

رمز پایداری روابط مطلوب همسران

با در نظر گرفتن چند نکته مهم قطعا می توانید رابطه عالی خود را حفظ کنید و حتی آن را بهبود بخشیده، ارتقاء دهید و این هدف دور از دسترس نیست.

نکته اول: قوانین زندگی مانند قوانین علمی ثابت و پایدار هستند:

همانطور که آب در ۱۰۰ درجه بجوش می آید و در صفر درجه یخ می زند، قوانین کشف شده در روابط زوجین هم ثابت و پایدار است و مادامی که شما بر طبق این قوانین عمل می کنید موفق هستید و زمانی که قوانین را زیر پا گذاشتید شکست خواهید خورد.

جان گاتمن (۱۹۹۸) بعد از ۳۰ سال تحقیق، قانون یک پنجم را در روابط زوجین کشف کرد. طبق بررسی های صورت پذیرفته توسط روانشناسان در آزمایشگاه های رفتار، رفتارهای مشاهده شده رابر اساس ملاکهای از قبل تعیین شده مثل تحقیر کردن، تشویق کردن، تمجید و قدردانی، قهر کردن و... اندازه گیری می کردند در نهایت این نتیجه حاصل گردید: رمز پایداری زندگی های زناشویی "قانون یک پنجم" (یا قانون ۲۰-۸۰) بود.

بر اساس قانون قانون یک پنجم روابطی پایدار می مانند که میزان خوشیها و لحظات خوب و مثبت بین زن و شوهر ۵ برابر

لحظات تلخ و آزارنده باشد.

پس از انجام این تحقیقات جان گاتمن با افتخار تمام به تمامی زوجین در سراسر دنیا مژده داد که:

اصلا مهم نیست که بین یک زن و شوهر چه میزان درگیری و اختلاف باشد؟

اصلا مهم نیست که زوجین چقدر باعث رنجش و آزار یکدیگر می شوند؟

بلکه آنچه مهم است این است که **شما باید در برابر یک بار رنجش ۵ بار رفتار خوب و مثبت انجام دهید.** به جبران

بیش از حد یک رفتار اشتباه، بیش اصلاحی یا Over Correction می گویند. جان گاتمن خودش این نوع رفتارهای

خوب و مثبت را **“بانک عاطفی”** نام نهاد. در واقع روابطی پایدار می مانند که **“بانک عاطفی” (Emotional Bank)**

آنها پر از سرمایه باشد. هر چقدر زوجین بتوانند لحظات خوب و شیرینی را با یکدیگر تجربه کنند ازدواجشان پایدارتر

و محکمتر خواهد شد. طبق قانون یک پنجم اگر یکی از زوجین انتقادی کرد، حرف زشتی زد، تحقیر کرد و یا رفتار آزارنده

ای انجام داد، تا زمانی که ۵ بار همسر خود را خوشحال نکند، آن یک بار رنجش پاک نمی شود **(۵ در برابر ۱)**. نتیجه

اینکه، **متاسفانه قدرت رفتار منفی ۵ برابر رفتار مثبت است.** بنابراین بایستی همسران در روابط خود مراقب باشند تا

جای ممکن کمتر باعث رنجش طرف مقابل گردند.

از نظر **“روانشناسان ارتباط”** می توان با چند روش ساده کنترل بیشتری بر روی رفتارهای خود داشت.

یکی از ساده ترین راههای کنترل رفتار، **نوشتن حساسیتهای همسران** است. چه چیزهایی باعث ناراحتی او می شود؟

فهرستی از حساسیت های همسران استخراج کنید ببینید او از چه چیزی ناراحت می شود؟ چه چیزهایی او را آشفته

میکند؟ آنها را در یک **دفترچه** ثبت کنید. بتدریج این لیست را تکمیل کنید. کم کم می بینید که شما به چنان شناخت

جالبی از همسر خود رسیده اید که حتی خودش هم از این اطلاعات شما بهت زده خواهد شد. هر فردی حساسیتهای

خاص خود را دارا می باشد.

یکی دیگر از قوانین مورد کشف جان گاتمن "**قانون یک هشتم**" است. طبق این قانون وقتی میزان رفتارهای آزارنده یک زوج مانند انتقاد کردن، تحقیر کردن، متلک گویی و زخم زبان زدن، مسخره کردن، زور گفتن و فشار آوردن برای انجام یک کار یا تغییر همسر و... هشت برابر رفتارهای خوب و مثبت و خوشایند باشد به احتمال بسیار بالا این قبیل همسران در روابط خود دچار مشکل خواهند گردید.

نکته دوم: تلاش تلاش تلاش

اینکه بسیاری از زوجین فکر می کنند که اگر آنها واقعا یکدیگر را دوست داشته باشند، "دوست داشتن" آنقدر قدرتمند است و "عشق" به حدی توانمند است که می تواند خودبخود بسیاری از مشکلات آنها را حل کند در حالیکه این فقط یک "**افسانه عشقی**" است.

آنها فکر می کنند فقط کافی است ازدواج کنند و به یکدیگر برسند. بعد از آن همه چیز بخاطر قدرت عشق و دوست داشتن بخوبی پیش خواهد رفت و خودبخود درست خواهد شد و این یک اشتباه بزرگ است که اکثر زوجین گرفتار آن می شوند. ماندگاری یک رابطه عمیق احساسی میان همسران نیز نیاز به **مراقبت و رسیدگی مداوم** دارد.

در یک **تمثیل ساده** می توان چنین عنوان نمود: تصور کنید ساختمانی را خریداری نموده اید....می توانید ساختمانی را که خریدید به حال خودش رها کنید و یا می توانید در ابعاد مختلف به آن رسیدگی کنید و محکمتر و زیباترش کنید. این کاملاً بستگی به شما دارد که چه نوع تزئیناتی را برای ساختمانتان استفاده کنید؟ طبیعی است که هر چقدر بیشتر به این ساختمان برسید زیباتر و محکمتر خواهد شد. **رابطه میان همسران نیز هم همینطور است اگر آن را رها کنید مثل**

یک ساختمان متروکه خراب خواهد شد. عبارتی همسر بودن یک مسئولیت تمام وقت است که باید برای آن وقت

بگذارید. باید دائماً کتابهای خوب و مفید در این رابطه را مطالعه کنید.

خواندن کتابهایی مانند: زندگی با همسر کج مدار، فرهنگ تفاهم در روابط زوجین و ... همچنین می توانید در دوره های

آموزشی مفید شرکت کنید و در مواقع لزوم از روانشناسان با تجربه و متبحر در حیطه زوج درمانی یا خانواده درمانی

استفاده کنید .

نکته سوم: پنج شاه کلید روابط عالی را بیاموزید.

متخصصان آموزش روابط زوجین **”پنج شاه کلید“** را برای ایجاد یک رابطه عالی در کتاب **”برای ازدواج خود بجنگید“**

(Marriage Fighting for Your) معرفی می کنند.

1- کلید اول: تصمیم بگیرید مشکلات قابل حل خود را حل کنید و از کنارش عبور نکنید

2- کلید دوم: سهم شما بعنوان یک همسر چیست؟ شما بایستی تاجاییکه می توانید بهترین همسر دنیا شوید.

3- کلید سوم: هنگام تضاد و اختلاف با یکدیگر فضای امن و آرامی را ایجاد کنید

4- کلید چهارم: رفتارهای مثبت و جنبه های خوب همسران را ببینید

5- کلید پنجم: تعهد خودتان را نسبت به ارتباط صحیح با همسران پرورش دهید

علائم هشدار دهنده یا خطر در روانشناسی ارتباط همسران

روانشناسان ۴ الگوی مخرب در روابط زناشویی را به شما معرفی می کنند که می توانند به رابطه شما آسیب بزنند و زندگی شما را به سمت یک رابطه پیچیده و مشکل دار سوق دهند

موارد ذکر شده در ذیل مخصوص زوجهای ناموفق و روابط ناپایدار است و زوجین موفق برخلاف این ۴ الگو عمل می کنند.

➤ افزایش تدریجی و تشدید کردن موضوع

➤ بی اعتبارسازی

➤ کناره گیری و اجتناب

➤ تعبیر و تفسیرهای منفی

افزایش تدریجی و تشدید کردن موضوع: Escalation

افزایش تدریجی زمانی بین زوجین رخ میدهد که آنها هنگام بحث در باره یک موضوع **بصورت منفی به هم جواب**

میدهند این منفی حرف زدن بطور مداوم پیش میرود بطوریکه لحظه به لحظه شرایط بدتر و بدتر می شود. زوجین از

یک بحث ساده و بیش پا افتاده و از یک خشم و عصبانیت ساده به سمت حرفهای آزارنده و منفی حرکت می کنند.

جان گاتمن پژوهشگر و روانشناس قدرتمند در روابط زناشویی می گوید: تقریباً تمام زوجین عصبانیت را با عصبانیت

جواب می دهند و لحظه به لحظه این عصبانیت افزایش می یابد. **(Anger for anger time to time) زوجین موفق**

مسائل را تشدید نمی کنند یعنی کمتر Escalation می کنند و اگر هم دچار تشدید شوند قادر به کنترل آن تشدید

رخ داده هستند. بعنوان مثال به مورد ذیل توجه نمایید.

مرد: مادر عزیز! (با کنایه) مراقب بچه ات باش ممکنه از پله هایپفته. (شروع کنایه آمیز و منفی)

زن: تو هم بابای بچه هستی چرا تو مراقبتش نیستی؟ مگه فقط من باید از بچه مراقبت کنم آقای پدر؟ (تشدید موضوع

و کنایه)

مرد: مثل مادرت یه دنده و لجبازی. خوب یه کلمه بگی باشه ، میمیری؟ (تشدید)

زن: اگر مادر من لجبازه، شما خانوادگی لجباز هستید (تشدید بیشتر)

مرد: نباید به شما زنها احترام گذاشت باید مثل زمان قدیم... (تهدید و تشدید)

زن: نمی تونی دست رو من بلند کنی. زنگ میزنم پلیس بیاد. (تشدید)

مرد: (با چشم غرّه) احترام خودتو نگهدار. (تهدید و تشدید)

زن: (با عصبانیت) من احترام تورو نگه نمی دارم یا تو احترام منو؟ تو بی ادبی می کنی میگی باشما زنها باید مثل زمان

قدیم رفتار کرد. مثل پدرت بی ادبی و احترام همسرت رو نگه نمی داری. (تشدید و بی احترامی)

مرد: اصلاً ازدواج من و تو از اول هم اشتباه بود. من نمیدونم چرا تا حالا با تو موندم و ... (تشدید و تهدید به جدایی)

زن: کسی مجبور نکرده بخوای به این زندگی ادامه بدی.... (تشدید و تهدید مجدد به جدایی)

یکی از آسیب زاترین و خطرناکترین موارد در بحث های زوجین با یکدیگر تشدید است که زوجین کنترل خود را

از دست می دهند. گاهی زوجین حرفهای تهدیدآمیزی می زنند که با آنها کل زندگی مشترک خود را زیر سؤال می

برند.

بی اعتبارسازی Invalidation

در بی اعتبار سازی یکی از زوجین افکار، احساسات و یا شخصیت طرف دیگر را زیر سؤال می برد و آنها را خوار و بی ارزش می سازد.

تعریف بی اعتبارسازی در مکالمه یک زوج :

زن (با عصبانیت): بازم یادت رفت داروهای منو بگیری. من برات یادداشت هم گذاشتم ولی تو طبق معمول یادت رفت.

میدونی چیه! تو کلا آدم بی مسئولیتی هستی (بی اعتبارسازی). کاش یه کم در برابر خانواده ات احساس مسئولیت می

کردی؟؟؟ کاش من یه کم برات مهم بودم. تو دقیقا مثل خانوادت رفتار می کنی.

مرد: واقعا ممنونم از این بی احترامی ... تو خودت هم خوب میدونی که من مثل بقیه خانوادم نیستم امروز سرم شلوغ

بود یادم رفت...

زن: شما در خانواده بی مسئولیتی بزرگ شدی و نمی شه انتظار بیشتری از شما داشت (بی اعتبارسازی).

بایستی مراقب باشید که همسرتان را تحقیر نکنید. **فکر نکنید که در این مکالمه ها شما یک فرد مجزا هستید** که دارید

طرف مقابل را زیر سؤال می برید. بدانید که وقتی یک طرف تحقیر می شود حتما در برابر این تحقیر واکنش نشان

خواهد داد **وقتی او واکنش نشان می دهد طبیعتا شما هم واکنش نشان میدهید** و خودبخود تشدید رخ می دهد. در واقع

شما بدست خودتان دارید روابطتان را نابود می کنید.

کناره گیری و اجتناب; Withdrawal and Avoidance

کناره گیری و اجتناب، جلوه های مختلفی از الگوهای مخرب هستند که در آن یک زوج تمایلی به وارد شدن در بحث را ندارد و یا اگر وارد بحث شود می خواهد که طرف دیگر خیلی زود بحث را تمام کند و ادامه ندهد هر چند که این بحث یک بحث بسیار مهم و ضروری باشد. کناره گیری و اجتناب گاهی اوقات با بلند شدن و بیرون رفتن از اتاق در حالیکه شما دارید صحبت می کنید انجام می شود. به همین راحتی. گاهی اوقات هم با سکوت کامل و حرف نزدن. در واقع همسر شما سوئیچ آف Switch off یا شات داون Shut Down می کند.

بسیاری از زوجین این نوع تعقیب و گریز در صحبت ها و روابطشان را دارند بخصوص وقتی که زمان رسیدگی به مشکلات سخت و پیچیده فرا میرسد **آنها از مسئله طفره می روند** و گاهی این تعقیب و گریز در روابط طبیعی است. بعضی از مسائل مانند کنترل خشم در حین بحث ها یا مشاجرات همسران بسیار مهم هستند و نباید از آن چشم پوشی کرد و براحتی از کنار آن عبور کرد زیرا ممکن است آسیبهای جبران ناپذیری به روابط باهمسر یا فرزندان وارد کند.

آنچه رابطه زوجین را تضعیف می کند حرفهای ناگفته است.

روانشناسان ارتباط می گویند: اگر ساعت ۸ از دوست خود رنجیدید ساعت ۸ و یک دقیقه مشکل را با او مطرح کنید.

تعبیر و تفسیرهای منفی; Negative interpretation

تعبیر و تفسیرهای منفی زمانی در روابط زوجین رخ می دهد که یکی از زوجین معتقد هست که افکار و انگیزه های همسرش در بیشتر مواقع منفی است در حالیکه ممکن است واقعیت این نباشد و انگیزه همسر فرد حتی ممکن است

مثبت هم باشد.

اگر زوجین خواهان یک رابطه عالی و رویایی هستند بایستی ۴ الگوی مخرب اشاره شده در سطرهای پیشین را

مدنظر داشته باشند.

نقش هوش عاطفی در روابط همسران

از جمله دیگر موارد تأثیر گذار در روابط همسران میزان هوش عاطفی در هر یک از زوجین می باشد.

بعضی از نیازها در زن و مرد نسبت به نیازهای دیگر در اولویت هستند. بنابر این، انتظار همسران از یکدیگر برای بیان

خواسته های عاطفی یک انتظار طبیعی است اما اینکه بخواهید بدون بررسی دقیق روانشناختی در خصوص رفتار

همسرتان تصمیم بگیرید یک اشتباه است.

هوش عاطفی

بطور کلی هر انسانی داری ۴ نوع هوش اصلی است:

➤ هوش بدنی یا Physical Intelligence PQ: استفاده آگاهانه و ماهرانه از بدن. تغذیه خوب، ورزش مناسب

...و

➤ هوش عقلانی یا Intellectual Intelligence IQ: هوش کلامی و عملی آزمونهای ورودی دانشگاه را

بیاد آورید

✚ هوش عاطفی یا Emotional Intelligence EQ: شناخت احساسات خود و دیگران، مدیریت بهینه خود و روابطمان

✚ هوش معنوی یا Spiritual Intelligence SQ: آرامش درونی و بیرونی بر اساس باورهای معنوی و عمل کردن بر اساس عقل و دل.

هوش عاطفی Emotional Intelligence: هوش عاطفی نوعی هوش اجتماعی است که با هوش درون فردی و هوش میان فردی ارتباط دارد. هوش عاطفی یعنی شناخت احساسات خود و دیگران، یعنی مدیریت مطلوب و بهینه احساسات خود و روابطمان. در واقع کسانی که توانایی تشخیص احساسات خود و دیگران را دارند، قادر به همدردی هستند و می توانند احساسات خود را کنترل کنند و روابطشان را مدیریت کنند داری هوش عاطفی بالایی هستند.

گلمن (1995) معتقد است هوش عاطفی بیش از هوش عقلانی (IQ) باعث موفقیت ما در زندگی واقعی میشود.

هوش عاطفی (EQ) دارای ۵ بخش اصلی است

✚ توانایی شناخت عواطف و هیجانات مثل: خشم- ترس- شادی- نفرت- عشق - غم یا خود آگاهی عاطفی - هیجانی.

✚ توانایی ابراز احساسات چه مثبت چه منفی به شیوه ای صحیح

✚ توانایی کنترل و مدیریت احساسات مثل به تاخیر انداختن تمایلات و خواسته ها برای رسیدن به هدفی مهمتر

✚ توانایی درک هیجانات دیگران و همدلی مثل زمانی که او سرشار از محبت است، رنجیده و یا ترسیده است

✚ توانایی تسهیل تفکر به وسیله هیجانات مثل ایجاد انگیزه کردن در خود با مثبت اندیشی و تجسم موفقیت قبل

از موفقیت

هوش عاطفی
بیش از هوش عقلانی (IQ) باعث
موفقیت ما در زندگی واقعی میشود



انسانی که توانایی ۵
عامل مرکب برخوردار
باشد از هوش هیجانی
بالایی برخوردار و در
زندگی فردی و اجتماعی
موفق تر است.

افرادی که قادر به تشخیص عواطف و احساسات دیگران نیستند، در کنترل خشم و هیجانات خود مشکل دارند، احساسات خود (مثل عشق و علاقه به طرف مقابل) را بیان نمی کنند در بعد عاطفی به بلوغ عاطفی کافی نرسیده اند. در واقع در این افراد، EQ یا هوشبهر عاطفی پایین است، اما خوشبختانه میتوان هوش عاطفی را افزایش داد.

زوج های موفق در مقایسه با زوج های ناموفق احساس همدلی بیشتری به هم نشان می دهند و نسبت به احساسات یکدیگر حساسیت بیشتری به خرج می دهند.

راههای افزایش هوش عاطفی - هیجانی در زوجین

➤ به فرد بگوئید حالات درونی خود را بنویسد

یک راه بسیار خوب برای گسترش و تقویت EQ یا خودآگاهی افراد نسبت به احساسات و عواطفشان، نوشتن حالات درونی خودشان است. بعد از چندین ماه نوشتن حالات روحی مختلف خود (از آنجا که کلمه ها در ذهن گم می شوند اما روی کاغذ گم نمیشوند) می توانند خودشان را در یک نمودار تاریخی مثلا در طی ۶ ماه یا یکسال بررسی کنند. وقتی مدتی این کار را انجام دادند متوجه می شود که سال قبل در برابر یک مساله ساده چگونه عصبانی شده است و امسال چگونه واکنش نشان می دهد. این خودآگاهی وقتی به دفعات رخ می دهد موجب رشد احساسات و EQ در دوستان می شود.

➤ شنونده خوبی باشید

شما می بایست تمرین کنید تا شنونده و پرسشگر خوبی باشید. خود شما مدل خوبی از درک و فهمیدن باشید و باطرف مقابل همدلی و همدردی کنید تا او هم بتدریج از شما یاد بگیرد. همانطور که می دانید درک احساسات دیگران و خود را بجای آنان فرض کردن یک توانایی است. و شما با ارائه یک الگوی عملی این مهارت را به طرف مقابل آموزش می دهید. مهارتهای گوش کردن را تمرین کنید.

➤ تشویق به ثبت نام در کلاس های هنری

متخصصان باور دارند که آموزش طبیعی - هیجانی که همراه با هنرهای آزاد است از اهمیت بیشتر برخوردار است. فرد را تشویق کنید که در یکی از کلاسهای هنری مثل نقاشی، عکاسی، موسیقی سنتی، خطاطی و... ثبت نام کند. این روش میتواند بسیار مفید باشد و احساسات او را تلطیف کند.

✚ شناخت دقیق تر طرف مقابل و خود

از فرد بخواهید در یک دفترچه تاریخچه زندگی خود را برای شما بنویسد و شما هم تاریخچه زندگی خود را برای او بنویسید. این نوشته که سرشار از احساسات و عواطف و ویژگیهای شخصیتی شما در مسیر زندگی پر فراز و نشیب هر یک از طرفین است فرصت مناسبی را برای شناخت یکدیگر به هریک از زوجین می دهد و پس از آن مدت‌های طولانی می توانید در باره آن موارد با هم صحبت کنید. و یکدیگر را بهتر بشناسید. آگاهی از احساسات و عواطف یکدیگر یعنی رشد EQ. البته هم خودتان و هم طرف مقابلتان سعی کنید **فقط از خودتان** بنویسید.

✚ وقتی طرفین شرایط و موقعیت یکدیگر را بدرستی **درک کنند** "قدرت همدلی" در آنان افزایش می یابد.

کارل راجرز (Carl Rogers) همدلی: یعنی قدم گذاشتن در دنیای شخصی دیگران و تلاش برای زندگی کردن در آن دنیا.

همدلی باعث بهتر برقرار شدن پلهای ارتباطی می شود. کسانی که هوش هیجانی بالایی دارند از پلهای ارتباطی بیشتری بهتری استفاده می کنند و کسانی که فاقد آن هستند، بدون شناخت درست از طرف مقابلشان، قضاوت می کنند.

استیفان کاوی در **بیان درک شرایط دیگران** مثالی را عنوان می کند و می گوید: در نیویورک سوار قطار بودم. مردی با بچه‌هایش سوار قطار شدند و پس از چندی بچه‌ها اوضاع قطار را به هم ریختند. خیلی سر و صدا می کردند و آرامش را از کل مسافران گرفته بودند اما پدر بچه‌ها آرام روی صندلی نشست، چشم‌هایش را بسته بود. بعد از چند لحظه، به وی گفتم: فکر نمی کنید بچه‌هایتان خیلی اذیت می کنند. چشم‌هایش را باز کرد و گفت: حق با شماست، ولی ما تازه از بیمارستانی برمی گردیم که بچه‌ها مادرشان را از دست داده‌اند. استیفان کاوی ادامه می دهد: دنیای آکنده از مخالفت من تبدیل به دنیایی پر از محبت شد، چون از دید او به ماجرا نگاه کردم. در هر صورت حساسیت‌های انسانها با هم متفاوت است چون شرایط و موقعیتشان متفاوت است و همدلی؛ یعنی درک این حساسیت‌ها. بنابراین تا می توانید خودتان را بخوبی، شفاف و روشن برای طرف مقابلتان توصیف کنید. از طرف مقابلتان هم بخواهید همین کار را انجام دهند.

✚ به طرف مقابل لقب ندهید و برچسب نزنید

سعی کنید بجای لقبهای تند مثل بی احساس، بی خیال و بی توجه به او **پیام من** بدهید. بدین ترتیب که ابتدا شرایط خود را بیان کنید (دیشب که در مهمانی بودیم بیشتر زوجین حاضر در مهمانی دو به دو با هم بودند ولی من تنها

نشسته بودم و دوست داشتم شما هم کنار من می بودید... بعد **تأثیر آن شرایط را روی خودتان** توصیف کنید (خیلی احساس تنهایی میکردم، فکر می کردم من برای هیچکس در این مهمانی مهم نیستم و ...). سپس انتظارتان را از ایشان بصورت صریح و روشن بیان کنید.

✚ **با یکدیگر کارهای مورد علاقه تان را انجام دهید** مواردی مانند فیلم دیدن با یکدیگر یا انجام

کارهای مورد علاقه دوطرف بصورت مشترک

نکته مهم: افرادی که دارای هوش عاطفی بالایی هستند به راحتی می توانند احساسات و عواطف خود را کنترل و یا ابراز کنند. آنها نه تنها می توانند احساسات و عواطف خود بلکه می توانند احساسات و عواطف دیگران را هم درک و کنترل کنند. خوشبختانه هوش عاطفی (EQ) بر خلاف هوش عقلانی (IQ) قابل رشد، آموزش و یادگیری است.

✚ **دست از انتقاد از همسران بردارید**

از نظر روانشناسان ارتباط زوجین، اصولاً **انتقاد سازنده وجود ندارد**. انتقاد آزارنده است و پیامش این است که تو اشتباه کردی، تو، افکارت، رفتارت و احساسات غلط است و **تو بدهستی**. وقتی انتقادهای شما هر روز و هفته تکرار می شود این تفکر در همسران شکل می گیرد که آدم خوبی نیست. او به این نتیجه میرسد که: من بدم و این اندیشه من بدهستم، یک اندیشه خطرناک برای روابط زوجین می باشد. **روزی که همسران باور کنند که یک انسان سرد و بی عاطفه است آن روز نقطه سقوط او (از نظر احساسی و عاطفی) است پس بدست خودتان این احساسات را از بین نبرید.**

پس اگر هر روز با زبان و رفتارتان به همسران بگویید که تو سردی، تو بی عاطفه ای، چرا محبت نمی کنی؟ چرا احساسات را پنهان می کنی؟ او باور می کند که آدم بی احساسی است. در حالیکه همسران دارای احساسات هست اما یا یاد نگرفته که آنها را ابراز کند و یا اینکه یاد گرفته اما به دلیل **شرم و خجالت و گاهی**

غرور و نوع رفتار سابق شما در برابر بیان احساساتش قادر به ابراز احساساتش نیست. بسیاری از مردها

نیز دوست دارند به همسرشان بطور مستقیم بگویند: دوستت دارم اما به دلایلی مثل نداشتن مدل خوب در این زمینه، شرم، غرور و... نمی توانند محبتشان را ابراز کنند. ممکن است همسر شما بداند که باید عشق و محبت خود را ابراز کند اما مشکل او دانستن نیست **مشکل او نتوانستن** است. بنابراین باید به او کمک کرد تا قادر به بیان احساساتش بشود.

✚ خودتان یک مدل بسیار خوب از ارائه عشق و محبت به او و خانواده تان باشید

چهل روز بدون هیچ انتظاری از همسرتان یک طرفه به نیازهای عاطفی او پاسخ دهید. دقت کنید گفته میشود بدون هیچ انتظار و توقعی برای جبران یا تلافی کردن محبتهای شما از سوی همسرتان. چون همسرتان دقیقاً به این نکته توجه دارد که وقتی شما دارید محبت می کنید، آیا دارید با او معامله میکنید؟ یا اینکه محبتتان یک محبت بی چشمداشت است؟ **در ابتدا** بدون هیچ انتظار بازگشتی شروع کنید به محبت کردن. گرچه شاید بسیاری از همسران اینکار را بارها و بارها انجام داده باشند ولی یک بار دیگر آنرا انجام دهید.

✚ بخشهایی از رفتار همسران را که حاکی از ابراز محبت به شماست را به خوبی مورد توجه

و تقویت قرار دهید

مثلاً بجای اینکه صحنه هایی از زندگیتان را یادآوری کنید که حاکی از سردی و بی تفاوتی ایشان است بالعکس شما صحنه هایی از زندگی و روابطتان با او را مورد توجه قرار دهید و در ذهنتان برجسته کنید که او (حتی کوچکترین محبتی) رابه شما ابراز علاقه کرده است. در واقع بجای سرزنش، توبیخ، انتقاد و تحقیر و تضعیف، **تقویت** کنید. بجای اینکه بگویید تو بلد نیستی محبت کنی یا چرا محبت نمی کنی؟ به این مثالها توجه کنید:

الف: "اون روز که داشتیم تلویزیون تماشا می کردیم وقتی کنارم نشستی و با محبت با هم حرف زدیم احساس خوبی داشتیم، احساسی همراه با آرامش.

ب: روز گذشته که می خواستیم بریم بیرون وقتی به خاطر گفته من لباس مورد پسند منو پوشیدی خیلی خوشحال شدم. احساس کردم برای من ارزش قائل هستی و به نظراتم اهمیت می دهی.

ج: دیشب که می خواستیم بریم بیرون تو به خاطر من خیلی معطل شدی اما صبر کردی و حرفی نزدی، تا من هم حاضر بشم از صبر و تحملی که داشتی واقعا ممنونم.

با این روش دیگر به همسرتان **پیام تو بدهستی** را نمی دهید؛

نکته مهم اینکه وقتی شما به همسرتان محبت میکنید در واقع به **نیمی از نیاز های خودتان** هم پاسخ میدهید زیرا هر

فردی بعنوان یک انسان، نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن دارد.

➤ شیوه ابراز محبت در مردان و زنان متفاوت است

الف- **استراتژی کلامی:** ابراز احساسات از طریق کلام و زبان

ب- **استراتژی لمسی:** ابراز احساسات از طریق نوازش، در آغوش کشیدن و ...

ج- **استراتژی عملی:** ابراز احساسات از طریق انجام کارهای عملی مثل مسافرت و گردش و رستوران

بردن، خانه و ماشین بنام زدن یا کادو خریدن و هدیه دادن و ...

➤ اشتباه بسیاری از خانمها و آقایان در این نکته است که فقط آن نوع محبتی را که خودشان می پسندند محبت

واقعی قلمداد می کنند.

➤ از افتادن در دام فیلتر ذهنی اجتناب کنید

فیلتر ذهنی یک "تفکر غیر منطقی" است که در آن ما فقط و فقط ضعفهای همسرمان را می بینیم و توجهی به

دهها صفت خوب او نمی کنیم. همانطور که فیلتر، کارش جمع کردن اضافات و بدیهاست، گاه مغز انسان هم

تنها به نقطه ضعفها، کمبودها و اشتباهات سایر انسانها تمرکز می کند و از آن بدتر اینکه آنها را برجسته می کند و در ذهنش فاجعه می سازد. قطعاً همسر شما دهها صفت خوب هم دارد که خوب است به آنها هم توجه کنید. تا جاییکه به خاطر می آورید، تمام خوبیهای را که همسران طی سالهای زندگی مشترکتان درخصوص شما انجام داده اند را یادداشت کنید. از صفات خوب همسران یک لیست تهیه کنید و به او هدیه دهید. **همه**

اینها را انجام دهید نه برای اینکه او هم متقابلاً همان کارها را برایتان انجام دهد... هر چند همسران

خود بخود جبران خواهد کرد اما شما "کار خوب"، را، بخاطر خود "کار خوب" انجام دهید.

✚ از شکل گیری احساس نیاز کاذب در درونتان اجتناب کنید.

این یک واقعیت است که شما به عشق و محبت همسران احتیاج دارید اما نیاز شما به عشق و محبت همسران مثل نیاز به اکسیژن و ... نیست. طوری این نیاز را در وجودتان نپرورانید که گویی بدون نیاز به محبت همسران نابود میشوید. زیرا شما در ابتدای اصلاح مشکلات موجود در رابطه تان هستید و بایستی انتظاراتان را باتوجه به توانایی هر دو طرف تنظیم کنید...

✚ ملاک درونی بجای ملاک بیرونی

توجه و محبت همسران را با میزان لیاقت داشتن خود برابر ندانید. شما انسان با ارزشی هستید بنابراین

اینکه عزت نفس خودتان را مشروط به توجه و محبت دیگران بدانید اشتباه محض است. هر یک از انسانها

بایستی با توجه به توانمندیهایشان در درون احساس ارزشمندی کنند و نباید عزت نفسمان وابسته به

رفتارهای دیگران باشد زیرا در آنصورت برای عزت نفس یک ملاک بیرونی داریم که از کنترل ما خارج است و از آنجاییکه هر لحظه کسی ممکن است در جامعه، خلاف میل ما با ما یک رفتار نامحترمانه و آزارنده داشته باشد، در نتیجه ما باید یک ملاک درونی برای عزت نفس داشته باشیم و از اعماق وجود و از درون احساس لیاقت و ارزشمندی کنیم. خودتان را به "خوشامدگویی" و "تعریفهای دیگران از خودتان" وابسته نکنید.

نکته انتهایی:

انسان هادر توانایی دریافت و تشخیص احساسات و عواطف خودشان و دیگران با هم فرق دارند مثلاً برخی زوجین کاملاً نسبت به احساسات و عواطف همسرشان بی توجه هستند برخی نه تنها احساسات همسرشان را درک نمیکنند بلکه حتی سوء تعبیر هم دارند یعنی برداشتهای عجیب و غریب و دور از واقعیت دارند و بعضی افراد وقت زیادی را برای ایجاد یک رابطه خوب با همسرشان اختصاص می دهند.

پژوهشگران دریافته‌اند که **ارتباط معناداری** بین توانایی ابراز دقیق و صحیح عواطف با شادی‌های زندگی و روابط زناشویی مطلوب وجود دارد. اما توجه به این نکته حائز اهمیت است که اکثر مشکلاتی که افراد به آن اشاره می کنند مثل معذرت خواهی نکردن، عدم ابراز علاقه و احساس خود، درک نکردن احساسات عاشقانه طرف مقابل و ... قابل انعطاف و درمان پذیر هستند.