

بهبود روابط خانواده

نویسنده:

دکتر گری چپمن

مترجم:

مژگان فشقایی

سرشناسه: چپمن، گر. د. د. ۱۹۳۸-م. Chapman, Gary D.
عنوان و نام پدیدآور: بهبود روابط خانواده/ مؤلف گری چاپمن؛ مترجم: مزگان قشقایی.

مشخصات نشر: تهران- رانکوه، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص.

شابک: 978-600-6205-18-2

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت:

عنوان اصلی: with your Home improvements: the Chaman
guide to negotiating change spouse, c2006

موضوع: زناشویی-روابط موضوع: زناشویی-جنبه ها اخلاقی

شناسه افزوده: قشقایی، مزگان، ۱۳۵۶

مترجم رده بندی گنگره: B۷۷ ۱۳۹۰۸۲۵ ۹ ب ۲ ج ۱/

رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷۸



بهبود روابط خانواده



نویسنده: دکتر گری چاپمن

مترجم: مزگان قشقایی

ناشر: رانکوه

ناشر همکار: ساحل گیسوم

نوبت چاپ: اول ۹۲

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۰۵-۱۸-۲

آدرس: قم- ۴۵ متری صدوق- ۲۰ متری مهدیه- کوچه یکم- پ ۲۶

انتشارات ساحل گیسوم

تلفن: ۰۲۵۱۲۹۰۸۱۶۸-۰۲۵۱۲۳۵۸۱۱۱ همراه:

مرکز پخش: قم- انتشارات رانکوه تلفن: ۰۲۵۱۲۹۰۸۲۰۵ همراه: ۰۹۱۲۲۵۷۴۰۸۵

آدرس اینترنتی: Avin-co@ymil.com

فصل سوم

از همسران تقاضا کنید نگرش و رفتار خود را تغییر دهد / ۶۸

- ۷۲..... موقعیت را بسنجید
- ۷۵..... انتقاد کردن‌های افراطی را کنار بگذارید
- ۸۰..... تقاضای خود را با تعریف و تمجید پیش ببرید
- ۸۳..... قبل از ازدواج به نقاط ضعف همسران فکر کنید
- ۸۵..... در صورتی که همسر رفتار خود را تغییر نداد، چه کنیم؟
- دوست دارم همسرم چه صفاتی را در خود تغییر دهد؟ (درخواست شوهر)
- ۱۰۳.....
- ۱۰۷..... دوست دارم همسرم چه صفاتی را در خود تغییر دهد؟
- ۱۰۸..... تقاضای زن

مقدمه

بعد از ۳۰ سال کار به عنوان مشاور ازدواج، سرانجام به یک نتیجه‌ی قطعی دست یافتیم: همی افراد متأهل خواستار تغییر رفتار همسرانشان هستند. گاهی اوقات، این آرزو توسط (زن و مرد) بیان نمی‌شود، بلکه به صورت رؤیایی عمیق و خالص در ذهن آنها جای می‌گیرد. به شکلی که مرد رفتار همسر خود را آن‌طور که خود آرزو داشته می‌بیند و لذت می‌برد از این که همه‌ی تغییرات در او شکل گرفته و با جلوه دادن به آن تغییرات، خلالت و ماهیت جدید و زیبایی را در ذهن خود به تصویر می‌کشد. و زن تصویر شوهری را در ذهن می‌پروراند که بدون تقاضا و خواهشی، زیاله را در بیرون از خانه می‌گذارد. سرانجام همین تصویر پرورش یافته در ذهن (زن و شوهر) که ما از آن به رؤیایی پنهانی یاد می‌کنیم، مانعی برای ایجاد صمیمیت در دنیای واقعی زندگی زن و شوهر می‌شود.

در نقطه‌ای دیگر می‌بینیم که زوجین خواسته‌ی خود را از تغییر رفتار یکدیگر بیان می‌کنند اما در قالب خشم، زبان تند و رفتارهای

خشونت‌آمیز زن یا شوهر نشان‌دهنده‌ی شدت آرزوی خالصانه‌ی آنها برای ایجاد تغییر در رفتار یکدیگر است. شکایت زنی را شنیدم که می‌گفت: شوهرم مرا به سمت دیوار هل می‌دهد و وقتی که شکایت می‌کنم، می‌گوید: «تا وقتی که مثل یک زن واقعی عمل نکنی، همین چیزها را از من خواهی دید. تو لایق این برخورد هستی.»

در پشت این جمله‌ی شوهر که می‌گوید: «تا وقتی که مثل یک زن واقعی عمل نکنی...» نکته‌ی خاصی نهفته است که بی‌شک، انتظارات او را نشان می‌دهد و جمله را آن‌طور بیان می‌کند که نشان دهد واقعاً به تغییر رفتار از سوی همسرش نیاز دارد. با وقتی که جمله‌ی زنی را می‌شنویم که با فریاد می‌گوید: «من بیمارم و دیگر خسته شده‌ام از این که همه چیز را از جلوی دست‌هایت بردارم؛ تو بالغ هستی.» انتظارات این زن آشکار می‌سازد که او از صمیم قلب خواهان تغییر رفتار شوهر است.

در بین رویای پنهانی اول که توضیح دادیم و بیان خواسته‌ها با جملات تند و رفتارهای خشونت‌آمیز دوم، هزاران زن و شوهر با انتظارات تحقق‌نیافته‌شان زندگی می‌کنند. اگر زن و مرد می‌توانستند تغییر کنند، به راستی که زندگی متفاوت می‌شد. گاهی اوقات می‌بینیم که آنها تلاش می‌کنند خواسته‌ها و انتظارات خود را به یکدیگر بگویند و در زمان‌های دیگر نیز می‌بینیم که به راحتی از کنار همه چیز رد می‌شوند و عجز و ناکام می‌مانند.

به راستی، مشکل از کجا منشأ می‌گیرد؟ چرا تغییر رفتار همسر برای