

خانواده یکی از رکن های اصلی جامعه است تحقق خانواده سالم مشروط به برقراری افراد آن از سلامت روانی و داشتن رابطه مطلوب با یکدیگر است. فرد در خانواده رشد می کند و پایه های اصلی شخصیت و خصوصیات رفتاری او شکل می گیرد.

به نظر می رسد هیچ چیز در دنیا نمی تواند کیفیت زندگی انسان را به اندازه یک رابطه زناشویی و خانوادگی خوب ارتقا بخشد.

یافته های پژوهشی نشان می دهد عاملی که زوج های موفق را از ناموفق جدا می کند میزان عشق و علاقه یا شباهت آنها به یکدیگر نیست بلکه در مهارت هایی است که به آنها کمک می کند تا عشق و علاقه را ایجاد کنند یا زنده نگهدارند، تفاوت هایشان را بپذیرند و با آرامش و در صمیمیت اختلاف نظرهایشان را حل کنند.

چهار عنصر مخرب زندگی زناشویی از نظر دکتر گاتمن:

۱- سکوت و پرهیز / از هم کلامی: زوج های نا سازگار به جای بحث کردن در مورد موضوعات مختلف، بحث های آن ها با فریاد کشیدن بر سر هم خاتمه می یابد و یا سکوت می کنند که اثر منفی تری دارد.

۲- انتقاد / از همسر به جای گلایه: انتقاد شامل سرزنش و حمله به شخصیت و خصوصیات فرد می شود در حالی که گلایه یک نظر منفی در مورد چیزی است و درواقع توصیفی از ناخشنودی است.

۳- نشان دادن تنفر و / انزجار: زوج های ناسازگار به ندرت از محاسن هم تعریف می کنند. توهین و نام گذاشتن روی یکدیگر، شوخی های خصمانه، زبان بدن منفی (نیشخند زدن و چرخاندن چشم) در آن ها دیده می شود.

۴- دفاعی بودن زیاد: حالت تدافعی، تلاشی است که زوجین برای دفاع از خود و دور کردن حمله انجام می دهند و معمولاً با عدم پذیرش مسئولیت (من اشتباه نکردم)، شکایت متقابل، ناله کردن و زبان بدن منفی (دست به کمر زدن) نشان داده می شود.

راهکارهای پیشنهادی دکتر جان گاتمن برای رفع تعارض زوجین:

۱- هنگام عصبانیت با همسران توافق کنید تا بحث و مشاجره را برای مدت ۱۵ دقیقه متوقف کنید.

۲- خودتان را آرام کنید. دقت کنید چه زمانی عصبانی می شوید و به بدنتان فرصت دهید تا آرام شود.

۳- سکوت نکنید. افرادی که سکوت می کنند به نظر می رسد برای احساسات طرف مقابل اهمیتی قائل نیستند و اگر هر دو نفر سکوت کنند در معرض جدایی خصمانه قرار می گیرند.

کلید های همسران موفق

بر اساس نظریه جان گاتمن



پرسیدن سوال درباره خصوصیات همسرشان و بیان جزییات شخصیتی خودشان هستند."

۹- گذشته زندگی تان را رها کنید و از یادآوری نکات منفی گذشته تان خودداری کنید و مشاجراتان را نقطه عطفی برای آینده شاد زندگی تان در نظر بگیرید.

دکتر گاتمن برای مردان گوش کردن بدون حالت تدافعی، تحسین و تصدیق همسر و آرام بودن و برای زنان بدون عیب جویی یا تحقیر شکایت کردن را توصیه می کند.

۴- افکار اضطراب آورتان را شناسایی کنید و دوباره طراحی کنید. لزومی ندارد آن ها باور کنید. می توانید آنها را تغییر دهید. "من الان ناراحتم، اما او را دوست دارم".

۵- بدون حالت تدافعی صحبت کنید. شکایت خود را جزئی تر بیان کنید و به گونه ای مطرح کنید که همسران آن را حمله به شخصیت خود در نظر نگیرد.

۶- تشویق، تحسین و قدرشناسی از همسران را به وضوح بیان کنید.

۷- نسبت ۵ به ۱ را بالا ببرید. یعنی در برابر هر تجربه منفی ۵ تجربه مثبت برای خود ایجاد کنید. هفته ای یک ساعت بیشتر باهم وقت بگذرانید و صحبت کنید و در مورد رفتار های خوب هم از هم قدردانی کنید.

۸- شناخت همسر: دکتر گاتمن این مورد را "نقشه عشق" نامید. "نقشه عشق مانند نقشه راهی است که شما از دنیای درونی همسران می دانید. زوج های موفق همیشه در حال