: کارشناس ارشد روانشناسی

کد: ۰۹/۱۴۰۱/آ س س ر / ۵۸

گروه آموزشی "سوا سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

"نقشه عشق" نامید. "نقشه عشق مانند نقشه راهی است که شما از دنیای درونی همسران می‌دانید. زوج‌های موفق پرسیدن سوال درباره خصوصیات همسرشان و بیان جزئیات شخصیتی خودشان هستند."

۹- گذشته زندگی تان را رها کنید و از یادآوری نکات منفی گذشته تان خودداری کنید و مشاجراتان را نقطه عطفی برای آینده شاد زندگی تان در نظر بگیرید.

دکتر گاتمن برای مردان گوش کردن بدون حالت تدافعی، تحسین و تصدیق همسر آرام بودن و برای زنان بدون عیب جویی یا تحقیر شکایت کردن را توصیه می‌کند.

۴- افکار اضطراب آورتان را شناسایی کنید و دوباره طراحی کنید. لزومی ندارد آن‌ها باور کنید. می‌توانید آنها را تغییر دهید. "من الان ناراحتم، اما او را دوست دارم."

۵- بدون حالت تدافعی صحبت کنید. شکایت خود را جزئی تر بیان کنید و به گونه ای مطرح کنید که همسران آن را حمله به شخصیت خود در نظر نگیرد.

۶- تشویق، تحسین و قدرشناسی از همسران را به وضوح بیان کنید.

۷- نسبت ۵ به ۱ را بالا ببرید. یعنی در برابر هر تجربه منفی ۵ تجربه مثبت برای خود ایجاد کنید. هفته ای یک ساعت بیشتر باهم وقت بگذرانید و صحبت کنید و در مورد رفتارهای خوب هم از هم قدردانی کنید.

۸- شناخت همسر: دکتر گاتمن این مورد را

خانواده یکی از رکن های اصلی جامعه است  
تحقق خانواده سالم مشروط به برقراری افراد آن  
از سلامت روانی و داشتن رابطه مطلوب با  
یکدیگر است. فرد در خانواده رشد می کند و  
پایه های اصلی شخصیت و خصوصیات رفتاری  
او در خانواده شکل می گیرد. به نظر می رسد  
هیچ چیز در دنیا نمی تواند کیفیت زندگی انسان  
را به اندازه یک رابطه زناشویی و خانوادگی خوب  
ارتقا بخشد.

یافته های پژوهشی نشان می دهد عاملی که  
زوج های موفق را از ناموفق جدا می کند میزان  
عشق و علاقه یا شباهت آنها به یکدیگر نیست  
بلکه در مهارت هایی است که به آنها کمک  
می کند تا عشق و علاقه را ایجاد کنند یا زنده  
نگهدارند، تفاوت هایشان را بپذیرند و با آرامش  
و در صمیمیت اختلاف نظرهایشان را حل کنند.  
از نظر دکتر گاتمن ارتباط زناشویی ناشاد اغلب  
نتیجه الگوی ارتباطی منفی است و با تغییر  
الگوهای ارتباطی می توان به کاهش ناسازگاری  
زناشویی کمک کرد.

## چهار عنصر مخرب زندگی زناشویی از نظر دکتر

### گاتمن:

۱- سکوت و پرهیز از هم کلامی: یکی از بدترین  
عناصر مخرب زندگی سکوت است چراکه احتمال  
بازسازی رابطه را بسیار کم می کند وقتی هیچ  
عکس العملی نشان نمی دهید طرف مقابل خود را  
دلسرد می کنید.

### ۲- انتقاد از همسر به جای گلایه: انتقاد شامل

سرزنش و حمله به شخصیت و خصوصیات فرد می  
شود و کمتر به جزئیات توجه می کند در حالی که  
گلایه یک نظر منفی در مورد چیزی است و  
درواقع توصیفی از ناخشنودی است.

### ۳- تحقیر همسر: زوج های ناسازگار به ندرت از

محاسن هم تعریف می کنند. و تمایل به توهین  
و سواستفاده روانی از همسرشان دارند. توهین و  
نام گذاشتن روی یکدیگر، شوخی های خصمانه،  
زبان بدن منفی (نیشخند زدن و چرخاندن چشم)  
در آن ها دیده می شود.

### ۴- دفاعی بودن زیاد: حالت تدافعی، تلاشی

است که زوجین برای دفاع از خود و دور کردن  
حمله انجام می دهند و معمولاً با عدم پذیرش  
مسئولیت (من اشتباه نکردم)، شکایت متقابل،  
نالہ کردن و زبان بدن منفی (دست به کمر زدن)  
نشان داده می شود.

### راهکارهای پیشنهادی دکتر جان گاتمن برای

#### رفع تعارض زوجین:

۱- هنگام عصبانیت با همسرتان توافق کنید تا  
بحث و مشاجره را برای مدت ۱۵ دقیقه متوقف  
کنید.

۲- خودتان را آرام کنید. دقت کنید چه زمانی  
عصبانی می شوید و به بدنتان فرصت دهید تا  
آرام شود.

۳- سکوت نکنید. افرادی که سکوت می کنند به  
نظر می رسد برای احساسات طرف مقابل  
اهمیتی قائل نیستند و اگر هر دو نفر سکوت  
کنند در معرض جدایی خصمانه قرار می گیرند.