

خشنودی در ازدواج

مدرس: دکتر مهرنسا شهابی

@DR_SHAHBI.IR

دیماه ۱۴۰۲



چطور به خشنودی و رضایت برسیم؟

❖ برای یافتن نقشه درست و جهت یابی صحیح در زندگی این است که:

باید مانند آدم های خشنود و رضایتمند رفتار کنید.

عوامل زیادی که تحت کنترل ما نیستند:

❖ رخدادهای بیرونی

❖ شرایط اقتصادی/سیاسی

❖ هجوم افکار مثبت و منفی

❖ رفتار دیگران نسبت به ما

❖ ژنتیک

عوامل مهمی که تا اندازه ای تحت نفوذ ما هستند:

❖ سلامت

❖ روابط ما با اطرافیان

❖ وضعیت مالی شخص

عواملی که تحت کنترل ما هستند:

- ❖ ارزش های من
- ❖ اهداف من
- ❖ طرز فکر یا شیوه نگاه من به زندگی
- ❖ فعالیت هایی که انجام می دهم.

مثلث نشاط و سرزندگی



ضلع اول: نگرش و طرز تفکر من

❖ نگاه من به زندگی چیه؟

❖ زندگی مبتنی بر لذت یا مبتنی بر ارزش؟

❖ نگرش من به ازدواج؟

❖ نگاه مسئولیت پذیرانه برای ارضای نیازهای خودم و همسرم

❖ طرز تفکر تاب آور

غفلت های زمینه ساز اشتباهات:

۱- مبهم بودن تصویر ازدواج

- ❖ هدف از ازدواج کردن چیه؟
- ❖ برآورده کردن نیازهای اساسی و بنیادی خودم بصورت مسئولانه و بخوبی و اخلاقی.
- ❖ دیدن رابطه به عنوان یک رقابت و مسابقه
- ❖ ازدواج، مکانی است که شراکت وجود دارد و برای ارضای نیازهای یکدیگر کمک می کنیم.

۲- مبهم بودن انتظارات زوجین از یکدیگر

- ❖ حقوقی که در زندگی مشترک انتظار دارم چه چیزهایی هستند؟
- ❖ من از رابطه با طرف مقابل چه انتظاری دارم؟
- ❖ همسر من بصورت صریح و روشن چه انتظاراتی از من دارد؟
- ❖ در مقابل همسر من و انتظارات او چه مسئولیت هایی دارم؟

ضلع دوم: فعالیت های مثبت بدون چشمداشت

- ❖ افزودن چیزی به جهان از طریق عمل مهربانانه بدون چشمداشت.
- ❖ نوع دوستی
- ❖ نیکوکاری
- ❖ هنر
- ❖ نویسندگی
- ❖ بخشش و ...

عوامل مثبت مانند:

❖ انجام و اقدامات مهربانانه

❖ یادآوری و بهره بردن از مواهبی که داریم.

❖ **قانون USE OR LOSE**

❖ قدردانی کردن

❖ تحسین کردن

❖ گذشت کردن

یافته های روانشناسی مثبت نگر

❖ لوبومرסקی (۲۰۰۴، ۲۰۰۶، ۲۰۱۶)

❖ تقسیم افراد به سه گروه برای **شش هفته** متوالی

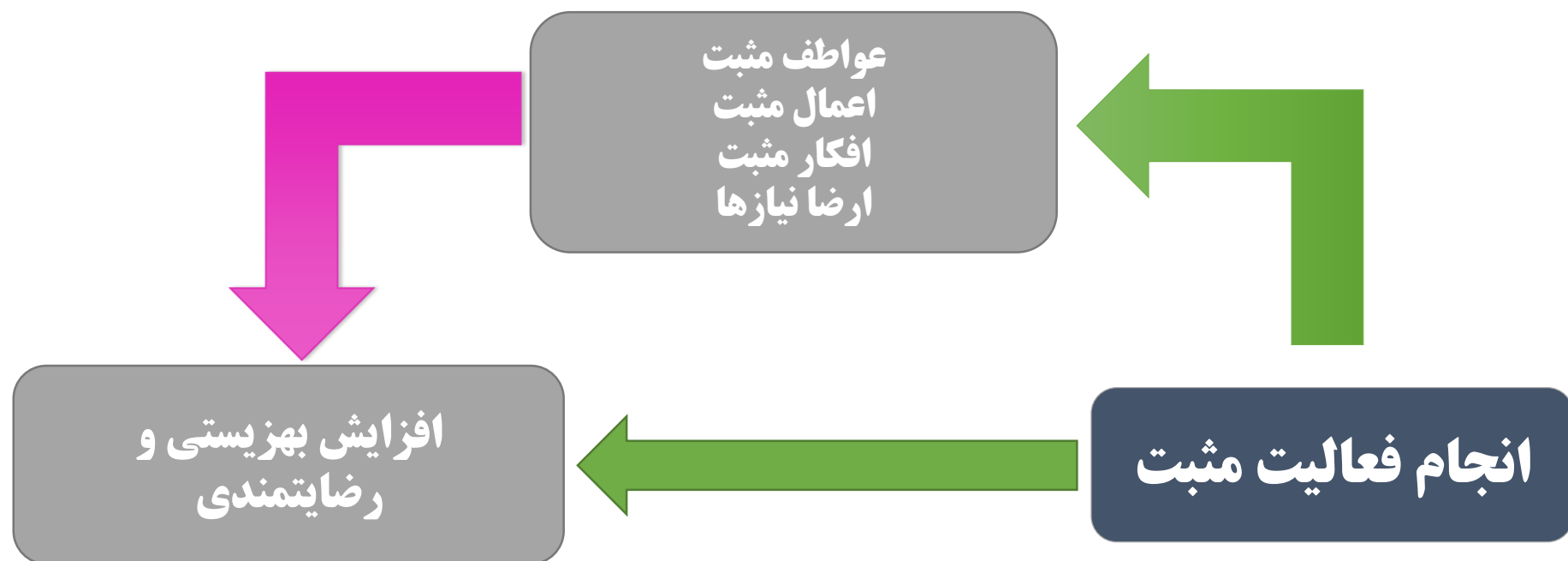
❖ ۱- انجام گهگاهی عمل مهربانانه

❖ ۲- انجام ۵ عمل مهربانانه در یک روز مشخص در هفته

❖ ۳- گروه کنترل

❖ هر دو گروه انجام دهنده عمل مهربانانه، از نظر بهزیستی و شادمانی بیشتری را نسبت به گروه کنترل نشان دادند.

❖ گروهی که ۵ عمل مهربانانه را در یک روز مشخص انجام دادند، بطور معنادارتری از دیگران بهزیستی بیشتری را تجربه کردند.



اشتباهات رایج در زوجین

۱- نبش قبر کردن

- ایجاد فضای هیجانات منفی

۲- کم شدن صمیمیت و نداشتن تعامل فکری، عاطفی، جسمی و جنسی

برای نگه داشتن صمیمت باید همیشه پا بزنی و گرنه دوچرخه متوقف می شود.

۳- باید عاشق هم باشند تا احساس موفقیت در ازدواج داشته باشند:

میزان زیاد اکسی توسین موقت هست و این یک اسطوره هست.

۴- به همدیگر گوش می دهند که پاسخ بدهند!

۵- به اطرافیان، اقوام و دوستان اجازه می دهند که دخالت بکنند.

۶- برای پیوند و قوام رابطه قدم برنمیگذارند.

مثلا رابطه های جنسی خوب و خردمندانه خوب، به عنوان موهبت خوبی که زوجین را بهم پیوند می دهد نمی بیند.

۷- بجای همکاری کردن با یکدیگر، و تلاش برای حل چالش، دنبال برنده شدن می جنگند!

شما و همسران در یک قایق و در یک تیم هستید، باید با هم پارو بزنید.
باید رفاقت باشد نه رقابت

۸- همسران انتظار دارند همسرشان همه چیز و همه کس آنها باشد.

ما به دوست، همسایه، خانواده، خویشاوندان، تفریح فردی، خواهر و برادر و همکار و سیستم حمایتی هم نیاز داریم.

۹- رفتار تدافعی

باعث می شود نشود که هیچ وقت انتقاد کرد یا شکایت کرد. باعث میشه نتواند احساسش را بگوید و صمیمت کاهش پیدا می کند.

۱۰- تاخیر در ترمیم زخم های رابطه

جدا کردن محل خواب، قهر کردن، توهین و تحقیر، بی وفایی و پیمان شکنی و و... نشانه زخم ها هستند.

نگذارید پیوند ازدواج تان بمیرد و بعد پیگیری کنید!

۱۰- توقع ذهن خوانی

**اگر همسر من را دوست داشته باشد، می دونه چی می خوام! می دونه چه حسی دارم!
می دونه ...**

واضح احساس تان، برداشت تان، انتظار تان و... را بگویید.

۱۱- با دیگران بهتر از همسرتان رفتار می کنید.

۱۲- انتظار دارید همسرتان بر اساس ارزش های شما زندگی کند.

۱۲- قدردانی نکردن و تحسین بطور مرتب

**انتقاد و سرزنش و مقایسه، تحقیر خیلی زیاد اتفاق می افتد، ولی تحسین در اوایل ازدواج زیاد است و بتدریج افول می کند.
با هم تفریح ندارند.
با هم فعالیت های مشترک ندارند.**

باتشکر از توجه شما