

موفقیت در ازدواج

(راهبردهای موفقیت در ازدواج از دیدگاه جان گاتمن)

نویسنده:

نسرین عبداللہی



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۹
چرا درک کردن شریک زندگی مهم است؟	۱۰
به همسران کمک کنید تا احساس شما را بفهمند	۱۰
راهکارهای درک کردن همسر	۱۴
ابراز احساسات در زندگی زناشویی به روشی سالم	۱۸
چگونه باز سازی رابطه را شروع کنیم؟	۲۳
رضایت زناشویی با هوش هیجانی ارتباط دارد	۲۴
نشانه‌های مثبت تأثیر هوش هیجانی بر رابطه عاطفی	۲۵
مدیریت اولیه روابط	۲۹
خلق فرصت برای بهبود روابط	۲۹
شروع بهبود روابط عاطفی	۳۰
حفظ پیشرفت در بهبود روابط عاطفی	۳۰
اصول یک رابطه سالم عاطفی و راهکارهایی برای حفظ آن	۳۱
فصل دوم: تعامل موفق در ارتباط با همسر	۳۹
عادت‌ها و رفتارهای نادرست زوجین در گفتگو	۳۹
مهارت گفتگوی موثر زوجین	۴۰
مهارت‌های ارتباطی همسران	۴۱

- ۴۶..... چگونه اضطراب در روابط و گفتگو را کنترل کنیم.
- ۴۶..... پذیرش را یاد بگیرید.
- ۴۷..... با ارزش‌های خود زندگی کنید.
- ۴۸..... ببینیم چرا.
- ۴۹..... اجتناب نکنید.
- ۴۹..... اعتماد در رابطه را بسازید.
- ۴۹..... ورزش کنید.
- ۵۰..... در مورد نیازهای خود صحبت کنید.
- ۵۰..... خود را مشغول کنید.
- ۵۰..... محبت بدنی را افزایش دهید.
- ۵۱..... کمک بخواهید.
- ۵۱..... فقط خودتان می‌توانید به خودتان کمک کنید.
- ۵۲..... چگونه با اضطراب رابطه کنار بیاییم؟
- ۵۳..... چگونه با اضطراب رابطه جدید روبرو شویم؟
- ۵۴..... غلبه بر اضطراب رابطه (و ایجاد روابط رضایت‌بخش).
- ۵۶..... توجه به همسر.
- ۵۸..... توجه، عشق‌ورزی و نوازش.
- ۶۱..... نشانه‌های توجه مرد به زن چیست؟

۶۷..... فصل سوم: اصول اخلاقی گاتمن برای موفقیت در ازدواج

۱. دوستی پایدار، بنیان‌گذار رابطه عمیق و ماندگار..... ۶۷
۲. احترام متقابل، ارزش‌گذاری به فردیت و احساسات یکدیگر..... ۶۸
۳. قدرت گفتگو (پشتیبانی عاطفی)، ارتباط صادقانه برای حل مسائل و رشد مشترک..... ۶۹
۴. پشتیبانی بی‌قید و شرط، همراهی در فراز و نشیب‌های زندگی (ایجاد معنا و هدف مشترک)..... ۶۹
۵. هنر بخشش، عبور از خطاها و نگاه‌داشتن قلبی باز (حل تعارض به شیوه سالم)..... ۷۰
۶. توجه ویژه، درک نیازهای شریک و ابراز محبت روزانه (تقویت لحظات مثبت)..... ۷۱

- ۷۲..... تعهد همیشگی، پیوندی محکم بر اساس مسئولیت و وفاداری.....
- ۷۳..... ویژگی‌های رفتاری در ازدواج چیست و چقدر اهمیت دارد؟.....
- ۷۴..... ویژگی‌های رفتاری خوب در ازدواج (پیوند دهنده).....
- ۷۶..... ویژگی‌های رفتاری بد ازدواج.....
- ۷۸..... چگونه رابطه خود را ارزیابی کنیم؟.....
- ۷۸..... زوج درمانی گاتمن.....
- ۷۹..... روش زوج درمانی گاتمن چگونه عمل می‌کند؟.....
- ۸۰..... نشانه‌های طلاق در مدل زوج درمانی گاتمن.....
- ۸۲..... سنجش و ارزیابی در زوج درمانی گاتمن:.....
- ۸۲..... نشانه‌های ازدواج موفق.....

فصل چهارم: رمز ازدواج‌های موفق ۸۷

- ۸۹..... مزایای روش گاتمن.....
- ۸۹..... چرا روش گاتمن می‌تواند به طیف گسترده‌ای از مسائل کمک کند؟.....
- ۹۰..... مزایای کلیدی روش درمانی گاتمن:.....
- ۹۰..... اثربخشی روش گاتمن.....
- ۹۰..... چه انتظاری از روش گاتمن دارید؟.....
- ۹۱..... سه مؤلفه اصلی درمان به روش گاتمن عبارتند از:.....
- ۹۱..... چک لیست تعمیر گاتمن چیست؟.....
- ۹۲..... نمونه‌ای از یک چک لیست:.....
- ۹۳..... نکاتی که باید در نظر داشت.....
- ۹۴..... خانه‌ی رابطه سالم دکتر گاتمن.....
- ۹۴..... خانه‌ی رابطه سالم دقیقاً چیست؟.....

منابع ۹۷

فصل اول

کلیات و مفاهیم

درک کردن همسر بخش مهمی از برقراری یک پیوند قلبی و صمیمانه است. درک بهتر همسر به شما کمک می‌کند تا بتوانید در هنگام تعارضات و کشمکش‌ها یکدیگر را قضاوت نکرده و تنش‌ها را بیشتر از آنچه هست نکنید. زیرا سوء تفاهم‌ها دلیل اصلی این تعارضات و جنجال‌های زناشویی هستند. آیا برای شما نیز سوال است که چجوری عشقمو درک کنم؟ کلید درک همسر این است که نیازها و خواسته‌هایش را بفهمید و به آنها اهمیت بدهید. درک کردن همسر به این معناست که تا حدودی بدانیم چه نیازها و خواسته‌هایی دارد و اهداف همسرمان در زندگی چیست. شما باید بعد از چند ماه زندگی با همسر با توجه به الگوهای رفتاری و افکار شریک زندگی خود اطلاعاتی در مورد اهداف و انتظارات همسران کسب کرده باشید. اگر یاد گرفته باشید که چگونه شریک زندگی خود را درک کنید، احتمال سوء تفاهم و ارتباط نادرست در زندگی مشترک شما کمتر می‌شود. اگر شما بتوانید به درک درستی از همسر خود برسید، می‌توانید برخی از نیازها و خواسته‌های او را از روی طرز رفتار یا یک جمله کوتاه او متوجه شوید. البته درک کردن همسر به این معنا نیست که شما در مورد خواسته‌ها و نیازهای خود اصلاً صحبتی نکنید. اما انتظار داشته باشید همسران کاملاً بفهمند شما چه می‌خواهید. هیچ فردی نمی‌تواند ذهن شما را بخواند. پس باید در مورد خواسته‌ها و انتظاراتتان واضح و صریح صحبت کنید. اینکه شما سکوت کنید و در آخر بگویید

همسر مرا درک نمی‌کند اصلاً کار درست و منطقی نیست.

چرا درک کردن شریک زندگی مهم است؟

اگر بین زوجین تفاهم و درک بالایی در مورد یکدیگر و انتظارات یکدیگر وجود داشته باشد. ازدواج و زندگی مشترک شما می‌تواند سالم و شاد باقی بماند. اگر زن و شوهر یکدیگر را درک نکنند و در هنگام مواجه با اختلاف نظرها به تفاهم نرسند، به دلیل سوء تفاهم و فرضیات نادرست در مورد یکدیگر، دائم در حال بحث و دعوا با یکدیگر هستند. تحقیقات نشان می‌دهد که درک شریک زندگی یکی از ضروریات یک رابطه قوی بین دو نفر است. هنگامیکه زن و شوهر احساس کنند یکدیگر را درک می‌کنند می‌توانند یک پیوند قلبی قوی و محکمی را با یکدیگر داشته باشند. او احساس می‌کند که همسرش برایش ارزش قائل شده است و توسط شریک زندگی خود دیده و شنیده شده است. در نهایت درک شدن باعث ایجاد یک شادی و شوق کلی در دو طرف می‌شود. و همچنین امید به زندگی و داشتن رابطه عالی در زوجین افزایش می‌یابد (اسعسی، ۱۴۰۳).

به همسرتان کمک کنید تا احساس شما را بفهمد

برای این که همسرتان قادر باشد شما را درک کند، شما باید کارهایی را انجام دهید. در واقع این وظیفه‌ی شماست به شکل صحیحی هیجانات خود را شرح دهید. اگر توانایی شرح صحیح احساس خود را نداشته باشید، در زندگی با همسرتان احساس تنهایی خواهید کرد. چرا که وقتی شریک زندگی‌تان نتواند شما را درک کرده و با شما همراهی کند، احساس تنهایی جایگزین احساس خوشبختی خواهد شد. در این مقاله به موضوع شرح هیجانات به صورت مناسب و درست می‌پردازیم. هیجانات و احساسات مختلفی در زندگی مشترک زن و شوهرها شکل می‌گیرد. برای این که همسرتان قادر باشد شما را درک کند، شما باید کارهایی را انجام دهید. در واقع این وظیفه‌ی شماست به شکل صحیحی احساسات خود را شرح دهید. اگر توانایی شرح صحیح احساس خود را نداشته باشید، در زندگی با همسرتان احساس تنهایی خواهید کرد. چرا که وقتی شریک زندگی‌تان نتواند شما را درک کرده و با شما همراهی کند، احساس تنهایی جایگزین

احساس خوشبختی خواهد شد. شرح هیجانات شامل موارد مشخصی است؛ یعنی ما باید بدانیم برای بیان کردن احساسمان، باید چه مواردی را در گفته‌هایمان به کار ببریم. ما به شما توصیه می‌کنیم که این موارد را نخست برای خود یادداشت کرده و در ذهن خود مرور کنید تا به آن‌ها مسلط شوید. اما نگران نباشید! نیازی نیست که این کار را برای همیشه ادامه دهید، بلکه بعد از مسلط شدن به این مسئله، شما قادر خواهید بود که به صورت ناخودآگاه این موارد را در گفته‌هایتان رعایت کرده و به کار ببرید. کلیدواژه، تعریف و مترادف احساس، شدت و مدت احساس، علت و زمینه‌ی احساس، سابقه‌ی حس و در نهایت جمع‌بندی، مواردی هستند که ما به هنگام ابراز احساس باید به کار ببریم:

- **مورد اول:** اولین موردی که در بیان هیجانات باید در نظر بگیرید، کلیدواژه برای هیجانات است. یعنی اولین حرفی که در خصوص احساستان می‌زنید با کلیدواژه شروع می‌شود. کلیدواژه یعنی همان اسمی که در مرحله‌ی قبل، در هنگام تشخیص برای احساستان انتخاب کردید که در این مرحله و در بیان برای همسرتان به کار می‌برید. به همین راحتی! مثلاً می‌گویید: من ناراحت هستم. من عصبانی هستم. من احساس تنهایی می‌کنم. این‌ها همگی کلیدواژه‌های بیان احساس هستند.
- **مورد دوم:** دومین مورد تعریف و مترادف برای احساس است. در واقع باید کلیدواژه را گسترش دهیم و توصیف کنیم تا همسرمان بهتر بتواند متوجه احساس ما بشود. به طور مثال بگوییم: من احساس ناراحتی می‌کنم، احساس پوچی می‌کنم. من عصبانی هستم، احساس خلأ می‌کنم. من ناراحت هستم، احساس تنهایی یا افسردگی خیلی شدیدی می‌کنم. باید مترادف‌هایی برای توصیف و توضیح احساس خود داشته باشیم.
- **مورد سوم:** سومین مورد شدت احساس است. برای آن‌که همسرتان متوجه بشود اندازه‌ی احساس شما چقدر است، شدت احساس را بیان می‌کنید. من خیلی ناراحت هستم. من کمی ناراحت هستم. خیلی عصبانی‌ام! از فرط

عصبانیت احساس می‌کنم دارم منفجر می‌شوم! یا خیلی ناراحتم، افسردگی شدید گرفته‌ام. با این جملات شما می‌توانید به راحتی شدت احساس خود را بیان کنید. اگر به یاد داشته باشید، در مرحله‌ی قبل اندازه‌ی احساسات را مشخص کردید. پس خودتان متوجه هستید که احساسات چقدر کم یا زیاد است و چقدر شدت یا ضعف دارد. پس در این مرحله برای همسران هم بیان می‌کنید که چقدر عصبانی هستید؛ کم یا زیاد. با این جملاتی که ذکر شد، به راحتی می‌توانید شدت احساسات را بیان کنید.

• **مورد چهارم:** این مورد مدت احساس است. مدت زمانی که دچار این احساس شده‌اید، چقدر است؟ آیا یک ساعت؟ یک روز؟ یا یک هفته دچار این احساس هستید؟ یا حتی بیش‌تر؟ یک ماه؟ یک سال؟ یا حتی ممکن است احساسی را چند سال در خود نگه داشته و بیان نکرده باشید. پس مدت احساس را هم بیان کنید. بیان کردن مدت و شدت احساس به این دلیل اهمیت دارد که شما با اشاره به آن‌ها، همسران را متوجه خواهید کرد که احساسات چه اندازه اهمیت دارد. خیلی بااهمیت است یا اهمیت کم‌تری دارد. خیلی ناراحت هستید، مدت زمان زیادی است که این احساس را دارید یا نه. بنابراین اشاره به مدت و شدت احساس را نیز مدنظر قرار دهید و برای همسران بیان کنید. به طور مثال تا این‌جا ممکن است بگویید: من خیلی احساس ناراحتی می‌کنم. احساس می‌کنم از طرف تو طرد شدم و مدت زیادی است که این احساس را دارم. حدود دو سه سالی است که حس می‌کنم من را طرد کرده‌ای و چندان به من اهمیت نمی‌دهی. مدت احساس را هم بیان می‌کنید مثلاً: یکی دو سال است که این احساس را دارم و این احساس من را خیلی اذیت می‌کند. تا اینجا شدت، مدت، تعریف، مترادف و کلیدواژه‌ی احساس را بیان کردیم.

• **مورد پنجم:** بیان کردن علت و زمینه‌ی احساس، پنجمین مورد است. بسیار مهم است که شما زمینه‌ی احساس را برای همسران بیان کنید. اما در

خصوص ارتباط با همسر، مسئله‌ای که بسیار اهمیت دارد و متأسفانه زیاد در بین زن و شوهرها مشاهده می‌شود، این است که همسرشان را به عنوان زمینه‌ی احساس بیان می‌کنند. یعنی می‌گویند: تو باعث این مشکل شدی، تو باعث این احساس شدی. اما باید بگوییم مهم‌ترین نکته در این مورد این است که همسران را به عنوان زمینه‌ی احساس بیان نکنید. در واقع شما خیلی راحت و بدون اینکه همسران را محکوم کنید، می‌توانید حس و مشکلاتان را بیان کنید. در غیر این صورت اگر همسران را علت احساسات بدانید و بیان کنید، او احساس می‌کند که محکوم و مورد سرزنش واقع شده است و یقیناً همسران به جای گوش کردن به حرف‌های شما، شروع به دفاع کردن از خود می‌کند. بنابراین به جای حل و فصل و توجه کردن به احساسات شما، از خود دفاع خواهد کرد. این مسئله سود و فایده‌ای برای شما ندارد و بالعکس باعث دور شدن بیش‌تر همسران از شما و در نتیجه احساس تنهایی بیش‌تر شما می‌شود. پس مورد پنجم نکته‌ی بسیار مهمی است که علت احساس شما همسران نیست. شاید در نگاه اول سخت به نظر برسد ولی اصلاً مشکل نیست. یک مثال در این خصوص کمک‌کننده خواهد بود، اگر در زندگی به مشکل اقتصادی برخوردید، ممکن است بخواهید بگویید که همسران و لخرج است. ممکن است بگویید: احساس ناراحتی می‌کنم، احساس اضطراب دارم به خاطر اینکه تو ولخرجی! تو پول‌هایمان را بی‌جهت خرج می‌کنی و اصلاً پولی برایمان نمانده است و به همین خاطر ناراحتیم. اما این نوع بیان کردن در واقع همان بیان احساس به روش پرخاشگرانه است! که اصلاً برای شما سودی ندارد. به جای آن می‌توانید خیلی راحت و بدون سرزنش بگویید که: من ناراحتم و احساس اضطراب دارم و مدام می‌ترسم که بی‌پول بمانیم. به خاطر برخوردن به این مشکل اقتصادی و شرایط بی‌پولی من این احساس اضطراب را دارم. به همین راحتی و بدون سرزنش کردن همسران، احساساتان را بیان می‌کنید.

- **مورد ششم:** در این مورد سابقه‌ی قبلی‌تان را بیان می‌کنید. سابقه‌ی قبلی،

همان تجربه‌ای است که در گذشته داشته‌اید و در مرحله‌ی اول توضیح داده شد. برای اینکه همسران شما را بهتر بفهمد و درک کند، برای او توضیح می‌دهید که چرا چنین حسی در شما به وجود آمده و آیا در گذشته هم حسی شبیه به این داشته‌اید یا نه. این سابقه‌ی قبلی مسئله را بسیار روشن‌تر می‌کند. به طور مثال می‌گویید: دو سال پیش هم که به مشکل مالی برخوردیم، من همین اضطراب را داشتم و علتش همین موضوع بود. این امر باعث می‌شود که همسران بهتر درک کند. چرا که ممکن است در گذشته، احساسات مشابهی را تجربه کرده باشید و حالا دوباره به سراغتان آمده و آن حس تکرار شده است. این سابقه را برای همسران توضیح دهید و مطمئناً همسران بهتر خواهد توانست شما را درک کند (بخشی، ۱۴۰۱).

راهکارهای درک کردن همسر

آیا همسران دائم از شما گله دارد که او را درک نمی‌کنید و به او اهمیت نمی‌دهید؟ برای اینکه روابط درستی در زندگی مشترک شما حکم فرما باشد و علاقه و عشق شما به یکدیگر روزافزون شود. باید بتوانید به درک درستی از همسر خود برسید. درک نشدن توسط همسر آسیب‌های مخربی بر زندگی زناشویی شما وارد می‌کند. مهم‌ترین راهکارهای درک بهتر همسر عبارتند از:

- **اول از همه خودت را درک کن:** در ابتدا ضروری است که به درک درستی از احساسات، اهداف و تعصبات و ویژگی‌های خود برسید. هنگامیکه خودتان را بشناسید، می‌توانید رفتار و احساسات شریک زندگی خود را نسبت به احساسات و رفتارهای خود بهتر مقایسه کنید. همچنین بهتر بسنجید که او چه نیازها و انتظاراتی از شما دارد. این کار به شما کمک می‌کند تا بین رفتار خود و شریک زندگیتان وجه تشابه ایجاد کنید. در نتیجه به درک بیشتری نسبت به آنها برسید.
- **آخر هفته‌ها با همسران وقت بگذرانید:** اجازه ندهید مشغله‌ها و