

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مشاوره و روان شناسی خانواده



## مشاوره روان‌شناسی خانواده

تهیه و تنظیم: دکتر کامران جعفری نژاد، مریم رضایی آقاجان، مریم نجابتیان، محمد راضی مرادی، دکتر رضا مه‌کام، مطهره عابدینی،

ناهید اعظم رام‌پناه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی می‌باشد. هرگونه انتشار مطالب این کتاب منوط به کسب مجوز کتبی از دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی می‌باشد. این کتابچه صرفاً جهت بهره‌برداری شما و همسران می‌باشد. لطفاً از دسترس قرارگرفتن این محتوی برای سایر افراد خودداری فرمایید.



### فهرست

۵	..... مقدمه
۶	..... ۱. برقراری ارتباط مؤثر
۷	..... گفتگوی کلامی
۷	..... برای صحبت‌های دوستانه با یکدیگر وقت بگذارید
۸	..... به کرامت انسانی توجه کنید
۸	..... گفتگو را با ملایمت آغاز کنید
۹	..... احساسات و خواسته‌ها را روشن بیان کنید
۹	..... پرهیز از بی‌حرمتی و برچسب زدن
۱۰	..... پرهیز از گله و شکایت
۱۱	..... پرهیز از تهدید کردن
۱۱	..... گفتگوی غیرکلامی
۱۲	..... مثبت‌اندیشی
۱۲	..... انتقاد مثبت و سازنده
۱۳	..... قدردانی کردن
۱۳	..... حذف عوامل مزاحم
۱۴	..... گوش دادن فعال
۱۵	..... انعکاس احساس
۱۵	..... همدلی
۱۶	..... سازگاری
۱۷	..... ایجاد و رشد صمیمیت ماندگار
۱۸	..... توجه به بانک عشق
۱۸	..... بازخورد گرفتن
۱۹	..... توجه به سهم خودم در رابطه
۲۱	..... حفظ و نگهداری از رابطه
۲۲	..... پیشگیری از دخالت خانواده‌ها
۲۳	..... حل تعارض
۲۴	..... ۱. رسیدن به اهداف شخصی
۲۴	..... ۲. حفظ و تقویت ارتباط با سایر افراد
۲۴	..... ۴. حل مسئله





- ۲۵..... برای حل مسئله این مراحل را باید طی کرد:
- ۲۶..... گام‌های مدیریت خشم
- ۲۶..... گام اول: خودآگاهی هیجانی
- ۲۷..... برخی علائم جسمی بروز خشم در بدن عبارتند از:
- ۲۸..... برخی از علائم روانی بروز خشم در بدن عبارتند از:
- ۲۸..... علائم رفتاری بروز خشم در بدن عبارتند از:
- ۲۸..... گام دوم: مکث و سنجش شدت خشم
- ۲۹..... گام سوم: کشف و خنثی‌سازی افکار ناکارآمد
- ۳۰..... گام چهارم: واکنش مناسب
- ۳۰..... پذیرش سهم خودمان
- ۳۰..... نادیده گرفتن
- ۳۱..... بیان شجاعانه
- ۳۱..... مذاکره برای حل مسئله و حل تعارض
- ۳۲..... بردباری منطقی
- ۳۲..... روش‌های بلندمدت مدیریت خشم
- ۳۳..... مواجهه مؤثر با همسر خشمگین و یا پرخاشگر
- ۳۶..... تفاوت‌های روانی زن و مرد از منظر روانشناختی
- ۳۶..... ویژگی‌های زنانه
- ۳۶..... ۱. پیوند جویی
- ۳۷..... ۲. عاطفی بودن
- ۳۸..... ۳. خوش صحبتی
- ۳۹..... ۴. چرخه طبیعی احساسات
- ۳۹..... ویژگی‌های مردانه
- ۳۹..... ۱. اقتدارطلبی مردان
- ۴۰..... ۲. راه حل سریع دادن مردان هنگام صحبت
- ۴۰..... ۳. صراحت مردان
- ۴۰..... ۴. ادبیات دستوری مردان و پیشنهادی زنان



## مقدمه

«هیچکس آنقدر نادان نیست که بدون نقشه و برنامه مناسب خانه‌ای را بسازد؛ اما تعداد اندکی از ما در ساخت خانواده خود به این امر توجه می‌کنیم.»

ما اغلب برای اندیشیدن درباره‌ی اهدافمان، زمانی را اختصاص نمی‌دهیم بلکه دچار روزمرگی می‌شویم. برای ما ساده‌تر آن است که فقط روز را شب کنیم و خودمان را با چیزهای جدید درگیر نکنیم. درحالی‌که درست آن است که برای دستیابی به اهدافمان فعالانه تلاش کنیم.

در تنظیم و اولویت‌بندی اهداف یکی از اولین قدم‌ها، اطمینان از هم‌خوانی اهداف با اصول و ارزش‌های شما است. انسان زمانی بیشترین احساس رضایت و خوشبختی را دارد که مطابق با ارزش‌ها، باورها و اعتقاداتش زندگی کند. ارزش‌های ما روی احساسات، انگیزه‌ها، رفتارها و عکس‌العمل ما نسبت به مسائل تأثیر می‌گذارد و حتی فکر کردن ما هم از ارزش‌های ما تأثیر می‌گیرد. اگر ارزش‌های اصلی زندگی خود را تعیین و مشخص کنیم، زندگی کردن، تصمیم‌گرفتن و انتخاب کردن برای ما ساده‌تر می‌شود.

افراد زیادی هدف انتخاب می‌کنند ولی تنها کسانی در مسیر اهدافشان، گام برمی‌دارند و به هدفشان می‌رسند که انگیزه بسیار





قدرتمندی داشته باشند و انگیزه زمانی قدرتمند می شود که هماهنگ با ارزش های اصلی زندگی باشد.

برخورداری همسران از باورهای دینی و اعتقادی در تحکیم خانواده تأثیر اساسی دارد و بیگانگی و بی توجهی به اعتقادات و باورهای مذهبی، باعث مشکلات جدی در زندگی خواهد شد.

باید توجه داشت، پیوند زوجیت هدیه ای است الهی که خداوند به همسران عطا کرده است و کسب مهارت های لازم در طول زمان، این پیوند را بارور و پایدار خواهد کرد. همه ما انسان ها نیاز به توجه و مراقبت داریم تا روابطمان را به خوبی و درستی ادامه دهیم و اگر مشکلی در روابط فیما بین به وجود آمد، از مهارت های کافی برای مواجه شدن با مشکلات برخوردار باشیم. در ادامه به برخی مهارت های لازم برای استحکام، پایداری و رضایتبخش شدن زندگی مشترک اشاره می شود.

## ۱. برقراری ارتباط مؤثر

برقراری ارتباط مؤثر میان همسران نیازمند استفاده از مهارت های ارتباطی و شیوه های مناسب برای حل مسائل است. زوجینی که این مهارت را به طرق مختلف یاد گرفته و در عرصه زندگی به کار می گیرند، خوشنودی و رضایتمندی بیشتری را تجربه می کنند.

ارتباط مؤثر از مؤلفه هایی تشکیل شده که اگر زوجین در رابطه



بین فردی خود آنها را به خوبی بشناسند و انجام دهند، کمتر دچار سوء تفاهم شده و تعامل سازنده‌ای با همدیگر خواهند داشت.

مؤلفه‌های ارتباط مؤثر عبارتند از:



۱. گفتگوی کلامی

۲. گفتگوی غیرکلامی

۳. گوش دادن فعال

۴. همدلی

### گفتگوی کلامی

گفتگو، قلب روابط صمیمی انسان است. چنانچه بخواهید در حوزه‌های مختلف زندگی مثل ارتباط با همسر، والدگری، مدیریت اقتصادی و... به درک مشترکی با اعضاء خانواده دست یابید و به نتیجه منطقی برسید، پایه و اساس آن، مهارت گفتگو یعنی انتقال ایده‌ها، افکار و احساسات است.

### برای صحبت‌های دوستانه با یکدیگر وقت بگذارید.

دوست خوب کسی است که نزد او می‌توان آرام، شاد و امن بود و با او صادقانه و بدون ترس صحبت کرد. افرادی که دست‌کم از موهبت یک دوست خوب در زندگی برخوردار باشند از سلامت جسمی و روانی بیشتری بهره‌مند هستند، بنابراین گفتگوی دوستانه با همسر خود را تجربه کنید.





## مانع پیش رو

### وقت ندارم

زندگی، مشغله‌های کاری، آماده‌سازی خانه و رسیدگی به خانواده، اینترنت و موبایل و ... وقت برای گفتگوی دوستانه باقی نمی‌گذارد.

### به کرامت انسانی توجه کنید.

استفاده از کلمات محترمانه و در عین حال صمیمانه، پیوند ازدواج را عمیق‌تر و مستحکم‌تر می‌کند و نشانه ارزشی است که فرد برای طرف مقابل قائل است. گاهی این باور نادرست در ذهن زوجین ایجاد می‌شود که چون صمیمی هستیم نیازی به استفاده از کلمات مؤدبانه و محترمانه نیست؛ این باور به مرور زمان سبب بی‌احترامی به یکدیگر و سست شدن روابط می‌شود.

### گفتگو را با ملایمت آغاز کنید.

به یاد داشته باشید، گفتگو اغلب با همان لحنی که آغاز می‌شود، پایان می‌پذیرد. اگر بحث و گفتگویی را با خشونت آغاز کنید یعنی به صورت کلامی یا غیرکلامی به همسرتان حمله کنید، دست‌کم با همان تنشی که آغاز کردید، بحث را به پایان می‌برید. خواسته‌ها و نگرانی‌های خود را بیان کنید اما به دنبال سرزنش کردن و مقصر دانستن یکدیگر نباشید. انجام گفتگویی آرام میان همسران و رفع





سوء تفاهم‌ها به خودی خود بخش عمده‌ای از مسائل را حل می‌کند.

### احساسات و خواسته‌ها را روشن بیان کنید.

بیان احساسات مثبت، باعث افزایش صمیمیت و دلگرمی بیشتر می‌شود.

#### احساسات مثبت

زن یا مرد: هر وقت با تو حرف می‌زنم احساس آرامش می‌کنم.  
زن یا مرد: از اینکه با تو ازدواج کردم، خیلی خوشحالم.

بیان خواسته‌ها و احساسات باید واضح و روشن باشند.

زن ناراحت است مرد معمولاً پنجشنبه‌های هر هفته به اتفاق  
دوستانش به کوه می‌رود و زن در خانه تنها می‌ماند.

بیان مبهم خواسته	بیان واضح خواسته
زن فقط آه می‌کشد و از دوستان شوهرش ایراد می‌گیرد.	زن می‌گوید دوست دارم روزهای تعطیل با هم باشیم. پنجشنبه‌ها در کنار تو بودن خیلی برای من مهمه. اگه اشکال نداره گاهی با دوستات برو و گاهی هم با هم بریم.

مراقب الگوهای مخرب گفتگو باشید.

### پرهیز از بی‌حرمتی و برجسب زدن

رعایت نکردن اصول اخلاقی در گفت‌وگو، فضای صمیمی ارتباط را  
خصمانه می‌کند.





### بی حرمتی و برچسب زدن

زن یا مرد: چقدر احمقانه فکر می‌کنی! چطوری دانشگاه قبول شدی وقتی این چیزها رو تشخیص نمیدی؟  
زن یا مرد: تو خونه مامانت هم اینقدر شلخته بودی!

با همان احترامی که به مهمانان می‌گذارید، با همسران رفتار کنید.

### بی حرمتی و برچسب زدن

وقتی مهمان نوشابه خود را روی میز می‌ریزد می‌گوییم: «اشکالی ندارد. یک لیوان دیگر می‌خورید؟» و نمی‌گوییم: «بهترین رومیزی منو خراب کردی، بی‌عرضه! یه کارم درست انجام نمیدی!»

### پرهیز از گله و شکایت

از سؤالات با گله مندی و آمرانه مانند چرا این کار رو نمی‌کنی؟ چرا فلان کار رو کردی؟ نیز پرهیز کنید.

### گله و شکایت

همیشه با این کارها اعصاب من رو به هم می‌ریزی، پارسال تو مهمونی خواهرم، با من رفتار درستی نداشتی.  
چرا تو نمی‌تونی مثل برادرت باشی؟ چقدر به خانواده‌اش احترام می‌ذاره.

از مخایره پیام‌های با فاعل «تو» خودداری نمایید.

پیام با فاعل تو

پیام با فاعل من



تنهایی خرید کردن من رو آزار میداره.	تو همیشه موقع خرید، من رو تنها میداری.
--	---

جمله‌هایی که «تو» در آن به کار برود، مخالفت دیگران را برمی‌انگیزد. جمله‌های «تو همیشه...» (تو همیشه دیرمی‌کنی) و «تو هرگز...» (تو هرگز خواسته‌های هیچکس را در نظر نمی‌گیری).  
تهمت‌آمیز، تعمیم دهنده و یک جانبه‌گرا هستند که موجب تحقیر و عصبانیت طرف مقابل شده و به ایجاد خصومت میان شما و همسرتان دامن می‌زند. به یاد داشته باشید هیچکس «همیشه» یا «هرگز» به یک طریق عمل نمی‌کند.

### پرهیز از تهدید کردن

#### تهدید

اگر به خونه مادرت رفتی دیگه به خونه برنگرد.

### گفتگوی غیرکلامی

همیشه برای برقراری ارتباط، استفاده از کلمات ضروری نیست و می‌توان از طرق دیگری نیز ارتباط برقرار کرد، کافی است پیامی ارسال و دریافت شود. این پیام به هر صورتی که منتقل شود می‌تواند یک ارتباط برقرار کند. برای مثال، تکان دادن سر می‌تواند علامت سؤال یا بالا بردن ابروها علامت تعجب باشد. پیام‌های





غیرکلامی پیام‌هایی هستند که ما آنها را از طرق غیر از کلام، مثل تن صدا، بلندی صدا، تماس چشمی، حالات چهره، ژست‌ها و حالات بدن منتقل می‌کنیم.

پژوهشگران معتقدند اغلب پیام‌های گفتگوی چهره به چهره، غیرکلامی هستند. با این حال گاه فهمیدن معنای پیام‌های غیرکلامی دشوار می‌شود. «چی شد که همسرم خمیازه کشیده، خسته بود یا صحبت‌های من برایش جالب نیست؟»  
همراهی پیام‌های غیرکلامی و کلامی سوءتفاهم را به حداقل می‌رساند و تأثیر حرف را افزایش می‌دهد.

### مثبت‌اندیشی

پژوهش‌ها نشان می‌دهند، یک جمله مثبت به مراتب راحت‌تر و سریع‌تر از یک جمله منفی منتقل شده و فهمیده می‌شود. به عبارتی، رمزارتباط خوب، خوش‌بینی است. اگر عمدتاً مسائل و موارد منفی را با همسران در میان بگذارید، زندگی‌تان را بیشتر منفی می‌بینید. در زوج‌های شاد روابط و گفتگوهای مثبت به طور متوسط چندین بار بیشتر از روابط و گفتگوهای منفی است.

### انتقاد مثبت و سازنده

گوشزد کردن اشتباهات و لغزش‌های طرف مقابل به‌گونه‌ای



شایسته و مناسب ضروری است. این امر محقق نمی‌شود مگر اینکه انتقاد از سردوستی و محبت و به دور از سرزنش باشد.

سرزنش	انتقاد مثبت
چرا اینقدر غذا دیر آماده شد؟	با اینکه غذا دیر آماده شد ولی خیلی خوشمزه است.

### قدردانی کردن

لازم است زوجین در شرایط مختلف، ارزش زحمت‌های یکدیگر را بدانند و در هر فرصتی از همدیگر تشکر کنند.

- مرد بعد از صرف غذا: خیلی خوشمزه بود دستت درد نکنه.
- زن موقع آمدن شوهر به خانه: به استقبال او می‌رود بعد از دیده بوسی می‌گوید خدا قوت عزیزم.
- زن بعد از برگشت از مسافرت با همسرش: خیلی مسافرت خوبی بود. خیلی خوش گذشت.
- مرد بعد از رفتن مهمان‌ها: عزیزم خیلی خسته شدی، امشب حسابی سنگ تموم گذاشتی.

### حذف عوامل مزاحم

عوامل مزاحم نه تنها روند انتقال پیام را مختل می‌کنند، بلکه خود به تنهایی می‌توانند باعث سوء تفاهم و دلخوری بشوند. عوامل





- مزاحم را می‌توان به سه دسته بیرونی، ذهنی و رفتاری تقسیم کرد.
- عوامل مزاحم بیرونی، عواملی مانند سروصدا و کارهای شخصی؛
  - عوامل مزاحم ذهنی که نقش عینکی رنگی و نامنظم را در انتقال پیام ایفا می‌کنند و مانع انتقال صحیح آنها می‌شوند.
- مثل پیش داوری، ذهن خوانی، خیال پردازی و ...
- عوامل مزاحم رفتاری مثل مقایسه، سرزنش، برجسب، نصیحت، تحقیر، تمسخر، تهدید، تعمیم، فریب دادن برای آرام کردن طرف، موضوع را عوض کردن، یکی به دو کردن، حق به جانب بودن و ...

## گوش دادن فعال

«ما با دو گوش و یک دهان به دنیا آمده‌ایم»

برای انجام یک گفتگوی مؤثر با همسر خود، ابتدا باید گوش دادن را یاد بگیرید. برای گوش دادن به صحبت‌های همسران زمان بگذارید، صبر کنید و از ارائه نظر و راه حل هنگام گوش دادن خودداری نمایید. اگر احساس می‌کنید از قبل پاسخ‌های خود را آماده کرده‌اید، هنگام شنیدن تمایل به تلافی کردن دارید و یا صرفاً درست یا غلط بودن حرف‌های همسران را می‌سنجید، یعنی درست گوش نکرده‌اید. هنر گوش دادن شاهراه تعمیق



صمیمیت و حل مشکلات ارتباطی است. از این رو مهارت در گوش دادن، سنگ بنای حل مشکلات در هر نوع رابطه پایداری است. از علائم گوش دادن فعال، استفاده از زبان بدن است. وقتی اخم می‌کنید و یا به طرزی مشخص و ناخوشایند چشم از همسر خود برمی‌گیرید، بدنتان به صدای بلند می‌گوید که علاقه‌ای به برقراری ارتباط ندارد. چهره‌ای باز و گشاده، برقراری تماس چشمی و تکان دادن سر در هنگام گوش دادن نشانه توجه شما است و باعث دلگرمی همسران می‌شود. گاهی لازم است با برگرداندن جملاتی از کلام گوینده به او، ارتباط مؤثر را تسهیل کرد.

### انعکاس احساس

- زن: امروز کارهام خیلی زیاد بود باید تا غروب تمومش می‌کردم، سردرد عجیبی هم داشتم، از اون طرف بچه‌ها مرتب باهم دعوا می‌کردند.
- شوهر: خیلی خسته شدم، روز سختی بوده، آگه می‌دونستم زودتر میامدم کمکت می‌کردم.

### همدلی

منظور از همدلی، درک احساسات، نیازها و درخواست‌های طرف مقابل و انعکاس این درک به خود اوست، بدون انکار (تواستباه





می‌کنی...)، بدون ارائه راه حل و نصیحت (خودت را سرگرم کن تا اینقدر از من انتظار نداشته باشی...)، بدون سرزنش (تقصیر خودت بود که مادرم اینطور رفتار کرد...)، بدون توجیه (منظور پدر من این نبود...)، بدون مقابله به مثل (خودت هم از این کارهای نامناسب انجام داده‌ای...) و هرگونه پاسخی که نشان دهنده عدم درک همسر است.

منظور از درد دل کردن با همسر این است که همسران بتوانند درخواست‌ها، احساسات و سؤالات خود را با همسرشان در میان بگذارند، بدون اینکه از قضاوت (تو من را درک نمی‌کنی...)، توهین، (تو آدم بی‌انصافی هستی...)، تعمیم (تو همیشه... و یا تو هیچوقت...)، تهدید، تحقیر (حیف اینهمه محبتی که به تو می‌کنم...)، برچسب (تو آدم مستقلی نیستی...) و هرگونه جمله مخرب دیگر استفاده کنند.

## سازگاری

تنش و فشار، بخش جدایی‌ناپذیر زندگی خانوادگی است. سازگاری عبارت است از رفتار مفید و مؤثر همسران در مواجهه با مطالبه‌های زندگی مشترک و پاسخ دادن مناسب به آنها. شخص سازگار تسلیم شرایطی که وجود دارد چه خوب یا بد نیست بلکه به دنبال راه حل خلاقانه‌ای برای توافق و مهربان ماندن با





همسرش است. سازگاری توانایی منطبق شدن ما با شرایط سخت به‌گونه‌ای است که از دل این سختی‌ها اتفاقات خوشایندی برای خود و همسرمان خلق کنیم.

ظرفیت زوج‌های موفق برای تغییر و سازگاری، انعطاف‌پذیری در تصمیم‌گیری‌ها و انجام نقش‌ها و مسئولیت‌ها، نسبت به سایر زوج‌ها بیشتر است. زوج‌های موفق در برخورد با اختلاف‌هایشان منعطف‌تر و خلاقانه‌تر عمل می‌کنند.

### ایجاد و رشد صمیمیت ماندگار

چگونه از رابطه زناشویی خود مراقبت کنیم؟ و چه مهارت‌هایی یک رابطه زناشویی را رشد می‌دهد و تازه نگه می‌دارد؟ زوجین به لحاظ شدت احساسات به همدیگر، در طول دوره آشنایی، نامزدی، عقد و عروسی و طول زندگی مشترک، متفاوت هستند. آنها از دوره نامزدی و آشنایی به عنوان دوره‌ای طلایی یاد می‌کنند و ناخواسته آن را شاخص عشق و محبت همسرشان نسبت به خود می‌پندارند.

اما چه می‌شود که یک زوج یکباره به جایگاهی عادی و معمولی به لحاظ هیجانی و عاطفی عدول می‌کند و در مواردی فرد از همسر خود فراری شده و حتی از وی نفرت پیدا می‌کند؟





آیا می‌توان از این فرایند جلوگیری کرد؟ و می‌توان با کسب مهارت‌هایی از شکل‌گیری و ایجاد چنین روابطی کاست؟ و علاوه بر این به رشد و افزایش مجدد احساسات مثبت در رابطه کمک کرد؟

### توجه به بانک عشق

تصور کنید که یک حساب مشترک با همسر خود، به اسم بانک عشق، دارید که باید هر دو باهم آن را شارژ نمایید و از آن بهره‌مند شوید، نکته مهم این است که باید آن حساب مشترک توسط هر دو تکمیل و پُر شود. بدین معنی که هر یک از همسران باید بررسی کنند که برای پر کردن آن حساب چه کاری می‌توانند انجام دهند؟ به تعبیر دیگر هر یک از همسران باید هر روز، هر هفته و هر ماه از خود سؤال نمایند که من برای تکمیل موجودی عشق‌مان چه کار کرده‌ام؟

این رویه باعث می‌شود همواره شدت عواطف و احساسات مثبت، بیش از شدت احساسات و عواطف منفی باشد که این خود می‌تواند از بروز بسیاری از مشکلات جلوگیری نماید.

### بازخورد گرفتن

بازخورد گرفتن به این معنا است که خودمان رابطه مشترک را پایش کنیم. البته نکته مهم این است که به هیچ‌وجه قرار نیست



دیگری را قضاوت کنیم و یا رفتار همسر خود را بررسی کنیم بلکه میبایست هر از چند گاهی از همسر خود بازخورد بگیریم که آیا من همسر خوبی برایم هستم؟ آیا موردی هست که بخواهی به من بگویی؟ و... این مهارت کمک می‌کند تا اعضای خانواده در فضایی عاری از تنش و اضطراب به بیان احساسات و افکار خود درباره دیگری بپردازند. در حقیقت خانواده‌های بالنده، خانواده‌هایی هستند که اعضا پیش از آنکه منتظر انتقاد دیگران بمانند خود از سایر اعضای خانواده می‌خواهند از آنها انتقاد کنند؛ و این کار را با مهارت درخواست بازخورد انجام می‌دهند.

نکته مهم دیگر در به‌کارگیری این تکنیک این است که کسی که منتظر بازخورد است باید بدون قضاوت و با صبر و شکیبایی به صحبت‌های طرف مقابل گوش دهد و حتماً از طرف مقابل بابت بازخوردی که داده تشکر نماید و ابراز نماید که حتماً درباره این موارد فکر خواهد کرد و اگر موردی بود باهم در زمانی مناسب صحبت خواهند کرد.

### توجه به سهم خودم در رابطه

نویسنده‌ای فرانسوی به نام فردریک فانژه در رابطه با زوجین از چند فرمول نام می‌برد که در آن هریک از زوجین به صورت عدد





یک نمایش داده شده است:

$1+1=0$ رابطه ناکارآمد	در چنین رابطه‌ای تعارض بسیار زیاد است و هریک سعی در حذف دیگری دارد.	تعارض و درگیری شدید عنصر اصلی این رابطه است
$1+1=1$ رابطه ناکارآمد	در چنین رابطه‌ای وابستگی بسیار زیاد است و زوجین در یکدیگر ذوب شده‌اند و این رابطه یک رابطه ناکارآمد است، هرچند که به ظاهر رابطه‌ای رمانتیک و عاشقانه به نظر می‌رسد.	وابستگی و همجواری عنصر اصلی این رابطه است.
$1+1=2$ رابطه ناکارآمد	در چنین رابطه‌ای زوجین ظاهراً تعارضی ندارند اما هریک از آنها فقط به خودش می‌پردازد و کاری برای رابطه زناشویی انجام نمی‌شود.	در این رابطه استقلال بیش از حد زوجین عنصر اصلی است
$1+1=3$ رابطه کارآمد	در چنین رابطه‌ای زوجین هم استقلال دارند و هم وابستگی، ولی نکته مهم سهم هریک برای رابطه زناشویی است که سبب شده رابطه زناشویی چیزی بیش از آنچه هست، بشود.	سهم هر زوج در رابطه زناشویی عنصر اصلی است.

در فرمول رابطه کارآمد (که  $1+1=3$  است) هریک از زوجین نمایانگر عدد ۱ می‌باشند. در چنین رابطه‌ای هریک از زوجین سهم خود را نیز برای رابطه زناشویی ادا می‌نمایند که آن را با عدد ۰٫۵ (نیم)



نشان می‌دهیم، جمع ریاضی چنین رابطه‌ای ۳ می‌شود که این حاصل تلاشی آگاهانه و هدفمند از سوی زوجین است. به عبارت دیگر زن و شوهر هر دو برای آن رابطه به سهم خود تلاش می‌کنند؛ بنابراین برای حفظ یک رابطه، سهم هر زوج این است که از خود بپرسد من سهم خود را (۵/۰) برای بهبود رابطه چگونه ادا کرده‌ام؟

### حفظ و نگهداری از رابطه

تلاش شخصی برای مراقبت و نگهداری از رابطه به این معناست که فرد همواره باید خود را به روز نماید و مهارت‌ها و رفتارهایی را بیاموزد که به رشد رابطه اش کمک نماید. زن و شوهر نیز همچنان سعی در توجه به یکدیگر و جلب نظر دیگری داشته باشند و سعی کنند برای زندگی مشترک اشتیاق داشته باشند؛ و به همراه شریک زندگی خود در جستجوی تجربیات جدید و تازه باشند.

مطالعه درباره روابط زناشویی مؤثر، مشورت با یک مشاوره خانواده و شرکت در کلاس‌های آموزشی می‌تواند ایده‌های خوبی برای ارتقای این مهارت باشد. همچنین در نظر گرفتن زمان‌هایی که به دور از فرزندان و درگیری‌های روزمره باهم باشند و به صورت دونفره قدم بزنند و تفریح و سرگرمی داشته باشند، می‌تواند در نگهداری مطلوب رابطه کمک نماید.





## پیشگیری از دخالت خانواده‌ها

برای اینکه یک زندگی مشترک به جایی برسد که زوجین در عین احساس با هم بودن اتصال، به خانواده‌های خود را نیز حفظ کنند، لازم است به مهارت کنترل مرزهای زناشویی مسلط شوند. مرزبانی از مرزهای زندگی مشترک وظیفه‌ای است که بردوش طرفین است و هر دو باید در این رابطه تلاش کنند.

اینکه چه کسی و به چه میزانی می‌تواند وارد مرز رابطه شود و در این زمینه اظهار نظر کند، اهمیت بسیاری دارد. مرز زناشویی یک رابطه‌ای است که زوجین با نگرش خود و با تلاش یکدیگر آن را می‌سازند.

در چنین شرایطی لازم است زوجین تلاش نمایند برای رسیدن به رابطه مورد نظر، خود را به لحاظ فکری، عاطفی و هیجانی از خانواده خود مستقل نموده و با همسر خود در زندگی مشترک بنیان‌های خانوادگی مشترکی بسازند که هر دو در آن حس مشارکت و پیوند جویی داشته باشند.

گاه آنچه یک زندگی را نابود می‌کند دخالت‌های به ظاهر درست والدین است. در اینجا لازم است میان دلسوزی والدین و نظراتی که می‌دهند تفکیک قائل شویم. بهتر است بدانید که اکثر والدین حتی در صورتی که بسیار تحصیل کرده نیز باشند، نمی‌توانند



مشاوران خوبی برای رابطه زناشویی شما باشند و در شرایط تعارض، بسیاری از والدین بر اساس گزینه خود برخوردی هیجانی و عاطفی خواهند داشت؛ بنابراین بهتر است در این خصوص تجدیدنظر نمایید و میان نظرات و دلسوزی آنها تفاوت قائل شوید.

### حل تعارض

وجود اختلاف میان دو فردی که باهم زندگی می‌کنند، امری طبیعی است. چون هر چه افراد باهم تفاهم و هم‌فکری داشته باشند، بازهم اموری وجود دارد که طرز فکر افراد در آن موارد خاص باهم متفاوت خواهد بود؛ اما از آنجا که هر مشکلی راه حل مخصوص به خود را دارد، شیوه‌های خاصی وجود دارد که با بهره‌گرفتن از این روش‌ها می‌توان اختلافات را به حداقل کاهش داد. هنگامی که دو نفر به عنوان زن و شوهر با یکدیگر زندگی می‌کنند در بین آنها ممکن است تعارضاتی به وجود آید. گاه در روابط متعادل و طبیعی آنها نیز ممکن است، اختلاف‌هایی به وجود بیاید و یا نیازهایی برآورده نشود. در نتیجه، زن و شوهر باید برای آن آماده شوند. این آمادگی فقط محدود به توانایی برقراری ارتباط مؤثر نیست بلکه شامل راهبرد حل مسئله به شیوه نظام‌مند نیز هست. در مواقع اختلاف، افراد دو مسئله اصلی را مدنظر قرار می‌دهند:





## ۱. رسیدن به اهداف شخصی

زمانی که اهداف یک نفر با اهداف فرد دیگر در تضاد قرار می‌گیرد، اختلاف پیش می‌آید. ممکن است هدف فرد برای دیگری اهمیت فراوان و یا کم داشته باشد. در هر صورت هر فردی به دنبال تحقق اهداف خویش است.

## ۲. حفظ و تقویت ارتباط با سایر افراد

فرد معمولاً نیازمند حفظ رابطه خوب با سایر افراد است. ممکن است ارتباط خوب با سایر افراد اهمیت فراوان یا اندکی برای دیگری داشته باشد.

اینکه اهداف و روابط هر یک تا چه اندازه برای طرف مقابل اهمیت داشته باشد، منجر به سبک‌های متفاوت حل اختلاف می‌شود. اگر همسران روش سازنده‌ای برای مقابله با تعارض به کار نبرند، موجب ایجاد فاصله بین آنها می‌شود و چنانچه تعارض حل نشود و به رشد خود ادامه دهد، ترس مواجهه با آن موجب خواهد شد گسست عاطفی یا طلاق هیجانی بین آنها به وجود بیاید.

## ۴. حل مسئله

هر فردی بنا بر آموزه‌های قبلی و تجربیاتی که دارد، دو نوع با مشکلات مواجه می‌شود:





۱. ممکن است زیر بار مشکلات خم شود و آرزو کند، ایکاش هیچوقت هیچ مشکلی پیش نیاید.
۲. مشکلات را جزء لاینفک زندگی بداند و دنبال حل مشکل بگردد. مهارت حل مسئله، مهارتی است که به زوجین کمک می‌کند تا مسائل زندگی خود را حل کنند و شیوه‌های مؤثری را برای مقابله با آن شناسایی کرده و به‌کارگیرند.
- حل مسئله مستلزم چند فعالیت است. ابتدا باید مشکل را به دقت تعریف کرد و سپس راه‌های متفاوت حل مشکل را مطرح کرد و مورد بررسی قرارداد و در نهایت مناسب‌ترین و مؤثرترین راه حل را انتخاب و اجرا کرد.

### برای حل مسئله این مراحل را باید طی کرد:

۱. همفکری
  ۲. تلاش و برنامه‌ریزی
  ۳. مقابله با مسائل
- برای مقابله موفق لازم است زوجین این صفات را در خود تقویت کنند: انعطاف‌پذیری، دوراندیشی و منطقی بودن.
۴. گام‌های حل مسئله عبارتند از:
- باورتوانمندی حل مسئله
  - تعریف دقیق مشکل





- تهیه فهرستی از راه حل های مختلف
- ارزیابی راه حل های مطرح شده و انتخاب بهترین راه حل
- اجرای راه حل انتخاب شده
- ارزشیابی

#### ۵. مدیریت خشم

خشم سبب جنبش و حرکت برای غلبه و پیروزی می شود و نیرویی است که برای دفاع از خود و پاسداری از حق در نهاد انسان گذارده شده است. با این حال چون از محور اصلی خویش خارج شود، تبدیل به یک صفت بسیار بد و مخرب می شود.

### گام های مدیریت خشم

#### گام اول: خودآگاهی هیجانی

پیش بینی یا تشخیص به موقع خشم، نقشی کلیدی در مدیریت آن دارد. خشم را می توان به سیل یا بهمن تشبیه کرد که در ابتدای مسیر کم شدت و قابل مهار است ولی بعد از گذشت مدت کوتاهی دیگر قابل کنترل نیست و خسارت های فراوانی ایجاد می کند، به کمک روش های زیر می توان وقوع خشم را قبل از وقوع پیش بینی کرد.

پیش بینی موقعیت بیرونی؛ ممکن است شما متوجه شوید که در موقعیت های رانندگی، رفتن به منزل فرد خاصی، ورود دیر هنگام



به منزل و ... بیشتر خشمگین می‌شوید. با استفاده از این تجارب، از قبل به خود بگویید که من الآن به موقعیت خشم وارد می‌شوم، پس باید بیشتر مراقب احساس و رفتارم باشم، در این صورت آمادگی بیشتری برای مدیریت خشم به دست می‌آورید؛ زیرا هرچقدر هشیاری ما نسبت به حالات درونی بالاتر باشد، تسلط ما بر خودمان بیشتر خواهد شد.

پیش‌بینی شرایط درونی؛ مانند گرسنگی، خستگی، بیماری، اضطراب، گرمازدگی، ورود به دوره عادت ماهیانه و ... که مانند آژیر زرد خبر از احتمال وقوع خطر می‌دهد، با پیش‌بینی این شرایط می‌توانید خود را برای مقابله مؤثر با وقوع احتمالی خشم آماده کنید.

تشخیص علائم جسمانی، روانی و رفتاری در هنگام خشم؛ این علائم مانند آژیر قرمز از ورود به منطقه خطر یعنی عصبانی شدن خبر می‌دهد.

### برخی علائم جسمی بروز خشم در بدن عبارتند از:

- افزایش ضربان قلب
- تند شدن تنفس
- سفتی عضلات
- احساس سنگینی در سینه





- احساس گرما و گرگرفتگی

### برخی از علائم روانی بروز خشم در بدن عبارتند از:

- تحریک پذیری
- میل به حمله و ...

### علائم رفتاری بروز خشم در بدن عبارتند از:

- بلند شدن تن صدا
- لرزش در صدا، مشت کردن دست ها و ...

### گام دوم: مکث و سنجش شدت خشم

گام دوم این است که در مواجهه باخشم، قبل از هرگونه واکنش رفتاری، به خود مکث دهیم و هیچ واکنشی نشان ندهیم. در اینجا به محض اینکه خود را در معرض و یا در آستانه خشمگینی یافتیم و مکث کردیم، لازم است شدت خشم خود را برآورد کنیم تا دریابیم که آیا این شدت از خشم در کنترل ما هست یا نه؟

اگر خشم قابل کنترل است، با استفاده از شیوه‌های آرام‌سازی (مانند تنفس عمیق، سکوت، نوشیدن آب خنک، تغییر در موقعیت و ...) و حواس پرتی (مانند ذکر گفتن، شمردن اعداد، خواندن شعر، یادآوری روایتی از بزرگان و ...) یا اعلام شرایط حساس خود به طرف مقابل؛ می‌توان تسلط بیشتری بر اوضاع به دست آورد.



اگر خشم غیرقابل کنترل است، ترک موقعیت با اعلام علت به طرف مقابل، از وخامت اوضاع می‌کاهد. برای مثال: الآن عصبانی هستم و چون نمی‌خواهم رفتار نامناسبی داشته باشم فعلاً از تو دور می‌شوم ولی بعد از بازگشتم در شرایط مناسبی گفتگو خواهیم داشت.

### گام سوم: کشف و خنثی سازی افکار ناکارآمد

افکار ناکارآمد را می‌توان با طرح بعضی سؤالات اساسی برای خنثی کردن افکار منفی کشف و خنثی کرد. برخی از این سؤالات عبارتند از:

- آیا از درستی برداشت خود کاملاً مطمئن هستیم؟ (آیا مطمئن هستیم که دوستانش را بیشتر از من دوست دارد؟)
- آیا این موضوع ارزش عصبانیت دارد؟ (آیا اینکه همسرم در طول روز با من تماس نگرفته و... ارزش این را دارد که با عصبانیت، لذت در کنار هم بودنمان را خراب کنم؟)
- آیا همیشه، همه اشخاص، همه جا باید درست رفتار کنند؟!
- آیا خود من تاکنون اشتباه نکرده‌ام؟!
- آیا رفتار اشتباه و یا ناپسند دیگران، رفتار نامناسب من را توجیه و تطهیر می‌کند؟!
- در این شرایط نامطلوب و ناکام‌کننده و خشم‌آور، بهترین واکنشی که می‌توانم نشان دهم چیست؟!





• آیا اشتباه دیگران چیزی از ارزش من کم می‌کند؟!  
اگر هر شخص خشمگین و رنجیده خاطر، این سؤالات را از خود  
پیرسد، در اکثر مواقع از شدت خشم و رنجش او کاسته خواهد  
شد و با آمادگی بیشتری می‌تواند به مرحله چهار رفته و واکنش  
مناسب‌تری داشته باشد.

### گام چهارم: واکنش مناسب

خشم و رنجش، انرژی زیادی در روان انسان ایجاد می‌کند که  
لازم است در مسیر مناسب قرار گیرد وگرنه این انرژی سرگردان  
می‌تواند سلامت جسم و روان را در درازمدت به خطر اندازد و به  
احساس‌های ناخوشایند و رفتارهای نامطلوب نسبت به همسر  
مبدل کند.

### پذیرش سهم خودمان

در بروز خشم سهمی برای خود مشاهده کرده، بدون خودخوری  
آن را بپذیریم و در جهت برطرف کردن آن و بهبودی شرایط تلاش  
کنیم.

### نادیده گرفتن

پذیریم که خطای طرف مقابل کوچک است و موضوع ارزش  
دلخوری ندارد و یا سهواً از او سرزده و خودش متوجه اشتباهش



نیست، بدانیم که تغافل و نادیده گرفتن خطا بهترین و سازنده‌ترین واکنش است.

### بیان شجاعانه

برای کنترل خشم، بیان احساس رنجش خود با پیام و فاعل من، بخصوص در مواردی که رفتار نامطلوبی تکرار می‌شود. می‌تواند مفید باشد.

برای مثال: وقتی صدایت را بلند می‌کنی من می‌رنجم؛ وقتی در جمع از من انتقاد می‌کنی من دلخور می‌شوم.

### مذاکره برای حل مسئله و حل تعارض

گاهی عوامل بروز خشم مسائلی هستند که نیاز به حل مسئله دارند و گاهی هم اختلاف نظرانی هستند که نیازمند مذاکره برای حل تعارض می‌باشند. برای مثال در مواردی مانند کمبود درآمد و زیادی هزینه‌های زندگانی و یا کمبود فرصت باهم بودن به علت مشغله زیاد. باید صورت مسئله به درستی تبیین شود تا با همفکری و همکاری هم قابل حل باشد.

برای مثال: ما چه کار کنیم که هم مایحتاجمان را تأمین کنیم و هم کمبود و بدهی مالی پیدا نکنیم؟ و یا ما چه کار کنیم که هم به کارها و وظایف شغلی خود برسیم و هم برای رابطه خودمان وقت





کافی بگذاریم؟

در موارد تعارض، باید هر دو طرف برای به توافق رسیدن از بخشی از خواسته های خود عقب نشینی کنند.

### بردباری منطقی

در برخی مواقع هیچیک از راهکارهای فوق پاسخگوی مناسب و یا ممکن برای مهار موقعیت خشم برانگیز نیست. فرض کنید در شرایطی با خانواده همسر مواجه هستید که تحمل بیان صریح مسئله از سوی شما را ندارند، راه حلی هم برای رفتارهای آزاردهنده آنها پیدا نمی کنید. با نادیده گرفتن نیز، نیش و کنایه های آنان پایان نمی پذیرد. در چنین شرایطی چه می توان کرد؟ در این شرایط باید نوعی بردباری منطقی را پیش گرفت تا از تبعات منفی رفتارهای آزاردهنده مصون بود و مرور زمان مسئله را حل کند.

### روش های بلندمدت مدیریت خشم

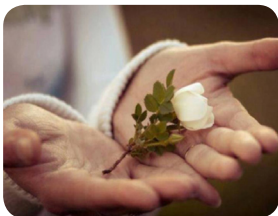
مهمترین روش های اصلاح سبک زندگی به منظور مدیریت خشم عبارتند از:

- ورزش هوازی مستمر
- تمرین های مراقبه و آرمیدگی
- خواب منظم و کافی





- خوراک مناسب
- مراقبت از سلامتی جسمی و روانی و درمان به موقع بیماری‌های احتمالی



- انجام تفریحات سالم و منظم
- انجام فعالیت‌های مفید
- شناخت و ارتباط صحیح با خود
- ارتباط سالم با دیگران
- نیایش و ارتباط با خداوند

### مواجهه مؤثر با همسر خشمگین و یا پرخاشگر

آرام ساختن خود: ابتدا خود را آرام سازید توجه داشته باشید که در هنگام خشم نه تنها افکار بلکه بدن خود را نیز آرام کنید. از روش‌هایی که می‌شناسید استفاده کنید، مثلاً:

- روی یک صندلی راحت بنشینید.
- آرام و شمرده نفس بکشید.
- پیاده‌روی کنید.

آرام ساختن همسر: زمانی که آرام شدید به آرام ساختن همسرتان کمک کنید. اگر موفق به انجام این کار شوید همسرتان شما را تنش‌زا و استرس‌آور احساس نمی‌کند بلکه وجود شما را مایه آرامش و امنیت خود می‌بیند.





پیش بینی و تشخیص به موقع خشم همسر: با استفاده از تجارب قلبی متوجه می شوید وقتی همسرتان گرسنه یا خسته یا خواب آلود است و یا وقتی از سرکار برمی گردد احتمال خشمگین شدن او وجود دارد. بنابراین با تشخیص شرایطی که می تواند موجب خشم همسر شود، امکان پیشگیری را فراهم می سازید. جدول زیر نمونه رفتارهایی است که می تواند همسران را عصبانی کند.

مردان معمولاً از چه رفتارهای همسر خود عصبانی می شوند	زنان معمولاً از چه رفتارهای شوهر خود عصبانی می شوند
هنگامی که قهر یا بی محلی می کند.	هنگامی که ساکت و عبوس است.
وقتی پی در پی مطالبه می کند.	وقتی زیاد دستور می دهد.
وقتی عیب جوئی و تحقیر می کند.	وقتی احساسات او را به تمسخر می گیرد.
وقتی مدام از او انتقاد می کند.	وقتی مدام از او انتقاد می کند.
وقتی پوشش و رفتار او توجه مردان دیگر را جلب می کند.	وقتی به زن نامحرم نگاه می کند.

**خونسرد باشید و مقابله نکنید:** به او فرصت ابراز احساسات و

رنجش بدهید. صحبت کردن درباره خشم و رنجش به آرامش او کمک می کند. اگر می خواهد تنها باشد و یا موقعیت را ترک کند،



به هیچ وجه او را تعقیب نکنید. گاهی حال او را بپرسید و اگر مایل بود، با او صحبت کنید تا آرام شود.

**همدلی کنید:** احساس او را تأیید و به جای انکار خشم، علت خشم را بررسی کنید.

**خلع سلاح کنید:** با همه و یا بخشی از علل خشم همسر اعلام همراهی کنید.

برای مثال: شاید اگر منم جای تو بودم عصبانی می‌شدم. اگر واقعاً در خشم او سهیم هستید آن را بپذیرید و به او بگویید که قبول دارید که فلان رفتار شما او را عصبانی کرده است.

**به تعویق انداختن:** در صورت ادامه پرخاشگری همسر، بحث را تغییر دهید یا به تأخیر اندازید.

**مرزهای بحث را مشخص کنید:** مرز بین مسئله خودتان با رفتار دیگران و یا موضوعات گذشته و ... را روشن کنید.

پیامد رفتارش را مشخص کنید (منظور تهدید نیست): مثال: اینطور که داد می‌زنی ممکنه منم عصبانی بشم و اوضاع بدتر بشه.

**ترک موقعیت:** برای ترک موقعیت لازم است از قبل قرار گذاشته شود، علت آن اعلام شود، مکان رفتن و زمان برگشتن روشن شود و اعلام شود که گفتگو پس از آرام شدن شرایط ادامه خواهد یافت.





## تفاوت های روانی زن و مرد از منظر روانشناختی

نوع آفرینش زن و مرد و ویژگی های طبیعی که در وجودشان تعبیه شده است، از عجیب ترین شاهکارهای خلقت است. تفاوت های زن و مرد احساس نیاز زن و مرد را به یکدیگر موجب می شود و تفاوت های ظاهری نیز به جذابیت و تمایز جنسی نقش همسران کمک می کند. مردان و زنان هر دو از هوش و قلب های پرمهر و محبت برخوردار هستند اما در نحوه پرورش و توسعه توانایی های بالقوه و اظهار کردن آنها تفاوت هایی وجود دارد. در واقع مردان و زنان با یکدیگر تفاوت هایی دارند و به همدیگر وابسته هستند و از طریق این وابستگی به یکدیگر است که می توانند تمام توانایی خود را ابراز دارند. «هر اندازه بیشتر به ویژگی های مردانه و زنانه خود پی ببریم بیشتر به شناخت خویش که چه کسی هستیم و چه کاری می توانیم انجام دهیم، دست خواهیم یافت.»

در اینجا به برخی تفاوت های عام زن و مرد که به شناخت زوجین از یکدیگر کمک می کند اشاره می شود.

### ویژگی های زنانه

#### ۱. پیوند جویی

برای زنان، ارتباط برقرار کردن با دیگران و برای مردان، داشتن استقلال و اقتدار، مهمترین مسئله است.



روانشناسان به این ویژگی زنانه «پیوند جویی» می‌گویند که مظاهر رفتاری آن در پیوند جویی با اعضای خانواده مشاهده می‌شود. از خواهر، مادر، برادر و پدر گرفته تا بچه‌های خواهر و برادرها و دایی و عمو و عمه و خاله و همه و همه می‌توانند در دایره دغدغه‌های یک زن قرار بگیرند. معمولاً مردها این رفتار همسرانشان را در تقابل با قدرت خود می‌دانند و برای همین از زن‌ها می‌خواهند بین خانواده و شوهرشان به یکی اولویت بدهند. در صورتی که رابطه با خانواده، فقط به خاطر ویژگی پیوند جویی زنان است. همان ویژگی که آنها را به شوهرانشان وصل کرده است.

## ۲. عاطفی بودن

زن‌ها عاطفی‌تر از مردها هستند. مردها می‌توانند جنبه‌های عقلانی و احساسی یک ماجرا را از هم جدا کنند، اما زن‌ها حتی در یک بحث منطقی، زود احساساتی می‌شوند. عصب‌شناس‌ها می‌گویند دلیل این قضیه می‌تواند این باشد که مرکز عاطفه در مردها فقط در نیمکره راست مغز آنهاست؛ در صورتی که مراکز عاطفه در زن‌ها در هر دو سمت چپ و راست مغز پراکنده است. برای همین خیلی از مردها تعجب می‌کنند که چرا وقتی یک بحث منطقی را با همسرشان پیش می‌برند، آنها ناگهان احساساتی





می شوند. البته در مقابل، خانم‌ها هم از اینکه مردها حتی در یک بحث احساسی می‌توانند خونسردی خودشان را حفظ کنند و با منطق خودشان پیش بروند تعجب می‌کنند.

### ۳. خوش صحبتی

روانشناسان معتقدند که زن‌ها و مردها، هم در میزان صحبت کردن و هم در شیوه صحبت کردن باهم فرق دارند. مردها برای حرف زدن فقط از نیمکره چپ مغزشان و زن‌ها از هر دو نیمکره استفاده می‌کنند. تجهیزات سخن گفتن (مثلاً تارهای صوتی) هم در زن‌ها زودتر از مردها رشد می‌کند. زن‌ها معمولاً در حرف زدنشان از گزارش توصیفی و با جزئیات استفاده می‌کنند، اما مردها معمولاً به صورت گزارش علمی و منطقی حرف‌هایشان را بیان می‌کنند. این تفاوت از همان بچگی در مورد دخترها و پسرها وجود دارد. زنان عمدتاً تمایل دارند حرف خودشان را بزنند و مردان شنونده فعال باشند؛ ضمن اینکه گاهی زن‌ها حرف می‌زنند تا صرفاً حرف زده باشند و مردها معمولاً دنبال راه حل می‌گردند و برای همین حرف‌زن‌ها را قطع می‌کنند تا راه حل دهند و مکالمه را تمام کنند و این مسئله، گاهی زن‌ها را عصبانی می‌کند.



## ۴. چرخه طبیعی احساسات

یکی از ویژگی‌های زن‌ها مسئله چرخه طبیعی احساسات است. زنان همچون امواج دریا متلاطم و متغیرند. زمانی سرشار از عشق و گاهی غمگین هستند. با شناخت این بعد از وجود زن، راحت‌تر می‌توان با احساسات او کنار آمد و او را درک کرد. نباید از یک زن توقع داشته باشیم همیشه سرحال و خوشحال باشد. چراکه به روال طبیعی، او دارای فرود و فراز است و نمی‌تواند به طور ثابت، یک رفتار همیشه شاد را ارائه دهد.

## ویژگی‌های مردانه

### ۱. اقتدارطلبی مردان

یکی از ویژگی‌های مهم مردان رقابت‌جویی و اقتدارطلبی آنهاست. همه ما پسر بچه‌هایی را دیده‌ایم که در بازی هم‌دیگر را هل می‌دهند و به هم دستور می‌دهند. البته بازی‌های رایانه‌ای رقابتی هم محبوب‌ترین وسایل بازی پسر بچه‌ها هستند؛ چیزهایی که آنها را برای نشان دادن اقتدارشان و پیروزی بر رقیب آماده می‌کند. از طرف دیگر هورمون تستوسترون یا هورمون مردانه هم آنان را برای این رقابت‌جویی که گاهی به پرخاشگری تبدیل می‌شود، آماده می‌کند.





## ۲. راه حل سریع دادن مردان هنگام صحبت

وقتی زن‌ها برای مردها مشکلی را تعریف می‌کنند، ذهن یک مرد بیشتر از هر چیزی مشغول پیدا کردن راهی برای حل مشکل است. درحالی‌که برای یک زن احتمالاً از همه مهم‌ترین است که شوهرش مشکل او را بشنود و با او همدردی کند.

## ۳. صراحت مردان

زن‌ها معمولاً غیرمستقیم حرف خودشان را می‌زنند و گلایه دارند چرا مردها حرف‌هایشان را نمی‌فهمند. حال آنکه مردان معمولاً صریح و شفاف نظر خود را بیان کنند.

## ۴. ادبیات دستوری مردان و پیشنهادی زنان

اگر مردی از جمله‌های امری زیادی استفاده می‌کند به این معنا نیست که صبح تا شب دستور می‌دهد و قصدش ریاست کردن است، بلکه مطابق طبیعت مردانه‌اش رفتار می‌کند. زن‌ها نیز در دنیای زنانه و ظریف خودشان، معمولاً جمله‌ها را به صورت پیشنهادی می‌گویند و نه دستوری.

درک و پذیرش تفاوت‌های زنان و مردان به تعامل و تفاهم بهتر همسران کمک می‌کند. علاوه بر تفاوت‌های جنسیتی، به هم پوشانی‌ها و تفاوت‌های فردی نیز بایستی توجه کرد.

