

مهارت‌های زناشویی

تألیف

متیو مک‌کی

پاتریک فانیگ

کیم پالگ

ترجمه

دکتر محمدعلی رحیمی

دکترای مشاوره



بخش ۱: مهارت‌های پایه

فصل ۱: مهارت گوش دادن..... ۱۷

- تاریخچه ۱۷
- پایه نظری ۱۸
- مدت زمان لازم برای کسب مهارت ۲۰
- ارزیابی موانع گوش دادن ۲۱
- گوش دادن فعال ۲۲

فصل ۲: مهارت ابراز احساس‌ها و بیان

نیازها..... ۳۱

- تاریخچه ۳۱
- پایه نظری ۳۲
- مدت زمان لازم برای کسب مهارت ۳۲
- شناسایی احساس‌ها ۳۲
- ابراز احساس‌ها ۳۵
- به صورت نمایش نامه درآوردن نیازها ۴۰

فصل ۳: مهارت تقویت دو جانبه..... ۴۵

- تاریخچه ۴۶
- پایه نظری ۴۶
- مدت زمان لازم برای کسب مهارت ۴۷
- دستورالعمل‌های تقویت دوجانبه ۴۷
- ملاحظات خاص ۵۵

بخش ۲: مهارت‌های پیشرفته

فصل ۴: مهارت ارتباط شفاف..... ۶۱

- تاریخچه ۶۲
- مدت زمان لازم برای کسب مهارت ۶۲
- ده راهکار ارتباط شفاف ۶۲
- ارزیابی روابط ۶۷
- برقراری ارتباط با پیام‌های سالم ۶۸

فصل ۵: مهارت شناسایی و تغییر تحریفات

شناختی..... ۷۳

- تاریخچه ۷۴
- پایه نظری ۷۵
- مدت زمان لازم برای کسب مهارت ۷۵
- گوش دادن به افکار ۷۵
- شناسایی تحریفات شناختی ۷۷
- توجه به رابطه‌ی بین افکار و رفتارها ۸۴
- به چالش کشیدن تحریفات شناختی ۸۵

فصل ۶: مهارت مذاکره..... ۹۳

- تاریخچه ۹۳
- پایه نظری ۹۴
- مدت زمان لازم برای کسب مهارت ۹۵
- مرحله اول: آمادگی برای مذاکره ۹۵
- مرحله‌ی دوم: شروع مذاکره ۹۷
- مرحله‌ی سوم: پیشنهاد و پیشنهاد متقابل ۹۹
- مرحله‌ی چهارم: مخالفت ۱۰۱
- مرحله‌ی پنجم: توافق ۱۰۲
- ملاحظات خاص ۱۰۲

فصل ۷: مهارت حل مسأله..... ۱۰۵

- تاریخچه ۱۰۵
- پایه نظری ۱۰۶
- مدت زمان لازم برای کسب مهارت ۱۰۶
- بیان مشکل اصلی ۱۰۷
- هدف‌گذاری ۱۰۸
- بارش فکری برای تعیین اهداف ۱۰۹
- دوره‌ی آزمایشی ۱۱۱
- ارزیابی نتایج ۱۱۲

بخش ۳: عصبانیت و تعارض

- پایه نظری ۱۱۶
- مدت زمان لازم برای کسب مهارت ۱۱۷
- شناسایی هشت راهکار ناکارآمد ۱۱۷
- شما از کدام راهکارهای ناکارآمد و به چه شکل استفاده می‌کنید؟ ۱۱۹
- استخراج نتایج از تمرین شناسایی راهکارهای ناکارآمد ۱۲۱
- نگرش‌های کارآمد ۱۲۲

فصل ۸: مهارت ارزیابی و تغییر راهکارهای

ناکارآمد..... ۱۱۵

- پایه نظری ۱۱۶
- شناسایی هشت راهکار ناکارآمد ۱۱۷

فصل نهم: مهارت مقابله با عصبانیت..... ۱۲۷

- تاریخچه ۱۲۸
- پایه نظری ۱۲۹
- مدت زمان لازم برای کسب مهارت ۱۳۰
- ارزیابی عصبانیت ۱۳۰

فصل ۱۴: مهارت مقابله با دفاع‌های	۲۰۲
ناکارآمد.....	۲۰۳
تاریخچه.....	۲۰۳
پایه نظری.....	۲۰۴
مدت زمان لازم برای کسب مهارت.....	۲۰۴
شناسایی دفاع‌های ناکارآمد.....	۲۰۴
ناراحتی‌هایی که باعث استفاده از دفاع	۲۱۱
می‌شوند.....	۲۱۲
شناسایی هزینه‌های استفاده از دفاع.....	۲۱۳
آمدگی برای تغییر دفاع‌های ناکارآمد.....	۲۱۳
خلاصی از دفاع‌های ناکارآمد.....	
فصل ۱۵: مهارت شناسایی سیستم	۲۱۸
زناشویی.....	۲۱۹
تاریخچه.....	۲۲۰
پایه نظری.....	۲۲۶
مدت زمان لازم برای کسب مهارت.....	۲۲۶
شناسایی سیستم زناشویی.....	۲۳۴
ملاحظات خاص.....	
فصل ۱۶: مهارت مداخله در سیستم	۲۳۶
زناشویی.....	۲۳۶
مدت زمان لازم برای کسب مهارت.....	۲۳۷
شکستن چرخه الگوهای رفتاری تکراری.....	۲۴۶
مبارزه با هم‌ایستایی.....	۲۵۰
تغییر نقش‌ها.....	۲۵۵
ملاحظات خاص.....	
فصل ۱۷: مهارت شناخت انتظارات و قواعد	۲۵۶
ناگفته.....	۲۵۶
تاریخچه.....	۲۵۷
پایه نظری.....	۲۵۹
مدت زمان لازم برای کسب مهارت.....	۲۵۹
شناسایی قواعد ناگفته.....	۲۶۱
شناسایی معانی ضمنی قواعد ناگفته.....	۲۶۲
قواعد خود را تجزیه و تحلیل کنید.....	
بازنویسی قواعد ناگفته به صورت تقاضاهایی	۲۶۴
روشن.....	
فصل ۱۸: مهارت پذیرش و تعهد.....	۲۶۶
تاریخچه.....	۲۶۷
پایه نظری.....	۲۶۷
مدت زمان لازم برای کسب مهارت.....	۲۶۸
فهرست منابع.....	۲۸۶

تجزیه و تحلیل افکار راه‌انداز.....	۱۳۲
شش مرحله‌ی مسئولیت فردی.....	۱۳۷
بازنویسی افکار راه‌انداز.....	۱۳۸
خودآموزی.....	۱۴۲
مقاوم‌سازی در مقابل استرس.....	۱۴۵
فصل ۱۰: مهارت مقابله با همسر عصبانی	۱۴۹
تاریخچه.....	۱۵۰
پایه نظری.....	۱۵۱
مدت زمان لازم برای کسب مهارت.....	۱۵۲
رفتار جرأت‌مند.....	۱۵۲
نحوه‌ی پاسخ دادن به انتقاد.....	۱۵۳
ملاحظات خاص.....	۱۶۱
فصل ۱۱: مهارت ایجاد وقفه.....	۱۶۳
تاریخچه.....	۱۶۳
پایه نظری.....	۱۶۳
مدت زمان لازم برای کسب مهارت.....	۱۶۴
تعیین علامتی برای وقفه.....	۱۶۴
موافقت با علامت وقفه.....	۱۶۴
پیروی از قواعد وقفه.....	۱۶۵
ایجاد قرارداد وقفه.....	۱۶۶
ملاحظات خاص.....	۱۶۸
بخش ۴: شناسایی و تغییر روندهای اشتباه	
فصل ۱۲: مهارت شناسایی طرحواره‌ها در مورد	۱۷۳
همسر.....	
تاریخچه.....	۱۷۵
پایه نظری.....	۱۷۶
مدت زمان لازم برای کسب مهارت.....	۱۷۹
شناسایی طرحواره‌ها.....	۱۷۹
پیامدهای طرحواره‌ها.....	۱۸۲
منعطف کردن طرحواره‌ها.....	۱۸۳
خلاصی از طرحواره‌ها.....	۱۸۴
ایجاد همدلی صحیح.....	۱۸۶
فصل ۱۳: مهارت متمایز ساختن همسر از	۱۸۹
والدین.....	
تاریخچه.....	۱۸۹
پایه نظری.....	۱۸۹
مدت زمان لازم برای کسب مهارت.....	۱۹۴
شناسایی جابه‌جایی غیرارادی.....	۱۹۴
ماهیت جابه‌جایی غیرارادی شما چیست؟.....	۱۹۵
مقابله با جابه‌جایی غیرارادی.....	۱۹۸
راهکارهای جایگزین.....	۲۰۰

مقدمه

برقراری رابطه صمیمانه می‌تواند یکی از مهمترین منابع لذت برای فرد و در عین حال یکی از مهمترین منابع ناراحتی وی باشد. عشق با امیدهای رؤیایی زیادی شروع می‌شود؛ رؤیای روزی که با فردی آشنا شوید، در اعماق دل او پذیرفته شوید، رؤیای احساس تعلق، آرامش و اطمینان، رؤیای معاشقه‌ای عمیق و رؤیای پیوندی پایدار. اما این امیدها با واقعیت‌هایی که در مسیر روابط عاشقانه هستند مواجه می‌شوند؛ به مرور نیازها برآورده نمی‌شوند، عصبانیت باعث شکاف بین طرفین می‌شود، قضاوت‌ها، پذیرش آسان همسر را دچار خدشه می‌کند، احساس تنهایی به وجود می‌آید و زن و شوهر از همدیگر دور می‌شوند.

چه چیزی باعث کارایی رابطه صمیمانه می‌شود؟ برخی می‌گویند نیرومندی رؤیایی که هر فرد از مفهوم عشق دارد و میزان تعهد فرد به آن، باعث کارایی روابط صمیمانه می‌شود. برخی دیگر می‌گویند عشق ماده اولیه خوشبختی است و با عشق می‌توانید فردی را بیابید که به عالی‌ترین شکل با او سازگاری داشته باشید. برخی دیگر معتقدند برای داشتن رابطه صمیمانه‌ی کارآمد طرفین یا باید دارای علائق مشترک و دوجانبه باشند یا ارزش‌های مشترک داشته باشند.

بررسی صدها ارتباط زناشویی نشان داد، افرادی دارای روابط صمیمانه‌ی کارآمد هستند که از مهارت‌های معینی برخوردارند. به همین خاطر عنوان این کتاب را "مهارت‌های زناشویی" گذاشتیم. زوج‌هایی دارای روابط زناشویی پایدار و عمیق هستند که با مهارت‌های بین فردی مثل؛ گوش دادن، ارتباط شفاف، مذاکره کردن، مدیریت مناسب عصبانیت و غیره آشنا هستند و آن‌ها را در روابط خود به کار می‌گیرند.

این‌ها خبرهای خوبی هستند زیرا نشان می‌دهند شما هم می‌توانید از طریق مطالعه و تمرین، مهارت‌های جدید را یاد بگیرید. البته تغییر وضعیت زناشویی یا احساس‌های جنسی یا ارزش‌های بوجود آمده کار سختی است و نیاز به تلاش مستمر دارد.

این کتاب به شما کمک خواهد کرد مهارت‌هایی که برای شاداب نگه داشتن عشق خود به آن‌ها نیاز دارید، را کسب کنید و یا به مهارت‌های فعلی خود بیافزایید. این کتاب از سه جنبه با سایر کتاب‌های موجود در زمینه خود-یاری تفاوت دارد:

اول از همه، از آنجا که هدف ما آموزش مهارت است، در این کتاب به جای تمرکز بر مفاهیم و نظریه‌ها بر عمل کردن و ایجاد تغییر تمرکز داریم. در این کتاب نباید فقط به خواندن مطالب اکتفا کنید بلکه باید راهکارها و مطالبی که ارائه می‌شوند را به عمل درآورید؛ تمرینات را انجام دهید، برگه‌های فعالیت و دفترهای یادداشت روزانه را اجرا کنید، سعی کنید در انجام رفتارهای جدید نسبت به همسران دست به خطر بزنید. این کارها به صبوری و سخت کوشی و گاهی اوقات به تشویق نیاز دارند اما برای رسیدن به تغییر در زندگی زناشویی باید تلاش کنید. اوضاع تغییر خواهد کرد، اما نه به صورت شانسی و ناگهانی و نه به خاطر این که بیشتر مطلب می‌دانید، بلکه به دلیل این که در رابطه زناشویی خیلی ماهرتر شده‌اید.

تفاوت دیگر این کتاب با کتاب‌های همتای خود این است که ما به غیر از متخصصان حوزه مشاوره از افراد دیگر انتظار نداریم کل مطالب این کتاب را بخوانند. هر زوجی به اقتضای وضعیت خود به مهارت‌های خاصی نیاز دارد بنابراین هر فصل از فصل‌های دیگر مجزا است. هر فصل کلیه مواردی که برای یادگیری مهارت ارتباطی معینی لازم هستند، را در بردارد. می‌توانید مهارت‌هایی را که به یادگیری آن‌ها بیشتر تمایل دارید را انتخاب کنید و بقیه را مطالعه نکنید. بدین معنی که متناسب با وضعیت زناشویی خود می‌توانید بدون این که بخش‌های دیگر را مطالعه کنید از بخش مورد نظر شروع کنید. از هر کجای کتاب که شروع کنید، مهارت‌هایی معین را به شما آموزش خواهد داد که با همسران ارتباط پیدا کنید.

برای این که هر فصل کتاب از فصل‌های دیگر مجزا باشد برخی مفاهیم را تکرار کرده‌ایم یا از تمرینات مشابهی در دو یا سه فصل مختلف استفاده کرده‌ایم و از آنجا که می‌دانستیم خوانندگان در مواقع نیاز باید به جاهای مختلف کتاب مراجعه کنند، در هر فصلی به فصل‌های مورد نیاز ارجاع داده‌ایم.

و بالاخره سومین تفاوت این کتاب این است که سعی نداشتیم نظریه خاصی را تأیید کنیم یا از مکتب یا روش درمانی خاصی دفاع کنیم. برای هر مهارتی که آموزش داده‌ایم آن نظریه یا رویکرد درمانی را انتخاب کرده‌ایم که تأثیرگذاری آن‌ها بیشتر تأیید شده‌اند. برای مثال فصل‌های مربوط به طرح‌واره‌ها و تحریفات شناختی مدیون نظریه شناختی هستند. فصل‌های دیگر مثل فصل مربوط به ارتباط دوجانبه بیشتر از رویکردهای رفتارگرایانه گرفته شده‌اند. برخی از تمرینات مربوط به ارتباط متقابل به گروه‌های گشتالت درمانی برمی‌گردند. فصل‌های مربوط به سیستم زناشویی از نظریه سیستم‌های خانواده نشأت گرفته‌اند. برخی از موارد فصل مذاکره، الهام گرفته از یافته‌های موجود در رشته‌های دیپلماسی و روابط کارگر- کارفرما هستند. فصل‌های مربوط به انتظارات و قواعد، الگوهای ارتباطی قدیمی و دفاع‌ها از نظریه‌های روان‌پویایی گرفته شده‌اند.

این کتاب برای چه کسانی است؟

این کتاب برای زن و شوهرهاست، ازدواج کرده باشند یا در دوره نامزدی باشند، جوان باشند یا کهنسال. ما آگاهانه سعی کردیم مثال‌هایی که ارائه می‌دهیم روابط متنوعی را در برگیرند زیرا معتقدیم همه این روابط روش سالمی برای بیان صمیمیت انسانی هستند.

این کتاب برای تازه عاشق‌هایی است که اول راه هستند و می‌خواهند زندگی مشترک زناشویی را شروع کنند و نیز برای همسرانی که سال‌ها در پی این بودند که جنبه‌های خاصی از روابط خود را تغییر دهند یا روابط زناشویی خود را بهتر سازند.

این کتاب برای همسرانی است که هنوز به همدیگر متعهد هستند و می‌خواهند برای زندگی مشترک و شادتر تلاش کنند. برای این که تلاش‌هایتان در یک دوره زمانی مفید واقع شوند به بردباری نیاز دارید، زیرا این فنون برای تثبیت شدن به زمان نیاز دارند. هر مداخله‌ای که در رابطه خود انجام می‌دهید، حداقل به چند هفته و در بیشتر اوقات به چند ماه زمان نیاز دارند تا مؤثر واقع شوند. برای این که دورنمای رابطه عاطفی خود را تغییر دهید به بیشتر از یک تغییر نیاز خواهید داشت و این گونه تغییرات به زمان طولانی‌تری نیاز دارند.

برخی از مواردی که انجام خواهید داد، مفید خواهند بود و برخی دیگر به دلیل این که با سبک یا نیاز خاص شما متناسب نیستند، ممکن است مفید نباشند، بنابراین باید آمادگی ناکامی را هم داشته باشید و قبول کنید که برخی از این مهارت‌ها ممکن است برای شما کارساز نباشند و با این وجود به تلاش خود برای یادگیری مهارت بعدی ادامه دهید.

این کتاب برای زوج‌هایی که شدیداً با مشکلات مصرف مواد درگیر هستند، مناسب نیست، به دلیل این که مشکل الکل یا مواد، تأثیر مهارت‌های جدیدی که اینجا یاد خواهید گرفت را خنثی خواهد کرد. برای این که مهارت‌های این کتاب مفید واقع شوند، ابتدا باید مشکل مصرف مواد خود را حل کنید.

اگر رابطه زناشویی شما طوری است که همسران در حال حاضر احساس ترس می‌کند، باید سریعاً به یک زوج درمانگر مراجعه کنید. ابتدا باید امنیت جسمی هر دو همسر تضمین شود تا مطالب کتاب به طور مناسب انجام شده و مفید واقع شوند.

همچنین در صورتی که گرفتار خیانت یا هرگونه شکاف جدی در زمینه اعتماد به همدیگر هستید، توصیه می‌کنیم به متخصص زوج درمانی یا خانواده درمانی مراجعه کنید.

کارکردن به تنهایی / کارکردن با همدیگر

بیشتر فصل‌های این کتاب برای ایجاد تغییرات یک جانبه در روابط مناسب هستند. هر کدام از این فصول بصورت گام به گام به شما نشان خواهند داد که چگونه الگوهای ارتباطی خود را تغییر

دهید. با توجه به ماهیت سیستم زناشویی، وقتی شما تغییر کنید، همسران در واکنش به شما، به اجبار تغییر خواهد کرد. موقعی که رفتارهای جدیدی انجام دهید، عکس العمل های اجتناب ناپذیری به دنبال خواهند داشت. حتی تلاش کوچکی که انجام می دهید می تواند تأثیر موجی وسیعی در پی داشته باشد.

برخی اوقات همسران در مقابل کارهای جدیدی که انجام می دهید، مقاومت خواهد کرد. بسیاری از افراد تغییر (حتی تغییر مثبت) را تهدید کننده می یابند اما اگر ثابت قدم باشید و به انجام رفتار جدید خود ادامه دهید، با احتمال زیاد همسران نیز در جهت درست تغییر خواهد کرد. در عین حال که تلاش یک جانبه می تواند مؤثر باشد، همکاری کردن در بسیاری اوقات نتایج سریع تری را به وجود می آورد. وقتی با هم همکاری می کنید، هر دو بر هدف یکسانی متمرکز می شوید و هر کدام از شما دیگری را تقویت کرده و از او حمایت خواهد کرد و هنگامی که تلاش همسران را می بینید احساس ارزشمندی و مورد توجه واقع شدن خواهید کرد.

چگونه از این کتاب استفاده کنید؟

مهارت های زناشویی در این کتاب به چهار بخش تقسیم شده است:

بخش اول: مهارت های پایه

بخش دوم: مهارت های پیشرفته

بخش سوم: عصبانیت و تعارض

بخش چهارم: شناسایی و تغییر روندهای اشتباه

پیشنهاد می کنیم بخش اول را به صورت کامل مطالعه کنید که شامل فصل های گوش دادن، ابراز احساسات و بیان کردن نیازها به صورت نمایشنامه و تقویت دو جانبه است. این فصل ها پایه ای برای یادگیری مهارت های بخش های بعدی کتاب فراهم می سازند اما در بخش مهارت های پیشرفته می توانید با توجه به نیاز خودتان از بین مهارت هایی که ارائه شده اند، انتخاب کنید. اگر در ارتباط زناشویی شما دعوا و پیش قضاوتی در مورد همدیگر وجود دارد، پس فصل ارتباط متقابل شفاف را حتماً بخوانید. اگر در مورد احساس ها و انگیزه های همسر خود پیش فرض هایی را برای خود می سازید یا اشتباهات همسران را بزرگ نمایی می کنید، فصل مربوط به تحریفات شناختی می تواند بینش شما را در زمینه الگوهای فکری مخرب و روش های تغییر آنها افزایش دهد. در فصل های مذاکره و حل مسئله به صورت گام به گام، مهارت های مورد نیاز در زمینه حل تعارض و اختلافات آموزش داده شده اند.

بخش مربوط به عصبانیت و تعارض زناشویی، برای ارزیابی و تغییر راهکارهای ناکارآمد مقابله با عصبانیت خودتان و مقابله با همسر عصبانی، مطالبی را ارائه می دهد و نیز مهارت "وقفه" که

مهارتی اساسی برای متوقف ساختن روند تسریع دعوایها است، در این بخش توضیح داده شده است.

در بخش پایانی که شامل شناسایی و تغییر روندهای اشتباه است در زمینه پایه‌های روابط صمیمانه مطالب زیادی ارائه شده است.

فصل مربوط به شناسایی طرح‌واره‌ها، شما را راهنمایی می‌کند تا تصاویر منفی پایداری را که در مورد همسران شکل داده‌اید، شناسایی کنید و چگونگی تأثیر آن‌ها بر رفتار خود را کشف کنید. همچنین این فصل به شما کمک می‌کند باورهای خود را در مورد همسران مجدداً بررسی کنید و تغییراتی در آن‌ها ایجاد کنید.

فصل مربوط به "الگوهای ارتباطی قدیمی"، شرح می‌دهد که چگونه احساس‌ها و نحوه واکنش شما به والدین می‌توانند به ارتباط فعلی شما با همسران متقل شوند. این فصل راهبردهایی را برای شناسایی این فرایند به شما ارائه می‌کند.

فصل مربوط به مقابله با دفاع‌ها، شرح می‌دهد که چگونه دفاع‌های اجتناب، انکار و برون‌ریزی، کمک می‌کنند تا از برخی ناراحتی‌های اجتناب‌ناپذیر رابطه صمیمانه جلوگیری کنید اما جلوگیری از این ناراحتی‌ها به بهای فاصله گرفتن از همدیگر انجام می‌شوند. استفاده از دفاع‌ها حالت اعتیادی دارند، بنابراین این فصل کمک می‌کند برنامه "بازتوانی" خود را انجام دهید.

فصل مربوط به شناسایی و مداخله در سیستم زناشویی به شما کمک می‌کند تا الگوهای چرخه‌ای را که باعث برگشتن پی‌درپی به تعارضات همیشگی می‌شوند، شناسایی و در آن‌ها مداخله کنید و به مرور سیستم زناشویی خاص خود را طرح‌ریزی کنید. این فصل به شما کمک می‌کند، در الگوهای ارتباطی تکراری خود، نقاطی که برای شروع تغییر مناسب‌ترند را پیدا کنید. فصل مربوط به انتظارات و قواعد به شما کمک خواهد کرد، قواعد و انتظارات ناهشیاری که واکنش‌های شما را نسبت به همسران تحت تأثیر قرار می‌دهند، بشناسید.

فصل آخر که در زمینه پذیرش و تعهد درمانی نوشته شده است، روش‌های جدیدی را برای رسیدن به پذیرش عمیق همسران به همان شکلی که هست، ارائه می‌دهد و پیشنهاد می‌کند از همسران نخواهید به اجبار باید برخی ویژگی‌های خود را تغییر دهد و فرد متفاوتی باشد.

چارت مشکلات

فهرست کتاب و خلاصه ارائه شده به خوبی نشان می‌دهند که از کدام قسمت کتاب شروع کنید، اما در این کتاب می‌خواهیم حداکثر مسیرها را برای استفاده بهتر از این کتاب ارائه دهیم. برخی افراد دوست دارند محتوای کتاب را به صورت چارت ببینند، بنابراین برای کسانی که می‌خواهند از

فصل‌های کتاب با توجه به مشکلات خاص خود استفاده کنند، در صفحه بعد چارت مشکلات و فصل‌های مربوط به حل آن‌ها را آماده کرده‌ایم.

برای شناسایی فصولی که برای شما حداکثر فایده را دارند به ستون روبه‌روی مشکل مربوطه در چارت نگاه کنید، سپس فصل‌هایی را که علامت "■" دارند پیدا کنید. این علامت‌ها نشان می‌دهند که کدام فصل‌ها مؤثرترین مهارت‌ها را در رابطه با آن مشکل ارائه داده‌اند. دو علامت ستاره "■■" نشان‌دهنده فصل‌هایی است که در زمینه مشکل مورد نظر مهم‌تر هستند.

برای مثال اگر می‌خواهید ببینید چگونه با عصبانیت خود و همسران مقابله کنید، در ستون سمت چپ چارت مشکل "عصبانیت، جدال" را پیدا کنید، سپس در امتداد آن به سمت چپ نگاه کنید در تقاطع با ستون مربوط به فصل "۹" که نشان‌دهنده فصل "مقابله با عصبانیت" است، علامت ■■ را می‌توانید مشاهده کنید که به این صورت به شما پیشنهاد می‌شود ابتدا این فصل را بخوانید. بعد از خواندن فصل‌های مهم، فصل‌هایی که علامت ■ دارند، مثل فصل‌های "مقابله با همسری عصبانی"، وقفه و.... نیز برای مشکل شما مناسب هستند.

چارت مشکلات و فصل‌های مربوطه

[illegible]

																	برآورده نشدن انتظارات
																	عدم توجه
																	احساس گناه
																	تصورات منفی در مورد همسر
																	ارتباط چرخه‌ای معیوب
																	احساس ناراحتی
																	ناامیدی و افسردگی
																	منفی‌گرایی
																	بی‌تفاوتی

سخنی با خوانندگان محترم

از هر روشی که برای مطالعه این کتاب استفاده کنید، به شما تبریک می‌گوییم که درصدد افزایش مهارت‌های زناشویی خود هستید. به‌خاطر داشته باشید که صرفاً به خواندن مطالب کتاب اکتفا نکنید، بلکه تمریناتی که ارائه شده‌اند، را حتماً انجام دهید. صبر را در خود پرورش دهید و اگر اولین تلاش‌هایتان مفید واقع نشدند از روش‌های مختلف دیگر استفاده کنید.

مهارت گوش دادن

گوش دادن واقعی به همسر کار سختی است. اغلب همسران هنگام گوش دادن یا به آسانی حواسشان پرت می‌شود، یا به جای گوش دادن، پاسخ خود را در ذهن‌شان مرور می‌کنند، به‌خاطر احتمال بروز اختلاف به‌صورت گزینشی گوش می‌دهند، و یا فقط به‌دنبال جمع‌آوری شواهدی برای نظرات خود هستند.

اما گوش دادن، مهمترین مهارت ارتباطی است که باعث صمیمیت می‌شود و آن را تداوم می‌بخشد. موقعی که خوب گوش می‌دهید، همسر خود را بهتر درک می‌کنید، از لحاظ لحن صدا با همسران هماهنگ می‌مانید، از رابطه خود بیشتر لذت می‌برید و بدون ذهن‌خوانی می‌دانید که چرا همسران موارد خاصی را می‌گویند یا کارهای خاصی را انجام می‌دهد.

گوش دادن امری الزامی و نوعی ارزش نهادن به همسران است. گوش دادن برای درک و همدلی الزامی است. همدلی یعنی کنار گذاشتن علائق، نیازها و پیش‌قضاوتی‌ها تا حدی که بتوانید رابطه خود را از دیدگان همسران ببینید. گوش دادن، نوعی سپاسگزاری از همسران است زیرا در واقع با گوش دادن به او می‌گویید؛ که "من به تو توجه می‌کنم، می‌خواهم بدانم چه فکری می‌کنی، چه احساسی و چه نیازی داری."

تاریخچه

گوش دادن فعال در اصل به‌وسیله کارل راجرز^۱ (۱۹۵۱) ابداع و به درمانگران آموخته شد. فن شناسایی، ارزیابی و غلبه بر موانع گوش دادن به‌وسیله مک‌کی^۲، دیویس^۳ و فانیگ^۴ (۱۹۸۳) ساخته شد. داتیلیو^۵ و پدسکی^۶ (۱۹۹۰)، روش ارتباط دوسویه را که در آن همسران نقش خود را از گوینده به شنونده عوض می‌کنند در درمان شناختی زوج‌ها به‌کار بردند.

1. Carl Rogers
3. Davis
5. Dattilio

2. McKay
4. Fanning
6. Padesky

پایه نظری

گوش دادن فقط این نیست که هنگام حرف زدن همسران ساکت بمانید. وجه تمایز گوش دادن واقعی، توجه کردن است. اگر به‌خاطر درک کردن، لذت بردن، یادگیری یا کمک به همسران به او گوش می‌دهید، پس واقعاً به او گوش می‌دهید.

گوش دادن واقعی بین بیشتر زوج‌ها نادر است. اغلب زوج‌ها تصنعی به همدیگر گوش می‌دهند. در گوش دادن تصنعی، قصد شما درک، لذت، یادگیری یا کمک کردن به طرف مقابل نیست، بلکه چنین مقاصدی با یکی از موانع متعدد گوش دادن که در ادامه می‌آیند آلوده شده است. همچنان که توضیحات زیر را می‌خوانید، موانعی را که برای اجتناب از گوش دادن به همسران از آن‌ها استفاده می‌کنید بررسی کنید.

موانع گوش دادن

□ **ذهن خوانی.** موقعی که به گفته‌های همسران توجه نمی‌کنید یا اعتماد ندارید و به جای آن سعی می‌کنید "منظور واقعی" او را از قبل در ذهن خود تصور کنید، ذهن‌خوانی می‌کنید. افراد ذهن‌خوان به نشانه‌های جزئی مثل لحن صدا، حالات چهره و وضعیت بدنی اهمیت زیادی می‌دهند. آن‌ها محتوای واقعی آنچه همسرشان می‌گوید را نادیده می‌گیرند و در عوض به فرض‌ها و گمان‌های خود توجه دارند.

ذهن‌خوانی برای رابطه صمیمانه بسیار مخرب است، زیرا فرد ذهن‌خوان آنچه واضح است را نادیده می‌گیرد و به تصورات خودش توجه می‌کند. پاول به پگی گفت: «فکر می‌کنم در هر دو لباسی که پوشیدی خوشگل به نظر می‌رسی، آن یکی را هم بپوش» پگی با خود گفت: «او منظورش این است که من آنقدر لاغر و بد شکل هستم که هیچ لباسی به من نمی‌آید.»

□ **مرور ذهنی.** شما آنقدر گفته‌های خود را در ذهن خود مرور می‌کنید که هرگز حرف‌های همسران را نمی‌شنوید. حتی ممکن است یک گفتگوی طولانی را در ذهن خود مرور کنید: "من به او خواهم گفت.....، سپس همسرم خواهد گفت.....، سپس من خواهم گفت....."

سارا به سیاستین گفت که روز شنبه کار دارد و به همین دلیل باید خود سیاستین پسرشان را به کلاس تک‌نوازی ببرد، اما چون سیاستین می‌خواست به تماشای بازی فوتبال برود و فقط در این فکر بود که خواسته او را رد کند به او گوش نمی‌داد. او اصلاً توجهی به نگرانی‌های عمیق سارا در مورد این که از او توقع داشت وقت بیشتری را صرف پسرش کند، نکرد.

□ **انتخاب گزینشی.** به این معنا است که به برخی گفته‌های همسران گوش می‌دهید اما به برخی دیگر گوش نمی‌دهید. مثلاً وقتی همسران عصبانی، غمگین یا مضطرب است به او گوش

می‌دهید، اما وقتی حس کردید حالش خوب است و انتظار ندارد به هیجانات او پاسخ دهید، گوش کردن را متوقف می‌سازید.

وقتی می‌خواهید به برخی حرف‌های طرف مقابل گوش ندهید نیز ممکن است از انتخاب گزینشی استفاده کنید. برای مثال وقتی همسران شروع به صحبت در مورد غذا یا گردش می‌کنند، گوش‌هایتان عالی کار می‌کند اما هنگام صحبت از خرید گوش نمی‌دهید.

□ **قضاوت کردن.** به این معنی است که به دلیل برخی قضاوت‌های منفی به همسران گوش نمی‌دهید، یا صرفاً با هدف برچسب زدن و دادن لقب‌های منفی به او گوش می‌دهید. اگر فکر می‌کنید که همسران احمق، دیوانه یا خرافاتی است، به او گوش نخواهید داد، اگر هم گوش دهید به خاطر این است که شواهد تازه‌ای برای حماقت، خرافاتی بودن یا دیوانه بودن او از لابه‌لای حرف‌هایش پیدا کنید.

ماریا فکر می‌کرد که جک یک فرد خودپسند است، بنابراین وقتی جک در مورد خودش صحبت می‌کرد به ندرت به او گوش می‌داد. این قضاوت منفی نمی‌گذاشت ماریا شخصیت واقعی جک را بشناسد.

□ **رؤیاپردازی.** حواس همه ممکن است هنگام گوش دادن به فرد مقابل پرت شود به خصوص موقعی که چندین سال با آن فرد هستید، راحت‌تر گوش دادن به او را متوقف می‌کنید و غرق در تخیلات خود می‌شوید. اگر توجه کردن به همسران برایتان سخت است، ممکن است علامت این باشد که از تماس با موضوعات خاصی اجتناب می‌کنید.

راف تقریباً هر موقع گلوپریا درباره‌ی کلاس هنر خود صحبت می‌کرد در خود فرو می‌رفت، او سرانجام دریافت از این که گلوپریا به آن کلاس می‌رود آزرده است و از طریق رؤیاپردازی از آزرده‌گی‌اش اجتناب می‌کند.

□ **بند و اندرز.** در این حالت شما با بند و اندرزهای خود وسط کلام همسران می‌پرید و نمی‌گذارید او جملات خود را تکمیل کند. جستجوی شما برای ارائه‌ی راه حل درست و اشتیاق‌تان برای درست کردن امور، مانع گوش دادن به حرف‌های همسران می‌شود.

موقعی که جرج ناامیدی‌ها و دلسردی‌اش را از شغل خود به ماری می‌گفت، ماری وسط حرف او پرید و گفت: «تو باید مسیر شغلی خود را کاملاً تغییر دهی، چرا پیش مشاور شغلی نمی‌روی و از او مشاوره نمی‌گیری؟» جرج حتی بیشتر از قبل در خود فرو رفت، آنچه او می‌خواست همدلی بود و این که برای مدتی، کمی به او توجه شود.

□ **مشاجره.** در این حالت صرفاً به منظور مخالفت، بحث و دعوا به همسران گوش می‌دهید. موضعی می‌گیرید و از آن موضع بدون توجه به گفته‌های همسران دفاع می‌کنید. در بسیاری از روابط مختل، مشاجره روشی معمول است.

جولی در مورد هر موضوعی مثل پول، بچه‌ها و فامیل شروع به صحبت می‌کرد، کارل سخنرانی خود را شروع می‌کرد و بدون توجه به حرف‌های همسرش، صرفاً راهکارهای خودش را تکرار می‌کرد. آنقدر حرف می‌زد که قادر نبود گوش دهد.

□ **همیشه برحق بودن.** وقتی طرف مقابل به شما می‌گوید که حق با شما نیست به حرف‌های او گوش نمی‌دهید. برای اجتناب از هرگونه پیشنهادی مبنی بر این که شما در اشتباه هستید، ممکن است دروغ بگویید، داد بزنید، موضوع بحث را عوض کنید، توجیه کنید، طعنه بزنید، دلیل تراشی کنید، متهم کنید یا در غیر این صورت انتقاد کنید.

جنیفر در مورد اخطار قبض‌ها ابراز نگرانی کرد و از رادی خواست قبض تلفن را حتماً پرداخت کند. رادی این حرف را به عنوان انتقاد تعبیر کرد و به شدت و با سروصدا گفت «پرداخت به موقع قبض‌ها کار احمقانه‌ای است، مگر بیکاریم پول خود را به آن‌ها بدهیم بگذار اخطار بدهند» رادی اصلاً نشنید که جنیفر چقدر در مورد دریافت اخطار احساس اضطراب می‌کرد.

□ **منحرف کردن بحث.** موضوع را عوض می‌کنید یا آن را به شوخی می‌گیرید. هر موقع گفتگوی بین شما خیلی خصوصی یا تهدیدکننده می‌شود با منحرف کردن و شوخی از گوش دادن به نگرانی‌های جدی همسران خودداری می‌کنید.

□ **تسکین دادن.** خیلی سریع با گفته‌های طرف مقابل موافقت می‌کنید. به محض این که همسران ابراز رنجش یا اضطراب می‌کند، می‌پرید وسط و می‌گویید: «بله.....، حق با تو است.....، می‌دانم.....، متأسفم.....، درستش می‌کنم.» این قدر نگران هستید که همسران شما را فردی خوب، حامی و موافق بدانند که زمان کافی برای بیان کامل افکارش را به او نمی‌دهید.

سالی سه بار سعی کرد به جف بگوید از این که به مهمانی نرفته ناراحت نیست و هنگام مهمانی کار مهم دیگری داشته است، اما جف بدون این که به حرف‌های او گوش دهد به طور مکرر از او به خاطر این که نتوانسته او را به آن مهمانی ببرد، عذرخواهی می‌کرد و سعی می‌کرد او را آرام کند.

مدّت زمان لازم برای کسب مهارت

می‌توانید از همین حالا شروع به تمرین کنید تا شنونده خوبی شوید. با خواندن اطلاعات ارائه شده در این فصل و انجام تمرین ارزیابی که در ادامه خواهد آمد، می‌توانید در فرصت‌های مناسب توانایی گوش دادن خود را بهبود ببخشید. دستورالعمل‌های ارائه شده برای تمرینات این فصل، ساده و قابل فهم هستند. به محض این که این دستورالعمل‌ها را به کار بگیرید، شاهد نتایج مثبتی خواهید بود. کسب مهارت در گوش دادن باید در تمام دوران زندگی ادامه داشته باشد.

ارزیابی موانع گوش دادن

در فضای خالی زیر، سه موقعیت را توضیح دهید که در آن‌ها ارتباط بین شما و همسران به هم خورده است. موانع گوش دادن خود را در آن موقعیت‌ها مشخص کنید. ممکن است در یک گفتگوی خاص از دو یا سه مانع متفاوت استفاده کنید.

لیست زیر، مروری کلی بر موانع گوش دادن است:

پندوانداز	ذهن خوانی
مشاجره	مرور ذهنی
حق به جانب بودن	انتخاب گزینشی
منحرف کردن بحث	قضاوت
تسکین دادن	رؤیایپردازی

تمرین:

موانع گوش دادن

موقعیت

موانع گوش دادن

موقعیت

موانع گوش دادن

موقعیت

طی دو روز آینده توجه کنید که چند وقت یکبار از موانع گوش دادن دلخواه خود استفاده می‌کنید. گفتگوهای خود با همسران را مرور کنید.

- از کدام موانع بیشتر استفاده کرده‌اید؟
 - آیا موقعیت‌ها مشابه بودند؟
 - گوش دادن به کدام موضوعات را سخت‌تر می‌دانید؟
 - آیا هنگام گوش دادن به افراد دیگر نیز مثل همسران از موانع گوش دادن استفاده می‌کنید؟
 - آیا آگاهی بیشتر از موانع گوش دادن، سبک گوش‌دهی معمول‌تان را تغییر می‌دهد؟
- موقعی که به الگوهای گوش دادن خود توجه می‌کنید، ممکن است احساس اضطراب یا رنجش کنید. ممکن است تصمیم بگیرید از این به بعد ذهن‌خوانی نکنید و به جای آن شروع به مرور ذهنی

یا منحرف کردن بحث کنید. همچنین ممکن است اطلاعاتی را بشنوید یا اطلاعاتی را ارائه دهید که هرگز انتظار نداشتید در مورد آن‌ها صحبت کنید. دلسرد و هراسان نباشید، تمرین بعدی در زمینه گوش دادن، چند مهارت را ارائه می‌دهد که می‌توانید آن‌ها را جایگزین موانع گوش دادن خود کنید.

گوش دادن فعال

گوش دادن این نیست که حرف نزنید و فقط گوش‌های خود را باز کنید، مغزتان نیز به صورت فعال در گوش دادن درگیر است. فرد گوش‌دهنده نباید کاملاً منفعل باشد. ارتباط حتی موقعی که ظاهراً فقط یک فرد صحبت می‌کند یک مسیر دوطرفه و فرایندی مشارکتی است. برای گوش دادن فعال باید نقل بیان کنید، شفاف‌سازی کنید و بازخورد دهید.

نقل بیان

هرگاه همسران مطلب مهمی را به شما می‌گویند، برای اطمینان از دریافت درست حرف‌های او باید با واژه‌های خودتان مجدداً گفته‌های او را تکرار کنید. این مهمترین بخش گوش‌دادن خوب است. اگر می‌خواهید از این فصل فقط یک مهارت یاد بگیرید، نقل بیان را یاد بگیرید. نقل بیان خود را می‌توانید این گونه شروع کنید. "این طور شنیدم که می‌گویید....، به عبارت دیگر....، بگذار این مطلب را این گونه بگویم که گفتی....، پس احساس می‌کنی که....، اگر درست فهمیده باشم، گفتی....، منظورتان این است که....، آیا گفتی که....،"

در صورتی که به طور مداوم از نقل بیان استفاده کنید:

- از اکثر موانع گوش دادن جلوگیری می‌کنید.
 - فرض‌های اشتباه و تعبیر و تفسیرهای نادرست را بلافاصله تصحیح می‌کنید.
 - به همسران هدیه بدون هزینه‌ای را ارزانی می‌کنید (شنیده شدن و تأیید).
 - از تشدید احساس‌های عصبانیت خود جلوگیری می‌کنید.
 - به خودتان کمک می‌کنید تا آنچه گفته شد را به خاطر آورید.
- از این به بعد سعی کنید در مواقع مناسب از نقل بیان استفاده کنید. وقتی ببینید چقدر طول می‌کشد حتی یک جمله ساده را به‌طور کامل بفهمید، احتمالاً تعجب خواهید کرد. برای مثال جیم تصمیم گرفت در گفتگو با ماری از نقل بیان استفاده کند:

ماری: مادرم می‌خواهد پیش ما بیاید و تعطیلات عید اینجا بماند.
 جیم: مادرت خودش گفت که می‌خواهد برای تعطیلات اینجا بیاید؟
 ماری: خوب، او نگفت، من پیشنهاد دادم و از نظر او هم ایده خوبی بود.

- بییم:** تو می خواهی مادرت اینجا بیاید.
- ماری:** البته.
- بییم:** و پیش ما بماند.
- ماری:** خوب او معمولاً با کتی می ماند، اما از او خواستم اینجا بیاید. اینجوری می توانیم زمان بیشتری با هم باشیم.
- بییم:** تو امیدواری بیشتر از قبل با او باشی؟
- ماری:** او هم. ما می توانیم به همراه او تفریح کنیم، با بچه ها بازی کنیم، خودت می دانی فقط صحبت می کنیم.
- بییم:** پس زیاد اینجا می ماند.
- ماری:** و در مورد ماجراهایی که آنجا داشته صحبت می کنیم.
- بییم:** تو می خواهی در مورد تنهایی او صحبت کنی؟
- ماری:** آره، او همیشه در آن خانه بزرگ تنها است. اگر اینجا بیاید می تواند به ما و نوه هایش نزدیک باشد.
- بییم:** تو می خواهی او برای همیشه پیش ما بیاید نه برای تعطیلات؟
- ماری:** خوب، نه این که همیشه پیش ما باشد. فقط یک هفته به صورت آزمایشی که ببینیم از اینجا خوشش می آید، اگر خوب بود برایش در این اطراف خانه ای پیدا می کنیم.
- همان گونه که می بینید، نقل بیان آرام جیم از هدفی فراتر از یک ملاقات ساده در تعطیلات پرده برداشت. اگر او شنونده خوبی نبود، این موضوع پوشیده می ماند.

شفاف سازی

نقل بیان منجر به شفاف سازی می شود. وقتی آنچه را شنیده اید به همسران می گوئید و می فهمید که منظور همسران را اشتباهی دریافت کرده اید، شروع به پرسیدن سؤالاتی برای شفاف سازی می کنید. موقعی که می خواهید سؤال کنید، به خاطر داشته باشید که قصد شما درک کردن، لذت بردن، یاد گرفتن و کمک کردن به همسران است. نباید به دنبال بازپرسی، تحمیل نقطه نظرها، سرزنش، تحقیر یا هدایت کردن حرف های او باشید.

پرسیدن سؤالات، تصویر جامعی از جزئیات و تفاوت های جزئی به شما ارائه می دهد و باعث می شود نقطه نظرات همسران را به خوبی درک کنید. سعی کنید واقعیت عینی را بفهمید؛ چه کسی، چه چیز، کجا، کی و چطور؟ و در مورد احساس و افکار فعلی طرف مقابل سؤال کنید.

پس‌خوراند

بعد از نقل بیان و پرسیدن سؤالاتی برای شفاف‌سازی، واکنش‌های خودتان را پس‌خوراند می‌دهید، یعنی با آرامش و بدون قضاوت؛ افکار، احساس‌ها، نظرات و خواسته‌های خود را بازگو کرده و تجربه درونی خود را بدون استفاده از موانع گوش دادن مثل مشاجره یا نصیحت، بیان می‌کنید.

پس‌خوراند یک مزیت دارد: (۱) فرصت دیگری برای بررسی دریافت‌هایتان است، طوری که می‌توانید سوء تفاهم‌ها را تصحیح کنید، به همسران اطلاعاتی در زمینه درستی و تأثیرات رفتارشان، ارائه می‌دهد. و همسران از نقطه نظرات جدید شما بهره‌مند می‌شود.

پس‌خوراند خوب، فوری، صادقانه و به صورت حمایتی بیان می‌شود. **فوری بودن** به این معنی است که اصلاً درنگ نمی‌کنید. همین که فکر می‌کنید گفته‌های همسران را از طریق نقل بیان و شفاف‌سازی، درک کردید بلافاصله به او پس‌خوراند می‌دهید. تأخیر انداختن حتی به اندازه‌ی کم از تأثیر آن می‌کاهد.

صادقانه بودن به این معنی است که بدون این که تحت تأثیر ترس از تهاجم باشید، قصد فریب دادن داشته باشید و یا احساس‌های خود را مخفی سازید باید واکنش واقعی خود را، ارائه می‌دهید. برای مثال اگر احساس می‌کنید، همسران در اشتباه است یا احساس تهدید می‌کنید، باید در پس‌خوراند خود همین احساس‌ها را بیان کنید.

حمایتی بودن به این معنی است که باید بیان صادقانه شما متعادل باشد. باید برای بیان گزینه‌های منفی به صورت منعطف، روش‌هایی بیابید تا بتوانید بدون این که طرف مقابل را ناراحت کنید، منظور خود را بیان کنید. برای مثال به جای این که بگویید: «تو واقعاً این بار کار را خراب کردی» بگویید، «فکر می‌کنم دارید اشتباه می‌کنید.»

تمرین

گوش دادن با بدن

حالت بدنی شما می‌تواند از طریق انتقال این پیام که به طرف مقابل گوش می‌کنید او را به اشتیاق آورد. هنگامی که همسران با شما صحبت می‌کند، از دستورالعمل‌های ساده زیر پیروی کنید:

۱. تماس چشمی را با او حفظ کنید.
۲. به او نزدیک‌تر شوید، یا کمی به سمت او خم شوید.
۳. سر را به علامت توافق تکان دهید و "بله" یا "آهان" بگویید.