

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روان‌شناسی روابط همسران

۱۰۰ مهارت ارتباطی و رفتاری همسران آگاه

(زندگی آگاهانه ۳)

www.ketab.ir

تألیف:

حسینعلی قهرمانی



اسرار فرا انکس

سرشناسه	قهرمانی، حسینعلی، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدیدآور	۱۰۰ مهارت ارتباطی و رفتاری همسران آگاه/تألیف حسینعلی قهرمانی
مشخصات نشر	مشهد: فرا انگیزش، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۳۹۰ ص.
فروست	زندگی آگاهانه: ۳.
شابک	978-622-7875-03-4
وضعیت فهرست نویسی	قیما
یادداشت	بالای عنوان: روان‌شناسی روابط همسران.
یادداشت	کتابنامه: ص. [۳۸۴] - ۳۸۹.
عنوان دیگر	روان‌شناسی روابط همسران.
عنوان گسترده	صد مهارت ارتباطی و رفتاری همسران آگاه.
موضوع	زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Communication in marriage -- Psychological aspects
موضوع	همسران -- روانشناسی
موضوع	Spouses -- Psychology
رده بندی کنگره	HQ۷۴۳
رده بندی دیویی	۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	۸۵۱۰۳۲۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی	قیما

پست الکترونیکی Faraangizesh@yahoo.com



انتشارات فرا انگیزش

www.ketab.ir

روان‌شناسی روابط همسران

تألیف: حسینعلی قهرمانی

ناشر: فرا انگیزش

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰ تعداد صفحات: ۳۹۰ صفحه وزیری

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

طراح جلد: ارشادی نیا

صفحه‌آرایی: محمد سالاری (۰۹۱۵۳۰۰۹۸۲۸)

چاپ و صحافی: سپنتا

قیمت: ۸۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۷۵-۰۳-۴

مشهد - خیابان سعدی - پاساژ مهتاب - طبقه منهای دو - نشر فرا انگیزش

تلفن: ۰۵۱ - ۳۲۲۴۰۷۶۸ - ۳۲۲۲۷۸۶۳

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

۸	 آغاز سخن
۱۱	 فصل اول: کلیات و مفاهیم زندگی آگاهانه
۱۲	 ضرورت آگاهی و شناخت در زندگی
۱۲	 آگاهی بدون عمل!
۱۲	 ویژگی‌های زندگی آگاهانه
۱۳	 اهمیت زندگی آگاهانه
۱۴	 برخی از فواید کاربردی زندگی آگاهانه
۱۴	 هدف از زندگی
۱۵	 تعیین هدف در زندگی
۱۵	 معنای زندگی
۱۶	 انگیزه انسان برای زندگی
۱۶	 بازیابی معنای زندگی
۱۶	 تنها یک بار شانس رسیدن به هدف را داریم
۱۷	 هدف‌گذاری چیست؟
۱۷	 دانستن هدف در زندگی حیاتی است
۱۷	 مزایای داشتن هدف در زندگی
۲۰	 آرامش یا آسایش؟
۲۱	 مفهوم آرامش و آسایش

۲۳	فصل دوم: یادگیری مهارت‌های آگاهانه همسراری
۲۴	ضرورت آگاهی از مهارت‌های زندگی مشترک
۲۶	تعریف مهارت همسراری
۲۶	برخی از صفت مشترک همسران خوب
۲۶	تعریف کاربردی مهارت
۲۷	آشنایی با رمز و رازهای مهارت همسراری آگاهانه
۲۹	فصل سوم: مهارت‌ها و ویژگی‌های ارتباطی و رفتاری همسران آگاه
۳۰	۱. شناخت و فهم صحیح
۳۳	۲. گوش دادن فعال
۳۴	۳. ارتباط و تعامل مؤثر
۳۶	۴. مذاکره و حل تعارض
۴۱	۵. همدلی کردن
۴۳	۶. نقش‌پذیری فعال
۴۵	۷. مسئولیت‌پذیری
۴۷	۸. گفتگوی آرام و صمیمی
۵۰	۹. اکرام و احترام
۵۴	۱۰. اطلاعات‌پذیری عاقلانه
۵۶	۱۱. رازداری و حفظ اسرار
۵۸	۱۲. امانت‌داری
۵۹	۱۳. قدرشناسی
۶۲	۱۴. طراحی خانواده سالم
۶۴	۱۵. ناسازگاری ممنوع!
۶۸	۱۶. اشتغال زن
۷۲	۱۷. سواد و درک رسانه‌های همسران
۸۰	۱۸. تمهد و وفاداری
۸۲	۱۹. نگرش زیبا و مثبت
۸۶	۲۰. کنترل خشم و عصبانیت
۸۸	۲۱. رشد و توسعه فردی
۸۹	۲۲. گذشت و فداکاری
۹۱	۲۳. رفتار حرفه‌ای متاهلی
۹۴	۲۴. حفظ و توسعه شخصیت همسر
۹۶	۲۵. قهر ممنوع!
۹۹	۲۶. مقایسه ممنوع!
۱۰۲	۲۷. ارتباط کلامی و غیرکلامی
۱۰۷	۲۸. تاب‌آوری در زندگی
۱۱۱	۲۹. تفریح و ورزش
۱۱۴	۳۰. روابط جنسی سالم
۱۱۹	۳۱. سبک زندگی سالم
۱۲۳	۳۲. استقبال و بدرقه همسر
۱۲۶	۳۳. مشورت و مشاوره
۱۲۹	۳۴. یادگیری مهارت‌های پایه زندگی

۱۳۱	۳۵. فرزندپروری مثبت.....
۱۳۶	۳۶. حسن ظن و خوش بینی.....
۱۴۲	۳۷. تعریف و تحسین یکدیگر.....
۱۴۵	۳۸. انتقاد مستفادانه و سازنده.....
۱۴۹	۳۹. پیش‌دآوری ممنوع!.....
۱۵۱	۴۰. رعایت حریم شخصی.....
۱۵۴	۴۱. عشق‌ورزی و مهرورزی.....
۱۵۸	۴۲. هدیه دادن و هدیه گرفتن.....
۱۶۰	۴۳. آراستگی و جاذبه‌های فیزیکی.....
۱۶۳	۴۴. آسیب‌شناسی رفتاری زندگی مشترک.....
۱۶۸	۴۵. برجسته منفی ممنوع!.....
۱۷۰	۴۶. مدیریت مالی و اقتصادی.....
۱۷۳	۴۷. سازش و مدارا.....
۱۷۸	۴۸. پذیرش همسر و احساسات او.....
۱۸۱	۴۹. احترام به خانواده همسر.....
۱۸۵	۵۰. پاک‌دامنی (مهارت کنترل و خویشتن‌داری جنسی).....
۱۹۰	۵۱. پذیرش خطا و اشتباه.....
۱۹۳	۵۲. ادب و نزاکت همسری.....
۱۹۵	۵۳. صداقت و یک رنگی.....
۱۹۸	۵۴. درک و پذیرش تفاوت‌ها.....
۲۰۳	۵۵. توجه به پیشرفت یکدیگر.....
۲۰۶	۵۶. مدیریت انتظارات و توقعات.....
۲۰۹	۵۷. رعایت بهداشت فردی همسر.....
۲۱۳	۵۸. لبخند و گشاده‌رویی.....
۲۱۵	۵۹. اعتدال و میانه‌روی.....
۲۱۸	۶۰. دل‌جویی و جبران.....
۲۲۱	۶۱. اظهار بشیمانی از ازدواج ممنوع!.....
۲۲۳	۶۲. شناخت نقاط ضعف و قوت همسر.....
۲۲۶	۶۳. آشنایی با کارکرد و اهداف ازدواج و خانواده.....
۲۳۰	۶۴. ندادی و هیجان مثبت.....
۲۳۴	۶۵. شناخت حقوق و وظایف متقابل.....
۲۳۸	۶۶. احساس خوشبختی.....
۲۴۲	۶۷. عیب‌جویی ممنوع!.....
۲۴۵	۶۸. تعریف از سایر مردان و زنان ممنوع!.....
۲۴۹	۶۹. حفظ فردیت همراه تعهد.....
۲۵۱	۷۰. غیرت عاقلانه و هوشمندانه.....
۲۵۵	۷۱. ارزیابی عاطفی و اصلاح رفتار.....
۲۵۸	۷۲. بهرگز از مرد سالاری یا زن سالاری.....
۲۶۳	۷۳. اصل تغافل و چشم‌پوشی آگاهانه.....
۲۶۶	۷۴. تحمل تندخویی، بدون فریاد و برخورد فیزیکی.....
۲۷۲	۷۵. سبک ارتباطی منطقی و قاطعانه.....
۲۷۷	۷۶. امیدواری خردمندانه.....

۲۸۰	۷۷. انعطاف‌پذیری.....
۲۸۲	۷۸. غنیمت شمردن نعمت‌ها و فرصت‌ها.....
۲۸۴	۷۹. حفظ و تقویت صمیمیت.....
۲۸۷	۸۰. پرورش اخلاق و معنویت.....
۲۸۹	۸۱. درآمد پاکیزه و حلال.....
۲۹۲	۸۲. ساده زیستی و قناعت.....
۲۹۶	۸۳. صبر و بردباری.....
۳۰۱	۸۴. خطاهای شناختی ممنوع!.....
۳۰۶	۸۵. شناسایی طرح‌واره‌های منفی.....
۳۱۱	۸۶. تمایز بین احساس و خواسته‌های همسر و والدین.....
۳۱۵	۸۷. تنظیم صحیح روابط با خانواده همسر.....
۳۱۹	۸۸. مدیریت هوشمندانه دخالت خانواده‌ها.....
۳۲۴	۸۹. مدیریت کیفی زمان و تولید محبت.....
۳۲۷	۹۰. معیارهای روان‌شناختی دینی تحکیم خانواده.....
۳۳۱	۹۱. مدیریت روابط سالم و متعادل خانوادگی.....
۳۳۴	۹۲. چگونگی ارتباط با اعضای خانواده.....
۳۳۹	۹۳. مدیریت خشونت در کانون خانواده.....
۳۴۳	۹۴. بهبود کیفیت رابطه عاطفی و هیجانی.....
۳۴۸	۹۵. شوخ‌طبعی و با مزه بودن.....
۳۵۰	۹۶. اعتماد و اطمینان متقابل.....
۳۵۴	۹۷. جلب‌توجه و رضایت همسر.....
۳۵۹	۹۸. درک واقعی همسر.....
۳۶۶	۹۹. قاطعیت در زندگی مشترک.....
۳۷۲	۱۰۰. ساختارشناسی عملکردی جسمی و روان‌شناختی همسران.....
۳۸۲	جمله پایانی.....
۳۸۳	کتابنامه.....
۳۸۹	ضمیمه.....

آغاز سخن

تجربه بیش از بیست سال فعالیت حرفه‌ای در حوزه آموزش، مشاوره و درمان مشکلات ارتباطی، هیجانی، عاطفی، رفتاری و اخلاقی همسران، به خوبی برآیند روشن نمود؛ که زندگی مشترک بدون عشق و آگاهی و مهارت‌های ارتباطی و رفتاری خلاقانه و هوشمندانه، ره‌آوردی تلخی جز حسرت و پشیمانی، هدر رفت لحظه‌های طلایی و شیرین زندگی و شوربختانه در پی آن طلاق عاطفی و قانونی همسران، آورده دیگری به دنبال ندارد. عشق و آگاهی، همراه با مهارت‌های ارتباطی و رفتاری در زندگی مشترک، سه عنصر ضروری و حیاتی برای پایداری و دوام روابط عاطفی و رفتاری همسران بشمار می‌رود.

شروع زندگی مشترک با عشق و علاقه، چندان کار سختی نیست. چیزی که فراتر از توانایی شروع زندگی مشترک همسران با عشق و صمیمیت، اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد، فرآیند و شیوه مدیریت کیفیت رابطه و حفظ شور و هیجان و عشق و علاقه و صمیمیت اولیه ازدواج، همراه با گذشت زمان، در شادی‌ها و تلخی‌ها و فراز و نشیب‌های زندگی مشترک است.

طبیعی است که همه همسران، انتظار دارند پیوند ازدواجشان، روز به روز مستحکم‌تر و صمیمی‌تر شود؛ اما پیوند برخی از همسران به دلیل احساس ناتوانی در حل درست و به هنگام مشکلات زندگی و یا همان دلیل معروف و کلیشه‌ای عدم تفاهم، تدریجاً سست و بی‌روح می‌شود و گاهی تا مرحله خدای ناکرده، جدایی عاطفی و یا قانونی و رسمی هم می‌رسد، حال آن که علت جدایی و از هم گسیختگی بیشتر زندگی‌های مشترک به ویژه در طول پنج سال اول زندگی همسران، به دلیل عدم آشنایی و تسلط دو طرف به مهارت‌های ارتباطی و رفتاری ضروری زندگی زناشویی است.

مطمئناً ازدواج موفق و پایدار، مثل هر پدیده دیگری نیازمند یادگیری و کاربست دانش‌ها و مهارت‌هایی در روابط مشترک زوجین است. چرا که همه می‌دانیم مسئله ازدواج و همسررداری، بدون شک به آمادگی و مهارت‌های خاصی، نیاز دارد.

یکی از دغدغه‌های مهم همسران، سردی و یک‌نواختی تدریجی در فرآیند کمیت و کیفیت رابطه آنان است. باید اذعان داشت که دانش و مهارت‌های ضروری همسررداری، فقط برمدار عشق و آگاهی است که می‌تواند، صمیمیت و علاقه‌ی اولیه را حفظ کند و یا آن را به رابطه‌ی آسیب‌دیده‌ی متقابل همسران برگرداند، بعلاوه این که دانش‌ها و مهارت‌های همسررداری، دوام و بقای زندگی همسران را، همراه با رضایت‌مندی و شادکامی پایدار، به خوبی مهیا و فراهم می‌سازد.

تلاش و کوشش مداوم برای پایداری در زندگی زناشویی، باید در تمامی طول و لحظات ازدواج از طرف زن و مرد وجود داشته باشد. در واقع مواجهه با مشکلات زناشویی و اختلافات میان همسران، به خودی خود مشکل‌ساز نیست و به قول معروف، «دعوا» نمک زندگی است، اما آن‌چه که باعث حل نشدن مشکلات و قطع روابط مشترک می‌شود، نوع سبک و شیوه‌ی مواجهه و واکنش همسران با مشکلات و اختلافات است. تمام مشکلاتی که باعث دل‌سردی عاطفی و جدایی همسران می‌شوند، از یک نقطه‌ی کوچک شروع شده است. اگر همسران از همان آغاز زندگی مشترک می‌توانستند و بتوانند، با آشنایی با دانش و مهارت همسری، از تنش و اختلاف پیش‌گیری و یا با مهارت حل مسئله و تعارض، مانع از پیشروی این مسائل مشکل‌آفرین و آسیب‌زا شوند؛ قطعاً زندگی شیرین‌تر و پایداری‌تری برای خانواده خود رقم می‌زدند. همسران با آگاهی از مهارت‌ها و اصول پایداری و مانایی زندگی زناشویی، می‌توانند، رابطه

خود را در عالی‌ترین سطح آن آگاهانه حفظ کنند و از بودن در کنار همدیگر، عاشقانه و صمیمانه، فوق‌العاده لذت ببرند.

ضرورت آموزش و یادگیری و آگاهی مناسب از مهارت‌های لازم برای مدیریت هوشمندانه و خردمندانه زندگی زناشویی همسران، بیش زمینه آغاز یک زندگی مشترک پایدار و آگاهانه است؛ چراکه ممکن است، در این مسیر پر پیچ و خم، همسران با فراز و نشیب‌ها و مشکلات زیادی مواجه شوند و نیازمند مهارت‌های حل آن‌ها هستند.

آگاهی و یادگیری این دانش‌ها و به ویژه مهارت‌های کلیدی ارتباطی و رفتاری آگاهانه همسری، کمک فوق‌العاده‌ای می‌کند؛ تا به یک شناخت عمیق و صحیح از همسران دست‌یابید و نسبت به نیازهای همسر خود آگاه‌تر شوید و در نتیجه تعاملات و ارتباطات بهتری با یکدیگر، برقرار می‌کنید؛ که تأثیر آن در افزایش همدلی، توجه به احساسات یکدیگر، توانایی حل مسئله، رضایت‌مندی و شادکامی، تصمیم‌گیری به منظور مدیریت بحران‌ها، غنی‌سازی روابط عاطفی و پیشرفت در زندگی به خوبی، آشکار و نمایان می‌شود.

بدیهی است، زن و مردی که در زندگی زناشویی خود به دنبال رسیدن به آسایش، تفاهم، آرامش، لذت بردن از زندگی زناشویی، با هم بودن و در نهایت خوشبختی می‌باشند، باید مهارت‌هایی را یاد بگیرند که به آن‌ها کمک کند، بتوانند به اهداف و آرزوهایی که در زندگی زناشویی به دنبال آن‌ها هستند به آسانی دست یابند.

وقتی زندگی مشترک آغاز می‌شود، زن و مرد، هر دو متعهد می‌شوند که برای داشتن زندگی مشترک موفق در کنار هم تلاش کنند. طبیعتاً در زندگی زناشویی بسیاری از عوامل خارج از کنترل هستند، اما زوج‌هایی که آگاهی و مهارت‌های ضروری را برای رابطه همراه با عشق و صمیمیت دارا هستند، توانایی کنترل ذهن، افکار و احساسات و عواطف و رفتارهای خود را دارند. آن‌ها اندیشه‌های مثبت را جایگزین اندیشه‌های منفی، می‌کنند و در اکثر موارد از مسائل روزمره، برداشتی مثبت و آگاهانه دارند و رابطه‌ای موفق و رضایت‌بخشی با همسرشان دارند.

همسران آگاه، بر این باورند که اعتقادات، افکار، کلام و رفتارشان را خودشان آگاهانه و خردمندانه، انتخاب می‌کنند و تمامی عملکردهایشان، بازتابی از انتخاب‌های درست یا غلط خودشان است. آن‌ها عقیده دارند که مسئولیت کیفیت زندگی مشترک، مستقیماً بر عهده خودشان است و نتایج آن را می‌پذیرند و در صورت انجام کار اشتباه، سریعاً درصدد جبران هستند. این همسران عشق و احساسات خود را به آسانی، بروز می‌دهند و با درک منطقی یکدیگر، صحبت کردن و احترام به نظرات و افکار همسرشان، زندگی مشترک خود را در مسیری مطلوب و جذاب، قرار می‌دهند.

اگر رابطه زناشویی در مسیری مثبت و سازنده، با رویکرد آگاهانه باشد، به احساسات، صحبت‌ها و نیازهای یکدیگر توجه شود، مسئولیت‌پذیری و رفتار عاشقانه و صمیمانه‌ای وجود داشته باشد، با حفظ احترام و حرمت یکدیگر، راه‌کارهایی با هدف بهبود کیفیت زندگی مشترک ارائه نمایند، در برابر سختی‌ها و مشکلات زندگی صبر و بردباری به خرج داده شود و زن و مرد با صداقت، افکار و احساسات

خود را بیان و برای درک یکدیگر تلاش کنند، یقیناً می‌توانند زندگی مشترک خود را صمیمانه، توأم با موفقیت، عشق و آگاهی، شادکامی و رضایت‌مندی پدیدار، ادامه دهند.

با اهتمام به مطالب یاد شده، این کتاب درصدد است تا با آشنایی همسران، با ضرورت تا گاهی در زندگی فردی و اجتماعی، مفهوم و معنای واقعی و درست زندگی و به‌ویژه معرفی مهارت‌ها و ویژگی‌های کلیدی و کاربردی طلایی ارتباطی و رفتاری مورد نیاز همسران، دانش و آگاهی آنان را درباره زندگی مشترک همراه با عشق، آرامش، رضایت‌مندی و شادکامی، افزایش داده و از شکل‌گیری احتمالی مشکلات و چالش‌های عاطفی و ارتباطی عمیق میان همسران، پیش‌گیری نماید.

مطالب و مباحث این اثر علمی - پژوهشی با شناسایی و انتخاب بهترین مطالب و مقالات علمی - تخصصی متخصصین حوزه مشاوره خانواده داخلی و بین‌المللی از منابع متقن معتبر علمی، با ترکیب و تطبیق روان‌شناسی علمی و دینی، در کنار تبیین تحلیلی، کاربردی نتایج دانش تخصصی و تجربیات سال‌ها، فعالیت حرفه‌ای مشاوره و تدریس تخصصی نگارنده کتاب، در زمینه زوج درمانی و غنی‌سازی روابط مشترک همسران، با مشورت و دریافت دیدگاه‌ها و نظرات تخصصی اساتید شاخص و مجرب عرصه روان‌شناسی و مشاوره خانواده، به زیبایی ساده و روان و سطحی عمیق و کاملاً کاربردی، به گونه‌ای تدوین شده است تا به عنوان کتابی مرجع و کاربردی، علاوه بر استفاده شما همسران، سایر افراد مانند: دانش‌جویان رشته‌های روان‌شناسی مشاوره خانواده، روان‌شناسان، مشاوران خانواده، مربیان تربیتی و مبلغان دینی آموزش خانواده، نیز از آن استفاده کاربردی نمایند.

کتابی که در دست دارید، این توانایی را به شما همسران می‌دهد که کمتر احساساتی و هیجانی عمل کرده و به جای آن که در موقعیت‌های گوناگون در زندگی مشترک، صرفاً «واکنش‌گر و متفعل!» باشید، سنجیده‌تر و آگاهانه‌تر رفتار کنید. ضمن این که انتظار می‌رود، اگر در فرآیند استفاده از این مهارت‌های ارتباطی و رفتاری، خوش‌ذوق و دقیق باشید، پس از مدتی استفاده از مطالب و راه‌حل‌های این کتاب، خودتان می‌توانید، روش‌های خلاقانه و ابتکاری اثربخشی در تقویت و تحکیم روابط همسری و مدیریت نوسانات در زندگی مشترک، بیابید و خلق نمایید.

بی‌تردید، هیچ اثر علمی - پژوهشی مصون از اشتباه نیست، خاضعانه از همه‌ی اندیشمندان و صاحب‌نظران درخواست می‌کنم تا دیدگاه‌ها اصلاحی و تکمیلی خود را با اینجانب در میان بگذارند؛ تا در چاپ‌های بعدی، مورد مذاقه و استفاده قرار گیرد.

دکتر حسینعلی قهرمانی

مشاور و مدرس خانواده

عضو سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره‌ای ج.ا.ا.

بهار ۱۴۰۰