

آسیب شناسی ازدواج و خانواده

چند سؤال

- آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید که چرا ازدواجها و پیوندها به جداییها می‌انجامد؟
- آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید که چرا پیوندهای عاشقانه بعد از ازدواج گسسته می‌شوند و از هم فرو می‌پاشند؟
- آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید که چرا بعضی از زوجها با یکدیگر هم‌دلی و همفکری دارند و برخی ندارند؟
- آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید که چرا زنان و شوهرانی که با هم تفاهم دارند پس از مدتی به عدم تفاهم می‌رسند؟
- آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید که چگونه می‌شود زنان و شوهرانی که مدعی بوده‌اند نمی‌توانند با یکدیگر زندگی کنند، پس از چندی توانسته‌اند به خوبی با هم زندگی کنند؟
- آیا می‌دانید که اکثر روان‌شناسان علت اصلی مسائل زناشویی را سوء تفاهم و سوء ارتباط ذکر کرده‌اند؟
- آیا می‌دانید که اکثر روان‌شناسان راه اصلی حل و فصل مسائل زناشویی را رسیدن به تفاهم و برقراری ارتباط انسانی ذکر می‌کنند؟
- آیا می‌دانید که برخی از مردم راه اصلی حل و فصل مسائل زناشویی را عشق ورزیدن ذکر کرده‌اند؟ حال آنکه باید دانست اگرچه عشق شرط لازم است، اما به تنهایی کافی نیست!

نکاتی چند دوباره شناسایی علت یابی وراهمایی مسائل زناشویی

دکتر احمد به پژوه

پاسخ ما

نکته سوم: در ارزیابی روابط زناشویی، هر یک از زوجها باید بدانند که همسر او نزدیکترین و محرمترین فرد است، لذا توصیه می‌شود به همسران به عنوان یک نیمه تن، حامی و پشتیبان نگاه کنید و تلاش نمایید وی را خوشبخت کنید.

نکته چهارم: زن و شوهر با یادگیری مهارتهای ارتباطی و به کار بستن آنها می‌توانند روابط خود را بهبود بخشند، متحول سازند و در فضایی از حسن تفاهم و حسن نظر به حل و فصل مسائل خود بپردازند. برخی از این مهارتها عبارتند از: فعالانه به حرفهای یکدیگر گوش کردن، تشریک مساعی و مشورت کردن، به عقاید یکدیگر احترام گذاشتن، پذیرفتن یکدیگر و نظایر آن.

نکته پنجم: تحکیم روابط زناشویی، علاقه به داشتن یک ارتباط سالم، ایجاد یک کانون گرم و صمیمی و نایل شدن به تفاهم، مسؤولیت همه اعضای خانواده به ویژه زن و شوهر است. از این رو می‌توان گفت که حل مسائل زناشویی و خانوادگی مستلزم کوشش همه جانبه اعضای خانواده به ویژه زن و شوهر و یا شوهر و زن است. به قول معروف: تا که از جانب معشوق نباشد کشتی - کوشش عاشق بیچاره به جایی نرسد.

نکته ششم: وقتی در زندگی زناشویی، اختلاف نظر و یا سوء تفاهمی بروز می‌کند، به جای سرزنش کردن یکدیگر و تفسیر نادرست، به شناسایی مسأله، علت یابی و سرانجام رهایی آن بپردازید. اگر چه باید اعتراف کرد که

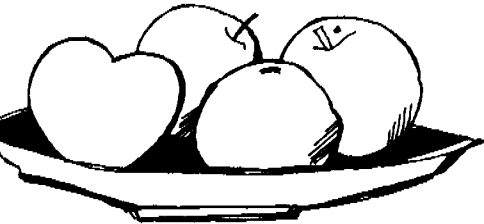
نکاتی که در این مقاله مطرح است، برای همه زوجها و همه انسانهایی که با هم زندگی می‌کنند، با هم کار می‌کنند و درکنش و واکنش یا تعامل مستمر هستند، می‌تواند مفید و مؤثر باشد. به طور مشخص تر زوجهایی که می‌خواهند روابط زناشویی سالمتر و شادابتری داشته باشند، می‌توانند با مطالعه این مقاله به هدف مقدشان برسند.

این مقاله همچنین می‌تواند برای کسانی که در مرحله تصمیم گیری برای ازدواج یا در آستانه ازدواج هستند، و نیز کسانی که روابط زناشویی شان آشفته شده است، مفید و راهنمایی کننده باشد.

نکته اول: نخستین نکته این است که انجام دادن هر کاری به مهارت و دانش نیاز دارد، یعنی برای یک همسر "توانا شدن" باید "دانییها"، دانشها و مهارتهای لازم را کسب کرد. از این رو توصیه می‌شود با مطالعه کتابهای مربوط به تعلیم و تربیت، روان شناسی خانواده و آیین همسر داری و با شرکت در جلسه های آموزش خانواده به دانش و مهارت خود بیفزایید.

نکته دوم: خانواده یک نهاد اصلی و ویژه جامعه است و برقراری روابط انسانی سالم و درست میان اعضای خانواده مهمترین عامل سلامت خانواده است. سعی کنید با همدلی، همفکری، همکاری و هماهنگی، روابط سالمی را میان اعضای خانواده خود برقرار نمایید.

سکوت او معانی گوناگون داشته باشد.^۱ برای مثال در خانواده‌ای ممکن است برای تربیت و اصلاح رفتار از سکوت به عنوان یک تقویت کننده منفی استفاده شود.



نکته نهم: مورد تأیید واقع شدن، مورد محبت و توجه قرار گرفتن از نیازهای اساسی انسان است. سعی کنید در روابط زناشویی نوعی و به طریقی رفتارهای همسران را مورد توجه قرار دهید و تأیید کنید. همسر شما باید بفهمد که برای او ارزش قائل هستید. خاصه آن که تشویق و تأیید و بیان نکات مثبت باید به طور آشکار و یا در جمع باشد و تذکر نکات منفی و انتقاد باید به طور محرمانه و در تنهایی صورت گیرد.

نکته دهم: لازمه ایجاد و حفظ روابط زناشویی سالم، این است که طرفین برای خصوصیات، علاقه‌مندیها و نیازمندیهای یکدیگر ارزش قائل باشند. از این رو سعی کنید در روابط کلامی، غیر کلامی و عاطفی، اقدامها و تصمیم‌گیری‌ها به رفتار و افکار و به نیازها و خواسته‌های همسران توجه کنید، حساسیت نشان دهید و پاسخ مناسب بدهید (بی تفاوت

گاهی اوقات شناسایی مسأله واقعی و مشکل اصلی و یافتن علت‌ها و ریشه‌ها دشوار است. زیرا آنچه که روی پرده است با آنچه که پشت پرده وجود دارد، متفاوت می‌باشد و شناخت ریشه‌های اصلی مسأله کاری ماهرانه و پریچ و خم است که کمک و مشاوره افراد متخصص را طلب می‌کند.

نکته هفتم: لازمه ایجاد، حفظ و استمرار روابط زناشویی سالم، داشتن تعهد، وفاداری، اعتقاد، انصاف، صمیمیت، پذیرش متقابل، سعه صدر متقابل، تفاهم متقابل و اعتماد متقابل است. پس با رعایت این اصول نسبت به همسران احساس مسئولیت کنید و در خانواده فضایی سرشار از امنیت روانی و عاطفی ایجاد کنید.

نکته هشتم: مهمترین عامل پدیدآیی مسائل و مشکلات زناشویی، سوء ارتباطات و سوء تفاهمات است. بنابراین هم زن و هم شوهر هر یک به سهم خود مسئولیت دارند که از به وجود آمدن سوء تفاهمات و سوء ارتباطات پیشگیری کنند و در اولین فرصت ممکن به حل و فصل آنها بپردازند. زیرا سوء تفاهمات و سوء ارتباطات به صورت یک فرایند مخرب و پیشرونده عمل می‌کنند. گاهی یک سوء تفاهم یا یک سوء ارتباط کوچک مانند یک گلوله برفی به تدریج به یک بهمن بزرگ تبدیل می‌شود و بنیاد زندگی زناشویی را از بیخ و بن بر می‌کند و متلاشی می‌سازد. برای مثال ممکن است کسی در ارتباط با سکوت همسرش بگوید: "وقتی او سکوت می‌کند، معنایش این است که مرا دوست ندارد." در حالی که ممکن است

بحث شده چه بوده است؟ همچنین گیرنده پیام می تواند از فرستنده پیام درخواست کند که توضیح بیشتری دهد تا رفع اشکال و ابهام شود.

نکته سیزدهم: در اکثر موارد، با وجود این که زن و شوهر با زبان واحدی با یکدیگر سخن می گویند، اما آنچه که یکی می گوید و آنچه که دیگری می شنود، اغلب متفاوت است و در نتیجه مشکلات ارتباطی را به دنبال می آورد. لذا توصیه می شود هم زن و هم شوهر دیدگاه خود را در مورد مسأله یا مشکل مورد نظر به زبان ساده و صادقانه بیان کنند. در این باره باید یادآور شد که خشونت را نباید با خشونت پاسخ گفت، بلکه خشونت را با سکوت باید پاسخ گفت و بعداً در موقعیت مناسب دیگری درباره مسأله مورد نظر به بحث و گفت و گو پرداخت.

نکته چهاردهم: در اکثر مواقع، زوجهایی که مشکلات ارتباطی دارند، دچار مشکل شناختی، پیش داوری و دیدن اشکالات به جای نقاط مثبت می باشند. به بیان دیگر این گونه زوجها کسانی هستند که وقتی با لبوانی که تا نیمه پر از آب است روبرو می شوند، اغلب به نیمه خالی آن توجه می کنند!

نکته پانزدهم: سعی کنید با نگرش مثبت نسبت به یکدیگر و با مشورت کردن و هماهنگی، امور زندگی خانوادگی، تعلیم و تربیت فرزندان، فعالیتهای اجتماعی، اوقات فراغت و چگونگی صرف آن، دید و بازدیدهای خانوادگی و نظایر آن را تنظیم و برنامه ریزی کنید.

نباشید). بنابراین اگر زن یا شوهری گفت: "همسر من به فکر من نیست، من برای او ارزشی ندارم، او سرش به کار خودش مشغول است و...."، زنگ خطر به صدا در آمده است.

نکته یازدهم: یادتان باشد که مسأله خانوادگی یک طرف قضیه و شیوه برخورد با مسأله، طرف دیگر آن است. به جای انتخاب روش پرخاشگرانه، خشونت آمیز و بدبینانه، بهتر است روش مسالمت آمیز، صمیمانه و خوش بینانه را انتخاب کرد. اگر رفتاری برای شما مبهم است، ساده ترین راه این است که از همسرتان سؤال کنید: "هدف شما از انجام این کار چیست؟"، "منظور شما از این حرف چیست؟"، "چرا این طور رفتار می کنی؟"، "چه طور شد که این طور عمل کردی؟" و نظایر آن.

نکته دوازدهم: گاهی بین زن و شوهر یا شوهر و زن پیامهایی رد و بدل می شود که به درستی درک نمی گردد، زیرا که برخی از پیامها مبهم هستند و هرکس می تواند آنها را به گونه ای مثبت و یا منفی تفسیر کند. یا این که اصولاً برخی از پیامها دارای چندین مفهوم هستند. از این رو ملاحظه می شود که گاهی اوقات مفهوم یا هدف پیام برای "فرستنده پیام" کاملاً روشن و مشخص است، اما برای طرف مقابل یا "گیرنده پیام" این طور نیست. در این شرایط و موقعیت گیرنده پیام شروع می کند به حدس زدن و "ذهن خوانی" که متأسفانه اغلب اوقات به برداشتهای نادرست و اشتباه منتهی می شود. در این گونه موارد ساده ترین راه این است که "گیرنده پیام" از "فرستنده پیام" به وضوح و صراحت سؤال کند که منظورش از پیام مورد نظر یا موضوع



نکته شانزدهم: در هر فرصتی که پیش می‌آید سعی کنید با همسر و اعضای خانواده‌تان ارتباط کلامی و عاطفی برقرار کنید و به گفت و گوهای خانوادگی بپردازید. شایان ذکر است که زنها از صحبت کردن با همسرشان بیشتر لذت می‌برند و از این روش برای نشان دادن مهر و علاقه خود نسبت به همسرشان استفاده می‌کنند. بنابراین توصیه می‌شود شوهران فعالانه به صحبت‌های همسران خود گوش کنند و واکنش مناسب نشان دهند. چنانچه شوهر یا زن در شرایط خاصی نتواند به صحبت‌های همسرش گوش کند، باید این موضوع را صادقانه و صمیمانه مطرح کند و تقاضا کند صحبت کردن درباره آن موضوع را به فرصت دیگری موکول کند. در هر حال از پیش آمدن این حالت جلوگیری کنید که همسر شما فکر کند و احساس نماید که شما مشغول کار و فعالیت خودتان هستید و به حرف‌های او گوش نمی‌کنید و توجه ندارید.

نکته هفدهم: زن و شوهر باید هر چه بیشتر با یکدیگر ارتباط کلامی و عاطفی برقرار کنند و سوء تفاهات و سوء ارتباطات را هر چه زودتر شناسایی، رفع و اصلاح کنند. نکته حائز اهمیت این است که زن و شوهر باید خود رأساً به حل مشکلات اقدام کنند و پیش از آن که موضوع را با کسی دیگری در میان گذارند به منزله دو انسان عاقل و بالغ مسأله را متصفانه بین خود حل و فصل کنند و اجازه ندهند دیگران در این امر مداخله کنند.

نکته هیجدهم: زن و شوهر باید مشخص کنند که از یکدیگر چه انتظاراتی دارند؟ آنها باید گاه

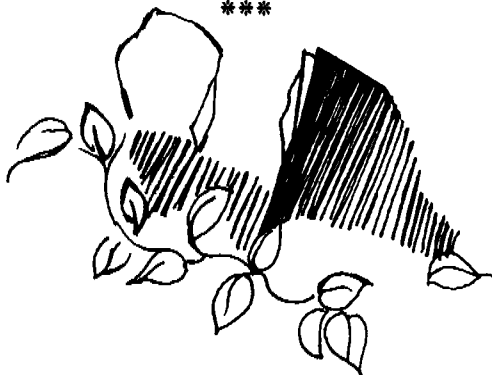
گاهی در یک فضای محرمانه، محبت آمیز و صمیمانه به ارزیابی رفتار و روابط یکدیگر بپردازند و از یکدیگر سؤال کنند: "آیا از من راضی هستی؟" "آیا من توانسته‌ام انتظارات تو را پاسخگو باشم؟" "نسبت به من چه احساسی داری؟" و نظایر آن. زن و شوهر نباید تصور کنند که این انتظارات و احساسات به قدری روشن و گویا هستند که نیازی به طرح و بیان آنها نیست و همه می‌دانند که ... بنابراین شوهر نسبت به زن و زن نسبت به شوهر باید احساسات و عواطف و انتظارات خود را در میان گذارند و به طور آشکار ابراز کنند و برای بهبود روابط خود تلاش نمایند. زن و شوهر باید از یکدیگر سؤال کنند: "چه کار باید کرد که روابطمان بهتر و با نشاط‌تر شود؟"

نکته نوزدهم: در رویارویی با مسائل و مشکلات زناشویی همواره باید انصاف داشت. به بیان دیگر خود را در وضعیت طرف مقابل قراردادن، قبول مسؤلیت خود و شناخت انتظارات متقابل، قدم اول در حل و فصل اختلافات زناشویی است.

نکته بیستم: راه حل عمده مسائل و

زن هر دو موظف هستند زمینه‌های بروز سوء تفاهمات و سوء ظن‌ها را از بین ببرند و حتی الامکان از انجام رفتارهایی که موجب بروز سوء تفاهمات و سوء ظن‌ها می‌شود، خودداری کنند.

نکته بیست و چهارم: گاه زن و شوهر از یک مسأله واحد دوبرداشت کاملاً متفاوت دارند و این برداشتهای متفاوت را با یکدیگر مطرح نمی‌کنند و یا نمی‌خواهند که این برداشتهای متفاوت را درک کنند و در نتیجه بروز یک مسأله ساده ممکن است به یک بحران تبدیل شود. لذا زن و شوهر باید سعی کنند که برداشتهای یکدیگر از مسأله را جویا شوند و بفهمند. برای شناخت ریشه اختلافات زناشویی باید با روان‌شناسی زن و یا روان‌شناسی مرد آشنا شد و دریافت که زن یا مرد به چه اموری بها می‌دهند و نظام ارزشهای آنان چگونه است؟ به طور معمول زن به وابسته بودن، کسب امنیت عاطفی و مورد حمایت واقع شدن اهمیت می‌دهد. در حالی که مرد می‌خواهد مستقل و خودمختار باشد و برای آزادی عمل ارزش قائل است. چاره کار این است که در این شرایط زن و شوهر از خود انعطاف نشان دهند و به آگاهی برسند.



مشکلات زناشویی، اصلاح نگرش و شیوه برخورد و تصحیح انتظارات بر اساس توان و وسع یکدیگر است.^۲ لذا توصیه می‌شود زمان مشخصی را در روز یا در هفته برای گفت و گو درباره مسائل و مشکلات و روشن کردن انتظارات از یکدیگر و به اصطلاح درددل کردن اختصاص دهید.

نکته بیست و یکم: داشتن نگرشهای آرمان‌گرایانه و شاعرانه نسبت به ازدواج و روابط زناشویی از سویی و ازدواجهایی که بر اساس هوی و هوس، جاذبه‌های مالی یا زیبایی صورت می‌گیرد از دیگر سو زوجها را بیشتر با سوء تفاهمها، تضادها، و... روبه رو می‌سازد و این گونه پیوندها به زودی به سستی می‌گراید. علت اصلی چنین مشکلاتی این است که طرفین از یکدیگر انتظارات غیر واقع بینانه دارند و این امر نیز به برداشتهای نادرست از یکدیگر و سرانجام به ارتباطات نامطلوب ختم می‌شود.

نکته بیست و دوم: بر اساس سوء ظن و گمان بد و حدس نادرست نمی‌توان زندگی کرد و یک ارتباط سالم برقرار نمود. اگر موضوع و یا مسأله‌ای ذهن زن و شوهر را به خود مشغول کرده‌است، باید آن را به صراحت و صادقانه مطرح کرد و درستی یا نادرستی‌اش را مورد بررسی قرار داد. برای مثال: "امروز خسته به نظر می‌رسی، چرا؟" و یا "چه طور شد که این حرف را زدی یا این کار را کردی؟" همواره زن و شوهر باید یکدیگر را به صبر و بردباری و اخلاص و توکل توصیه کنند.

نکته بیست و سوم: زن و شوهر یا شوهر و

معاشرت کنید و از بی عدالتی و خشونت پرهیزید".۳

نکته بیست ونهم: زن و شوهر می توانند با یادآوری برخی ایام مانند روز تولد، سالگرد ازدواج و نظایر آن و دادن هدیه هایی هر چند کوچک (مثلاً یک شاخه گل) به طورنمادی یا سمبلیک، عشق و علاقه و توجه خود را نسبت به یکدیگر بروز دهند.

نکته سی ام: زن و شوهر موظفند خود را در برابر یکدیگر آراسته و پاکیزه و جالب توجه نگهدارند و از پریشانی و وضع نامرتب اجتناب کنند.

نکته سی و یکم: از آن جا که نفس انسانی خوپذیر است، در انتخاب دوست و برقراری روابط دوستانه و یا معاشرتهای خانوادگی با زوجهای دیگر دقت کنید. توصیه می شود زن و شوهر هر دو معیارهایی را باتوافق یکدیگر مشخص کنند و بر اساس آنها به گزینش دوست و برقراری این گونه روابط اقدام نمایند.

نکته سی و دوم: در روابط زناشویی سالم، نه باید مردسالاری حاکم باشد و نه زن سالاری. به بیان دیگر اصولاً رابطه سلطه گرانه و سلطه پذیری چه از طرف زن و چه از طرف شوهر برای کانون گرم خانواده آفت بزرگی به شمار می آید.۴

نکته سی و سوم: خطای یکدیگر را در حضور فرزندان یا کسان دیگر مانند دوستان، آشنایان و بستگان مانند پدر شوهر، مادر

نکته بیست و پنجم: لازمه ایجاد، حفظ و استمرار روابط زناشویی سالم و با نشاط این است که فضای خانواده سالم و آرامش بخش باشد و زن و شوهر از مسخره کردن یکدیگر و گفتن سخنان طعنه آمیز و دو پهلو پرهیز کنند.

نکته بیست و ششم: به جای در نظر گرفتن خصوصیات منفی بهتر است ویژگیهای مثبت یکدیگر را در نظر بگیریم و به آنها توجه کنیم. بنابراین از پوزخند زدن، مسخره کردن، متلک گفتن، تحقیر کردن، سرزنش کردن و به رخ کشیدن یکدیگر باید اجتناب کرد. این گونه رفتارهای نامطلوب موجب افزایش مقاومتهای روانی در طرف مقابل می شود و ادامه زندگی زناشویی و ارتباط را دشوار و فاجعه آمیز می کند.

نکته بیست و هفتم: اساس یک ارتباط سالم و با نشاط "مثبت فکر کردن" است. در زندگی شخصی، خانوادگی و زناشویی همواره سعی کنید به مثبت ها، موهبت ها و نعمت هایی که در اختیار دارید بیندیشید، نه به آن اموری که در اختیار ندارید. برای مثال برخورداری از سلامت، داشتن فرزند و داشتن روابط جنسی رضایت بخش از نعمت هایی است که در اختیار دارید و باید شاکر درگاه الهی باشید.

نکته بیست و هشتم: گذشت و عفو عنصر اصلی استمرار و استحکام پیوند زناشویی از سوی هر یک از زوجهاست. لذا از خطاهای یکدیگر بگذرید و خطاهای همدیگر را تحمل کنید. این نکته به ویژه در مورد شوهران توصیه شده است که: "با زنان خود بانیکی و مهربانی

شوهر، پدرزن و یا مادر زن بازگو نکنید و همواره احترام یکدیگر را مراعات کنید. همچنین سعی کنید اهمیت احترام به بزرگترها و پدر یا مادر را همواره به فرزندان خود نیز یادآوری کنید.

نکته سی و چهارم: مسأله اصلی این است که تفاوت‌های فردی وجود دارد و زوجها نباید یکدیگر را با کس دیگری مقایسه کنند. نکته حائز اهمیت این است که زوجها باید حاضر شوند این تفاوتها را درک کنند و اختلافات زناشویی را در یک فضای محرمانه و صمیمانه مطرح کنند و معتقد باشند که می‌شود و می‌توان به تفاهم رسید و یک ارتباط سالم برقرار کرد.

نکته سی و پنجم: تشویق و ابراز تشکر از رفتارهای مطلوب همسر، تأثیر به‌سزایی در تکرار و استمرار آن رفتارها دارد و انگیزه تکرار آن رفتارهای مطلوب را بیشتر می‌کند. او یاد می‌گیرد که: "پس همسر من این رفتار را دوست دارد و برای خوشایند او باید آن را تکرار کنم".

نکته سی و ششم: سعی کنید مورد یا موارد سوءتفاهم یا مسائل مورد اختلاف را هر چه زودتر و هر چه صریح‌تر مطرح کنید و به حل و فصل آنها بپردازید. از پیش داوری، تعمیم‌های نادرست و غیر منطقی و شکل‌گیری افکار منفی پرهیز کنید. برای مثال اگر همسر شما یک بار بدقولی کرده است به او نگوئید: "تو همیشه بدقولی می‌کنی!" در حالی که ممکن است همسر شما این بار قولش را فراموش کرده باشد و یا علت خاصی داشته باشد.



نکته سی و هفتم: گاه عملی نشدن قولها و قرارها، چه پیش از ازدواج و چه پس از ازدواج از طرف زن یا شوهر به دل شکستگی، سلب اعتماد و احساس فریب خوردگی منجر می‌شود. بنابراین سعی کنید حتی الامکان به قولهای داده شده عمل کنید و احساس مسؤلیت خود را در قول و عمل نشان دهید.

نکته سی و هشتم: از نسبت دادن القاب و زدن برچسبهای ناگوار و نامطلوب به یکدیگر پرهیز کنید. مانند: "بدقول"، "زرنگ"، "شلخته"، "هیز"، "بی‌احساس"، "نامهربان"، "بی‌عاطفه"، "کله شق"، "یکدنده"، "لجباز"، "بی‌انصاف"، "زورگو"، "خودخواه" و نظایر آن.

- ۲- سورة البقره، آيه ۲۳۳
 ۳- سورة النساء، آيه ۱۹
 ۴- سورة الحجرات، آيه ۱۳

منابع:

- ۱- قرآن مجید
 ۲- امینی، ابراهیم (۱۳۵۴). آیین همسر داری یا اخلاق خانواده. تهران: انتشارات اسلامی
 ۳- بک، آرون تی (۱۳۷۰). عشق هرگز کافی نیست: روشهای نو برای حل مشکلات زناشویی و خانوادگی بر اساس شناخت درمانی. ترجمه مهدی قراچه داغی. تهران: انتشارات نیوند.

۴- ساروخانی، باقر (۱۳۷۰). مقدمه‌ای بر جامعه شناسی خانواده. تهران: انتشارات سروش.

۵- صدری، ضیاءالدین (۱۳۷۲). آیین ازدواج و روابط همسران. تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان جمهوری اسلامی ایران.

۶- مصطفوی، جواد (۱۳۷۰). بهشت خانواده: هفتاد درس در روابط زناشویی. مشهد: انتشارات هجرت.

۷- معنوی، عزالدین و فدایی، فرید (۱۳۶۲). ازدواج و طلاق از دیدگاه روان‌پزشکی. تهران: انتشارات چهر.

۸- نوردبی، ورنون و هال، کالوین (۱۳۶۹). راهنمای نظریه‌های روان‌شناسان بزرگ. ترجمه احمد به پژوه و رمضان دولتی. تهران: انتشارات رشد.

نکته سی و نهم: لازمه ایجاد، تداوم و حفظ روابط زناشویی سالم، انعطاف‌پذیری در رویارویی با تقاضاها و درخواستهای همسران می‌باشد. آشفتگی روابط زن و شوهر به افسردگی و اضطراب در یکی از آنها و یا هر دوی آنان منجر می‌شود و در نتیجه بر شدت مشکلات موجود می‌افزاید. گاهی اوقات افسردگی و عصبانیت زن یا شوهر به علت اختلال در کار سیستم عصبی یا غدد درون ریز به ویژه غده تیروئید است. بنابراین توصیه می‌شود در اولین فرصت به پزشک متخصص مراجعه کنید.

نکته چهارم: سخن آخر این که برای ایجاد، حفظ و استمرار یک رابطه زناشویی سالم، موفق و با طراوت باید هر یک از زوجها (چه زن و چه شوهر) تلاش کند، بیندیشد، وقت بگذارد، احساس مسئولیت کند و موانع برقراری ارتباط سالم را از میان بردارد و در مقابل به عوامل کمک‌کننده برقراری ارتباط سالم توجه نماید و عمل کند. به بیان دیگر یعنی عالم بودن و عامل بودن به نکاتی که در این مقاله از نظر شما گذشت.

پاورقیها:

- ۱- برای کسب اطلاع درباره معانی سکوت به مقاله زیر مراجعه کنید: به پژوه، احمد (۱۳۶۵). چکیده پنجاه و یک نکته مهم درباره مصاحبه فردی در مددکاری اجتماعی و مشاوره. نشریه روان‌شناسی، مرکز روان‌پزشکی رازی، شماره ۱۴.

انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران

واحد انتشارات
"نشریه پیوند"

پیوندمان را با "نشریه پیوند" بیشتر کنیم.

پیوند حاصل دیدگاه‌های تربیتی جمعی از استادان و صاحب‌نظران تعلیم و تربیت و مربیان مجرب کشور است.
پیوند با بهره‌گیری از تعالیم عالیۀ مکتب اسلام، حاوی مهمترین مباحث آموزشی، روش‌های تربیتی و یافته‌های روان‌شناسی و علوم تربیتی است.
برای اینکه هرماه پیوند تقدیم حضورتان شود، لطفاً فرم اشتراک زیر را تکمیل کنید و به دفتر نشریه پیوند ارسال فرمایید.

فرم اشتراک مجله آموزشی - تربیتی پیوند



انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران

نام و نام خانوادگی: _____ میزان تحصیلات: _____ شغل: _____

لطفاً نشانی خود را به طور کامل و بدون غلط با ذکر شماره پلاک و کدپستی مرقوم دارید.
استان: _____ شهر: _____ خیابان: _____
کدپستی: _____ تلفن: _____ آیا قبلاً مشترک بوده‌اید؟
به چه نام و نشانی: _____ شماره اشتراک: _____

لطفاً مبلغ ۴۰۰۰ ریال برای اشتراک یک ساله، به حساب جاری شماره ۸۰۴ بانک صادرات، شعبه ۱۰۴۳ خیابان فلسطین، واریز فرمایید و اصل فیش را همراه با این برگ به نشانی تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، نبش سزاوار، شماره ۷۴، دفتر نشریه پیوند و یا صندوق پستی ۱۶۳۷ - ۱۳۱۸۵ ارسال کنید.

تلفن دفتر مجله: ۶۴۰۷۱۱۶ - ۶۴۶۸۷۷۰

*در صورت تغییر نشانی، سریعاً دفتر مجله را مطلع فرمایید.

*لطفاً فتوکپی فیش بانکی را تا پایان اشتراک یک ساله نزد خود نگاه دارید.