



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

۱۷

# خستنا اول

■ شماره هفدهم ■ سال دوم ■ تیر ماه ۱۴۰۱

خشت اول ماهنامه‌ای در زمینه ازدواج و خانواده است که در این شماره به  
«نحوه ایجاد تصویر مثبت از خود در ذهن همسر»  
می‌پردازد و هر ماه با موضوعاتی جدید در دسترس شما خواهد بود.



# نحوه ایجاد تصویر مثبت از خود در ذهن همسر

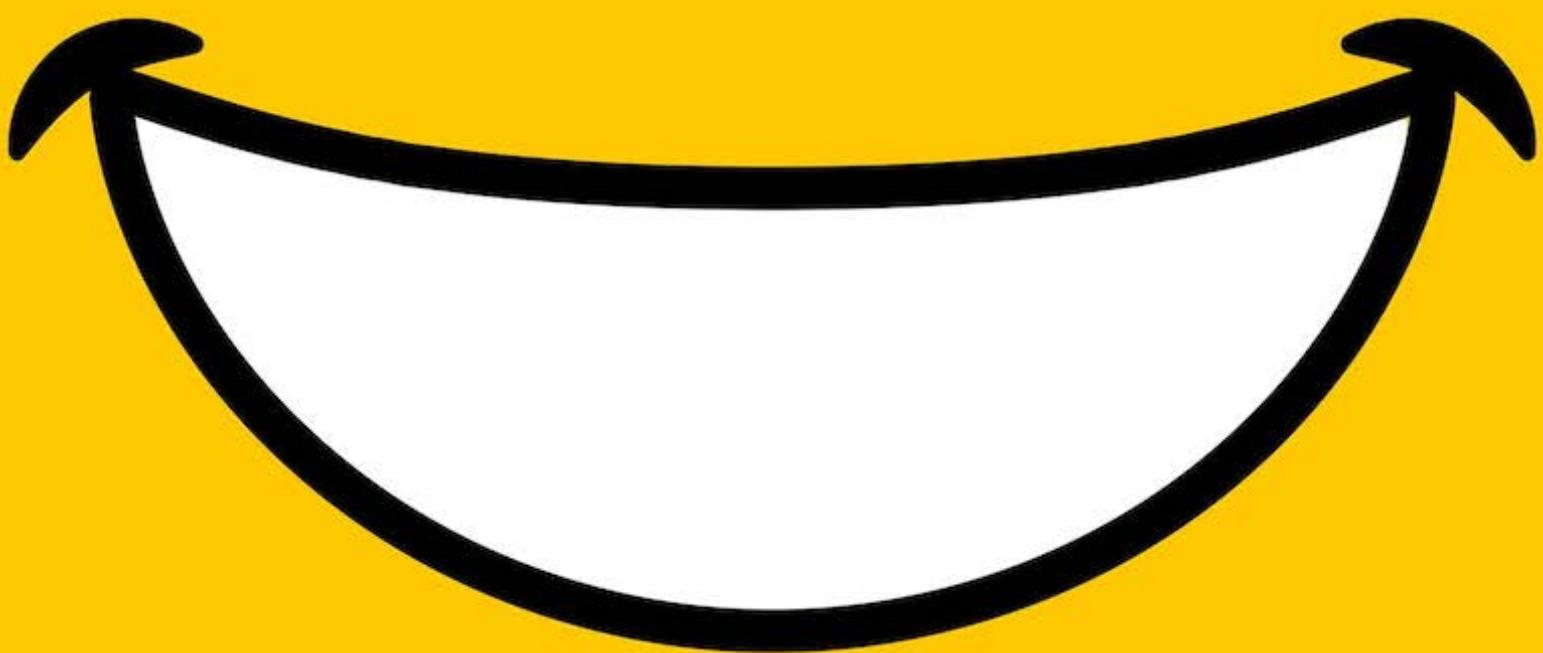
در میان گستره روابط اجتماعی، برخی پیوندهای اجتماعی از اهمیت بیشتری برخوردارند. یکی از مهم‌ترین و اصلی‌ترین روابط اجتماعی، رابطه همسران است. این رابطه دارای ابعاد زیستی، شناختی، هیجانی، روانی، اقتصادی، اجتماعی و معنوی است. بنابراین، همزیستی زن و شوهر درون خانواده، آنان را در گردونه‌ای از تعامل‌های مختلف قرار می‌دهد که قابل مقایسه با دیگر الگوهای روابط انسانی نیست. یکی از ارکان مهم این رابطه یادگیری نحوه ایجاد تصویر مثبت از خود در ذهن همسر است. در تمام ابعاد روابط اجتماعی یکی از مهم‌ترین اهداف افراد ایجاد تصویر مثبت از خود در ذهن دیگران است. حال چه رابطه‌ای مهم‌تر از رابطه زن و شوهری که در آن تلاش کنیم تا یک تصویر مثبت در ذهن فرد مقابل ایجاد کنیم.

ایجاد تصویر مثبت خود در ذهن همسر، لازمه یک زندگی مشترک است. عوامل مهم ایجاد تصویر مثبت از خود در ذهن همسر عبارت‌اند از:

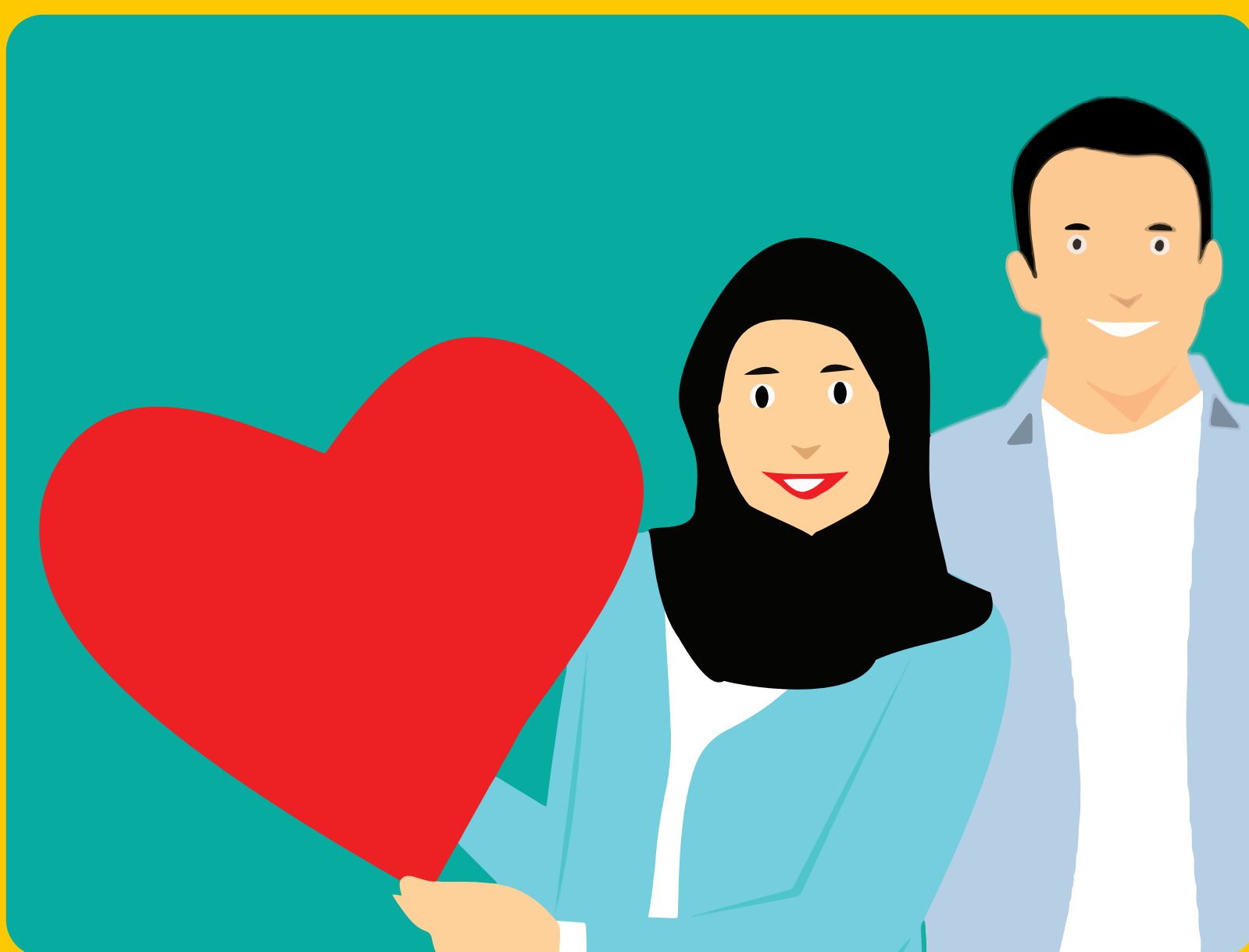


## داشتن چهره شاداب و خندان در برقراری ارتباط

در ارتباط زوجین نوع صحبت لحن بیان کلمات و اصطلاحات به کار گرفته شده حالت اعضای صورت آراسته بودن ظاهر و حتی تون صدا حائز اهمیت است به عبارتی اگر ارتباط بین زوجین با چهره گشاده و خندان توأم بامحبت و عبارات مثبت به کار گرفته شود باعث دلگرمی آرامش و ایجاد ذهنیت مثبت در طرف مقابل می‌گردد، ما بدون آن که خودمان متوجه باشیم از کلماتی استفاده می‌کنیم که بار منفی را در ذهن ایجاد می‌کند مثلاً تصور کنید به یک مهمانی دعوت هستید و همسرتان لباسی را می‌پوشد که شما دوست ندارید سریع اظهارنظر می‌کنید که این چیه پوشیدی هنوز فرق مهمونی و سرکار رو نمیدونی سریع درش بیار این عبارت باعث می‌شود که همسرتان در مقابل شما جبهه بگیرد و بگوید همینی که هست اصلاً نظر تو برای من مهم نیست خودم دوست دارم این لباس



را بپوشم این در حالی است که هدف شما از بیان این جملات این بوده است که همسرتان خیلی زیبا و آراسته در مهمانی حاضر شود حتی اگر شما آن جملات را به گونه دیگری بیان می‌کردید می‌توانست تأثیر مثبتی داشته باشد مثلاً می‌توانستید بگویید به نظرتان ست طوسی و آبی بیشتر بهت نماید در واقع شما با طرز صحبت کردن و به کار بردن کلمات منفی سر ناسازگاری و بحث و دعوا راه می‌اندازید در حالی که نیتتان خیر بوده است لذا دقت کنید که در ارتباط زن و شوهری، کلمات قدرتمندتر از آن هستند که فکر می‌کنیم هنگام ارتباط با همسر همیشه روی گشاده و چهره خندان و بشاش و لحن آرام، شما را به یک فرد قدرتمند مورد احترام تبدیل می‌کند. بین مهارت ارتباطی زوجین و رضایت زناشویی همبستگی وجود دارد چنانچه ارتباط کلامی صحیح بین زوجین باعث صمیمیت می‌شود و صمیمیت و رضایت زناشویی را به همراه دارد و همچنین رضایت زناشویی برای سلامت روانی و جسمی همسران بسیار مفید است.



## درک کردن و پذیرفتن شریک زندگی، همان طور که هست

یکی از عوامل مهم ایجاد یک ذهنیت مثبت این است که زن و شوهر همدیگر را همان طور که هست بپذیرد. زنان و مردان همه ایرادات و نواقص مخصوص به خود را دارند. اما عشق واقعی پذیرش بد با خوب است. ذهنتان را روی تمام چیزهای خوب او متمرکز کنید و مواردی را که دوست ندارید نادیده بگیرید. اگر موضوعی است که واقعاً شما را آزار می‌دهد، در این مورد با او صحبت کنید، یا فقط یاد بگیرید که آن را بپذیرید. ممکن است مواردی در مورد شما وجود داشته باشد که او نیز باید یاد بگیرد آن‌ها را بپذیرد. یک شوهر خوب یا یک زن خوب به همسر خود و عقاید او احترام می‌گذارد. درک، پذیرش و احترام به این واقعیت که همسرتان، حتی پس از ازدواج نیز، موجودی جدا از شما است که ایده‌ها، رؤیاهای و نظرات متفاوتی دارد، در ازدواج مهم است. در زندگی زناشویی به خواسته‌ها و نیازهای همدیگر احترام بگذارید. او را مجبور نکنید که از رؤیاهای خود چشم‌پوشد تا از شما پیروی کند. در زمان اختلافات، فحاشی نکنید، زورگویی نکنید و به او توهین نکنید، خشم خود را کنترل کنید.



## توجه به جنبه‌های مثبت و بیان آن با هیجانی مثبت

برای توجه به جنبه‌های مثبت همسر بهتر است بر توانایی‌ها و نقاط قوت یکدیگر تمرکز کنید. همان گونه که می‌دانید، هرکسی نقاط قوت و ضعفی دارد. نقاط قوت و ضعف تضمین کننده موفقیت یا شکست ما نیستند. فقط زمینه‌هایی هستند که ما زندگی خود را بر اساس آن‌ها اجرا می‌کنیم. به هم اجازه دهیم تا نقاط قوت خود را به نمایش بگذاریم. ما حتی در زمینه‌هایی که ضعف داریم می‌توانیم از یکدیگر بیاموزیم. اگر می‌خواهید ازدواج پایداری داشته باشید باید حداقل ۵ برابر مدتی که بر نکات منفی هم متمرکز می‌شوید، به نکات مثبت توجه کنید. همچنین فهرستی از جنبه‌های مثبت همسر خود را تهیه کنید و با هیجانی مثبت آن‌ها را بیان کنید. وقتی منفی فکر می‌کنیم به سادگی افکار منفی خود را بیان می‌نماییم. اما وقتی افکار مثبت و لطیفی داریم، اغلب آن‌ها را در دل خود نگه می‌داریم. برخی از پیشوایان مذهبی مردم را تشویق می‌کنند تا به جای نکات منفی به نکات مثبت فکر کنند به آنچه درست است، به آنچه پاک است، به آنچه خالص است، به آنچه دوست داشتنی و به آنچه قابل تحسین است، فکر کنید. آیا ما اغلب برعکس عمل نمی‌کنیم؟ به آنچه نادرست است، به آنچه اشتباه و منفی است و به آنچه ضعیف است توجه نمی‌کنیم؟ ما بر این نکات انگشت می‌گذاریم. افکار مثبت ارزش گسترش یافتن دارند، اما عادت به این کار نیازمند صرف وقت و پشتکار است. پس آماده باشید که ثبات قدم بیابید. می‌توانید به همسرتان فکر کنید و فهرست خاص خود را تهیه کنید. آیا می‌توانید در مورد چیزی که درباره او صدق می‌کند فکر کنید؟ آیا او عشق و تعهد خود را نسبت به

شما ابراز می‌کنید؟ چگونه؟ یک ویژگی قابل احترام را در مورد او بیان کنید. شاید او در بازار کار و امور مالی استعداد خوبی دارد. بعد این مطلب را ادامه دهید و به این نکته توجه کنید که همسران تا چه حد صادق، خالص، دوست داشتنی و قابل تحسین است. وقتی احساس می‌کنید که افکار منفی به ذهنتان هجوم می‌آورند، می‌توانید فهرست خود را بیرون بیاورید و بر ویژگی‌های مثبت طرف مقابل توجه کنید. آیا همسران می‌داند تا چه حد او را دوست دارید و تحسینش می‌کنید؟



## کشف نیازهای عاطفی همسر و برآوردن آنها در حد توان

نیازهای عاطفی، حالات و شرایطی هستند که باید برآورده شوند تا بتوانیم شادی و آرامش را حس کنیم. با برآورده شدن این نیازها ما به لحاظ روحی در تعادل خواهیم بود. تأمین نیازهای عاطفی برای یک زندگی سالم بسیار ضروری است. از مهم‌ترین نیازهای عاطفی اولیه که در هر رابطه‌ای باید به آنها پاسخ داد، می‌توان به این موارد اشاره کرد: محبت، ارضای جنسی، گفت‌وگو، همراهی در تفریحات، صداقت، جذابیت جسمانی، حمایت مالی، حمایت خانوادگی، تعهد، تحسین و... زمانی که در رابطه این نیازها برطرف می‌شوند، طرفین احساس رضایت و خوشحالی می‌کنند؛ اما اگر به این نیازها پاسخ داده نشود، موجب ناکامی و دل‌شکستگی می‌شود. همواره بین زن و مرد اولویت‌های این نیازها فرق می‌کند و برخی از موارد برای یکی از طرفین مهم‌تر از سایر نیازهاست و بیشتر





چالش‌های زندگی بر سر این مسئله خواهد بود که کدام نیاز برای مرد و کدام نیاز برای زن اهمیت بیشتری دارد. حال این سؤال پیش می‌آید که نیازهای عاطفی زنان و مردان کدامند؟ نیازهای عاطفی زنان در زندگی زناشویی، چندان چیزهای عجیب و پیچیده‌ای نیستند. فقط کافی است برای شناخت و درک زنان وقت بگذارید. راه‌های بسیار زیادی برای خوشحال کردن زنان از نظر عاطفی وجود دارد.

**از جمله مواردی که می‌تواند به نیازهای عاطفی زنان پاسخ دهد، می‌توان به این موارد اشاره کرد:**

**توجه به زن:** برای این کار باید به حرف‌های او گوش دهید، با او صحبت کنید و کارهای او را ببینید. همچنین زنان دوست دارند که از کارهای آن‌ها تعریف کنید؛ بنابراین با تعریف و تمجید می‌توانید توجه خود را به او نشان دهید.

**تعهد و وفاداری:** زنان به وفاداری مرد بسیار اهمیت می‌دهند. این کار به آن‌ها احساس رضایت خاطر زیادی می‌دهد.

**رفع نیازهای مالی:** یکی از مهم‌ترین نیازهای زنان تأمین مالی است. آن‌ها در رابطه به رفع نیازهای مالی خود بسیار فکر می‌کنند.

**صداقت:** زن‌ها همواره خواهان همسری صادق هستند که هیچ‌گاه دروغ نگوید.

**احترام:** یک زن همواره به احترام همسر خود نیاز دارد؛ همچنین انتظار دارد تا از او محافظت کند. در واقع حس امنیتی که یک مرد می‌تواند به یک زن بدهد، بسیار رضایت‌بخش است.

مردها نیز در رابطه به دنبال رفع نیازهای عاطفی خود هستند. در واقع شاید نیازهای مردان با زنان فرق داشته باشد؛ اما مردان نیز به محبت نیاز دارند.

از مواردی که می‌تواند به یک مرد احساس رضایت و خوشحالی دهد، می‌توان به موارد زیادی اشاره کرد. برخی از این موارد عبارتند از:

**امنیت:** امنیت، یکی از عناصر مهم در رابطه است. امنیت برای مرد یعنی اینکه می‌تواند امید و آرزوهایش را با یک نفر دیگر تقسیم کند. امنیت در نظر او یعنی این که می‌تواند با فرد دیگری آینده مشترکی بسازد.

**فاصله:** مردان باید گاهی اوقات تنها باشند. آن‌ها برخلاف زن‌ها، گاهی به تنهایی نیاز دارند. زمانی برای صرف مطالعه، ورزش، گذراندن وقت با دوستان و ... در این مواقع زنان نیز باید شرایط را درک کنند و اجازه دهند که مرد کمی تنها باشد.

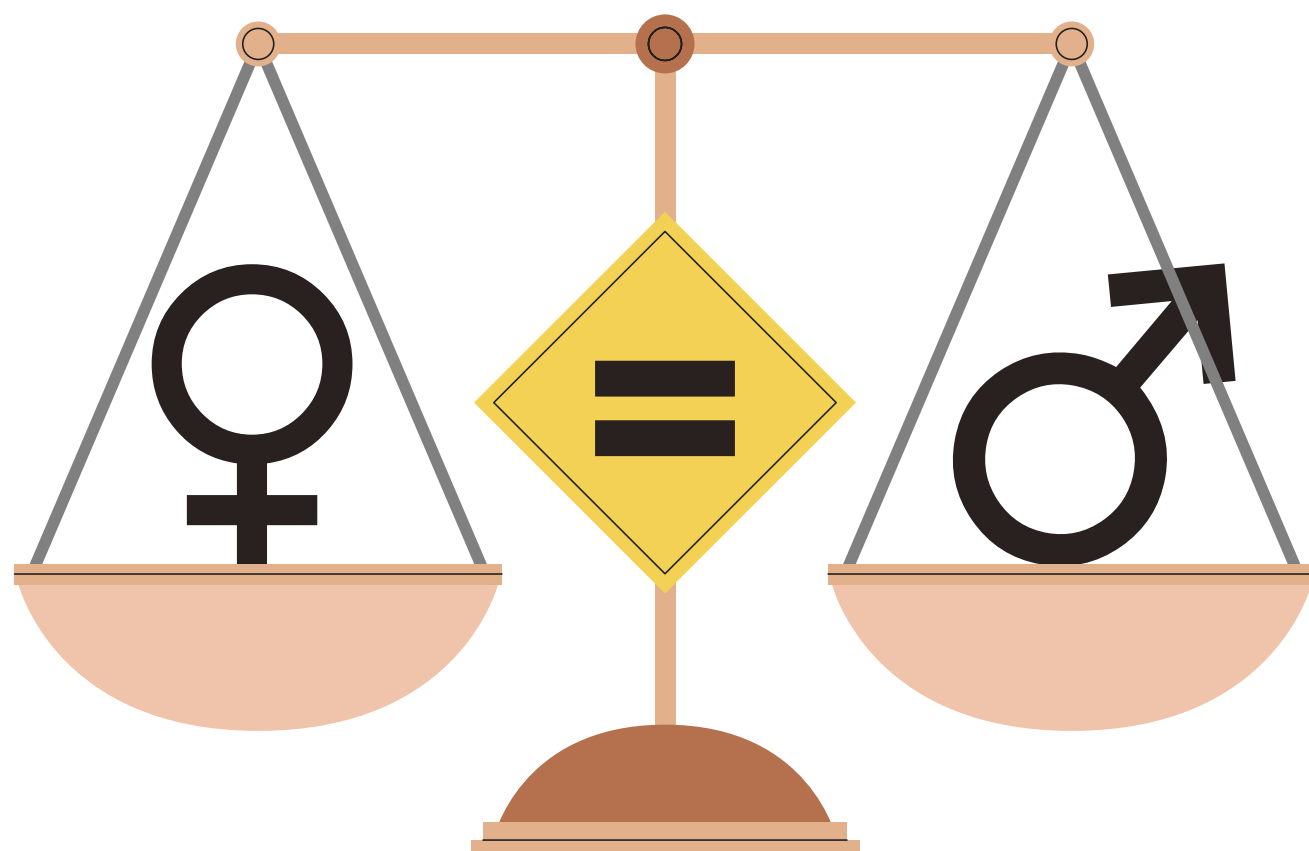
**نزدیکی عاطفی:** معمولاً مردها از بروز احساسات خود اجتناب می‌کنند؛ زیرا فکر می‌کنند که بروز احساسات نشان دهنده ضعف آن‌هاست. مردها برای بروز احساسات خود به زمان نیاز دارند. در این راستا زنان باید مردان را درک کنند تا آن‌ها بتواند احساسات خود را ابراز کنند.

**رابطه جنسی:** رابطه جنسی خوب، یکی از الزامات رابطه موفق است. زن و مرد برای بهتر کردن رابطه خود، به ارتباط جنسی نیاز دارند. این نیاز در مردها بیشتر از زنان است؛ زیرا مردها می‌خواهند مطمئن شوند که برای زن‌ها جذاب هستند.

**احترام:** مردها همواره برای جلب احترام تلاش می‌کنند. آن‌ها دوست دارند که آدم‌های مهم زندگی‌شان همواره احترام آنان را حفظ کنند. بنابراین در رابطه باید احترام وجود داشته باشد. اگر مرد احترام موردنظر را دریافت نکند، احساس ناامنی خواهد کرد.

**قدردانی:** مردان همواره مغرورتر از زنان هستند. معمولاً زن‌ها همواره دوست دارند که مورد قدردانی قرار بگیرند؛ اما مردان نیز گاهی به قدردانی نیاز دارند؛ گرچه شاید این مسئله را هیچ‌وقت بازگو نکنند. در رابطه زن و مرد، زن نیز باید از کارهای خوب همسرش تشکر کرده و از او قدردانی کند. تعریف و تمجید از مرد باعث می‌شود که او احساس مفید بودن کرده و رضایت خاطر داشته باشد.

در یک رابطه نیازهای زن و مرد متفاوت از هم است؛ در واقع هیچ زن یا مردی نمی‌تواند نیازهای همسرش را با خود یکسان بداند. هر شخص خودش باید نیازهای عاطفی مورد نظرش را به صورت اولویت‌بندی شده مشخص کند و با طرف مقابل این لیست را به اشتراک بگذارد.





## خندیدن به اشتباهات و توجه به جبران

سال‌های اول زندگی مشترک زمانی است که زوجین تجربه‌های جدید و برداشت‌های جدید از یکدیگر دارند. با توجه به اینکه در این سال‌ها زوجین تجربه‌های کمی در زندگی دارند، ممکن است دچار اشتباهاتی شوند. تصورات رؤیایی در مورد زندگی مشترک، داشتن انتظارات بی‌جا از همسر، نبود شناخت کافی نسبت به ویژگی‌های یکدیگر و ... موجب می‌شود تا زن و شوهر با مشکلات بیشتری مواجه شوند. در این دوران زوجین در پی شناخت کافی از یکدیگر هستند. در این زمان ممکن است، رفتارهای جدیدی از همسران ببینید یا با ویژگی‌های اخلاقی جدیدی از او آشنا شوید که در صورت نداشتن آگاهی در این زمینه ممکن است، برخورد نادرستی نسبت به آن داشته باشید. انتظارات خود از زندگی مشترک و همسران واقع بینانه بیان کنید، هنگام مواجهه با این اشتباهات با شوخ طبعی و لطافت لحن و کلام ناراحتی خود را بیان کنید و یا ناراحتی همسران را رفع کنید و در صدد جبران برآیید. در این صورت می‌توانید زندگی موفق‌تری داشته باشید. ظرفیت خندیدن به اشتباهات همسر و خود از نظر مزلو نشانه پختگی عاطفی است. استنباط مورد تمسخر واقع شدن در برابر خنده دیگر نسبت به اشتباهات خودمان حکایت از ناپختگی عاطفی و ضعف شدید در درک زندگی دیگران است.

## تحسین همسر با هیجان در همه جنبه‌ها

تحسین کردن همسر و قدردانی از او یکی از فوت‌های کوزه‌گری در ازدواج موفق است. خوب هیچکس از تعریف و تمجید بدش نمی‌آید. توجه کنید، کافی است یک تعریف کوچک از همسرتان کنید و آن وقت ببینید همسرتان چقدر شاد و خوشحال می‌شود. فواید تحسین کردن از همسر چیست؟ از فواید تحسین از همسر همه آگاه‌اند و می‌دانند چه تأثیری در پایداری خانواده دارید. که تحسین از همسر باعث: دلگرم شدن همسر به زندگی می‌شود. تمرکز و انگیزه او را برای ادامه کارها بالا می‌برد. صمیمیت و عشق را در زندگی دو طرف را افزایش می‌دهد. اعتماد به نفس را بالا می‌برد. زنان روی ظاهر خود بسیار حساس هستند. تحسین از ظاهر، آن‌ها را بسیار خوشحال و امیدوار خواهد کرد و احساس می‌کنند هنوز همسرشان آن‌ها را دوست دارد. مردان دوست دارند از اقدار آن‌ها تحسین شود. تحسین در این رابطه انگیزه او را دو برابر می‌کند. با تحسین کردن حس خودتان را به همسرتان منتقل می‌کنید و از لحاظ روانی، حال او را خوب می‌کنید. با تحسین کردن از همسر نشان می‌دهید قدردانی از همسرتان برای شما مهم است.

### در هنگام تحسین کردن از همسر از چه جملاتی استفاده کنیم؟

به کاربران جملاتی مثل "تو برای من با همه فرق داری"، "من عاشقت هستم"، "تو خیلی خاصی"، "جز تو کسی در قلبم نیست"، "قدردان زحمات هستم"، "تو خیلی زیبایی"، "این لباس خیلی بهت می‌آید"، "تو با هیچکس قابل مقایسه نیستی" و جملاتی از این دست در تحسین و تمجید از همسر نقش مهمی دارد.



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

# خشت:اول

**ماهنامه خشت:اول شماره هفدهم** Khesht-Aval  
ویژه مطالعه دانشجویان e-magazine

مدیر مسئول: دکتر ابراهیم نعیمی  
سردبیر: دکتر زهره عزیزی  
نویسندگان: الهام فرح‌بخش  
دکتر بنت الهدی یزدانبخش  
اعضای شورای سیاست‌گذاری: دکتر ابراهیم نعیمی  
دکتر زهره عزیزی  
دکتر مریم معادی اصفهان  
دکتر معصومه زیبایی نژاد  
طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری  
صفحه آرایی: شیوا پارسا نیک  
سال انتشار: تابستان ۱۴۰۱  
تیراژ: الکترونیکی