

سلامت اجتماعی در سایه سار عملکرد خانواده و حمایت اجتماعی

نویسنده: مریم شیرالی

www.ketab.ir



مسیر رشد

شناسه: شیرالی، مریم، ۱۳۶۸-

ان و نام پدیدآور: سلامت اجتماعی در سایه‌سار عملکرد خانواده و حمایت اجتماعی / نویسنده مریم شیرالی.

خصصات نشر: کرج: مسیر رشد، ۱۴۰۱.

خصصات ظاهری: ۱۰۴ص.

ک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۲۶۸۸-۱-۰

عیت فهرست نویسی: فیپا

سوع: سلامت‌پروری -- جنبه‌های اجتماعی / Health promotion -- Social aspects

ایات اجتماعی / Social advocacy

ایات اجتماعی -- جنبه‌های روان‌شناسی / Social advocacy -- Psychological aspects

بندی کنگره: ۸/RA۴۲۷

بندی دیویی: ۶۱۳

اره کتابشناسی ملی: ۸۹۸۴۴۹۴

لاعات رکورد کتابشناسی: فیپا



سیر رشد

سلامت اجتماعی در سایه‌سار عملکرد خانواده و حمایت اجتماعی

نویسنده: مریم شیرالی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۲۶۸۸-۱-۰

نوبت چاپ اول ۱۴۰۱

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۸۵۰۰۰ تومان

انتشارات مسیررشد

۶۸		پیش اجتماعی
۶۹		شارکت اجتماعی
۶۹		لباق اجتماعی
۷۰		کوفایی اجتماعی
۷۰		های سلامت اجتماعی جامعه
۷۰		سلامت اجتماعی فوردهام
۷۳		سلامت اجتماعی ادمونتون
۷۳		د به زندگی
۷۳		گ زود رس
۷۳		زادان کم وزن
۷۴		خ زایمان در سنین نوجوانی
۷۴		خ خودکشی
۷۴		اس برای حمایت در زمان بحران
۷۴		وز بیماری های جنسی
۷۴		داد پرونده های رفاه کودک
۷۴		تفاده از بانگ تغذیه
۷۵		رصد خانواده هایی که با درآمد پائین زندگی می کنند
۷۵		نواده های تگ والد
۷۵		ر شکستگی فرد
۷۵		خ جرایم مالی
۷۵		وز خشونت
۷۵		زارش های خشونت خانگی
۷۶		ص مشکل اجتماعی آلبرتا
۷۸		صم: نقش خانواده در سلامت اجتماعی
۸۰		ولین بافتی است که فرزندان در آن فکر، احساس و رفتار می کنند
۸۱		ناسان و خانواده
۸۲		صدا اجتماعی
۸۳		سالم
۸۴		رخه زندگی و خانواده سالم
۸۵		ادل اجتماعی و خانواده سالم
۸۵		یکه خانواده، اکولوژی و خانواده سالم

نویسنده: امیر زندگی

«طراح و مبتکر طرح خانواده پایدار در کشور»

www.ketab.ir



سرشناسه: زندگی، امیر، ۱۳۵۹-
عنوان و نام پدیدآور: ایجاد آرامش / نویسنده امیر زندی، ویراستار مژگان حیدر علی.
مشخصات نشر: تهران: علاءالدین، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: ۵، ۲۳۱ ص.
فهرست: ... مجموعه کتاب‌های عشق پایدار.
شابک: 978-622-95019-9-3: ۲۲۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۲۶ - ۲۳۱.
موضوع: روابط زن و مرد

Man-woman relationships

آرامش

Calmness

رأد و رسم زندگی

Conduct of life

زوج‌ها - روانشناسی

Couples-- Psychology

HQ۸۰۱:

رید بندی کتگره

۳۰۶/۷:

رید بندی دیویی

۸۸۷۶۹۴۳:

شماره کتابشناسی ملی

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

عنوان کتاب: ایجاد آرامش - از مجموعه کتاب‌های عشق پایدار

مؤلف: دکتر امیر زندی

ویراستار: مژگان حیدر علی

صفحه آرای: مهدیه رجبی

مدیر تولید: حمیدرضا علاءالدینی

ناشر: انتشارات علاءالدین ۰۹۱۳۲۲۷۳۱۷۰

نوبت چاپ: اول بهار ۱۴۰۱

تیراژ: ۲۰۰ جلد

قطع: وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۰۱۹-۹-۳

قیمت: ۲۲۰ هزار تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات علاءالدین می‌باشد.

فهرست مطالب

۳.....	مقدمه
۱۳.....	❖ بخش اول، شناخت خود و تفاوت مردان و زنان
۱۴.....	مقدمه
۱۴.....	آشنایی با هویت جنسیتی
۱۶.....	هویت جنسیتی مخدوش شده‌ی ظاهری و درونی
۱۷.....	حمایتگری مردان و حمایت‌طلبی زنان
۱۸.....	احساس امنیت سه‌گانه در زنان
۱۸.....	• امنیت جانی
۱۹.....	• امنیت مالی
۲۰.....	• امنیت عاطفی
۲۱.....	جبر ارتباطی
۲۵.....	مثلث ارتباط
۲۷.....	دریچه‌ی افکار و دریچه‌ی احساسات
۳۱.....	ارزش برابر یا کارکرد برابر؟
۳۳.....	تقسیم عادلانه‌ی وظایف
۳۶.....	بادیگارد
۳۷.....	نگاهی از جنس فکر
۳۸.....	فیزیولوژی تفکر در زنان و مردان
۳۹.....	چکیده
۴۳.....	❖ بخش دوم، شناخت هدف و سبک‌های ارتباطی
۴۴.....	مقدمه
۴۵.....	مبانی عشق پایدار
۴۷.....	مؤلفه‌های عشق پایدار
۴۸.....	الف- انتخاب درست
۵۱.....	ب- روش همسررداری
۵۲.....	فردی از سیاره‌ای دیگر
۵۳.....	انواع سبک‌های زندگی

- سبک اول: سبک عاشقانه ۵۴
- سبک دوم: هم‌خانگی مثبت ۵۵
- سبک سوم: هم‌خانگی منفی پنهان ۵۷
- سبک چهارم: هم‌خانگی منفی آشکار ۵۷
- سبک پنجم: طلاق غیر ثبتي شرعی ۵۹
- سبک ششم: طلاق غیر ثبتي غیر شرعی ۵۹
- سبک هفتم: طلاق ثبتي همراه ۶۲
- سبک هشتم: طلاق ثبتي غیر همراه ۶۲
- مقصد، بالای خط زندگی ۶۳
- طلاق عاطفی یا هم‌خانگی ۶۷
- آخرین راه ۶۸
- آسیب طلاق و هم‌خانگی منفی آشکار بر فرزندان ۷۱
- مشاجره‌ی مثبت، مشاجره‌ی منفی ۷۳
- ارتباط پویا ۷۴
- گذشت کردن ۷۶
- چکیده ۷۹
- ❖ بخش سوم، شناخت مسیر و نقشه‌ی راه ۸۲
- مقدمه ۸۳
- اصل قلاب ماهیگیری ۸۴
- آشنایی با نقشه‌ی راه و هفت گام رسیدن به عشق پایدار ۸۷
- گام اول (نقشه راه) ۸۸
- گام دوم (ایمن‌سازی ارتباطی) ۸۹
- گام سوم (امنیت احساسی) ۹۰
- گام چهارم (ارتباط مولد) ۹۰
- گام پنجم (تغییر مؤثر) ۹۱
- گام ششم (انتخاب هوشمندانه) ۹۱
- گام هفتم (عشق پایدار) ۹۲
- چکیده ۹۲
- ❖ بخش چهارم، رفتارهای اتمی مردان و زنان ۹۴

۹۵.....	مقدمه
۹۶.....	رفتارهای اتمی و پیامدها
۹۹.....	رفتارهای اتمی مردان
۹۹.....	•عدم حمایت عاطفی
۱۰۰.....	•عدم حمایت امنیتی
۱۰۱.....	•عدم حمایت مالی
۱۰۳.....	رفتارهای اتمی زنان
۱۰۴.....	درکِ غرور، تأییدِ غرور، یا احترام به غرور؟
۱۰۴.....	رفتار محترمانه (تکنیک بابابزرگ)
۱۱۰.....	•تخریبِ غرور شخصیتی
۱۱۱.....	•تخریبِ غرور مالی
۱۱۵.....	•تخریبِ غرور جسمی
۱۱۶.....	•تخریبِ غرور خانوادگی
۱۱۸.....	چکیده
۱۲۲.....	❖ بخش پنجم، خرده رفتارهای اتمی
۱۲۳.....	مقدمه
۱۲۵.....	۱. رفتار شاعرانه
۱۲۹.....	۲. وسواسِ خرید
۱۳۱.....	۳. فایل صوتی
۱۳۴.....	۴. بدگویی از دیگران نزد همسر
۱۳۶.....	•مقایسه‌ی منفی
۱۳۷.....	۵. مادری کردن و پدری کردن
۱۴۰.....	۶. فداکاری
۱۴۲.....	-زنان فدایی
۱۴۶.....	-مردان فدایی
۱۴۸.....	۷. تهدید کردن
۱۵۱.....	۸. محدود کردن

۱۵۲	• تفاوت محدود کردن در زنان و مردان
۱۵۵	• کبوتر جلد
۱۵۷	۹. چک کردن همسر
۱۶۳	• مردانی که شکارچی هستند
۱۶۵	• مردانی که شکارچی نیستند
۱۶۹	چکیده
۱۷۷	❖ بخش ششم، خیانت
۱۷۸	مقدمه
۱۸۰	۱. خیانت اعمال
۱۸۳	زنان خاص!
۱۸۵	۲. خیانت افکار
۱۸۷	۳. خیانت احساسات
۱۸۸	۴. خیانت اعمال-افکار
۱۸۹	۵. خیانت اعمال-احساسات
۱۹۱	۷. خیانت اعمال-افکار-احساسات
۱۹۱	خیانت مجاز
۱۹۳	نگاه نو به انواع خیانت
۱۹۳	خیانت جنسی
۱۹۴	خیانت عاطفی
۱۹۵	۱-خیانت عاطفی کورکورانه
۱۹۵	۲-خیانت عاطفی تفتنی
۱۹۶	۳-خیانت عاطفی مقطعی
۱۹۸	خیانت مجازی
۱۹۸	نشانه‌های خیانت
۲۰۲	عوامل خیانت مردان
۲۰۲	الف. خیانتی که خاتم به‌عنوان همسر، در آن دخیل نیست
۲۰۵	عوامل محیطی:

- ۲۱۰..... ب. خیانتی که خانم به‌عنوان همسر در آن دخیل است.
- ۲۱۷..... عوامل خیانت زنان
- ۲۱۷..... الف. خیانتی که آقا به‌عنوان همسر در آن دخیل نیست.
- ۲۱۹..... ب. خیانتی که آقا به‌عنوان همسر در آن دخیل است.
- ۲۲۰..... راه‌های پیش‌گیری از خیانت
- ۲۲۱..... درمان خیانت
- ۲۲۲..... چکیده
- ۲۲۶..... منابع فارسی:
- ۲۲۸..... منابع انگلیسی

مقدمه

«آگاهی از خود، بر رفتار ارتباطی ما تأثیر می‌گذارد. افرادی که خود را می‌شناسند و به خودآگاهی رسیده‌اند با راحتی بیشتری می‌توانند به تشریح خود و خواسته‌های خود، چه به گونه‌ی کلامی و چه غیر کلامی، بپردازند»^۱؛ بنابراین، آگاهی^۲ و شناخت^۳ مهم‌ترین ابزارهایی هستند که انسان برای پیشرفت خود و ارتقا سطح زندگی به آن‌ها نیاز دارد. به عنوان مثال برای این‌که از یک وسیله‌ی ساده‌ی الکتریکی استفاده کنیم باید با شیوه‌ی کار آن آشنا شویم؛ در غیر این صورت، با آزمون و خطاهای ناآگاهانه به خودمان و همچنین به وسیله‌ی موردنظر، آسیب می‌زنیم. آسیبی که گاهی هرگز قابل جبران نیست.

لازم است توجه داشته باشیم که شناخت انسان‌ها به مراتب پیچیده‌تر از روش کار با یک دستگاه است. آیا با این وجود، نیاز نیست برای آموختن یک روش درست ارتباطی با دیگران و یا داشتن احساس خوب نسبت به خود، با ابعاد وجودی‌مان بیشتر آشنا شویم؟ حتماً همین‌طور است. ما نیاز داریم برای برخورداری از یک

^۱ فرهنگی، علی‌اکبر، ارتباطات انسانی، چاپ بیست و یکم، موسسه خدمات فرهنگی رسا، تهران ۱۳۹۱، ص ۱۳۰.

^۲ (آگاهی یا awareness توانایی دانا شدن و درک کردن... یا کسب معرفت از رویدادها است). برگرفته از: <http://www.fa.m.wikipedia.org/wiki/>

^۳ (شناخت یا cognition به عمل فکری یا فرآیند به دست آوردن دانش و فهم از طریق تفکر، تجربه و حواس گفته می‌شود که از هنگام تولد شروع شده و... در علم روانشناسی منظور از شناخت، عملکردهای function روان‌شناختی فرد می‌باشد). برگرفته از: <http://www.fa.m.wikipedia.org/wiki/>

زندگی سالم و مطلوب، نسبت به خودمان و دیگران اطلاعات بیشتری داشته باشیم و در این مسیر از متخصصینی که از مهارت و دانش کافی برخوردار هستند برای یک تصمیم‌گیری بهتر، کمک بگیریم. البته باید توجه داشته باشیم، صرف داشتن مدرک دانشگاهی کافی نیست بلکه متخصص موردنظر، علاوه برداشتن مدارک رسمی، باید دوره‌های تکمیلی کاربردی را نیز گذرانده باشد.

خوب است صادقانه به این پرسش‌ها پاسخ بدهیم: آیا تاکنون پس از مطالعه‌ی یک کتاب روانشناسی و یا حضور در دوره‌های شناخت ارتباط زناشویی به روشی کاربردی رسیده‌ایم؟ آیا به میزان منابع و مطالبی که خوانده‌ایم، این آموخته‌ها در زندگی مشترکمان قابل اجرا بوده‌اند؟ غالباً در بسیاری از دوره‌ها و کتاب‌ها، مطالب متفاوتی بیان می‌شود؛ اگرچه این مطالب در ظاهر قابل فهم هستند، ولی کاربرد چندانی ندارند. از سویی دیگر، علوم و خصوصاً علوم انسانی در کشور ما بر اساس منابع ترجمه‌ای شکل گرفته است. منابعی که با کمترین میزان دخل و تصرف و بومی‌سازی، مورد استفاده قرار می‌گیرند.

اما شما در این کتاب با تجربه‌ی جدیدی آشنا می‌شوید. در مجموعه کتاب‌های هفت گام عشق پایدار، از طریق تکنیک‌های کاملاً مناسب‌سازی‌شده، کاربردی، ساده و مؤثر، به صورت گام‌به‌گام اصول اساسی ارتباط به شما آموزش داده می‌شود. در طول کتاب، با شناخت خود، شناخت اهداف موردنظر و شناخت مسیر دستیابی به

این اهداف، آشنا می‌شوید^۱ و می‌آموزید: ابتدا چگونه در زندگی خود آرامش ایجاد کنید؟ بعد، چگونه طرف مقابل را تغییر بدهید؟ و در آخر، چگونه برای بهبود زندگی خود این تغییرات ایجادشده را تثبیت کنید؟ با آموزش اصول اساسی ارتباط که در طول کتاب به‌طور کامل به شرح آن‌ها می‌پردازیم، با تفاوت میان زن و مرد آشنا می‌شوید.

لازم به ذکر است که آموزش این اصول ارتباطی به‌صورت یک‌طرفه، از سوی یکی از زوجین نیز کاملاً قابل اجرا، مؤثر و نتیجه‌بخش است و حتی اگر شرایط به‌گونه‌ای باشد که زوجین به احساس تنفر رسیده باشند نیز، این تکنیک‌ها مؤثر هستند. در این مجموعه کتاب، می‌آموزید اگر زندگی عاشقانه‌ای ندارید، الزامی ندارد که از همسران جدا شوید، زیرا با شناخت انواع سبک‌های زندگی (که در ادامه به‌طور کامل توضیح داده می‌شود) ابتدا نسبت به سبک کنونی ارتباط خود، آگاه می‌شوید و سپس تصمیم می‌گیرید که در میان این سبک‌ها می‌خواهید به کدام سبک ارتباطی برسید.

یاد می‌گیرید برای رسیدن به هدف، باید خودتان را برای کارهایی که برای شما چندان مطلوب نیستند آماده کنید و با توجه به «اصل قلاب ماهی گیری» (که به شرح آن خواهیم پرداخت)، برای شروع تغییر با استفاده از طعمه‌ی مناسب، صبورانه

^۱ گام‌ها در قالب هفت مرحله (که به همین ترتیب در این مجموعه کتاب هفت گام عشق پایدار ارائه شده است) شرح داده می‌شود.

به انتظار شکار بمانید. در این کتاب تماماً با روش‌های کاربردی ساده، تحت‌عنوان «روش همسررداری»، به شما آموزش داده می‌شود که ریشه‌ی اصلی مسائل را بشناسید، در طرف مقابل تغییر ایجاد کنید و با استمرار در اجرای آموزه‌ها، ارتباط خود را تثبیت کنید. شاید شما در ارتباط زناشویی خود، در شرایط نامطلوبی باشید اما هیچ اقدامی نیز در جهت بهبود آن انجام ندهید؛ بدانید این کار سازگاری با زندگی نیست. در این کتاب یاد می‌گیرید در ارتباط با همسر، فقط دو راهکار وجود دارد: یک- ساختن زندگی، نه ساختن با زندگی و دو- جدا شدن. هر کار یا روشی بین این دو، خودکشی تدریجی خواهد بود. باید تصمیم خود را بگیرید و بدانید حداقل این دو روش، زام‌دیگری وجود ندارد.

همواره شاهد زندگی‌های بسیاری هستیم که زن و مرد، سال‌های زیادی از عمر خود را در برزخ این دو مسیر باقی می‌مانند. در برزخی که در آن بهره‌ای از زندگی نمی‌برند و به دلیل بلاتکلیفی، عمر خود را تباه می‌کنند؛ و برخی دیگر، بدون آگاهی از روش همسررداری، اقدام به جدایی می‌کنند؛ به همین دلیل، آمار طلاق همواره در حال افزایش است. در مجموعه کتاب‌های هفت گام عشق پایدار، تأکید داریم در بسیاری از این موارد، کافیت زوج‌ها دوره‌ی عشق پایدار را بگذرانند و روش همسررداری را بیاموزند تا مسیر زندگی‌شان کاملاً تغییر کند. ما به طلاق

به عنوان آخرین راه حل نگاه می کنیم، نه اولین راه حل. بدین ترتیب، قطعاً جدایی روش بسیار خوبی خواهد بود مشروط بر این که آخرین راه باشد.

در ادامه یاد می گیرید، هرگز عشق پایدار را با زندگی پایدار به غلط یکی نپندارید؛ زیرا بسیاری از افراد به جای عشق پایدار، یک زندگی پایدار را تجربه می کنند و بسیاری از افراد، احترام گذاشتن به طرف مقابل را با عشق ورزیدن اشتباه می گیرند. برای این که این اشکالات برطرف شود و شاهد تغییر در زندگی خود باشید باید بدانید به دنبال چه چیزی هستید. گاهی افراد می خواهند این تغییرات را در پیش بگیرند اما حال فعلی شان خوب نیست و نمی دانند چه باید بکنند. این افراد بر اساس تفکرات اشتباهی که در سیستم آموزشی - تربیتی فراگرفته اند به دنبال چیزی می روند که مطلوبشان نیست.

در چنین شرایطی، کمک گرفتن از متخصصان، بسیار مؤثر است و می تواند به شما در برطرف شدن تردیدهایتان کمک کند و از طریق افزایش آگاهی و شناخت لازم در زندگی زناشویی، شما را در مسیر بهبود قرار دهد. ما بر این باوریم که کافیت زن، مرد را بشناسد و مرد زن را. «وقتی همسرمان ما را می پذیرد، به ما علاقه دارد و برای رفاه ما در زندگی تلاش می کند، در ما احساس امنیت به وجود می آید^۱». فقط کافیت ما نیز همین احساس امنیت را برای همسرمان به وجود بیاوریم. ولی «ما در حالی [ارتباط عاشقانه ی خود را] آغاز می کنیم که تنها درباره ی

^۱ Chapman, Gary, *The Five Love Languages*, NORTHFIELD, CHICAGO 2010, p 31.

دریافتِ عشق می‌دانیم. این قاعده اشتباه به نظر می‌رسد...عشق از دو وجه خیلی متفاوت تشکیل شده [است]: دریافتِ عشق و عشق‌ورزیدن^۱. با شکل گرفتن این تبادل احساس امنیت، اصلِ یک ارتباط، سالم و پایدار می‌ماند.

البته این امری محال است که دو نفر با دو دنیای کاملاً متفاوت و نظرات متفاوت در کنار هم زیر یک سقف زندگی کنند و تنشی در میان آن‌ها وجود نداشته باشد. این تنش‌ها بیان‌گر پویاییِ یک ارتباط و ناشی از خودِ این ارتباط است؛ اما وقتی یک مرد، ویژگی‌های زنانه را نشناسد و یک زن با اخلاق و افکار مردانه آشنا نباشد، هردو در برابر هم قرار می‌گیرند و این تفاوت‌ها موجب جدال می‌شود. با به‌کارگیری آموزش‌های لازم، دیگر نه تنها در برابر هم نخواهید بود بلکه در کنار یکدیگر قرار می‌گیرید و بخش‌های خالی و نقاط ضعف یکدیگر را پوشش می‌دهید. این هماهنگی می‌تواند آرامش را در عین هیجان و شور عاشقانه را در عین آرامش، ایجاد کند. اگر به دنبال عشق پایدار هستید باید به‌عنوان یک زن، زنانه رفتار کنید و به‌عنوان یک مرد، عملکردی مردانه داشته باشید و باید بیاموزید با یک نفر از جنس مخالف چگونه برخورد کنید.

در این کتاب، با بررسی موضوع حمایت‌گری مردان و حمایت‌طلبی زنان، نشان می‌دهیم که در ارتباط زناشویی از دریچه‌ی دیدگاه خود به‌طرف مقابل نگاه نکنید و نباید آنچه را که دوست دارید برای شما مهیا و انجام شود عیناً برای طرف مقابل

^۱ دوباتن، آلن، سیر عشق، ترجمه زهرا باختری، چترنگ، تهران ۱۳۹۵، ص ۲۳۲.

انجام دهید، زیرا او چیز دیگری می‌خواهد که با خواست شما تفاوت دارد. همچنین می‌آموزید اگر به‌عنوان یک مرد، در زندگی به دنبال آرامش هستید، باید عاشقانه و صادقانه هیجان را به همسر خود هدیه کنید و اگر به‌عنوان یک زن، به دنبال هیجانات عاشقانه هستید، باید همسر خود را در آرامش غرق کنید. در این دادوستد عاشقانه و در این مبادله، آرامش و شور عاشقانه، تنها کالاهایی هستند که هم‌طراز یکدیگر قرار می‌گیرند و بدین ترتیب مبادله‌ای پایاپای صورت می‌گیرد.

اگر دلیل شما از ازدواج این است که طرف مقابل هزینه‌های زندگی شما را تأمین کند؛ بچه‌دار شوید؛ و یا فقط لذت ارتباط جنسی برخوردار شوید؛ و یا به هر دلیلی به‌جز داشتن یک زندگی مشترک ازدواج کنید؛ صرفاً می‌خواهید فردیت خود را کامل کنید، نمی‌توانید انتظار یک زندگی عاشقانه را داشته باشید؛ بنابراین، در ابتدا نیاز است برخی از مفاهیم را در ذهن خود اصلاح کنید و صورت مسئله‌ی اصلی را پیدا کنید. باید به‌درستی بدانید به دلیل عدم آگاهی و ندانستن چه چیزی زندگی شما به این مرحله رسیده است.

گام اول برای حرکت به‌سوی مقصد موردنظر، شناخت موقعیت فعلی است. اگر به‌درستی بدانید در کجا قرار دارید و هدف مطلوبتان کدام و مقصد کجاست، بخش بزرگی از ابهامات برطرف می‌شود. شاید تاکنون نسبت به سبک ارتباط زناشویی خود برداشت غلطی داشته‌اید. شاید ارتباط شما بدتر یا بهتر از چیزی است که تصور

می‌کردید. تصمیم خود را بگیرید آیا می‌خواهید سطح ارتباط خود را ارتقا بدهید یا نه؟ همچنین توجه داشته باشید هر کار آگاهانه‌ای و به‌خصوص طلاق آگاهانه که در آن، دو طرف احترام یکدیگر را حفظ می‌کنند و به‌طور کلی با یکدیگر ارتباط هم دارند، برای فرزندان بسیار بهتر است.

اکنون باید بدانید چگونه خود را در ارتباط زناشویی‌تان ارتقا بدهید؟ آیا قصد دارید طرف مقابل را اصلاح کنید؟ اگر پاسخ شما مثبت است باید بدانید که از طریق تغییر خودتان این کار امکان‌پذیر است. آیا تغییر شما موجب می‌شود که طرف مقابل نیز کاملاً تغییر کند؟ خیر. ولی اگر شما تغییر نکنید ارتباطتان روزبه‌روز بدتر می‌شود. زندگی موهبتی الهی است و ارزش آن را دارد که برای بهتر شدن آن تلاش کنید و این مسیر با تغییر خودتان آغاز می‌شود. باید توجه داشته باشید هراندازه بیشتر در مسیر احترام و تکریم همسر خود قدم بردارید، میزان صمیمیت شما افزایش می‌یابد و هراندازه صمیمی‌تر باشید، امکان و زمینه‌ی احترام گذاشتن افزایش پیدا می‌کند.

در راستای احترام گذاشتن به‌طرف مقابل، کلام نقش بسیار مهمی دارد. کلام، ابزار یک ارتباط خوش‌آیند است، به‌طوری‌که «مارک توآین معتقد است: با شنیدن دو عبارت تعریف‌آمیز می‌توان دو ماه زندگی کرد»^۱؛ اما همین ابزار در صورت عدم توجه، عدم مهارت و عدم برقراری ارتباط عمیق عاطفی با همسر، تبدیل به ابزاری

^۱ Chapman, Gary, *The Five Love Languages*, NORTHFIELD, CHICAGO 2010, P. 35.

مخرب می‌شود. توجه داشته باشید رفتارها مانند امواج صدا، پژواک دارند و تأثیرات آن‌ها در نهایت به خود شما بازمی‌گردد. اگرچه این امواج در ابتدا به طرف مقابل برخورد می‌کند و تأثیرات خود را به جا می‌گذارد، اما در آخر این شما هستید که تحت تأثیر امواجی که به راه انداخته‌اید قرار می‌گیرید. البته به خود شما بستگی دارد که با استفاده از مهارت همسررداری، امواج خوبی به راه بیندازید و یا با عدم شناخت رفتارها، این چرخه‌ی معیوب را ادامه بدهید، اما تعریف شناخت در روانشناسی چیست؟

واژه‌ی شناخت، کاربرد گسترده‌ای در روانشناسی دارد. درواقع، ما از طریق شناخت به‌طور کلی می‌توانیم «به توصیف، اکتساب، ذخیره‌سازی، تبدیل و مورد مصرف قرار دادن دانش [پیردازیم]... و عوامل مختلفی همچون ادراک، حافظه، زبان، استدلال و تصمیم‌گیری در مراحل مختلف شناخت دخالت دارند»^۱؛ اما به‌طور خاص، به شناختی که انسان نسبت به خود پیدا می‌کند خودآگاهی گفته می‌شود؛ که: این شناخت از دو راه حاصل می‌شود. یکی از طریق مقایسه‌ای که فرد بین خود و دیگران انجام می‌دهد و دیگری از طریق بازخوردی که دیگران به او می‌دهند.

ما ذهنمان را در وهله‌ی اول از طریق ذهن پدر و مادرمان می‌شناسیم و بعد هم از طریق سایر اطرافیان و دوستانمان. در نتیجه آنچه ما درباره‌ی خودمان فکر می‌کنیم، وابسته به برداشت دیگران از ماست... به این ترتیب [ما به عنوان یک] فرد از

^۱ Cognition: <http://www.wikipedia.org>

احساسات، علائق، توانایی‌ها و مهارت‌های خود، آگاهی پیدا... می‌کنیم.^۱ نکته‌ی قابل‌توجه این است که «انسان‌ها برای شناخت دقیق خصوصیات خود نیاز به آگاهی از درون دارند. خودآگاهی به فرد این امکان را می‌دهد که به خصوصیات مثبت و منفی خود واقف شود و با همین شناخت و برداشت از خود، دست به انتخاب در عرصه‌های مختلف زندگی...بزند»^۲؛ بنابراین، همان‌طور که در ادامه به‌تفصیل بیان می‌شود، اولین گام برای حرکتِ روبه‌جلو، شناخت موقعیت کنونی و به عبارت بهتر، شناخت خود است. در این گام با «هویت جنسیتی» به‌طور کلی و «هویت جنسیتی مخدوش شده‌ی ظاهری و درونی» آشنا می‌شویم. در مورد «حمایت‌گری مردان و حمایت‌طلبی زنان» بحث می‌کنیم و به‌طور کامل در مورد انواع احساس امنیت زنان صحبت می‌کنیم. سپس، با مبحث «جبر ارتباطی و مثلث ارتباط و دریچه‌ی افکار و دریچه‌ی احساسات در مردان و زنان» آشنا می‌شویم و در آخر به «تفاوت‌های بارز زنان و مردان» می‌پردازیم.

^۱ Retrieved from: <http://www.ravanhenome.blogspot/>

^۲ <http://www.negaheno.me/blogpost/> Retrieved from: