

# درسهایی برای ازدواج شادتر!

## ۸ درس مهم

شما می توانید این PDF را کپی کنید!

شما می توانید این PDF را هدیه بدهید!

شما می توانید این PDF را به اشتراک بگذارید!

شما نمی توانید این PDF را بفروشید!

شما نمی توانید این PDF را تغییر بدهید!

شما نمی توانید متن این PDF را بدون ذکر منبع به صورت

آنلاین یا آفلاین استفاده کنید!

# درسهایی برای ازدواج شادتر!

## ۸ درس مهم

### آیا از رابطه زناشویی خود راضی هستید؟

### از کجا بدانید؟

به سوالهای زیر پاسخ دهید و میزان رضایت از رابطه زناشویی تان را ارزیابی کنید!

سؤالهای زیر را بر مبنای یک مقیاس درجه‌بندی از ۱ (اصلاً) تا ۵ (بسیار زیاد) درجه‌بندی کنید:

اصلاً=۱      گاهی=۲      اغلب=۳      زیاد=۴      بسیار زیاد=۵

۱. همسر شما تا چه حد نیازهای شما را برآورده می‌کند؟

۲. به طور کلی چقدر از روابط خود با شریک زندگی تان راضی هستید؟

۳. در مقایسه با اکثریت افراد رابطه‌ی شما چقدر خوب است؟

۴. چقدر دلتان می‌خواست که این رابطه را نداشتید؟

# درسهایی برای ازدواج شادتر!

## ۸ درس مهم

۵. رابطه‌ی شما تا چه حد انتظارات اولیه‌ی شما را برآورده است؟

۶. چقدر همسرتان را دوست دارید؟

۷. چقدر در رابطه‌ی خود مشکل دارید؟

👉 کسانی که به عبارات ۱، ۲، ۳، ۵ و ۶ نمرات بالا و به عبارات ۴ و ۷ نمره پایین می‌دهند، از روابط خود بسیار راضی هستند.

👉 نمره‌ی متوسط ۴ و ۵ نشانگر رضایت نسبتاً بالا از رابطه

👉 نمره‌ی متوسط یا پایین ۳ نشان‌دهنده‌ی رضایت نسبتاً پایین از یک رابطه‌ی خاص است.

**اگر نمره خوبی در ارزیابی بالا نیاردید به**

**رهنمودهای زیر دقت کنید!**

# درسهایی برای ازدواج شادتر!

## ۸ درس مهم

### رهنمودهایی برای تغییر سیستم زناشویی ناکارآمد

۱. رفتاری را که در حال حاضر انجام می‌دهید، متوقف کنید.

۲. احساسات و خواسته‌هایتان را با استفاده از پیام کامل توصیف نمایید.

۳. رفتار جدید را تقویت کنید.

۴. سیستم زناشویی‌تان را توصیف نمایید.

۵. در مورد راه‌حل‌های جدید مذاکره کنید.

## ۸ درس برای ازدواج شادتر

### درس اول: کنترل بیرونی می‌تواند ازدواج را نابود کند.

صرفنظر از اینکه زوجین ناراضی چه کسانی هستند نکات اصلی آموزش ما سه اصل زیر می‌باشد:

نخست آنکه همه زوج‌هایی که در جستجوی کمک برمی‌آیند، زندگی زناشویی ناخرسندی دارند.

# درسهایی برای ازدواج شادتر!

## ۸ درس مهم

دوم: در یک زندگی زناشویی غیر رضایتبخش - تقریباً در همه موارد - هر یک از زوجین دیگری را مسئول و مقصر ناشادمانی خود می دانند.

سوم: هر یک از همسران، از روانشناسی رایج که به آن روانشناسی کنترل بیرونی می گوئیم، استفاده می کنند. در روانشناسی کنترل بیرونی افراد همیشه می دانند که چه چیزی برای دیگران درست است و چون همیشه می دانند چه چیزی به صلاح دیگران است، احساس می کنند که باید دیگران را وادار به انجام رفتار هایی بکنند که آنها می خواهند. در اغلب زوجین و در فرهنگ های مختلف، روانشناسی اجبار به محض پایان یافتن شیفتگی و دلباختگی میان همسران، مورد استفاده قرار می گیرند.

### درس دوم: ما همه رفتارمان را خود انتخاب می کنیم

وقتی از زن و شوهرها می پرسیم که کدام رفتار می تواند شما را کنترل کند، پاسخ میدهند: "من نمی کنم، او مرا عصبی می کند، خب من چه میتوانم بکنم". در این درس شما تئوری انتخاب را یاد خواهید گرفت تا به این سؤال پاسخ دهید: چه کسی می تواند شما را کنترل کند؟

### درس سوم: هرگز از هفت عادت مخرب استفاده نکنید

هفت عادت مخرب در رفتارهای کنترل بیرونی وجود دارد که اگر شما و همسرتان در زندگی زناشویی بیشتر و بیشتر بکار می بندید و در سرایشی زندگی زناشویی قرار می گیرید. اگر ما این عادت های مخرب را کنار بگذاریم، به جای آن چه باید بکنیم؟ برای کنار گذاشتن و جایگزین سازی عادت های مخرب، هفت عادت پیوند دهنده در نظریه انتخاب وجود دارد.

# درسهایی برای ازدواج شادتر!

## ۸ درس مهم

### اولین عادت پیوند دهنده حمایت است.

وقتی شما از همسرتان حمایت می کنید، در واقع به او می گوئید " عزیزم زیاد به خودت سخت نگیر، تو اشتباه کوچکی مرتکب شده ای. ما می توانیم با این اشتباه زندگی کنیم. بیا این شرایط را تحمل کرده و برای آن راه حلی بیابیم. "

### دومین عادت پیوند دهنده تشویق است.

وقتی از همسرتان جملاتی همچون: " مطمئنم که این شغل، شغل خوبی است و تو از پس آن بر می آیی " را می شنوید، احساس می کنید، تشویق شده اید. اجازه دهید همسرتان بداند که شما در هر گامی که او برمی دارد، پشتش هستید. زوجینی که همدیگر را تشویق می کنند، اطمینان دارند که کمک کردن به آنها موجب می شود در تمام ابعاد زندگی خود موفق باشند.

### سومین عادت پیوند دهنده گوش دادن می باشد.

ولی گوش دادن مهمترین مهارت ارتباطی است که می تواند صمیمیت را به وجود آورد و آن را حفظ نماید. وقتی خوب گوش می دهید همسرتان را بهتر درک می کنید ، با او هماهنگ می شوید ، از روابط خود بیشتر لذت می برید و بی آن که مجبور به ذهن خوانی باشید می فهمید که همسرتان چرا چنین می گوید و چنین می کند. و با چشمان همسرتان به مسائل نگاه می کنید. در ضمن گوش دادن ، نشانگر مهر و محبت شما نسبت به همسرتان است.

گوش دادن مؤثر صرفاً به سکوت کردن و شنیدن حرف های همسر خلاصه نمی شود . گوش دادن واقعی به قصد و نیت شما بستگی دارد. اگر نیت شما فهمیدن، لذت بردن، آموختن و یا کمک کردن به همسرتان است ، در این صورت به واقع گوش می دهید.

# درسهایی برای ازدواج شادتر!

## ۸ درس مهم

وقتی همسرتان موضوع مهمی را با شما در میان می‌گذارد باید به زبان خود و به طور خلاصه، درک و برداشت خود را از گفته‌های او بیان کنید. این مهم‌ترین بخش خوب گوش دادن است.

خلاصه کردن حرف‌های طرف صحبت به زبان خود معمولاً به شفاف شدن منظور گوینده و درک مطلب منتهی می‌شود. بعد از خلاصه کردن مطلب و طرح سؤال به منظور روشن نمودن هر چه بیشتر موضوع، نوبت به باز خورد می‌رسد. به عبارت دیگر واکنش خودتان را نشان می‌دهید. در این مرحله باید بی‌آن که داوری کنید، به آرامی افکار، اندیشه، احساسات، نقطه نظرها و خواسته‌های خود و موارد دیگر را مطرح سازید. برداشت درونی خود را با همسرتان در میان بگذارید. باید مراقب باشید تا اسیر موانع سر راه ارتباط مؤثر نشوید.

بازخورد سه عمل مهم انجام می‌دهد. ۱- وقتی برداشت خود را با همسرتان در میان می‌گذارید، درستی آن را محک می‌زنید. در این زمان اگر برداشت شما از حرف او اشتباه باشد در مقام اصلاح حرف شما برمی‌آید. ۲- بازخورد به همسر شما کمک می‌کند تا در زمینه درستی و تأثیر ارتباط خود اطلاعاتی به دست آورد. ۳- همسر شما با برداشت‌های جدید شما آشنا می‌شود.

حالا جای خود را با همسرتان تغییر دهید. کسی که تاکنون حرف می‌زده، تبدیل به شنونده می‌شود و شنونده قبلی حالا حرف می‌زند. این برنامه آن قدر ادامه پیدا می‌کند تا مطلب به خوبی ایراد و درک شود.

**چهارمین عادت پیوند دهنده، پذیرش است.**

وقتی همسرتان سرانجام خود واقعی شما را می‌بیند که گاهی اوقات چندان هم زیبا نیست، به شما می‌گوید: "دوستت دارم، بخاطر آنچه که هم اکنون هستی".

**پنجمین عادت پیوند دهنده اعتماد و اطمینان است**

# درسهایی برای ازدواج شادتر!

## ۸ درس مهم

این کار بزرگی است، زیرا اعتماد کردن به دیگری، هرگز آسان نیست. همه ما ممکن است در زندگیمان به کسی اعتماد کرده و سپس اعتمادمان سلب شده باشد، طرد شده باشیم به ما خیانت کرده باشند و صدمه دیده باشیم.

### عادت پیوند دهنده ششم احترام گذاشتن است.

اگر بخواهید داستانی درباره ازدواجتان بنویسید، نمره احترام متقابل، در ازدواج شما چند است؟ خصایصی را بیابید که در یکدیگر به آن احترام می گذارید و بر روی آن تمرکز کنید. به همسران بگویید به چه خصایصی در او احترام می گذارید؟ اگر شما احترام بگذارید، متقابلاً با احترام با شما رفتار می شود و اگر احترام را از دست بدهید، همه چیز را از دست داده اید.

### هفتمین عادت پیوند دهنده بسیار مهم، مذاکره درباره تفاوتها می باشد.

در هر ازدواج موفق، اختلاف و تفاوت وجود دارد. این عادت پیوند دهنده، به معنی رشوه دادن و یا خشنود کردن برای کنترل نیست. وقتی شما با هم مذاکره می کنید، صادقانه هم چیزی داده اید و هم چیزی گرفته اید. مثل خانه خریدن است. مثلاً فروشنده ای، خانه اش را بیست میلیون میفروشد و شما برای آن، پانزده میلیون پیشنهاد می کنید. او دو و نیم میلیون تخفیف میدهد و شما خانه را هفده و نیم میلیون می خرید. سئوالی که در این درس مطرح می شود تا هر دو نفر شما بر سر آن با هم بحث کنید، این است: شما باید از کدامیک از عادات پیوند دهنده در زندگی زناشویی خود استفاده کنید، تا زندگی زناشویی بهتری داشته باشید؟"

### درس چهارم: با دنیای مطلوب یکدیگر آشنا شوید



# درسهایی برای ازدواج شادتر!

## ۸ درس مهم

هر یک از ما یک جهان کیفی (دنیای مطلوب) خاص خود را در ذهن خویش به عنوان "جهان مطلوب" دارد که دستیابی به آنها موجب رضایت خاطر او خواهد شد. با گفتگو می توانید از دنیای مطلوب یکدیگر آگاه شوید.

### درس پنجم: رفتار کلی را درک کنید

برای درک بهتر مفهوم رفتار کلی، خودتان را مانند ماشینی تصور کنید که در حال حرکت در یک بزرگراه هستید. موتور ماشین، نیازهای اساسی شماست. چرخ های جلویی اتومبیل، همانند تفکر و عمل اند. چرخ های عقب نیز که در حرکت اتومبیل نقش دارند همچون احساس و فیزیولوژی در انسان عمل می کنند. اگر ازدواج شما، ازدواج ناموفقی است و از کنترل بیرونی زیاد استفاده می کنید، چرخ های جلویی (فکر و عمل) فعال شده و شما سعی می کنید تا همسرتان را کنترل کنید. اگر نتوانید همسرتان را کنترل کنید و یا به آنچه که می خواهید نرسید، احساس نارضایتی و آشفتگی خواهید کرد و یا حتی مریض خواهید شد. در این شرایط چرخ های عقبی به دشواری حرکت خواهد کرد (احساس و فیزیولوژی شما فعال خواهد شد). با همدیگر بحث و گفتگو کنید و صادقانه به این سوال پاسخ دهید: در زندگی شما نحوه تفکر و عملتان زندگیتان را هدایت می کند یا احساس و فیزیولوژی شما.

### درس ششم: کمی خلاقیت می تواند زندگی زناشویی شما را نجات دهد

همه ما خلاق هستیم. برای مثال آیا تاکنون اتفاق افتاده است که فردی که برایتان مهم است، به شما توهین کند؟ شما سعی می کنید در دفاع از خودتان چیزی بگویید، اما خود داری می کنید. ساعتها بعد، در حالی که فکر می کنید آن حادثه را فراموش کرده اید، ناگهان در ذهنتان پرخاشگر می شوید؛ ولی کمی

# درسهایی برای ازدواج شادتر!

## ۸ درس مهم

دیر شده است، اکنون احساس خوبی دارید. ممکن است این رویداد را با کسی که می شناسید در میان بگذارید و او خلاقیت شما را تحسین کند. خلاقانه ترین کاری که می توانید انجام دهید که مطمئنم همسرتان را شگفت زده خواهید کرد این است که به وی بگویید: «من فکر نمی کنم کسالت آور بودن و شاد نبودن زندگیمان تقصیر تو باشد، دوست دارم من و تو با هم کاری انجام دهیم که زندگیمان پر از انرژی و جنب و جوش شود و فکر می کنم تو لذت خواهی برد» تفریح پاداش ژنتیکی یادگیری چیزهای جدید و مفید می باشد. تفریح دو پاداش دارد: تفریح هم می تواند تفریح و سرگرمی باشد و هم می تواند به ازدواجهای کسالت بار شادی و انرژی بخشد. اگر شما و همسرتان واقعاً از زندگی زناشویی خود خسته شده اید، گفتگوهای لذتبخش میان شما می تواند این خستگی را از بین ببرد و چون شما تنها می توانید پایان گفتگوی خود را کنترل کنید، سعی کنید به هنگام گفتگو از هیچ یک از عادت های مخرب استفاده نکنید. خنده را در زندگیتان زنده نگه دارید. فیلمهای کمدی مورد علاقه تان را تماشا کنید، فیلمهایی که واقعیت را در دنیایی جدید و به شیوه ای سرگرم کننده برایتان نمایش خواهند داد. اگر از فحش و ناسزا خوشتان نمی آید، فیلم هایی را که محتوای آنها اهانت آمیز است، تماشا نکنید. ازدواج پدیده ای بسیار جدی است و از دست دادن هر فرصتی برای خندیدن اشتباهی بسیار جدی تر می باشد که می تواند ازدواج شما را نابود کند. نظریه انتخاب روان شناسی شادی و سرزندگی است و خنده برای هر فردی خوب است. سوالی که در این جا باید از خودتان پرسید این است: «آخرین باری که خلاقیت را در زندگی مشترکتان بکار گرفتید تا لحظات خوبی با هم داشته باشید، چه زمانی بوده است؟».

درس هفتم: با احتیاط آنچه را برای زندگیتان انجام می دهید با فرزندانان در میان بگذارید

فرزندانان باید از تنش ایجاد شده در اثر مشکلات بین شما آگاه باشند. بی تردید شما می توانید با کودکانان جوری رفتار کنید که نارضایتیتان بر آن ها تاثیری نگذارد ولی اگر باهم بهتر کنار بیایید آن ها بسیار شادتر خواهند بود.

# درسهایی برای ازدواج شادتر!

## ۸ درس مهم

### درس هشتم: از شیوه های جدید برای افزایش صمیمیت جنسی استفاده کنید

رابطه جنسی رضایتبخش یکی از مولفه های اصلی یک زندگی زناشویی موفق است. مهم نیست که چگونه آن را انجام دهید و یا چه مدت زمانی طول می کشد، بلکه مهم آن است که به هنگام برقراری رابطه جنسی، هر دوی همسران تجربه های ارضاکننده ای داشته باشند.



یکی از شیوه های مطلوب به کارگیری تئوری انتخاب برای حل مشکلات زناشویی، این است که توافق کنید رابطه زناشویی را درون دایره بزرگی که آنرا دایره حل اختلاف می نامیم تجسم کنید.

در این دایره سه شخصیت حضور دارند: **زن، شوهر، ازدواج.**

آنچه هر دو در هنگام ورود به دایره توافق دارند این است که ازدواج نسبت به خواسته های فردی در اولویت است.

تازمانیکه هر دو درون دایره نباشند، مذاکره ای انجام نمی شود بلکه فقط جر و بحث وجود خواهند داشت.

زوجین موفق از دیدگاه تئوری انتخاب، تلاش نمی کنند دیگری را مجبور به انجام کاری کنند.

وقتی وارد دایره حل اختلاف می شوند در واقع توافق کرده اند به رابطه زناشویی خود آسیبی نرسانند.

دایره حل اختلاف فقط زمانی موثر است که زوج به تئوری انتخاب متعهد باشد و مفهوم نیازها و شدت آنها، دنیای مطلوب و رفتار کلی را خوب درک کرده باشند.

◆ دایره حل اختلاف در نیاز به قدرت:

# درسهایی برای ازدواج شادتر!

## ۸ درس مهم

اگر هر دو نفر نیاز شدیدی به قدرت داشته باشند، گرایش به فشار آوردن به دیگری و در نهایت بیرون راندن او از دایره حل اختلاف تقریباً اجتناب ناپذیر است. پیام این روابط ناخشنود و محکوم به شکست این است که در این زندگی برای هر دوی ما به اندازه کافی جا وجود ندارد.

افراد با نیاز شدید به قدرت بدون اینکه متوجه باشند یکدیگر را از دایره حل اختلاف به بیرون می رانند. اگر هیچ یک از طرفین نخواهد بخشی از قدرت خود را واگذار کند مذاکره، امکان پذیر نیست.

### ◆ دایره حل اختلاف در نیاز به آزادی:

برخلاف تفاوت در نیاز به قدرت، تفاوت در نیاز به آزادی غالباً در دایره حل اختلاف قابل طرح و بررسی است.

طرفی که نیاز بیشتری به آزادی دارد باید بگوید حاضر به چه توافق هایی است.

او با پذیرش محدود کردن آزادی خود می تواند سرانجام خوشی را برای مذاکره به ارمغان آورد.

### ◆ دایره حل اختلاف در عشق و احساس تعلق:

در دایره حل اختلاف برای نیاز به عشق و احساس تعلق بجای اینکه به دیگری بگویید چه می خواهید، بگویید حاضرید چه بپردازید و چه کاری برای او انجام دهید .

فقط درباره کارهایی که مایلید انجام دهید حرف بزنید نه درباره کارهایی که انتظارش را از طرف مقابل دارید.

هدف مذاکره در این دایره، ارائه عشق و محبت است، تا وقتی محور بحث؛ دادن است و نه گرفتن، شانس زیادی برای حل مشکل عشق و احساس تعلق وجود خواهد داشت.

منبع : دکتر ویلیام گلاسر