



مرکز مشاوره



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی

۲۳

خستنا اول

■ شماره بیست و سوم ■ سال دوم ■ دی ماه ۱۴۰۱

خست اول ماهنامه‌ای در زمینه ازدواج و خانواده است که در این شماره به
«نحوه ایجاد صمیمیت پایدار بین زوجین»
می‌پردازد و هر ماه با موضوعاتی جدید در دسترس شما خواهد بود.



نحوه ایجاد صمیمیت پایدار بین زوجین

صمیمیت یک نیاز روان‌شناختی اولیه و اصلی در نظر گرفته می‌شود. برای دست یافتن به این نیاز و رشد صمیمیت، ازدواج موقعیت منحصر به فردی در اختیار زوجین می‌گذارد که فراتر از روابط صمیمانه با دوستان و خویشان است. از این رو، اکثر افراد، ازدواج را صمیمانه‌ترین رابطه و منبع عاطفه و حمایت می‌دانند. عشق و صمیمیت و ایجاد رابطه صمیمانه با همسر باعث استحکام رابطه زناشویی، دوام و پایداری ازدواج می‌گردد. صمیمیت با ایجاد بعد مثبت در زندگی زناشویی و تأمین سلامت روانی اعضای خانواده، عاملی محافظت‌کننده و نیرومند در برابر مشکلات فردی و اجتماعی است. زوجین در ازدواج‌های مشکل‌دار معمولاً صمیمیت و علاقه نسبت به شریک زندگی را در سطح کمتری نشان می‌دهند. در روابط صمیمانه فرد به راحتی می‌تواند احساسات، عواطف و هیجانات خود را به همسرش ابراز کند، همچنین شباهت‌های عاطفی و شخصیتی بین دو فرد به طور مثبت بر کیفیت رابطه بین دو زوج عاشق اثر می‌گذارد؛ می‌تواند به طرق مختلف بیان و مشاهده شود و تأثیر مثبتی بر تعاملات و روابط زوجین می‌گذارد. صمیمیت، به هر شکلی، برای رشد انسان ضروری است و باعث می‌شود افراد ضمن افزایش اعتماد به دیگری، احساس امنیت و راحتی کنند. دین‌داری نقش حمایتی در روابط ایفا می‌کند. صمیمیت زوجین زمانی که تعهدات دینی در آنها قوی باشد، بیشتر است زیرا تعالیم دینی موجب صبر

و بردباری، همدلی و انعطاف‌پذیری در زوجین می‌شود. در بین زوج‌های ایرانی دو عامل، ایثار و سپاسگزاری در افزایش صمیمیت مشاهده می‌شود. در فرهنگ جمع‌گرایی ایرانی، صمیمیت زوجین وقتی افزایش می‌یابد که زنان و مردان تعهداتشان برآورده شود و مایل به فداکاری باشند. ابراز قدردانی از همسر می‌تواند صمیمیت را ایجاد و افزایش دهد.

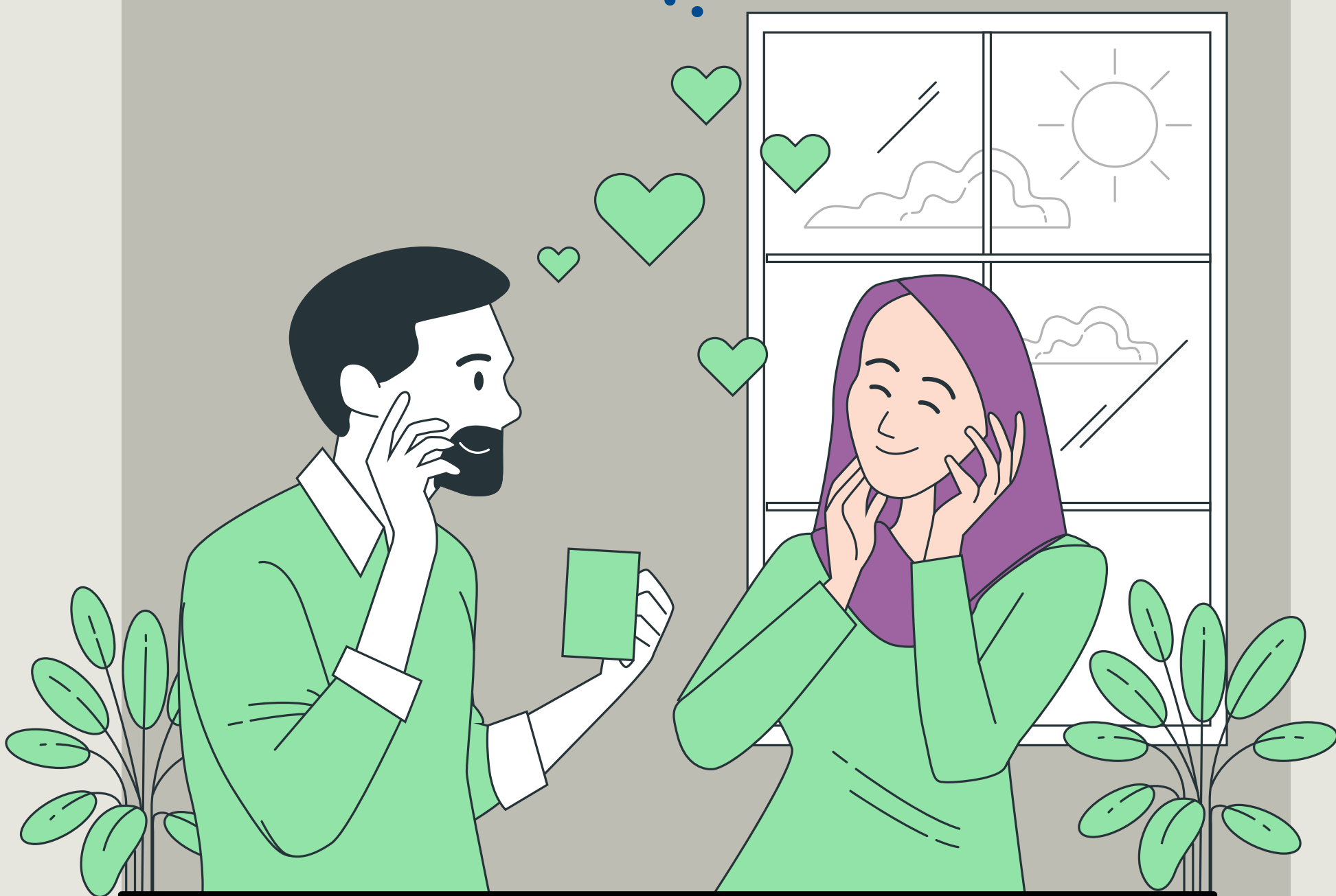
خانواده چارچوب شناختی فرد را در رابطه با روابط زناشویی و مهارت‌های بین فردی و رفتار عاشقانه شکل می‌دهد و بر کیفیت ازدواج و جنبه‌های متفاوت صمیمیت تأثیر می‌گذارد. فردی که میزان بالای صمیمیت را تجربه می‌کند، قادر است خود را به شیوه مطلوب‌تری در روابط عرضه کند و نیازهای خود را به شکل مؤثرتری



به شریک و همسر خود ابراز کند و رضایت زناشویی بالاتری دارد. زوج‌هایی که صمیمیت بالاتری دارند، قابلیت بیشتری در مواجهه با مشکلات و تغییرات مربوط به رابطه خود، داشته و در نتیجه رضایت زناشویی بالاتری را تجربه می‌کنند.

وقتی که صمیمیت در میان اعضای خانواده افزایش پیدا کند، به تبع آن نشاط و آرامش در خانواده افزایش پیدا میکند. از طرفی باعث ایجاد تمرکز و مدیریت صحیح در برابر بروز مشکلات احتمالی می‌گردد. از این رو ایجاد صمیمیت نقشی اساسی در استحکام بنیان خانواده دارد. یکی از مشکلات فراگیر در خانواده‌های امروزی ما عدم وجود صمیمیت در بین زوجین است می‌باشد. بسیاری از دختران و پسران برای دستیابی به همین صمیمیت و دریافت عشق، ازدواج می‌کنند اما به دلیل عدم آگاهی از راه‌های ایجاد صمیمیت و افزایش آن در زندگی مشترک دچار مشکلات فراوانی می‌گردند. برای افزایش صمیمیت در بین زوجین نیاز به تلاش دو طرفه می‌باشد. صمیمیت در رابطه زوجین به معنی داشتن آرامش و اعتماد به فردی است که بدون نگرانی از سوءاستفاده طرف مقابل می‌تواند نقاط ضعف خودش را بیان کند. داشتن صمیمیت عاطفی نقش بسیار زیادی در رضایت‌مندی افراد در زندگی مشترک ایفا می‌کند. احساس صمیمیت یک هیجان شدید است، یک حس تعلق که هنگام بودن با شخص دیگری آن را تجربه می‌کنید. شما ممکن است به افراد زیادی نزدیک باشید اما فقط با کسانی که شما را دوست دارند و شما را همان‌طور که هستید می‌پذیرند می‌توانید احساس صمیمیت داشته باشید.

انواع صمیمیت در رابطه با همسر



انواع صمیمیت در رابطه با

همسر:

صمیمیت عاطفی

این شکل از صمیمیت هر رابطه‌ای را بهبود می‌بخشد. احساس صمیمیت عاطفی در ازدواج به معنای شناختن، پذیرفتن و دوست داشتن واقعی یکدیگر است. هنگامی که بدانید همسر شما حقیقتاً دوستتان دارد، آنگاه هنگام درد و دل با او احساس امنیت و راحتی می‌کنید و هنگامی که احساسات، رؤیاهای او و امیالتان را به راحتی با همسر خود در میان می‌گذارید یکدیگر را بهتر خواهید شناخت و این شروع یک رابطه پایدار در ازدواج است. صمیمیت عاطفی ساده‌ترین نوع صمیمیت است. در این شکل از صمیمیت و رابطه عاطفی شما می‌توانید هیجانات، احساسات و سایر تجارب دردناک یا لذت‌بخش را به راحتی با شریکتان در میان بگذارید. رابطه عاطفی از راه دور نیز در این رابطه قابل شکل‌گیری است.

راه‌های ایجاد صمیمیت عاطفی

ایجاد پیوند عاطفی با همسر قطعاً زمان‌بر اما کاملاً ساده و لذت‌بخش است. گام اول در جهت ایجاد صمیمیت عاطفی با همسر وقت گذاشتن برای او و گفتگو با همسر درباره علایق، خواسته‌ها و امیال یکدیگر است. زن و شوهر برای ایجاد صمیمیت عاطفی در ازدواج باید باهم صادق و شفاف باشند. هنگامی که صمیمیت عاطفی برقرار شد، زوج به همسر خود احترام می‌گذارند و یکدیگر را باور می‌کنند که این به نوبه

خود اثری مثبت بر زندگی جنسی زن و مرد خواهد گذاشت.

صمیمیت فیزیکی

این شکل از صمیمیت برای بهبود روابط زناشویی بسیار اثربخش است. احتمالاً این نوع از صمیمیت بهترین راه برای ابراز عشق و علاقه به همسر است. صمیمیت فیزیکی فقط مربوط به روابط جنسی نیست بلکه می‌تواند شامل بغل کردن، بوسیدن یا نوازش همسر خود در هنگام ایجاد صمیمیت عاطفی باشد. بر طبق گفته محققان روانشناسی نوازش و لمس همسر نقش مهمی در کاهش سطح هورمون استرس (کورتیزول) و افزایش سطوح اکسیتوسین بدن تحت شرایط پر استرس زندگی ایفا می‌کند.

راه‌های ایجاد صمیمیت فیزیکی

احساس صمیمیت عاطفی و فیزیکی به یکدیگر وابسته هستند. بعلاوه، عملکرد هر دو صمیمیت در مردان و زنان متفاوت است و ممکن است از شخصی به شخص دیگر متغیر باشد. برخی افراد قبل از اینکه بتوانند به همسر اعتماد کنند و حرف دل خود را با او در میان بگذارند نیاز به ابراز صمیمیت فیزیکی دارند در حالی، برخی دیگر قبل از اینکه بتوانند از لحاظ فیزیکی به همسر نزدیک شوند نیازمند ایجاد صمیمیت عاطفی هستند. بنابراین زوجین برای ایجاد تعادل باید در وهله اول زبان عشق یکدیگر را درک کنند. حرکاتی مانند گرفتن دست همسر، بوسیدن یا بغل کردن همسر می‌تواند به ایجاد صمیمیت در زوجین کمک زیادی کند.

صمیمیت عقلانی

عقل و رفتارهای عقلانی چه ربطی به صمیمیت دارد؟ ما می‌گوییم که ربط خیلی زیادی دارد. اگر زوجین در حفظ رابطه خود جدی باشند این شکل از صمیمیت حائز اهمیت است. صمیمیت عقلانی به شما و شریکتان اجازه می‌دهد هنگامی که نوبت به تصمیم‌گیری‌های مهم در زندگی و تربیت کودک و فرزندان می‌رسد با یکدیگر تفاهم داشته باشید. صمیمیت عقلانی همچنین به زوج کمک می‌کند تا پیوندی فراتر از صمیمیت عاطفی یا فیزیکی باهم برقرار کنید، تبادل اطلاعات کنید و کارهای خوب یکدیگر را یاد بگیرید. این صمیمیت نه تنها به بهبود روابط عاطفی با همسر می‌انجامد، بلکه به زوجین کمک می‌کند در سطح فردی نیز انسان‌های بهتری باشند.

راه‌های ایجاد صمیمیت عقلانی

زوجین برای ایجاد صمیمیت عقلانی باید به واسطه بحث و گفتگو درباره مسائل مورد علاقه یکدیگر، پیوندی عقلانی برقرار کنند. گفتگو با همسر درباره مسائل مرتبط با سیاست، جامعه، سلامت و محیط پیرامون ضمن پذیرا بودن در خصوص نظرات و ایده‌های شریک، می‌تواند راهی خوب برای ایجاد صمیمیت عقلانی باشد. هرگونه گفتگوی هدفمند میان زوجین می‌تواند به ایجاد صمیمیت عقلانی کمک کند که این به نوبه خود می‌تواند برای احترام به همسر نیز مؤثر باشد.

صمیمیت بی‌قید و شرط زن و شوهر

این نوع از صمیمیت از سخت‌ترین انواع صمیمیت بین زوجین است و دستیابی به آن مستلزم شکیبایی و تلاش زیاد است. اما هنگامی که به آن دست‌یافتید، رابطه می‌تواند ماندگار شود. صمیمیت بی‌قید و شرط به شما اجازه می‌دهد تا یکدیگر را همان‌طور که هستید بپذیرید و اشتباهات یکدیگر را ببخشید و فراموش کنید (البته فقط هنگامی که متوجه اشتباهتان شوید و حقیقتاً برای آن متأسف باشید).

ایجاد صمیمیت بی‌قید و شرط

ایجاد صمیمیت بی‌قید و شرط کار ساده‌ای نیست زیرا مستلزم این است زوج یکدیگر را کاملاً با تمام خوبی‌ها و بدی‌ها همان‌طور که واقعاً هستند بپذیرند. این نوع صمیمیت ناشی از عشق بی‌قید و شرط است که شما را مایل به کوه‌کندن برای شریکتان می‌کند و **درازای** آن هیچ انتظاری از همسر خود ندارید. از کارهای کوچک شروع کنید. شاید این کارها همان لحظه نتیجه ندهد اما بعد از مدتی شریکتان نیز قادر به جبران زحمات شما با همان عشق بی‌قید و شرط خواهد شد. اما در خصوص بخشش همسر مراقب باشید؛ چرا که این خطر وجود دارد عشق بی‌قید و شرط به همسر بدیهی فرض شود و فداکاری شما از جانب او نادیده گرفته شود.

صمیمیت از هر نوعی که باشد فقط یک هدف دارد و آن افزایش احساس نزدیکی با همسر است.

رفتارهای
مناسب برای
ایجاد صمیمیت
با همسر



رفتارهای مناسب برای ایجاد صمیمیت با همسر:

۱. تعهد و پایبندی

متعهد بودن شما به طرف مقابل و متعهد بودن به زندگی مشترک، عاملی است که خود باعث ایجاد و افزایش دوستی بین شما و همسرتان می‌شود. البته باید گفت که لازمه این تعهد، وجود عشق و علاقه است. عشق و علاقه‌ای که شما را به هم پیوند داده و به زندگی مشترک سوق داده است. متعهد بودن شما به زندگی مشترک و همسرتان، یکی از راه‌های ایجاد صمیمیت بین زوجین است. لازمه این تعهد بلوغ عقلی و روانی و همچنین سلامت اخلاقی همسران است.

۲. برای هم وقت بگذارید.

شاید بتوان گفت یکی از مهم‌ترین راه‌های ایجاد صمیمیت بین زوجین، وقت گذاشتن برای یکدیگر است. این کار مانع از طلاق عاطفی زوجین می‌شود. جریان زندگی روزمره به قدری بالا و پایین دارد که شاید فرصت با هم بودن‌های دو نفره را کمتر کند و حتی آن را از بین ببرد. لازم نیست تعطیلات آخر هفته را، همیشه هم به گشت و گذارهای دوستانه و جمعی یا دید و بازدید و مهمانی‌ها اختصاص دهید. در صورت بیماری همسرتان برایش وقت بگذارید و هنگام مراجعه به پزشک همراهش باشید و تا بهبودی کامل از او مراقبت کنید. با هم به خرید بروید و گهگاهی با هم آشپزی کنید. در زمینه‌های مختلف از نظرات هم جویا شوید و آن را به کار ببرید تا بدین ترتیب حس ارزشمند بودن را در یکدیگر تقویت کنید.

۳. احترام به خانواده همسر

باید و نبایدهای رفتار با خانواده همسر در جریان زندگی مشترک نیز باید جدی گرفته است. احترام به خانواده همسر قطعاً می‌تواند راهی برای ایجاد صمیمیت بین زن و شوهر شود. این امر به‌ویژه برای خانم‌ها که موجوداتی حساس‌تر هستند، صدق می‌کند. مردی که برای خانواده همسرش ارزش قائل است، قطعاً حسی خوب در وجود همسرش ایجاد می‌کند. این امر در مورد زنان نیز صادق است. به شرط آنکه دو طرف، احترام به خانواده‌شان را نادید نگیرند و آن را در نظر داشته باشند. احترام به خانواده همسر، راهی برای ایجاد صمیمیت در خانواده نیز محسوب می‌شود.

۴. هدیه دادن

هدیه دادن یکی از پسندیده‌ترین کارهاست. این کار سبب ایجاد محبت و صمیمیت شده و کینه‌ها را از بین می‌برد. هدیه دادن به همسر در اسلام نیز توصیه شده است. این عمل یکی از راهکارهای ایجاد صمیمیت در خانواده نیز است. روز تولد همسر و سالگرد ازدواجتان را فراموش نکنید. این‌ها بهانه‌های خوب و البته لازم برای هدیه دادن هستند. اما بهتر این است که هدیه دادن همواره هم با بهانه همراه نباشد! گهگاه بی بهانه و بدون آنکه سالگردی در پیش باشد برای هم هدیه بخرید. توقع خرید هدیه‌های گران‌قیمت از همسرتان نداشته باشید. اگر بین شما و همسرتان محبتی وجود ندارد و تمایل دارید کدورت‌ها از بین رود، هدیه دادن را امتحان کنید. زیرا این کار نه تنها باعث افزایش دوستی‌ها می‌شود، بلکه در صورت نبود محبت، راهکار خوبی برای ایجاد صمیمیت بین زوجین نیز است.

۵. کلمات جادویی

یکی از این راهکارها استفاده از کلماتی مثل لطفاً، متشکرم و خواهش می‌کنم. در حقیقت مؤدبانه حرف زدن صمیمیت را بین اعضای خانواده افزایش می‌دهد. سه کلمه جادویی «لطفاً»، «متشکرم» و «عزیزم» را تکرار کنید. این واژه‌ها زبان ادبیات است که جهان و خانواده را متمدن‌تر ساخته است. افرادی که آن‌ها را دوست دارید، سزاوار شنیدن چنین کلماتی هستند. با همسران مؤدبانه صحبت کنید، افراد واکنش مثبت و خوب نسبت به افراد مؤدب دارند. استفاده از کلمات زشت در مورد همسران، نشانه‌ای از صمیمیت نیست. قدردانی خود را برای انجام امور روزمره بیان کنید. ابراز قدردانی می‌تواند باعث ایجاد صمیمیت شود. توجه داشته باشید که سخن شما و کلماتی که هنگام ارتباط با همسران به کار می‌برید اهمیت دارد.

۶. رازداری

خانواده باید محلی امن و مورد اعتماد برای اعضا باشد تا بتوانند حتی رازهایشان را با یکدیگر در میان بگذارند و ترسی از فاش شدن آن نداشته باشند. اگر رازهایتان را باهم در میان می‌گذارید پس بدانید که رابطه عمیق باهم دارید. این رابطه عمیق باعث ایجاد آرامش و صمیمیت و در نهایت ایجاد نشاط در خانواده می‌گردد.

۷. تعامل مثبت

گاهی می‌توانید خاطراتتان را باهم مرور کنید و از شنیدن آن‌ها لذت ببرید و نیز برای یکدیگر خاطره سازی نمایید. سعی کنید در انجام کارهایتان با یکدیگر

همراهی کنید و به هم دلگرمی بدهید. سعی کنید از انجام رفتارهای نامناسب و حرفهای زشت پرهیز کنید، چون این رفتارها ناخودآگاه حس بدی در انسان ایجاد می‌کند و صمیمیت را کمرنگ می‌کند.

۸. توجه و عشق ورزیدن

به همسر خود کاملاً عشق بورزید تا بتواند با پر شدن ظرف محبتش این عشق را نثار فرزندان نماید. سعی کنید به همه اعضای خانواده خود توجه نمایید و از نیازهایشان آگاه باشید. حتماً زمانی را برای گفتگو با یکدیگر اختصاص دهید. روند گفتگو خود می‌تواند عاملی برای افزایش صمیمیت باشد.

۹. ایجاد صمیمیت با وجود مسائل اقتصادی

در خصوص مسائل مالی با همسر خود شفاف باشید. اگر زوجین تمایل داشته باشند هزینه‌های زندگی، منابع درآمد و میزان پس‌انداز خود را با یکدیگر در میان بگذارند بدین معناست که چیزی برای پنهان‌کاری از یکدیگر ندارند. هنگامی که این صمیمیت برقرار شود آنگاه زوجین می‌توانند با یکدیگر در خصوص داشتن یک هدف بلندمدت مانند خرید مسکن یا تأمین مالی آینده فرزندان باهم بحث و گفتگو کنند. زوج با تعهد به اهداف مالی مشترک می‌توانند به یکدیگر نزدیک‌تر شوند. راه دیگری برای ایجاد صمیمیت مالی خرج کردن برای چیزهایی است که از نظر زوج بیشترین اهمیت را دارد.

۱۰. تفریح

ورزش کردن، مشغول شدن به یک فعالیت سرگرمی یا رفتن به سینما و مسافرت را امتحان کنید. این نوع کارها موجب بهبود سلامت روانی و جسمی زوج و ایجاد صمیمیت می‌شود که متعاقباً به بهبود روابط زناشویی می‌انجامد. همچنین می‌توانید با همسر خود یک رژیم غذایی سالم یا تصمیم به تناسب‌اندام بگیرید و یکدیگر را ترغیب به پیروی از آن کنید. برای ایجاد صمیمیت مهم نیست چه کاری انجام می‌دهید، مهم‌ترین مسئله این است که به هردوی شما خوش بگذرد.



آیا یک رابطه بدون ارتباط صمیمانه با همسر می‌تواند دوام داشته باشد؟

خیر، مگر اینکه شما علاقه‌مند به حفظ رابطه سطحی نه یک رابطه جدی باشید. اگر خواهان برقراری رابطه عاشقانه با همسر خود هستید ایجاد صمیمیت بین زوجین در هر شکلی کاملاً ضرورت دارد. مهم نیست احساس صمیمیت از نظر زوج چه معنایی دارد. رفتن به مراسم جشن و مهمانی، داشتن رابطه جنسی پرشور یا گفتگوهای برانگیزنده درباره زندگی و هرچیز دیگری باشد. مادامی‌که زوج در حال رفع نیازهای عاطفی و فیزیکی یکدیگر هستند، این احساس صمیمیت در ازدواج حفظ می‌شود. یک رابطه می‌تواند بدون صمیمیت با همسر وجود داشته باشد اما این صرفاً زندگی دو غریبه زیر یک سقف است. ادامه چنین رابطه ناشادی می‌تواند برای زن و مرد بسیار طاقت‌فرسا باشد. افزایش صمیمیت در ازدواج مستلزم صرف زمان و تلاش فراوان است. شما باید زمان، شکیبایی و تعهد زیادی برای ایجاد صمیمیت در یک رابطه صرف کنید. روشن نگه‌داشتن شعله صمیمیت در ازدواج حتی چیزی بیشتر از این‌ها می‌طلبد چراکه وقتی خاموش شد، جرقه مجدد آن می‌تواند چالش‌انگیز باشد.

چند مثال برای خانواده‌ای با روابط صمیمانه و خانواده‌ای فاقد روابط صمیمانه :

۱. خانواده با روابط صمیمانه: ما سعی می‌کنیم برای هم‌زمان بذاریم. زیاد صحبت می‌کنیم، راجع به همه چی از کارهای روزمره گرفته تا ایده‌ها و برنامه‌های آینده و بچه‌ها. این‌که همسر درکم می‌کنه (شاید گاهی حتی نتونه کمک خاصی هم کنه) به من آرامش میده، خب فکر می‌کنم خیلی باهم صمیمی هستیم، این‌که همدیگر رو

در نظر می‌گیریم و تو همه کارها و برنامه‌ها مون هوای هم رو داریم. وقتی که همسرم از سر کار میاد، در حین اینکه دارم ازش پذیرایی می‌کنم صحبت‌ها مون هم شروع میشه. ساعت مشخصی نداره، ولی فکر می‌کنم ۲-۳ ساعت بشه» «اخلاقش هم طوریه که هر کاری رو بیرون انجام بده عادت داره همه رو دونه به دونه، لحظه به لحظه اش رو می‌گه. منم این طوری عادت کردم. تقریباً همه چی رو با جزئیات می‌گم. عموماً صحبت‌ها مون تو روز زیاده. هر وقت که توی خونه باشه، حتی زمانی که من آشپزخونه‌ام، میاد پیشم و حرف می‌زنه یا به حرفام گوش می‌کنه»

در مورد خرید وسایل هر دو نظرمون با هم هماهنگ می‌شیم. گاهی من ضروری نمی‌دونم، اما اون دلیل میاره و منم قانع میشم و یا برعکس. در مورد مسافرت هم با هم کنار میایم. اون بیشتر طبیعت رو دوست داره. من سفرهای تاریخی رو بیشتر دوست دارم. طوری برنامه‌ریزی می‌کنیم تا هم اون به علایقش برسه هم من. در مورد تربیت بچه‌ها هم تا اونجایی که امکان داشته باشه با هم هماهنگ می‌شیم. در مواردی هم که هماهنگ نیستیم، جلوی بچه‌ها، ناهماهنگی‌مون رو نشون نمی‌دیم.

۲. خانواده بدون روابط صمیمانه: «من بیشتر از اینکه با همسرم احساس صمیمیت کنم، احساس ترس دارم. وقتی می‌خوام باهاش حرف بزنم می‌ترسم که خوشش نیاد و بعد دادوبیداد بشه؛ به خاطر همین حرف نمی‌زنم. چیزی هم که می‌گه با آره یا نه جواب می‌دم. می‌گم بذار همین‌جور آروم باقی بمونه. خیلی حرفا رو دلم مونده اما نمی‌تونم بگم. همیشه از بالا به من نگاه می‌کنه. نظرات من براش بچه گونه است. گاهی می‌گم بذارم برم، اما دو تا دختر دارم.

دیگه هیچی عوض نمیشه. انگار نه انگار زندگی دو تامونه. من همیشه باید آخر بفهمم که قراره چیکار کنیم و چیکار نکنیم. همه تصمیم‌هارو خودش می‌گیره». «در طول روز خیلی با هم صحبت نمی‌کنیم. فقط در حد گفت‌وگوهای عادی. «اینو می‌خوام»، «اونو بده»، «تلویزیون رو روشن کن»، «غذا بیار دیگه گشمنه». وگرنه اینکه بخوایم بشینیم به گپ زدن و یا حتی درباره مسائل روزمره گفت‌وگو داشته باشیم، متأسفانه نداشتیم.

در مورد اینکه چیکار کنیم، کجا بریم، چی بخریم، اصلاً مشورت نمی‌کنیم. اون کار خودش رو می‌کنه، منم کار خودم رو. مسافرت هم که می‌ریم شهرستان. دیگه مشورت کردن نداره. مرخصی که گرفت راهی می‌شیم. در مورد تربیت بچه‌ها هم گاهی با توپ و تشر و اجبار و گاهی هم بچه‌ها رو لوس می‌کنه که من با هیچ کدومش موافق نیستم»



مهمترین موانع ایجاد صمیمیت در بین زوجین چیست؟

۱. خودخواهی: از مهمترین و تأثیرگذارترین موانع عدم ایجاد صمیمیت در زندگی مشترک را خودخواهی است. خودخواهی و خود برتر بینی باعث می‌شود تا هر یک از زوجین برای خود حقوقی مضاعف را قائل شده و به حریم طرف مقابل تجاوز کرده و موانعی سخت در بین رابطه خود ایجاد کنند. نتیجه غرور و خودخواهی در زندگی مشترک چیزی جز سردی و افسردگی زوجین و عدم سلامت روانی و کاهش صمیمیت در زندگی آن‌ها نخواهد بود.

۲. سخت‌گیری: سخت‌گیری و یا بهانه‌گیری در زندگی مشترک هر دو ریشه‌ای واحد دارند و هر دو نیز باعث بر هم خوردن آرامش زوجین در زندگی مشترک و صمیمیت مابین آن‌ها می‌شود. هر فردی دارای نکات مثبت و منفی مختلفی می‌باشد. تمرکز بر نکات منفی و عدم توجه به نکات مثبت می‌تواند باعث شود تا هر یک از زوجین به خود اجازه دهند درباره موضوع مورد نر با رفتارهای ناسازگارانه، ایجاد احساسات منفی کنند.

۳. اهانت: یکی دیگر از مهم‌ترین مواردی که می‌توان به‌عنوان مانع ایجاد صمیمیت در بین زوجین از آن یادکرد اهانت کردن زوجین نسبت به یکدیگر و ناسزاگویی می‌باشد. بیان کلمات بد و همراه با اهانت می‌تواند اثراتی ماندگار در دیدگاه زوجین نسبت به یکدیگر ایجاد کرده و زندگی مشترک آنها را دچار آسیب‌های زیادی کند. شاید فرد در اثر خشم و عصبانیت کلامی اهانت‌بار از دهانش خارج شود که تنها تحت تأثیر فشار خشمش بوده باشد، اما همین اهانت می‌تواند سال‌های سال در ذهن همسر وی باقی مانده و مانع از احساس نزدیکی در بین آن‌ها گردد.

۴. بی‌اعتمادی: یکی دیگر از آفت‌های از بین برنده صمیمیت در بین زوجین بی‌اعتمادی می‌باشد. مسائل مختلفی همچون علاقه شدید یا وجود بدبینی می‌تواند ایجاد کننده بی‌اعتمادی در زوجین گردد. زوجینی که نسبت به همسر خود رفتارهای افراطی و شدید نشان دهند و با سخت‌گیری‌های بی‌جایشان کم‌کم از میزان نزدیکی و صمیمیت مابین خود و همسرش کاسته و تنش را در زندگی مشترک خود افزایش می‌دهند.

۵. لجاجت: لجوج بودن و پافشاری بر هر چیزی می‌تواند پایه و بنیان یک زندگی مشترک را از بین ببرد. زوجینی که نمی‌توانند دست از لجاجت درباره موضوعات مختلف با همسر خود بردارند، به مرور دچار سردی در روابط خود خواهد گشت. لجاجت جزء ویژگی‌هایی است، که با تمرین قابل برطرف شدن است.

۶. عدم کنترل خشم: خشم یکی از ویژگی‌هایی می‌باشد که عدم کنترل بر آن می‌تواند آسیب‌های روانی شدیدی به افراد و خانواده آنها وارد کند. افرادی که خشم خود را کنترل نمی‌کنند نه تنها باعث می‌شوند تا همسرشان دیگر آن محبت گذشته و صمیمیت را با آنها نداشته باشد، بلکه در محیط‌های اجتماعی نیز محبوبیت خود را از دست می‌دهند. راه‌های زیادی برای کنترل خشم توسط متخصصین پیشنهاد شده که افراد با استفاده از آن می‌توانند بر این ویژگی منفی خود فائق آمده و محبت و صمیمیت را به زندگی زناشویی خود بازگردانند.

سخن پایانی

در یک رابطه صمیمانه طرفین در عین داشتن هویت مجزا و مستقل، یک کل متحد را تشکیل می‌دهند. استقلال خود را از دست نمی‌دهند و در یکدیگر ذوب نمی‌شوند. می‌توانند انتظارات و عقاید خود را بیان کنند بدون اینکه ترس از طرد شدن داشته باشند. مسئولیت‌های خود را می‌پذیرند و در پی تغییر دادن فرد مقابل نیستند. هر دو می‌توانند از وجود هم لذت ببرند، به هم متعهد باشند، چالش‌های پیش رویشان در رابطه را مدیریت کنند و حریم شخصی خود را حفظ کنند. صمیمیت در خانواده باعث می‌شود فرد از همان دوران کودکی توانایی ایجاد چنین رابطه‌ای را پیدا کند.



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی

خشت:اول

ماهنامه خشت اول شماره بیست و سوم Khesht-Aval
ویژه مطالعه دانشجویان e-magazine

مدیر مسئول: دکتر ابراهیم نعیمی
سردبیر: دکتر زهره عزیزی
نویسنده: الهام فرح بخش
اعضای شورای سیاست گذاری: دکتر ابراهیم نعیمی
دکتر زهره عزیزی
دکتر مریم معادی اصفهان
دکتر معصومه زیبایی نژاد
طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری
سال انتشار: زمستان ۱۴۰۱
تیراژ: الکترونیکی