

درآمد

آنچه پیش رو دارید، گزیده‌ی تحقیقی است با عنوان «بررسی نقش افکار خودآیند بر رضایت زندگی زناشویی» که زیر نظر دکتر علی مومن انجام گرفته است. هدف این بررسی شناخت مشکلات زندگی زناشویی و پیشنهاد و ارائه‌ی راهکارهای مناسب برای تحکیم زندگی، رفع اختلاف و در نهایت کاهش طلاق و گسست خانوادگی است.

بی تردید، یکی از مهم‌ترین تصمیم‌هایی که در طول زندگی خود می‌گیریم، انتخاب شریک زندگی است. ازدواج موهبتی بزرگ و الهی است و به عنوان مهم‌ترین و عالی‌ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی و امنیتی افراد بزرگ سال و به منظور حفظ بقای نسل بشریت، از دیرباز همواره مورد تأکید بوده است. همچنین توجه به کانون خانوادگی و روابط و تعاملات میان فردی که موجب رشد و پیشرفت افراد می‌شود، از جمله هدف‌ها و نیازهای ازدواج شناخته می‌شوند. شاید عمومی‌ترین هدف‌های زوج‌های جوان را بتوان به این شرح خلاصه کرد: هم بستگی، آزادی، عشق و محبت، تشکیل خانواده، تفاهم جنسی، حفظ نسل و داشتن فرزند.

## گزارشی از یک پژوهش

# راهکارهایی برای بهبود زندگی زناشویی

علی نقی بزدان پناه

به اختلاف می‌کشانند. انکار واقعیت و نبودن آزادی بین زوج‌ها می‌تواند، یکی از دلایل عمده‌ی حل نشدن مشکل این‌گونه خانواده‌ها باشد. برخی از عواملی که می‌توانند بر سر راه ایجاد ارتباطی خوب، سالم و معنادار مانع ایجاد کنند، عبارتند از: خوب گوش ندادن، گوش دادن به بعضی از مطالب و بی‌توجهی به مطالب دیگر، اصرار بر مواضع خود، گوش دادن تدافعی، تلاش برای تغییر دادن دیگران به جای درک آن‌ها، برخورد کلیشه‌ای، برخورد از روی تعصب، طرح انگاره‌های قدیمی در لحظه‌ی حال، اجازه‌ی رشد ندادن به طرف مقابل، نشان واکنش بی‌تناسب نسبت به رفتار و صحبت‌های دیگری، طرح نکردن خواسته‌ها و نیازهای خود و توقع از دیگری تا به خودی خود و به فراست نیازهای او را تشخیص دهد، فرضیه‌سازی درباره‌ی طرف مقابل، استفاده از طعنه به جای طرح صریح نظرات، گفتن سخنان مبهم به جای استفاده از عبارات مشخص و معنی‌دار، انتقال نظرات و دفاع از آن‌ها به هر شکل، انتظارات متفاوت از نقش هریک از زوج‌ها در خانه، صرف وقت نکردن با هم، نبود تقسیم کار، ناکامی در روابط جنسی، مشکلات مالی، سوء روابط با اقوام

چالش‌ها و موانع ارتباطی ازدواج

عشق البته مستلزم تعهد و دلبستگی است و در واقع این تعهد و دلبستگی، اساس رابطه‌ای عاشقانه است، ولی تضمینی برای برقراری رابطه‌ای صمیمانه نیست. در ازدواج، با چالش‌های متفاوتی روبه‌رو می‌شویم. در دوران عشق و عاشقی، گرایش طبیعی متفاوتی میان دو فرد، بسیاری از گرفتاری‌ها را حل می‌کند. اما پس از مدتی، نیروهای متفاوتی می‌توانند اسباب فرسودگی احساسات عاشقانه را فراهم سازند. هریک از دو زوج ممکن است، به این نتیجه برسند که خواسته‌هایشان آن‌طور که باید و شاید برآورده نشده است. بنابراین، بیش‌تر به «باید‌ها و بهترین‌ها» بها می‌دهند و کم‌کم سازش و از خودگذشتگی که لازمه‌ی هر ارتباط صمیمی است، به نظرشان ملال‌انگیز می‌رسد.

زوج‌هایی که هدف را گم می‌کنند، در ارزیابی سهم یکدیگر، کارشان به بحث و اختلاف می‌کشد و یکدیگر را به زیر پا گذاشتن پیمان‌نامه‌ی ازدواج متهم می‌کنند. زیربنای این قبیل منازعات را باید برداشت‌ها، طرز تلقی‌ها و نگرش‌هایی جست‌وجو کرد که کار را

همسر، و غیر واقع نگریستن افراد عاشق که به ایجاد اختلاف در زندگی زناشویی می انجامد.

گلدبرگ معتقد است، زنان و مردان از آنرو در کار ارتباطی با یکدیگر مشکل دارند که دارای دفاع‌های قطبی شده و ناخودآگاه هستند. وی به خصوص به قطبی شدن براساس جنسیت اشاره می کند و معتقد است که اشخاص باید به شدت از آن حذر کنند.

روان‌شناسان نخستین کسانی بودند که به مطالعه‌ی ازدواج و خانواده پرداختند. با افزایش آمار طلاق و ازدواج‌های مجدد، تحقیقات گسترده‌تری انجام گرفت که هدف آن‌ها بررسی تأثیر اختلافات خانوادگی بر سلامت روانی-بدنی اعضای خانواده بود. با وجود تحقیقات فراوان، هنوز مسأله‌ی خانواده و مشکلات مربوط به آن یکی از مسائل مهم عصر حاضر به شمار می آید. به طوری که در حال حاضر با بیشترین آمار طلاق روبه‌رو هستیم. طبق داده‌های

مثبت تلافی می شود.

در حال حاضر این نظر مطرح است که شناخت کامل برای ازدواج، مستلزم توجه به بعدهای شناختی است و به نظر می رسد، وجود اختلافات فی نفسه خانواده‌ی موفق را از خانواده‌ی ناموفق متمایز نمی کند. آنچه مهم است نحوه‌ی پاسخگویی به اختلافات است. بنابراین، برای شناخت بیش تر مشکلات زناشویی، پژوهشگران عوامل درون فردی را که بر رفتارهای بین فردی تأثیر می گذارند، مورد توجه قرار داده‌اند. یکی از این عوامل، شناخت‌ها و محتوای مربوط به آن‌هاست. کلمه‌ی «شناخت» به مفهوم فکر کردن و به طرز قضاوت و تصمیم گیری افراد و تفسیر درست یا اشتباه آن‌ها از اعمال یکدیگر اشاره دارد. اگر ذهن فرد را استدلال غیرمنطقی و تفسیرهای نادرست اشغال کرده باشد، در برابر واقعیات کور و ناشنوا می شود و با قضاوت اشتباه و برخورد نادرست، هم خود و هم همسرش را رنج می دهد.



مرکز آمارهای بهداشتی آمریکا، در سال ۱۹۲۰ از هر دو ازدواج، در سال ۱۹۵۰ از هر پنج ازدواج و در سال‌های ۱۹۸۰ تا ۱۹۹۰ از هر دو ازدواج، یکی به طلاق و جدایی منجر شده است. چه بسیاری از زوج‌هایی که زندگی زناشویی سعادت‌مندی را انتظار داشتند و حالا در کسالت زندگی می کنند. چه بسیار زن و شوهرهایی که قبلاً بر سر همه چیز توافق داشتند و حالا بر سر هیچ چیز توافقی ندارند. چگونه است که زن و شوهری از توهم به بیداری، از آشفتگی به بی‌بازی و از رضایت به ناراضی می رسند؟

دانشمندان علوم رفتاری به علت‌ها و پیامدهای اختلاف خانوادگی توجه کرده‌اند. طبق یافته‌های تحقیقات بسیاری، شیوه‌های حل مشکل در خانواده‌های موفق و ناموفق متفاوت اند. به این صورت که زوج‌های ناموفق هنگام حل مشکل بیشتر رفتارهای منفی نشان می دهند و همچنین رفتارهای منفی، بیش تر از رفتارهای

شواهد حاکی از آنند که نوع خاصی از افکار، مشکلات زناشویی را ایجاد و یا تشدید می کنند. از این رو، تحقیقات متعددی بر نقش عوامل شناختی در ایجاد اختلافات تأکید دارند. تمرکز و محور اصلی در این تجزیه و تحلیل‌ها، نقش افکار خودآیند در اختلافات زناشویی است. در پژوهش حاضر سعی بر آن است، نقش افکار خودآیند (مثبت و منفی) در میان آن دسته از زوج‌ها که رضایت یا ناراضیاتی خود را از زندگی زناشویی ابراز می دارند، مورد بررسی قرار گیرد.

#### تفکر مثبت و تفکر منفی

این گونه افکار به دو صورت می توانند روی ذهن و احساسات ما تأثیر بگذارند: به صورت افکار مثبت (خوشی، پیروزی و ارزشمند بودن) که تأثیر مثبتی (دلگرمی، آرامش، انرژی و عشق) بر جای می گذارند و افکار منفی (احساس بی ارزشی، ناتوانی و ترس) که نتایج منفی (عصبیت، اضطراب، خشم و خستگی) دربردارند.

افکار مثبت به ما قدرت می دهند و باعث می شوند به جهان و نقش خود در آن خوش بین باشیم. مثبت اندیشی چیزی بیش از اعتماد کورکورانه است. مثبت اندیشان تقریباً در تمام جنبه های زندگی بهتر از افراد بدبین عمل می کنند و اغلب توفیق بیشتری دارند. فرد بدبین معتقد

است، اتفاقات بد ریشه در عوامل ماندگار دارند و اتفاقات خوب ریشه در عوامل گذرا و موقتی. ولی فرد خوش بین شکست را به علت های زودگذر نسبت می دهد و موقعیت های مطلوب را به علت های پایدار. شخص بدبین اجازه می دهد که ناامیدی در یک جنبه از زندگی به تمام زندگی اش سرایت کند. اما شخص خوش بین اجازه نمی دهد، یک شکست تمام جوانب زندگی اش را در برگیرد. وقتی کارها بر وفق مراد نیست، فرد بدبین خود را سرزنش می کند، در صورتی که شخص خوش بین این حادثه را به حسن اتفاق نسبت می دهد و یا از حادثه، تجربه ی جدیدی کسب می کند.

به منظور بررسی و کشف رابطه ی احتمالی بین دو متغیر افکار خودآیند (مثبت و منفی) و رضایت زناشویی، پژوهشی روی ۵۸۶ نفر (شامل ۲۹۳ زوج) ساکن شهر تهران در سال ۸۱-۱۳۸۰ به وسیله ی پرسش نامه ی افکار خودآیند (مثبت و منفی) TQATA و مقیاس زناشویی ENRICH، با استفاده از نمونه گیری خوشه ای از پنج منطقه ی متفاوت آموزشی، همچنین تعدادی از زوج های مراجعه کننده به مراکز مشاوره ی خانواده و نیز گروهی از نظامیان در دسترس، اجرا شد. یافته های پژوهش نشان دادند که فرضیه ی اصلی تأیید شده است. یعنی بین افکار خودآیند (مثبت و منفی) و رضایت زناشویی رابطه وجود دارد. همچنین، از رهگذر تأکید بر تفاوت میانگین ها و نتایج آزمون های هم بستگی، به پرسش های پژوهش پاسخی منطقی داده شده است که می توان نتایج حاصل را به این شرح خلاصه کرد:

۱. بین نمره های افکار خودآیند مثبت و میزان رضایت زناشویی رابطه ی مستقیمی وجود دارد.
۲. بین نمره های افکار خودآیند مثبت و میزان رضایت زناشویی رابطه ی معکوس وجود دارد. بدین معنی که با افزایش سطح نمره های افکار خودآیند منفی، از میزان رضایت زناشویی هریک از زوج ها کاسته می شود.
۳. میزان افکار خودآیند مثبت مردان و زنان متأهل یکسان است.
۴. میزان افکار خودآیند منفی مردان و زنان متأهل یکسان است.
۵. میزان رضایت زناشویی مردان نسبت به زنان در سطح بالاتری است. علاوه بر این، نتایج پژوهش حاضر نشان می دهند:

۱. تنها بین افکار خودآیند منفی و متغیر سن زوج ها رابطه ی معکوس وجود دارد. به این معنی که با افزایش سن دو طرف، از میزان افکار خودآیند منفی در آن ها کاسته می شود.
۲. میزان افکار خودآیند (مثبت و منفی) و رضایت زناشویی، با طول مدت ازدواج افراد رابطه ندارد.
۳. با افزایش اختلاف سنی زوج ها، از میزان رضایت زناشویی زنان کاسته می شود.
۴. میزان افکار خودآیند منفی در میان افراد نظامی بیش تر از افراد غیرنظامی است.

تازه ازدواج کردگان، سوار بر مرکب عشق و دل بستگی، رویایی جز ازدواج موفق در سر ندارند. اغلب آن ها در آغاز معتقدند، روابط آن ها «متفاوت از دیگران» است و عشق عمیق و خوشبختی آن ها پشتوانه ی زندگی مشترک آنان خواهد بود. اما دیر یا زود، اغلب این زوج ها می بینند که برای برخورد با مسائل و اختلافی که به تدریج در زندگی مشترکشان ریشه می دواند، از آمادگی لازم بی بهره اند. به تدریج، با حقیقت افزایش بی قراری، نومییدی و دل تنگی آشنا می شوند و این در شرایطی است که اغلب نمی دانند، مشکل آن ها چیست و از چه سرچشمه می گیرد.

اغلب زوج ها در برخورد با اشخاص ثالث مشکلی ندارند، اما به ندرت کسانی را پیدا می کنیم که با درک لازم و احاطه بر مهارت های فنی بتوانند، روابط صمیمانه ی خود را شکوفایی بخشند. اغلب آن ها از دانش لازم برای اتخاذ تصمیماتی که خواسته ی همسرانشان را برآورده سازد، بی بهره اند. لازمه ی داشتن مناسبات حسنه، کیفیات و خصوصیات فردی متعهد است که از جمله ی آن ها می توان به تعهد، حساسیت، سخاوت و ملاحظه، صمیمیت، وفاداری، مسؤلیت، اعتماد و اطمینان اشاره کرد. زن و شوهر به همکاری، مودت، تفاهم و باورهای همگون نیاز دارند. باید انعطاف پذیر، پذیرنده و بخشنده باشند. باید خطاهای یکدیگر را تحمل کنند و به خصوصیات هم بها بدهند. تنها در صورت وجود این خصوصیات و تقویت آن ها به مرور زمان است که ازدواج به بلوغ و شکوفایی می رسد.

ازدواج، با سایر مناسبات زندگی تفاوت دارد. وقتی زوجی با هم زندگی می کنند و متعهد به حفظ زندگی مشترک می شوند، توقعاتی از هم پیدا می کنند. هر کدام انتظار دارند که از عشق بی قید و شرط، صمیمیت، وفاداری و حمایت دیگری برخوردار باشند. زن و شوهر به طور صریح یا غیرمستقیم، کلامی یا غیرکلامی خود را به رعایت این نیازهای عمیق متعهد کرده اند و اقوام زن و شوهر مفاهیمی مشتق از این امیال و انتظارات دارند. به خاطر شدت احساسات و توقعات و تحت تأثیر وابستگی عمیق و معانی نمادین و اغلب دلخواهی که زن و شوهر برای اعمال یکدیگر در نظر می گیرند، احتمال سوء برداشت و تفسیر نادرست رفتارهای آن ها از هم، زیاد است.

وقتی در اثر سوء تفاهم اختلافی بروز می کند، زن و شوهر به جای توجه به مسائل، در مقام سرزنش یکدیگر حرف می زنند. وقتی

مشکلات نمایان می‌شوند و خصومت و سوء تفاهم بالا می‌گیرد، زن و شوهر جنبه‌های مثبت و نقاط قوت یکدیگر را از یاد می‌برند و به تدریج کار به جایی می‌رسد که اصول زندگی مشترک زیر سؤال می‌رود و گرفتاری‌های اصلی و عامل سوء تفاهم فراموش می‌شود. آغاز زندگی زناشویی، به رغم وجود جاذبه‌های عاطفی و جنسی‌اش، با آغاز تدریجی اختلافات در زمینه‌هایی همچون طرز تلقی و اندیشه‌ها، اختلاف سلیقه‌ها و انتظارات، فرهنگ‌های رفتاری متفاوت و... همراه است؛ هر چند که با توجه به شناخت‌های سطحی و شتاب‌زده‌ی قبل از ازدواج، اصل تفاوت‌های فردی و یکسان نبودن محیط تربیتی زوج‌ها در گذشته، این امر طبیعی و اجتناب‌ناپذیر محسوب می‌شود. توجه و عمل به توصیه‌های زیر می‌تواند، نیروهای بالقوه و یا احتکار شده‌ی زوج‌ها را در رسیدن به مهارت‌های محبت‌کردن و حل اختلاف، تقویت کند. وجود چنین مهارت‌هایی در زوج‌ها، به میزان قابل توجهی حجم نابه‌سامانی‌های خانوادگی و اجتماعی را کاهش خواهد داد، زیرا مهارت‌های حل اختلاف در زوج‌ها، متغیری اساسی در تأمین بهداشت روانی خانواده و جامعه است. زوج‌ها می‌توانند، از اختلافات به عنوان عاملی برای ایجاد هم‌بستگی استفاده کنند.

دوستی صمیمانه را، همه در روابطشان جست‌وجو می‌کنند. همه در پی آنند، مگر افرادی که امید دست‌یابی به آن را از دست داده‌اند یا آن دسته که هرگز نمی‌دانند، احتمال رسیدن به آن در اولین قدم وجود دارد. بسیاری می‌پندارند، رابطه‌ی دوستانه زائیده‌ی گذراندن ساعات زیادی با هم، از چیزهای همسان لذت بردن و علاقه‌های مشترک داشتن است. اما صمیمیت پدیده‌ای کاملاً متفاوتی است. انس و الفت، در اثر بیان ذهنیات خود و شنیدن مسائل فکری شریک زندگی ایجاد می‌شود. صمیمیت، با گفت‌وگوی زوج‌ها راجع به آرمان‌ها، نگرانی‌ها، مسائلشان و به‌خصوص درباره‌ی برخوردشان با مسائل به وجود می‌آید.

همه می‌دانند که اختلافات، رابطه‌ی نزدیک را خدشه‌دار می‌سازد؛ هر چند می‌توان با حل و فصل مسائل، دوباره به صمیمیت دست یافت. گفت‌وگو درباره‌ی فقدان صمیمیت، به خودی خود می‌تواند اقدامی در راستای تحکیم دوستی باشد. بدین دلیل که صحبت درباره‌ی احساس قطع ارتباط می‌تواند سبب بازآفرینی ارتباط شود. هم‌دلی درباره‌ی دلواپسی‌ها، مثل احساس از هم جدا بودن، شاید کامل‌ترین شیوه‌ای باشد که افراد از طریق آن به هم می‌پیوندند. رابطه‌ی دوستی، با گفت‌وگوی آنان درباره‌ی اتفاقاتی که در زندگی‌شان و به‌ویژه آنچه که بینشان رخ می‌دهد، به وجود می‌آید. این امر مستلزم توانمندی آنان در محرم

اسرار یکدیگر بودن است. کثرت برنامه‌های کاری، در کنار هم بودن را برای زوج‌ها احتمالاً به پنج دقیقه در روز محدود می‌کند. مسافرت تجاری ممکن است، رابطه‌ی آن‌ها را به یک بار صحبت تلفنی در روز برساند. اما مکالمه‌ی تلفنی یا صحبت پنج دقیقه‌ای نیز برای زوج‌هایی که قادر به درک شرایط یکدیگر هستند، می‌تواند کافی باشد.

در گفت‌وگو با همسران، از کلمات کلی هرگز، همیشه و هیچ‌کس استفاده نکنید (مثلاً: هرگز به خودت زحمت نمی‌دهی این‌جا را مرتب کنی). سرچشمه‌ی همه‌ی سوء تفاهم‌ها و اختلافات بین زوج‌ها، به کارگیری عمومیت‌های جامع برای تشریح گلایه‌هاست. معمولاً زوج‌ها در گلایه‌های خودشان از کلمات کلی هرگز، همیشه، هیچ‌کس یا همه وقت استفاده می‌کنند. این کلمات کلی بسیار مبالغه‌آمیز هستند و مخاطب را بی‌جهت خشمگین می‌کنند. باعث می‌شوند، مسائل به راحتی کنار گذاشته شوند و تغییر زوج‌ها در روابطشان با هم، مثل سنگ‌خارا غیرممکن شود.

سعی کنید، فکری را به همسران نسبت ندهید. یعنی درباره‌ی آنچه شریک زندگی‌تان احساس می‌کند، می‌اندیشید یا سعی بر آن دارد، به حدس و گمان متوسل نشوید (مثلاً: تو سعی می‌کنی مرا مقصر قلمداد کنی). بدیهی است، نسبت دادن فکر شیوه‌ای تحریک‌آمیز است و جلوی گفت‌وگوی منطقی را می‌گیرد. مردم دوست ندارند دیگران درباره‌ی تنش و احساساتشان به حدس و گمان متوسل شوند؛ مخصوصاً اگر این حدس و گمان‌ها اشتباه و نابجا باشند که اغلب این‌طور هم هست. همچنین، اکثر زوج‌ها فکر می‌کنند که همسرشان، آنچه را که در درونشان می‌گذرد، بدون آن‌که



نگاه ویژه

ابراز شود، می داند. به همین دلیل از همسر خود توقع دارند که قادر به خواندن ذهنشان باشد و بداند که چه می خواهند، چه فکر می کنند و چه چیزی را دوست دارند. این نوع تفکر باعث ایجاد کدورت و کینه در دل زوج ها می شود.

نتایج تحقیقات نشان می دهد، خانم ها بیش تر رشته ی کلام را قطع می کنند و زودتر از آقایان از قطع صحبت خود ناراحت می شوند. در گفت و گو با همسران، به جای این که به گذشته برگردید، روی حال و آینده تمرکز کنید؛ زیرا:

الف) ممکن است مطرح کردن کدورت های گذشته، شریک زندگی تان را برنجاند و شاید سبب شود، به حرف هایتان گوش ندهد. ب) احتمال دارد به مسائل گذشته برگردید، زیرا شریک زندگی تان از شما انتقاد می کند و شما برای دفاع از خودتان به مدرک نیاز پیدا می کنید؛ حتی اگر این مدرک چیزی از گذشته ی دور باشد. ج) ممکن است آنچه شما در گذشته به دنبال آن می گردید، شکل اغراق آمیز یا بارزتر موضوع ناراحت کننده ای باشد که اکنون با آن روبرو هستید. بنابراین کدو کاو در ناراحتی های گذشته مفید و چاره ساز نیست. حواستان را روی وقایع اخیر متمرکز کنید.

از سرکوب کردن و یا سازشگری های محض با برنامه ها، عادت ها و صفت های نامطلوب شخصیتی یکدیگر بپرهیزید. همکاری صمیمانه و احساس مسؤولیت مشترک داشته باشید. برخی از صفات و عادات نامطلوب عبارتند از: زودرنجی، پرخاشگری های آبی، دهان بینی، سوءظن، اعتیاد، ناتوانی های جنسی، وسواس، ناسازگاری ها... این گونه زوج ها از افرادی که اوقات زیادی را با هم می گذرانند، اما از برقراری ارتباط ناتوانند، با هم صمیمیت بیش تری خواهند داشت. در میان مسائل عمده ای که زن و شوهر باید دریابند، درک احساسات، نگرانی ها و ناخشنودی هایشان از رابطه با یکدیگر به شیوه ای است که اصلاً به بحث و جدل منجر نشود. بدون چنین درکی، برای مدتی طولانی با هم بودن می تواند مشکل باشد.

فرض کنید، مسائلی که از ابتدای پیوند زناشویی با آن ها دست به گریبان بوده اید، تا سی سال دیگر هم ادامه داشته باشند. همین کافی است که به جدایی و طلاق بیندیشید. مسلماً افراد بسیاری این گونه عمل می کنند. عده ای نسبت به هم بی تفاوت می شوند و گروه کثیری هم می کوشند، به مشکلات فکر نکنند. اما راه چهارمی هم وجود دارد که می توان به آن عمل کرد. در واقع می توانید، مسائل خود را با ایجاد رابطه ی دوستانه حل کنید تا زندگی مشترک شما به مخاطره نیفتد. شاید هم موجبات تحکیم آن را فراهم سازید. حل مشکلات از طریق ایجاد روابط صمیمانه مستلزم آن است که شیوه ای دائمی و مؤثر برای گفت و گو درباره ی مسائل اتخاذ کنید. به زن و شوهرها توصیه می کنیم، با مشکلات زناشویی به همان روشی که مردم با آنفولانزا برخورد می کنند، مواجه شوند. مردم مواظبتند، از شریکی که احتمال دچار شدن به این بیماری را افزایش

می دهد، دوری کنند. همچنین، همیشه اسپرینی در دسترس دارند و اولین علائم سرماخوردگی را می شناسند. وقتی کودکی در خانواده دچار تب می شود، همه اطلاعات خود را به مرحله ی عمل می گذارند. آمیختن مشکلات با مناسبات دوستانه و حل آن ها از این طریق، صرفاً به معنای یادگیری طرز کنار آمدن با آن ها نیست، بلکه تبدیل آن ها به جنبه ای مثبت است. امکان دارد در برخی موارد، اختلافات اندکی شما را درمانده سازند، درحالی که می توانید آن ها را به گونه ای تغییر دهید که تا حد زیادی یاریتان کنند. زوج هایی که قادرند این گونه عمل کنند، از مشکلات زندگی برای استحکام روابط خویش بهره می برند.

در گفت و گو با همسران کنایه نزنید، صریح باشید و خواسته های واقعی تان را به طور واضح در قالب جملات متین ابراز دارید. مثلاً می توانید بگویید: «دوست دارم فلان کار را برایت انجام دهی.» شما با درخواست های مفید خود، نقشه ی مسیریابی در اختیار همسران می گذارید و او می داند که در آینده دوست دارید که با او چه طور رفتار کنید. در حالی که وجود کنایه و ابهام در سخنان شما، در موارد بسیاری موجب می شود که همسران ناخواسته به برداشت های اشتباه و فرضیه سازی های غیر واقع بینانه بپردازد. در این گونه موارد، معمولاً زوج ها یکدیگر را به بدفهمی، کم هوشی و یا بی توجهی متهم می کنند.

در گفت و گوهای خود، به جای استفاده از جمله هایی که درباره ی «تو» است، جملاتی را به کار ببرید که درباره ی «من» است. (مثلاً بهتر است بگویید: وقتی شب دیر آمدی، ناراحت و عصبی شدم، تا این که بگویید: تو اصلاً بی مسؤولیت هستی و جز به خودت فکر نمی کنی.) زیرا جمله هایی که درباره ی «تو» هستند، به سادگی به جر و بحث تبدیل می شوند. شخصی که در مورد اعمال و احساس دیگری اظهار نظر می کند (تو به حرف های من اصلاً گوش نمی دهی)، در واقع به او اعتراض می کند (طرف مقابل می گوید: اشتباه می کنی، گوش می کنم). با بیان جملاتی که درباره ی «من» است، به راحتی می توان به گفت و گو پرداخت. این کار، امکان دستیابی به تفاهم را به طور قابل ملاحظه ای تسهیل می کند.

با عذرخواهی سریع و مسؤولانه، و همچنین با عذرپذیری بزرگووارانه، از پیچیده ترین اختلافات در زندگی زناشویی پیشگیری کنید. حرکات و رفتارهایی از همسران را که مورد تمجیدتان هستند، هر روز زیر نظر بگیرید و تا جایی که امکان دارد و در اسرع وقت، از او به خاطر آن رفتارها قدرتان کنید. تعریف به جای شما باعث می شود، همسران کارها را به درستی انجام دهد. تعریف ها و تمجیدهای شما باید حاوی شرح جزئیات مهم باشند و به روشنی و وضوح بیان شوند.

هنگام کدورت تا حد امکان بکوشید، مسائل را از دریچه ی نگاه همسران نقد و بررسی کنید. این کار موجب درک واقع بینانه ی طرف مقابل می شود و زمان رسیدن به تفاهم را کوتاه تر می سازد.