**نكاتی برای بهبود روابط زناشويي**

**۱. سعی كنید با نگرش مثبت نسبت به یكدیگر و با مشورت كردن و هماهنگی، امور زندگی خانوادگی، تعلیم و تربیت فرزندان، اوقات فراغت و چگونگی صرف آن، دید و بازدیدهای خانوادگی و نظایر آن را تنظیم و برنامه‌ریزی كنید.**

**۲. زن و شوهر باید هرچه بیشتر با یكدیگر ارتباط كلامی و عاطفی برقرار كنند و سوء تفاهمات و سوء ارتباطات را هرچه زودتر شناسایی، رفع و اصلاح كنند. نكته حائز اهمیت این است كه زن و شوهر باید خود رأساً به حل مشكلات زناشویی و خانوادگی اقدام كنند و پیش از آن كه موضوع را با كس دیگری در میان گذارند، به منزله دو انسان عاقل و بالغ مسأله را منصفانه بین خود حل و فصل كنند و اجازه ندهند دیگران در این امر مداخله كنند.**

**۳. در هر فرصتی كه پیش می‌آید سعی كنید با همسر و اعضای خانواده تان ارتباط كلامی و عاطفی برقرار كنید و به گفت و گوهای خانوادگی بپردازید.**

**۴. زن و شوهر موظفند خود را در برابر یكدیگر آراسته و پاكیزه و جالب توجه نگه دارند و از پریشانی و وضع نامرتب اجتناب كنند.**

**۵. تشویق و ابراز تشكر از رفتارهای مطلوب همسر، تأثیر بسزایی در تكرار و استمرار آن رفتارها دارد و انگیزه تكرار آن رفتارهای مطلوب را بیشتر می‌كند.**

**نكاتی برای بهبود روابط زناشويي**

**مورد تأیید واقع شدن، مورد محبت و توجه قرار گرفتن از نیازهای اساسی انسان است. سعی كنید در روابط زناشویی به نوعی و به طریقی رفتارهای مطلوب همسرتان را مورد توجه قرار دهید و تأیید كنید. همسر شما باید بفهمد كه برای او ارزش قائل هستید. خاصه آنكه تشویق و تأیید و بیان نكات مثبت باید به طور آشكار و در جمع باشد و تذكر نكات منفی و انتقاد باید به طور محرمانه و در تنهایی صورت گیرد. لازمه ایجاد و حفظ روابط زناشویی سالم این است كه طرفین برای خصوصیات، علاقه‌مندی‌ها و نیازمندی‌های یكدیگر ارزش قائل شوند. از این رو سعی كنید در روابط كلامی، غیر كلامی، عاطفی و اقدام‌ها و تصمیم گیری‌ها به رفتار و افكار و به نیازها و خواست‌های همسرتان توجه كنید، حساسیت نشان دهید و پاسخ مناسب بدهید (بی‌تفاوت نباشید)**

**یادتان باشد كه مسأله یك طرف و شیوه برخورد با مسأله طرف دیگر است. به جای انتخاب روش پرخاشگرانه، خشونت آمیز و بدبینانه بهتر است روش مسالمت آمیز، صمیمانه و خوش بینانه را انتخاب كرد. اگر رفتاری برای شما مبهم است ساده‌ترین راه این است كه هدف و منظور همسرتان را از او سؤال كنید. در رویارویی با مسائل و مشكلات زناشویی همواره باید انصاف داشت. به بیان دیگر خود را در وضعیت طرف مقابل قرار دادن، قبول مسؤولیت خود و شناخت انتظارات متقابل قدم اول در حل و فصل اختلافات زناشویی است.**

**از كاركردهای اصلی**[**نهاد خانواده**](http://www.tebyan.net/monasebat/83/11/html/family-nahad.htm)**، فرآیند جامعه پذیری است. طی این فرآیند است كه هنجارها و ارزش های اجتماعی درونی می شوند و انسانی اجتماعی و مدنی تكوین می یابد. هر چند كه پس از سال های اولیه جامعه پذیری در خانواده، در ادوار بعدی زندگی فرد این فرآیند همچنان ادامه می یابد، لیكن به نظر می رسد كه جامعه پذیری اولیه بر شخصیت فرد تأثیری عمیق و دیرپا به جای می گذارد. فضایی كه این فرآیند درون آن شكل می گیرد بسیار اهمیت دارد. در فقدان فضایی سرشار از مهر و محبت، احتمال اندكی وجود دارد كه شخصیتی سالم و بری از عقده ها و حقارت ها به بار آید. سلامت روانی فرزندان در گرو پرورش یافتن در محیطی است كه به لحاظ عاطفی گرم و مهرآمیز باشد، در غیر این صورت اختلالات و كمبودها آنقدر جدی خواهند بود كه زمینه ساز انواع جبران گرهای منفی در سال های بعدی رشد می گردند.**

**فقدان عشق در زندگی زناشویی در كنار سایر عوامل، زمینه ساز پدیده**[**طلاق**](http://www.tebyan.net/Social/SocialStudies/SocialProblems/2006/1/18/14992.html)**است. آثار مخرب و ویرانگر طلاق هم بر زوجین و هم بر فرزندان بسیار وسیع و چشمگیر است و از فرط وضوح حاجت به استدلال های پیچیده ندارد. قطع نظر از خود طلاق، بالا بودن گرایش نسبت به طلاق و مشاجرات و منازعات دامنه داری كه روزگاری توأم با تلخكامی را برای تمامی اعضای خانواده رقم می زنند نیز در این خصوص تأمل انگیز است. نكته قابل توجه این است كه به علل مختلف، شمار اندكی از زندگی های مشترك در جامعه ما به طلاق منتهی می شوند، اما فقدان عشق كه به نسبت ها و شدت های گوناگون بروز می كند وجوه تبلور و جلوه های بسیار متفاوتی می تواند پیدا كند. دلزدگی در روابط زناشویی و نارضایتی از زندگی مشترك نمونه هایی قابل ذكرند. با این همه عدم حصول رابطه ای مهر آمیز و برآورده نشدن نیازهای عاطفی افراد، ساختار**[**زندگی مشترك**](http://www.tebyan.net/Social/House_Family/Partners/AfterMarriage/2003/2/17/1441.html)**را بسیار متزلزل ساخته و زمینه را برای گسست (متعارف و نامتعارف) پیوند مهیا می کند.**

**در نبود مهر و محبت در فضای خانواده است كه خشونت خانگی امكان پذیر می شود. كانونی كه قرار بوده به برخورداری از مواهب و شادمانی بینجامد به مكانی كه مولد رنج و درد و آسیب است بدل می گردد. در این موارد دل آزار، نه تنها نقش حمایتی خانواده متحقق نمی گردد بلكه زمینه هایی جدی برای دوری و بیزاری از این كانون نیز فراهم می آید.**

**تلقی رایج این مفهوم ناظرست به تعرض فیزیكی به زنان توسط مردان. این در حالی است كه به نظر می رسد**[**خشونت**](http://www.tebyan.net/Nutrition_Health/Spiritual_MentalHealth/Comfort_Anger/2005/12/20/14571.html)**صرفاً جنبه ای فیزیكی نداشته و نسبت به هر دو جنس نیز می تواند روا داشته شود. خشونت خانگی كه الزاماً در فقدان رابطه ای عاشقانه و مهرآمیز بروز می كند (جز در مواردی چون بیماری روانی) انواع گوناگونی از آزار و اذیت را دربرمی گیرد كه هر دو جنس می توانند نسبت به یكدیگر ابراز دارند. در این مقام بر سر برشمردن مصادیق گوناگون این قِسم آزارها نیستیم اما قدر مسلم خود این اقدامات آسیب زا مهرورزی در**[**كانون خانواده**](http://www.tebyan.net/Social/House_Family/Partners/AfterMarriage/2003/10/25/4035.html)**را هر چه دشوارتر می سازند. چنین خانواده ای به میدان نبردی شباهت می یابد كه هر یك در پی ضربه زدن به طرف مقابل در فرصت مناسب برمی آید. نتیجه چیزی جز تلخی، تنهایی و ضعف شدید**[**اعتماد به نفس**](http://www.tebyan.net/Social/PsychologicalTest/PsychiatricTest/2005/7/25/12323.html)**نخواهد بود.**

**اریك فروم روانكاو مشهور به درستی استدلال می كند كه عشق ورزیدن یك هنر است و آن را می توان و می باید آموخت، در واقع عشق ورزی قابلیتی اكتسابی است. چنین نیست كه برخی به طور ژنتیكی فاقد آن باشند و بعضی آن را واجد باشند. البته ملاحظات قومی نیز در این بحث بسیار اهمیت می یابد. در محیط هایی كه انسجام قومی و گروهی به شدت بالا باشد از آنجا كه فردیت كمرنگ است، سخن گفتن از عشق و مهرورزی معنا ندارد. چرا كه عشق با آزادی عجین بوده و هیچ گاه با اجبار و اقتدار قرین نیست. به هر روی این هنر را باید آموخت. همچنان كه اشاره شد آموزش و پرورش و رسانه های گروهی در این خصوص می توانند بسیار نقش آفرین باشند. تمام تشكل های غیردولتی كه در زمینه خانواده به فعالیت اشتغال دارند نیز جا دارد كه بخشی از هـّم خود را مصروف همین مقوله پراهمیت سازند و بالاخره به همراه رفع موانع ساختاری كه در ایران عمدتاً از دولت برمی آید عنصر آگاهی نیز سهمی جایگزین ناپذیر دارد. به قول مولانا:**

**خود محبت هم نتیجه دانش است**

**كی گزافه بر چنین تختی نشست**

**الگوپذيري از امام موسي كاظم (ع)، بهبود بخش روابط خانوادگي است**

**گروه اجتماعي: الگوپذيري از امام موسي كاظم (ع) با قوت بخشيدن صبر و شكيبايي در افراد ، موجب بهبود روابط خانوادگي و اجتماعي مي شود.**

**به گزارش خبرگزاري شبستان، يكي از بارزترين خصوصيت امام موسي كاظم (ع) صبر و بردباري است. به طوري كه ايشان به كاظم يعني فرو برنده خشم ملقب گرديدند. با توجه به اينكه بسياري از اختلافات خانوادگي از شكيبايي و كم‌تحملي همسران ناشي مي شود. الگوپذيري از امام موسي كاظم تا حدود زيادي مي تواند موجب بهبود روابط خانوادگي گردد.**

**امروزه افزايش چشم و همچشمي و توقعات باعث مرور اختلافات خانوادگي شده است. برخي از همسران در مقابل مشكلات زندگي، بي‌طاقت و كم‌حوصله مي شوند و همين مسأله زمينه بروز اختلاف بين آنها را فراهم مي سازد. همسران امروزي مي توانند با الگوپذيري از امام موسي كاظم (ع) صبر و استقامت را پيشه خود سازند. در اين صورت بسياري از اختلافات خانوادگي در سايه صبر و گذشت از بين خواهد رفت.**

**بسياري از تنش‌هاي اجتماعي بر اثر بي‌حوصلگي ايجاد مي شود. به عنوان مثال بسياري از تصادفات رانندگي به دليل عدم رعايت حقوق ديگران و ناشكيبايي رانندگان بوجود مي آيد. در روايات آمده است كه خوش اخلاقي نيمي از ايمان است. افراد بايد كنترل بيشتري روي اعمال و رفتار خود داشته باشند و با صبر و بردباري در مقابل ناملايمات زندگي مقابله نمايند. در اين صورت حس همكاري و همدلي در جامعه افزايش مي يابد.**

**در زمان امام موسي كاظم (ع) عباسيان روي كار آمده بودند. آنها امام موسي كاظم (ع) را تحت فشار قرار مي دادند. به طوري كه امام موسي كاظم مدت طولاني از عمر خويش را در زندان سپري مي كردند. اين امام همام از درون زندان به هدايت مردم مي پرداختند. ايشان پيام‌هاي لازم را به ملاقات‌دهندگان خود مي دادند و سعي مي كردند از طريق آنها به تبيين احكام اسلام و انتقال آموزه‌هاي ديني به مردم بپردازند. امام موسي كاظم (ع) با صبر و تحمل عظيم خود دوران سخت اسارت را تحمل كردند و پيوسته در راه خدمت به مردم مي كوشيدند.**

**نگاه اجمالی**

**خانواده (Family) نخستین** [**نهاد اجتماعی**](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D9%86%D9%87%D8%A7%D8%AF+%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B9%DB%8C) **است. اکثر افراد در خانواده بدنیا می‌آیند و در خانواده نیز می‌میرند. خانواده شالوده حیات اجتماعی محسوب گردیده و گذشته از وظیفه تکثیر نسل و کودک پروری برای بقای نوع بشر وظایف متعدد دیگری از قبیل تولید اقتصادی ، فرهنگ پذیر کردن افراد را نیز بر عهده دارد. بنابراین خانواده عامل واسطه‌ای است که قبل از ارتباط مستقیم فرد با گروهها ، سازمان‌ها و** [**جامعه**](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%AC%D8%A7%D9%85%D8%B9%D9%87) **نقش مهمی ‌در انتقال هنجارهای اجتماعی به وی ایفا می‌نماید. از سوی دیگر با توجه به اینکه خانواده با نظام پایگاهی جامعه در ارتباط است، موقعیت فرد نیز تا حدودی مبتنی بر موقعیت اجتماعی خانواده‌اش خواهد بود..**

**تعریف خانواده**

**خانواده یک واحد زیستی (بیولوژیکی) است که تشکیل آن مبتنی بر پیوند زناشویی است که براساس آن افراد دارای رابطه سببی یا نسبی بوده و با یکدیگر خویشاوند هستند.**

**اهمیت روان شناختی خانواده**

**مهمترین عامل اجتماعی شدن در زندگی هر انسان ، تجارب دوران کودکی وی در محیط خانواده است. فضای خانواده آکنده از مهر و محبت ، فداکاری و گذشت ، صمیمیت و گرمی‌ و در عین حال گاهی توام با حسادت و رشک ، دشمنی و کینه توزی ، نفرت و خشم است. کودکان در جریان اجتماعی شدن اینگونه عواطف را در کنار والدین و خواهران و برادران خود تجربه می‌کنند. اعضای خانواده آنقدر به هم وابسته‌اند که هر نوع مشکل یا مسئله یک عضو خانواده بطور مستقیم یا غیر مستقیم بر زندگی سایر اعضا تاثیر می‌گذارد. از طرف دیگر خانواده به دلیل همین نفوذ و تاثیر بر افراد ، گاهی به عنوان روشی برای درمان اختلالات بکار می‌رود. روان شناسان بالینی و مشاوره گاهی ترجیح می‌دهند در درمان یک فرد ، همه اعضای خانواده را از نزدیک ملاقات کنند.**

**مطالعات مربوط به خانواده**

**مطالعات مربوط به خانواده حوزه‌های مختلفی را در بر می‌گیرد. از جمله این حوزه‌ها می‌توان** [**ازدواج**](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%A7%D8%B2%D8%AF%D9%88%D8%A7%D8%AC) **، تشکیل خانواده ، تعامل‌های زناشویی ، روابط والدین و فرزندان (کودکان) ، اختلافات خانوادگی ،** [**طلاق و جدایی**](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%B7%D9%84%D8%A7%D9%82) **و … را می‌توان نام برد. هر یک از این حوزه‌ها ابعاد وسیعی را شامل می‌شود.**

**مشکلات مربوط به مطالعات خانواده**

**چند وجهی بودن موضوع**

**خانواده یک نهاد چند وجهی (چندبعدی) است که روابط درون آن از پیچیدگی‌های ویژه‌ای برخوردار است که در مطالعات خانواده باید مدنظر قرار گیرد. این بدان معنی است که افراد خانواده تاثیر متقابلی بر رفتار (Behavior) همدیگر دارند و جدا کردن یا عدم توجه به این تاثیرات باعث کاهش اعتبار (Validity) یا بی‌‌اعتباری نتایج مطالعات می‌شود.**

**تفاوت‌های زمانی**

**خانواده یک نهاد ایستا نیست، بلکه پویا است. تعریف و نگرشی که به خانواده درحال حاضر وجود دارد با نگرشهای نیم قرن پیش تفاوت زیادی دارد و مطمئنا در طول سال‌های آینده نیز دچار تحول خواهد شد. بنابراین تعمیم نتایج مطالعات دیروز به خانواده‌های امروزی و تعمیم نتایج امروز به فردا کاری اشتباه است و به برداشتی نادرست از وضعیت خانواده و در نتیجه برنامه‌ریزی غلط منجر می‌شود. این مطالعات باید همراه با تحول خانواده‌ها در طول زمان ، متحول شوند تا نتایجی کار آمد و قابل استناد ارائه دهند.**

**تفاوت‌های فرهنگی**

**تعریف و نگرشی که به خانواده در یک جامعه وجود دارد با جوامع دیگر تفاوت‌های زیاد و در بعضی مواقع بنیادی دارد. نوع** [**ازدواج**](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%A7%D8%B2%D8%AF%D9%88%D8%A7%D8%AC) **، روابط زناشویی ، شیوه فرزندپروری و … در فرهنگ شرقی بویژه در فرهنگ ایرانی اسلامی ‌با فرهنگ‌های غربی تفاوت بنییادی دارد. همچنانکه در درون یک جامعه نیز خرده فرهنگ‌های مختلفی وجود دارند که شیوه‌ها و سنت‌های مخصوص خود را دارا می‌باشند و با توجه به این واقعیت بحث از خانواده بدون توجه به عوامل فرهنگی از اعتبار لازم برخوردار نخواهد بود.**