

بررسی اثر بخشی درمان شناختی - رفتاری بر مشکلات عاطفی و مدیریت روابط زوجین

مبینا پورملائی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

چکیده

زوج درمانی شناختی رفتاری (CBT) یکی از روش‌های مؤثر در درمان مشکلات و چالش‌های روابط زناشویی است. این روش بر اساس اصول روانشناسی شناختی و رفتاری پایه‌گذاری شده و به زوجین کمک می‌کند تا الگوهای تفکری و رفتاری منفی را شناسایی و تغییر دهند. در این مقاله، به بررسی اثربخشی این نوع درمان خواهیم پرداخت و نکات مهمی را در این زمینه مطرح خواهیم کرد. زوج درمانی شناختی رفتاری، به عنوان یک رویکرد درمانی، بر اساس این اصل است که افکار، احساسات و رفتارها به یکدیگر وابسته می‌باشند. در این نوع درمان، زوجین تشویق می‌شوند تا الگوهای منفی تفکر خود را شناسایی کرده و آنها را با افکار مثبت‌تر جایگزین کنند. این فرآیند به زوجین کمک می‌کند تا احساسات و رفتارهای بهتری را نسبت به یکدیگر تجربه کنند. در زوج درمانی شناختی رفتاری، درمانگر ابتدا با زوجین صحبت کرده و مشکلات را شناسایی می‌کند. سپس با استفاده از تکنیک‌های مختلف، به آنها کمک می‌کند تا الگوهای منفی را تغییر دهند. این الگوها ممکن است شامل انتقادات مکرر، عدم ارتباط مؤثر یا عدم حمایت عاطفی باشند. هدف نهایی این روش، تقویت ارتباطات و بهبود کیفیت زندگی زناشویی است.

واژه‌های کلیدی: درمان شناختی، رفتاری، مشکلات عاطفی، مدیریت، روابط زوجین

بیان مسئله:

عدم درمان مشکلات زناشویی می‌تواند به عواقب جدی منجر شود. این مشکلات ممکن است شامل کاهش کیفیت زندگی، افسردگی، اضطراب و حتی جدایی یا طلاق باشند. زوجین ممکن است به دلیل عدم توانایی در حل مشکلات، از یکدیگر دور شوند و احساس تنهایی و ناامیدی کنند. همچنین، این مشکلات می‌تواند بر روی سلامت روانی و جسمی هر یک از اعضای خانواده تأثیر منفی بگذارد و به فرزندان نیز ضرر برساند.

بنابراین، اهمیت زوج درمانی شناختی رفتاری در اینجا مشخص می‌شود. این روش به زوجین کمک می‌کند تا به شکلی مؤثرتر با مشکلات خود مواجه شوند و از عواقب منفی ناشی از عدم درمان جلوگیری کنند. به همین دلیل، مراجعه به یک متخصص مجرب در این زمینه می‌تواند بسیار مفید باشد.

پلتفرم روانشناسی دل آرامش یکی از بهترین گزینه‌ها برای دریافت مشاوره در زمینه زوج درمانی شناختی رفتاری است. این پلتفرم با ارائه خدمات متنوع و متخصصین مجرب، می‌تواند به شما در حل مشکلات زناشویی کمک کند. برای اطلاعات بیشتر و رزرو وقت مشاوره، می‌توانید به وبسایت این پلتفرم مراجعه کنید.

زوج درمانی شناختی رفتاری به عنوان یک رویکرد مؤثر در بهبود روابط زناشویی، می‌تواند به زوجین کمک کند تا مشکلات خود را شناسایی و حل کنند. این روش با تقویت ارتباطات، افزایش خودآگاهی و ارائه تکنیک‌های مؤثر برای مدیریت تعارضات، به زوجین کمک می‌کند تا زندگی زناشویی بهتری داشته باشند.

بخشودگی بعد عاطفی روابط زوجین را هدف قرار می‌دهد. بنابراین، فراهم کردن فضا و شرایطی که بدون هیچ تهدیدی و با همراهی توجه مثبت غیر مشروط زمینه را برای بیان احساسات فروخورده، خشم و رنجش فرد از زوج خود فراهم می‌کند، می‌تواند زمینه را برای ایجاد فضای مناسب و گذشت در برابر قصور همسر خود فراهم کند. براین اساس، انرژی و نیرویی که در گذشته صرف آزرده‌گی، دشمنی و کینه‌توزی می‌شد، آزاد می‌شود. از این طریق افراد به این نتیجه می‌رسند که انتقام و کینه‌توزی بی‌فایده است و این مرحله آغاز ترمیم روابط مخدوش شده است.

در طول روند درمان افراد این توانایی را به دست می‌آورند تا نقش خود را در خراب شدن روابط بین فردی با همسر بازبینی کنند، از توجه صرف و یک‌جانبه نسبت به خطاهای دیگران به درون خود هدایت شوند و از این طریق به خودشناسی بیشتر برسند. در طی مراحل درمان، افراد یاد می‌گیرند که افکار مطلق‌گرایانه خود را کنار بگذارند و به بررسی رفتار و درک نقش و مسئولیت خود بپردازند. آنها یاد می‌گیرند که نگاه مطلق‌گرایانه و ایده‌آل به خود و همسر را از واقعیت زندگی دور می‌کند. در طی دوره درمان به آنها تأکید می‌شود که خود را مبرا و پاک از هر نوع خطایی تصور نکنند و بدانند که هر فرد عیوب پنهان و آشکاری دارد هرچند مکانیزم‌های توجیهی او را غافل می‌کند؛ فرد آگاه می‌شود که خود و همسرش مانند همه انسان‌ها مشکلات و نقاط منفی دارند و این امری عادی است. مهم این است که انسان به اشتباهات خود پی ببرد و درصدد رفع و جبران آنها برآید؛ درعین حال این نکته را بپذیرد که برای دیگران نیز امکان خطا وجود دارد. با این آگاهی، فرد می‌تواند به دنیای پدیداری فرد مقابل خود وارد شود و او را بهتر درک کند. در نتیجه انگیزش، افکار، احساسات و رفتار او نسبت به فرد مقابل تغییر می‌کند و می‌تواند خطاهای طرف مقابل را ببخشد و در نتیجه صمیمیت افزایش می‌یابد. رویکرد روان‌شناختی - رفتاری مبتنی بر تعالیم اسلامی با ایجاد دیدی مثبت نسبت به وقایع و رویدادهای زندگی می‌تواند انرژی لازم را برای مقابله با دشواری‌های زندگی در رابطه زناشویی را فراهم کند و نقش مؤثری در ایجاد صمیمیت و رابطه عاطفی مطلوب بین زوجین داشته باشد.

اهمیت ضرورت تحقیق:

در طی سال‌های گذشته برنامه‌های درمانی مختلفی برای درمان اعتیاد معرفی شده‌اند. اما همچنان عدم موفقیت برخی بیماران در این برنامه‌های درمانی دیده می‌شود. برنامه‌های درمانی در قالب درمان‌های دارویی و غیر دارویی ارائه می‌شوند (خردمند و همکاران، ۱۳۸۹). از جدیدترین درمان‌های غیر دارویی درمان شناختی- رفتاری^۲ است. این درمان شیوه‌ای کوتاه مدت و متمرکز می‌باشد که به مصرف کنندگان مواد کمک می‌کند تا موقعیت‌هایی را که در آن احتمال سوءمصرف مواد بالا می‌رود را شناسایی کرده و در زمان‌های لازم از این موقعیت‌ها دوری کنند و در نهایت به شیوه مؤثری با طیف مشکلات و رفتارهای مسأله‌دار مرتبط با مواد مقابله نمایند (لائو و مک مین^۳، ۲۰۱۵) درمان شناختی- رفتاری روشی است برای مشاهده افکار، تصاویر، احساسات و پذیرش آن‌ها بدون این که فرد با محتوای افکار درگیر شود یا با فنون درمان شناختی - رفتاری کلاسیک با افکار منفی چالش کند و به آزمون واقعیت بپردازد (فرهادی و زمانی، ۲۰۱۶)

در روش شناختی -رفتاری تکنیک‌های مختلفی به کار گرفته می‌شود. در این روش فنون رفتاری به طور عمده در برگیرنده شیوه‌های اجتناب از موقعیت‌های محرک و یا تغییر پاسخ نسبت به چنین محرک‌ها و دادن پاسخ‌های تازه به آن می‌باشد. استفاده از تکنیک‌های آرامش عضلانی در هنگام اضطراب شدید به جای استفاده از مواد و ارائه تقویت‌های تازه و مناسب نیز از فنون دیگر درمان می‌باشد. با استفاده از تکنیک‌های شناختی مراجع کنندگان قادر می‌شوند که افکار منجر به مصرف مواد را شناسایی کرده، افکار معیوب را تشخیص داده و بکوشند تا به جای آن افکار مناسبی را جایگزین کنند. با این فنون به مراجعین آموزش داده شود که روابط و موقعیت‌ها را با دید تازه‌ای بنگرند (کلارک^۴ و همکاران، ۲۰۲۰). فرض اساسی در درمان‌های شناختی- رفتاری در اعتیاد این است که سوءمصرف مواد در واقع ناشی از مشکلات مختلف در زندگی فرد و عدم توانایی او در برخورد صحیح با آن‌هاست. بنابراین، مداخلات مؤثر در درمان سوءمصرف مواد به جای تمرکز بر عمل سوءمصرف به تنهایی، می‌بایست به طیف گسترده‌ای از رفتارهای دیگر نیز توجه نماید (اختیاری، ۱۳۸۸).

یکی از رویکردهای نوین در درمان شناختی- رفتاری مدل مایکل فریش است که مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی افراد می‌باشد و جدیدترین پژوهش‌ها و نظریه‌های مربوط به شادکامی، بهزیستی روان‌شناسی مثبت و مدیریت عواطف منفی را به همراه بصیرت ناشی از کار بالینی و روان‌شناسی مثبت، به شکل مؤثری انسجام بخشیده و مورد استفاده قرار می‌دهد (نریمانی، ۲۰۰۲). روان‌درمانی شناختی مایکل فریش، از رویکرد رضایت‌مندی از زندگی دفاع می‌کند و بر اساس آن فرد اصول و مهارت‌هایی را فرا می‌گیرد که به مسئولیت‌پذیری وی کمک می‌کند. هدف اصلی مداخله شناختی مایکل فریش، افزایش بهزیستی روان‌شناختی و مسئولیت‌پذیری بیمار می‌باشد (رو و همکاران، ۲۰۱۵)

از آن‌جا که اعتیاد و سوءمصرف مواد مخدر در اغلب کشورهای جهان بعنوان یک اختلال عودکننده مطرح شده و با مشکلات زیادی همراه بوده و مسأله‌ای چند بعدی است. از این رو و آسیب اجتماعی، بهداشتی، اقتصادی و فرهنگی تلقی شده و به عنوان یک پدیده ویران‌گر و مخرب سرمایه‌های انسانی است (نعمت‌زاده و همکاران، ۱۴۰۲) و با توجه به جامعه هدف (درمان‌جویان مراکز ترک اعتیاد) می‌توان با استفاده از این رویکرد نقاط آسیب‌زای زندگی آنان را یافت و با افزایش دیدشان نسبت به انواع حیطه‌هایی که دارند و سرمایه‌گذاری روی آن‌ها بر رفتار عود و دشواری در بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها تأثیر گذاشت، لذا بر آن شدیم مطالعه‌ای با هدف اثربخشی روان درمان شناختی- رفتاری مایکل فریش بر مسئولیت‌پذیری اجتماعی و بهزیستی روان‌شناختی در درمان‌جویان مراکز ترک اعتیاد انجام دهیم، تا شاید قدمی هر چند کوچک و در حد یک مدل درمانی جهت تسریع بخشی به درمان این افراد ارائه نماییم.

در درمان شناختی-رفتاری با تمرکز بر موفقیت‌ها و توانمندی‌های فرد و تقویت شناخت آنان به زندگی خودکارآمدی فرد را بالاتر برده و کمک می‌کند تا افراد موفقیت‌های بیشتری کسب کنند. همچنین در این درمان فرد می‌آموزد تا در برابر تنش‌ها از سبک‌های مقابله‌ای مؤثر استفاده کند که به آن‌ها کمک می‌کند از پس موقعیت‌های استرس‌زا بربیایند با تبدیل آموزه‌های این درمان، از سطح افکار به سطح رفتار به فرد کمک می‌شود تا مسئولیت رفتارهای خود و همچنین آینده خود را بر عهده گیرد و از این طریق مسئولیت‌پذیری در فرد تقویت می‌شود (غرابیه و همکاران، ۲۰۲۲).

همچنین نتایج نشان داد درمان شناختی-رفتاری مایکل فریش منجر به بهبود بهزیستی شناختی درمان‌جویان ترک اعتیاد می‌شود. نتیجه این یافته با نتایج پژوهش‌های حسین زاده (۱۳۹۷)، کاظمی و کشاورزبان (۱۳۹۱) و راتی و رستوقی (۲۰۱۷) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت رویکردهای شناختی-رفتاری معنایی که فرد به رویدادها تخصیص می‌دهد چگونگی احساس و رفتار او را تعیین می‌کند. مشکلات روان‌شناختی که اعضا بابت آن به درمان رو می‌آورند مانند اضطراب، افسردگی، عدم رضایت از روابط بین فردی و غیره بدین خاطر وجود دارند که شخص پاسخی شناختی-درونی به محیطش می‌دهد که غیرانطباقی است. هدف هر گونه درمان شناختی-رفتاری، از جمله درمان گروهی، توانمند ساختن شخص در نیل به سیستمی از معانی است که بهبودی و سلامت را افزایش می‌دهد نه اینکه علایم را بپرواند (کالپانا و پاندا، ۲۰۲۳). از سوی دیگر بهزیستی روان‌شناختی یکی از مهم‌ترین شاخص‌های کیفیت زندگی انسان‌ها می‌باشد. شاد بودن و رضایت‌مندی از زندگی، از فرآیندهای بهزیستی روان‌شناختی می‌باشند. انسان وقتی که لحظات شاد بیشتری نسبت به لحظات غیرشاد تجربه می‌کند، از کیفیت زندگی و بهزیستی روان‌شناختی بالاتری برخوردار است و رضایت‌مندی وی از زندگیش بیشتر می‌شود. شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی موجب رشد متعادل و سلامت آدمی می‌شود و راه را برای پرورش صحیح‌تر و وسیع‌تر استعدادهای وی هموار می‌سازد. رشد فردی و توسعه اجتماعی به بهزیستی روان‌شناختی بستگی دارد که تا چه حد به این امر بها داده می‌شود. افرادی که از بهزیستی روان‌شناختی بالایی برخوردارند دارای روحیه مشارکتی و اجتماعی‌تراند و عاطفه مثبت بالاتری را تجربه می‌کنند. در حالی که افرادی که از بهزیستی روان‌شناختی پایینی برخوردارند، دچار مشکلات زیاد عاطفی می‌شوند و از سلامت عمومی و روانی پایین‌تری برخوردارند و در زندگی، عاطفه منفی بیشتری را تجربه می‌کنند. پس رویکردهای شناختی-رفتاری بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیرگذار است (پور فتحیه و فتحی، ۱۳۹۹).

یکی از موضوعات اساسی در ارتباط با سلامت افراد جامعه، مصرف مواد است. سوءمصرف مواد توسط افراد معتاد، مسایل چندی در سلامت و بهزیستی آنان از قبیل آسیب و مرگ از طریق خشونت بین فردی، تصادفات جاده‌ای، رفتارهای پرخطر، ابتلا به بیماری‌هایی همچون ایدز و مسایل و مشکلات خانوادگی را افزایش می‌دهد. اعتیاد نوعی بیماری است که پیامدهای زیستی، روانی، اجتماعی و خانوادگی فراوانی به دنبال دارد و برنامه‌های درمانی آن نیز پیامدهای گوناگونی به بار می‌آورند. اغلب برنامه‌های درمانی کاهش یا قطع مصرف دارو را هدف اصلی خود قرار می‌دهند. با این حال، بیماران وابسته به مواد با مشکلات فراوان دیگری نیز دست به گریبان هستند که سابقه بسیاری از این مشکلات ممکن است به پیش از شروع مصرف مواد برگردد (اکبری بورنگ و همکاران، ۱۳۹۴). حتی ممکن است این مشکلات از علل مهم شروع مصرف مواد نیز باشند. بدین ترتیب، برنامه‌های درمانی نه تنها باید کاهش و قطع مصرف دارو را هدف قرار دهند، بلکه باید متغیرهای روان‌شناختی مرتبط و مهم در ارتباط با شروع و ادامه مصرف مواد را نیز در نظر بگیرند. به رغم تلاش‌هایی که در مورد سبب شناسی مصرف مواد صورت گرفته است، باید خاطر نشان کرد افرادی که دچار سوءمصرف مواد هستند در یک الگوی خاص روانی و اجتماعی قرار نمی‌گیرند، بلکه این پدیده نتیجه تعامل عوامل مختلف و متعددی است (حسین زاده، ۱۳۹۷). در واقع، هر یک از نظریه‌هایی

که در این باره مطرح شده‌اند تنها بخشی از این پدیده را مورد بررسی قرار داده است. در بین عوامل تعیین‌کننده گرایش به مصرف مواد، متغیرهای بهزیستی روان‌شناختی همچون نگرش مثبت و مسئولیت‌پذیری از اهمیت خاصی برخوردارند، چرا که روان‌شناسان معتقدند تأثیر عوامل زیستی و اجتماعی باید از دریچه گرایش‌های روانی فرد به مصرف مواد بگذرد. به عنوان مثال، در صورتی که خود فرد نسبت به مصرف مجدد مواد نگرش مثبتی نداشته باشد و یا مسئولیت‌های لازم و کافی نداشته باشد و آن را راه‌گشای مشکلات خود تلقی نکند، احتمال کمتری وجود دارد که فرد اقدام به مصرف مجدد مواد کند، یا در صورتی که فرد از اعتماد به نفس کافی، رابطه مطلوب با همسر و فرزندان و دارای مهارت‌های ارتباطی مؤثر و کنترل ولع مصرف برخوردار باشد در برابر فشار ناشی از وسوسه مصرف که یکی از عوامل مصرف مواد محسوب می‌شود، تسلیم نخواهد شد (قهرمانی، ۱۳۹۸). از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به استفاده از نمونه‌گیری دردسترس، استفاده از پرسشنامه‌های خود گزارش‌دهی و آشنایی ناکافی اعضای نمونه با این نوع پرسشنامه‌ها و عدم کنترل متغیرهای مزاحمی چون نوع ماده مصرفی، مدت زمان سوءمصرف مواد اشاره نمود. همچنین با توجه به اثربخش بودن این نوع درمان بر مسئولیت‌پذیری اجتماعی و بهزیستی روان‌شناختی درمان‌جویان پیشنهاد می‌شود درمانگران و مشاوران این حوزه در کنار درمان‌های دارویی از این نوع مداخلات روان‌درمانی جهت کمک به درمان‌جویان بهره ببرند. لذا در این راستا پیشنهاد می‌شود برنامه‌ریزان حوزه بهزیستی می‌توانند با ایجاد کارگاه‌های آموزشی برای مسئولان و مشاوران و آشنا کردن آن‌ها با نحوه برگزاری جلسات روان‌درمانی شناختی- رفتاری، آن‌ها را آماده و تربیت کنند.

مشکلات زناشویی می‌توانند برای افراد و روابطشان بسیار دشوار و فشار آور باشند. شناخت این مشکلات و پذیرش آنها اولین گام مهم در راه حل این مشکلات است. در ادامه به برخی از مشکلات عاطفی و زناشویی معمول و راه‌های مدیریت و درمان آنها اشاره می‌کنیم:

۱. اختلافات زناشویی: اختلافات در زندگی زناشویی امری طبیعی است اما می‌تواند به مشکلات بزرگ تری منجر شود. برای مدیریت این اختلافات، ارتباط مؤثر، صحبت کردن با یک مشاور زناشویی و یادگیری مهارت‌های ارتباطی می‌تواند مفید باشد.
۲. افسردگی و اضطراب: این مشکلات عاطفی می‌توانند روی روابط زناشویی تأثیر منفی بگذارند. درمان افسردگی و اضطراب شامل مشاوره روان‌شناسی، داروها و تغییرات در سبک زندگی می‌باشد.
۳. اعتیاد: اعتیاد یک مشکل عمیق عاطفی است که می‌تواند روی روابط زناشویی تأثیر منفی بگذارد. درمان اعتیاد شامل مشاوره، حمایت از گروه‌های مشورتی و درمان‌های دارویی می‌باشد.
۴. خشم و کنترل ناپذیری: مشکلاتی مانند خشم ناگهانی و کنترل ناپذیری می‌تواند به روابط زناشویی آسیب برساند. مدیریت خشم و کنترل ناپذیری نیازمند مشاوره روان‌شناختی و یادگیری مهارت‌های مدیریت خشم است. اگر با یکی از این مشکلات زندگی زناشویی، روبرو هستید، مهم است که به مشاوره و پشتیبانی متخصصان دسترسی داشته باشید. همچنین باید به یاد داشته باشید که تغییرات بزرگ در روابط عاطفی و زناشویی زمان نیاز دارد و این تغییرات به صورت یک فرآیند تدریجی اتفاق می‌افتد.

مبانی نظری:

عدم حل مشکلات از اختلافات زناشویی می تواند برای **زندگی زناشویی** بسیار مخرب باشد. برخی راه حل های ممکن برای حل این اختلافات عبارتند از:

۱. مکالمه متقابل: ارتباط متقابل و صریح با همسر بسیار مهم است. اگر مشکلاتی دارید، تلاش کنید که با همسر خود راجع به آنها باز و صادقانه صحبت کنید و به دنبال راه حل های مشترک بگردید.
 ۲. مشاوره زناشویی: مراجعه به مشاور زناشویی می تواند به شما و همسرتان کمک کند تا الگوهای ارتباطی خود را بهبود بخشید و مشکلات را به صورت مثبت حل کنید.
 ۳. مدیریت خشم و احساسات: یادگیری مهارت های مدیریت خشم و احساسات می تواند به کاهش تنش ها و اختلافات زناشویی کمک کند.
 ۴. تغییر الگوهای رفتاری: گاهی اوقات، تغییر الگوهای رفتاری می تواند به حل مشکلات زناشویی کمک کند. مثلا، تغییر روش برخورد یا تغییر در سبک مذاکره می تواند بهبودی مهمی در روابط زناشویی ایجاد کند.
 ۵. پذیرش و تسلیم: گاهی اوقات، پذیرش این واقعیت که همه ما نقاط ضعف داریم و از نظرات دیگران متفاوتی داریم، می تواند به حل مشکلات کمک کند.
- اهمیت این موارد این است که برای حل مشکلات **زندگی زناشویی** نیاز به همکاری و تعامل متقابل دو طرف است. با ارتباط موثر و کمک حرفه ای، امیدوارم که بتوانید مشکلات خود را حل کرده و روابط زناشویی سالم تری را تجربه کنید.

مشکلات جنسی از اختلافات جنسی

مشکلات جنسی می توانند منجر به اختلافات جنسی در روابط زناشویی شوند. این مشکلات ممکن است شامل عدم رضایت جنسی، اختلالات جنسی مانند اضطراب جنسی یا عدم تمایل به فعالیت های جنسی و یا عدم همخوانی در نیازهای جنسی باشند. برای حل این مشکلات، می توانید اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. مکالمه با همسر: ارتباط موثر و صادقانه با همسر بسیار مهم است. برای حل مشکلات جنسی، باید با همسرتان در مورد نیازها، ترس ها و امیدهای خود صحبت کنید.
 ۲. مشاوره جنسی: مراجعه به مشاور جنسی یا مشاور زناشویی می تواند به شما و همسرتان کمک کند تا با مشکلات جنسی مواجه شوید و راه حل های مثبت برای آنها پیدا کنید.
 ۳. تحقیق و آموزش: یادگیری در مورد نیازهای جنسی و روش های ارتباطی می تواند به شما و همسرتان کمک کند تا بهبود در روابط جنسی خود داشته باشید.
 ۴. پذیرش و تسلیم: گاهی اوقات، پذیرش این واقعیت که همه ما نقاط ضعف داریم و از نظرات دیگران متفاوتی داریم، می تواند به حل مشکلات جنسی کمک کند.
- اهمیت این موارد این است که برای حل مشکلات جنسی نیاز به همکاری و تعامل متقابل دو طرف است. همچنین باید به یاد داشت که مشکلات جنسی ممکن است نیازمند زمان و تلاش برای حل شدن باشند و نیاز به صبر و توجه داشته باشید.

تفاوت در اعتقادات مذهبی از مشکلات زناشویی

تفاوت در اعتقادات مذهبی می تواند یکی از مشکلات زناشویی باشد. این تفاوت ها ممکن است به دلیل مشکلات در روابط زناشویی منجر به اختلافات و تنش ها شود. برای حل این مشکلات، می توانید اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. مکالمه متقابل: ارتباط متقابل و صریح با همسر بسیار مهم است. اگر تفاوت های مذهبی موجب اختلافات شده است، تلاش کنید که با همسر خود راجع به آنها باز و صادقانه صحبت کنید و به دنبال راه حل های مشترک بگردید.
 ۲. احترام متقابل: احترام به اعتقادات مذهبی همسر و درک این موضوع که هر دو شخصیت و عقاید مختلفی دارند، می تواند به حل مشکلات کمک کند.
 ۳. تبادل نظر با مراجع دینی: گاهی اوقات، تبادل نظر با مراجع دینی و یا مشاوران مذهبی می تواند به شما کمک کند تا به راه حل های مبتنی بر اعتقادات مذهبی دست یابید.
 ۴. تعهد به هم: تعهد به هم و تلاش برای یافتن راه حل های مشترک و مبتنی بر احترام به تفاوت های مذهبی می تواند به حل مشکلات زناشویی کمک کند.
- با ارتباط موثر و کمک حرفه ای، امیدوارم که بتوانید مشکلات خود را حل کرده و روابط زناشویی سالم تری را تجربه کنید.

خیانت و تنوع طلبی از مشکلات زناشویی

خیانت و تنوع طلبی می تواند دو مشکل بزرگ زندگی زناشویی باشد. این مشکلات ممکن است به دلیل عدم رضایت جنسی، نیاز به تنوع در روابط جنسی، مشکلات ارتباطی یا فشارهای خارجی ایجاد شود. برای حل این مشکلات، می توانید اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. مکالمه صادقانه: برای حل مشکلات خیانت یا تنوع طلبی، باید با همسر خود در مورد احساسات، نیازها و نگرانی هایتان صحبت کنید. ارتباط صادقانه و متقابل بسیار مهم است.
 ۲. مشاوره زناشویی: مراجعه به مشاور زناشویی یا مشاور جنسی می تواند به شما و همسرتان کمک کند تا درک بهتری از مشکلات داشته باشید و به راه حل های موثری دست پیدا کنید.
 ۳. تحقیق و آموزش: یادگیری در مورد روابط زناشویی، نیازهای جنسی و راه های ارتباطی می تواند به شما کمک کند تا بهبود در روابط زناشویی خود داشته باشید.
 ۴. تعهد به هم: تعهد به هم و تلاش برای یافتن راه حل های مشترک و مبتنی بر احترام به یکدیگر می تواند به حل مشکلات زناشویی کمک کند.
- مهم است که به همراه همسرتان به راه حل های مشترک برای حل مشکلات بپردازید و به یاد داشته باشید که مشکلات زناشویی نیازمند زمان، توجه و تلاش مشترک است.

بهترین راه های رفع مشکلات رابطه عاطفی و زناشویی

رفع مشکلات زناشویی و عاطفی نیازمند تلاش، صبر و تعهد مشترک است. در ادامه بهترین راه های رفع مشکلات رابطه عاطفی و زناشویی را بررسی می کنیم:

۱. ارتباط متقابل: برقراری ارتباط متقابل و صادقانه با همسر بسیار مهم است. باید به همسر خود گوش بدهید، احساسات و نیازهایتان را به او بیان کنید و به او فرصت دهید که احساسات و نیازهای خود را بیان کند.
۲. مشاوره زناشویی: مراجعه به مشاور زناشویی یا مشاور روانشناس می تواند به شما و همسرتان کمک کند تا درک بهتری از مشکلات داشته باشید و به راه حل های موثری دست پیدا کنید.
۳. تعهد به هم: تعهد به هم و تلاش برای یافتن راه حل های مشترک و مبتنی بر احترام به یکدیگر می تواند به حل مشکلات زناشویی کمک کند.
۴. احترام متقابل: احترام به همسر و درک این موضوع که هر دو شخصیت و نیازهای مختلفی دارید، می تواند به حل مشکلات کمک کند.
۵. توسعه مهارت های ارتباطی: یادگیری مهارت های ارتباطی می تواند به شما کمک کند تا بهترین راه برای بیان احساسات و نیازهایتان را پیدا کنید و بتوانید به بهترین شکل ممکن با همسرتان ارتباط داشته باشید. مهم است که به همراه همسرتان به راه حل های مشترک برای حل مشکلات بپردازید و به یاد داشته باشید که مشکلات رابطه عاطفی و زناشویی نیازمند زمان، توجه و تلاش مشترک است.

برای درمان مشکلات زناشویی، عشق و علاقه تان را افزایش دهید

- افزایش عشق و علاقه در زناشویی می تواند به حل مشکلات و بهبود رابطه کمک کند. در ادامه به برخی ایده ها برای افزایش عشق و علاقه در زناشویی اشاره می کنیم:
۱. ارتباط صمیمانه: برقراری ارتباط صمیمانه و صادقانه با همسرتان و به اشتراک گذاشتن احساسات و نیازهایتان می تواند احساسات عمیق تری را به دست آورد.
 ۲. وقت گذرانی مشترک: اختصاص وقت برای فعالیت های مشترک و لذت بردن از زمانی که با یکدیگر سپری می کنید، می تواند ارتباط عاطفی را تقویت کند.
 ۳. تقویت ارتباط جنسی: برقراری ارتباط جنسی سالم و رضایت بخش می تواند به افزایش عشق و علاقه کمک کند. بحث و گفتگو در مورد نیازها و تمایلات جنسی می تواند بهبود بخشی در رابطه زناشویی داشته باشد.
 ۴. ابراز احترام و تقدیر: ابراز احترام و تقدیر به همسرتان و به اشتراک گذاشتن لحظات خوب و موفقیت های یکدیگر می تواند احساسات مثبت و ارتباط عمیق تری را ایجاد کند.
 ۵. مشارکت در راه حل مشترک: به همسرتان کمک کنید تا به راه حل های مشترک برای مشکلات زناشویی برسید و از این طریق به یکدیگر نزدیک تر شوید.
 ۶. تقویت خودآگاهی: به دنبال درک بهتری از خود و نیازهایتان بگردید و سعی کنید به همسرتان این اطلاعات را انتقال دهید تا ارتباطتان بهبود یابد.

به خاطر داشته باشید که عشق و علاقه از پیوستگی و توجه به یکدیگر و داشتن تلاش مشترک برای حل مشکلات و بهبود رابطه نشأت می گیرد. بنابراین، به همراه همسران به دنبال راه حل ه ای مشترک برای افزایش عشق و علاقه خود باشید.

برای درمان مشکلات زناشویی، با افراد درست معاشرت کنید

ارتباط معنی دار با دیگران می تواند به حل مشکلات زناشویی کمک کند. این موارد را برای افرادی که می خواهند با دیگران بهتر معاشرت کنند، پیشنهاد می کنیم:

۱. گسترش شبکه اجتماعی: ایجاد و گسترش شبکه اجتماعی می تواند به شما کمک کند تا از تجربیات و دیدگاه های دیگران بهره مند شوید و از این طریق به راه حل های مختلفی برای مشکلات زناشویی دست پیدا کنید.
 ۲. مشارکت در گروه های پشتیبانی: مشارکت در گروه ها یا جلسات پشتیبانی می تواند اطلاعات و تجربیات ارزشمندی را از افرادی که مشکلات مشابهی دارند در اختیار شما قرار دهد.
 ۳. مراجعه به مشاور: مراجعه به مشاور زناشویی یا مشاور روانشناسی می تواند به شما کمک کند که توانایی های شخصی خود را برای معاشرت بهتر با همسران بهبود بخشید.
 ۴. گسترش دایره آشنایی: گسترش دایره آشنایی و برقراری ارتباط با افرادی که تجربیات و دیدگاه های متنوعی دارند می تواند به افزایش دانش و درک شما از روابط انسانی کمک کند.
 ۵. مطالعه و یادگیری: مطالعه کتب و منابع مرتبط با روابط زناشویی و روانشناسی می تواند به شما در درک بهتری از مشکلات زناشویی کمک کند.
- مهم است که در حالت هرچند که هست، مشکلات زناشویی را با دیگران به اشتراک بگذارید تا از تجربیات و دیدگاه های متنوع بهره مند شوید.
- قدردانی از همسران می تواند به افزایش عشق و علاقه و بهبود زندگی زناشویی کمک کند. این اقدام می تواند به شما کمک کند تا ارتباطات با همسران بهبود یابد و احساسات مثبتتری را نسبت به یکدیگر تجربه کنید. اینجا چند نکته برای قدردانی از همسران می آید:
۱. ابراز احترام: ابراز احترام و تقدیر از تلاش ها و کارهایی که همسران برای شما و خانواده انجام می دهد، می تواند احساسات مثبت و ارتباط عمیق تری را ایجاد کند.
 ۲. تشکر: از همسران بخاطر کمک ها، حمایت ها و تلاش هایشان تشکر کنید. این نشان از ارزش دانستن نقش و اهمیت همسران در زندگی تان است.
 ۳. شنیدن: به همسران گوش دهید و از احساسات و نیازهایشان آگاه شوید. این نشان از احترام به نیازها و احساسات او است.
 ۴. ارتباط مثبت: برقراری ارتباط مثبت و صمیمانه با همسران و به اشتراک گذاشتن لحظات خوب و موفقیت های یکدیگر می تواند احساسات مثبتی را ایجاد کرده و بهبود رابطه زناشویی شما را تقویت کند.
 ۵. ارزش گذاری: نشان دهید که ارزش می گذارید که همسران در زندگی تان حضور دارد و بدون وجود او، زندگی تان کامل نخواهد بود. این نشان از ارزش دانستن نقش وجود همسران در زندگی شماست.

به یاد داشته باشید که ابراز قدردانی و احترام به همسران باید از قلب و با صداقت صورت بگیرد. این اقدامات می توانند بهبود رابطه زناشویی شما و همسران را تقویت کرده و به حل مشکلات زناشویی کمک کنند.

تحلیل و بررسی:

روابط زناشویی یکی از عمیق ترین و تأثیرگذارترین انواع روابط انسانی است. با وجود عشق و علاقه در ابتدای ازدواج، بسیاری از زوجین پس از مدتی با مشکلاتی مواجه می شوند که اگر به درستی مدیریت نشود، می تواند منجر به سردی عاطفی، جدایی یا طلاق شود. در این متن، به بررسی مهم ترین مشکلات زوجین و راهکارهای روان شناختی برای مواجهه با آنها پرداخته می شود.

۱. مشکل در ارتباط و گفت و گو

یکی از رایج ترین مشکلات بین زوجین، ضعف در مهارت های ارتباطی است. بسیاری از زوجها به جای بیان نیازها و احساسات خود به صورت شفاف و صادقانه، به سرزنش، سکوت یا کناره گیری روی می آورند. این نوع ارتباطات مخرب، موجب افزایش فاصله عاطفی می شود. راهکار روان شناختی:

یادگیری مهارت های گفت و گوی مؤثر مانند "گوش دادن فعال"، استفاده از جملات "من" به جای "تو"، اجتناب از قضاوت و پیش فرض های ذهنی، و تمرین همدلی می تواند بهبود چشمگیری در کیفیت رابطه ایجاد کند.

۲. تفاوت های شخصیتی و فرهنگی

در ابتدای رابطه، تفاوت ها ممکن است جذاب به نظر برسند، اما در طول زمان همین تفاوت ها می توانند منبع تعارض باشند. تفاوت در سبک زندگی، نوع تربیت، نظام ارزشی، یا حتی سبک حل مسئله می تواند باعث سوء تفاهم شود. راهکار روان شناختی:

شناخت خود و شریک زندگی از نظر تیپ شخصیتی (مثلاً برون گرا یا درون گرا بودن)، احترام به تفاوت ها و تلاش برای ایجاد زبان مشترک، از جمله راهکارهای پیشنهادی روان شناسان خانواده است. استفاده از مشاوره قبل از ازدواج نیز می تواند نقش پیشگیرانه ای داشته باشد.

۳. مسائل مالی و اقتصادی

مشکلات مالی، از بدهی و عدم شفافیت مالی گرفته تا تفاوت در شیوه خرج کردن، یکی از دلایل اصلی اختلاف زوجین است. در بسیاری از موارد، اختلاف های مالی نه به خاطر خود پول، بلکه به دلیل احساس ناامنی، بی اعتمادی یا بی عدالتی به وجود می آید. راهکار روان شناختی:

گفت و گوی باز و شفاف درباره مسائل مالی، تنظیم بودجه مشترک، تعیین اهداف مالی و تقسیم مسئولیت ها می تواند مانع بروز بسیاری از تنش ها شود. همچنین گاهی لازم است زوجین باورهای ناهوشیار خود درباره پول را بررسی و اصلاح کنند.

۴. مسائل جنسی و عاطفی

نیازهای جنسی و عاطفی از مهم‌ترین عناصر در پایداری یک رابطه زناشویی است. گاه به دلیل شرم، تربیت فرهنگی یا نداشتن آگاهی، زوجین درباره نیازهای جنسی یا عاطفی خود صحبت نمی‌کنند و این می‌تواند باعث سردی و نارضایتی شود. راهکار روان‌شناختی: آموزش‌های جنسی علمی و بدون قضاوت، افزایش صمیمیت عاطفی، صحبت صادقانه درباره خواسته‌ها و نیازها و مراجعه به مشاور جنسی می‌تواند به بهبود رابطه کمک کند.

۵. دخالت خانواده‌های اصلی

دخالت والدین یا خانواده همسر می‌تواند منجر به کاهش استقلال زوجین و ایجاد فشار روانی شود. زمانی که یکی از زوجین نتواند مرز مشخصی بین خانواده اصلی و زندگی مشترک خود ایجاد کند، مشکلات به سرعت تشدید می‌شوند. راهکار روان‌شناختی: ایجاد مرزهای سالم، گفت‌وگوی محترمانه با خانواده‌ها و حمایت متقابل بین زوجین از اصول مهم در مدیریت این چالش هستند. زوج موفق باید یاد بگیرند که واحد مستقلی تشکیل داده‌اند و نیازمند استقلال روانی از خانواده‌ها هستند. در نهایت می‌توان گفت، مشکلات در روابط زناشویی طبیعی هستند، اما شیوه برخورد با آن‌هاست که سرنوشت رابطه را مشخص می‌کند. مهارت‌آموزی، خودشناسی، تعهد، همدلی و کمک گرفتن از متخصص می‌تواند به زوجین در حفظ رابطه‌ای سالم و رضایت‌بخش کمک کند. هیچ رابطه‌ای بدون تلاش و آگاهی پایدار نمی‌ماند.

نتیجه‌گیری:

برای رفع مشکل اختلاف شخصیتی باید در ابتدا از خود و همسر خود، شناخت لازم را داشته باشید. زوجین باید از نقاط قوت، نقاط ضعف، نیازها و خواسته‌های خود و همسر خود آگاه باشند. در مورد دیگر هر دو طرف باید به عقاید یکدیگر احترام بگذارند. این احترام باعث می‌شود تا هرگز به خطوط قرمز یکدیگر بی‌احترامی نشود. همچنین زوجین باید با یکدیگر مذاکره کردن و مصالحه کردن را یاد بگیرند. مشاوره دکنار درمانگر یکی دیگر از مهمترین مواردی است که می‌تواند به حل این مشکل کمک کند.

خانواده برای همه افراد از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. از این رو بسیاری از زوجین قادر به رفع مشکلات خانواده و همسر خود ندارند. مشکلاتی مانند اختلاف با خانواده همسر می‌تواند مشکلات متعددی را برای زندگی مشترک به وجود آورد. مشکلاتی مانند تنش و درگیری، عدم اعتماد، سردی روابط، طلاق عاطفی، بی‌احترامی، جدایی و ... برای رفع این مشکل باید به دنبال راه حل بود. اختلاف شدید با خانواده همسر شاید در همه زوجها وجود نداشته باشد، اما در صورت وجود این مشکل، باید به سرعت برای آن کاری کرد.

برای رفع اختلاف با خانواده همسر باید اقدام‌های مهمی را انجام دهیم. ارتباط موثر یکی از آن‌ها است. زوجین باید با یکدیگر در مورد اختلافات خود با خانواده همسر صحبت کنند. و به یکدیگر درباره احساس و انتظار خود نسبت به خانواده همسر صحبت کنند. زوجین باید به تفاوت‌های خود و خانواده‌ها احترام بگذارند. آن‌ها باید تفاوت خانواده‌های همسرشان را بپذیرند.

از راه‌های دیگر برای حل این مکل مشاوره در کنار درمانگران است. اگر زوجین در حل اختلافات خود با خانواده همسر مشکل دارند، می‌توانند از یک مشاور متخصص کمک بگیرند.

با تلاش و همکاری زوجین، می‌توان بر اختلافات با خانواده همسر غلبه کرد و به یک زندگی شاد و رضایت بخش دست یافت. مشکلات زندگی مشترک بسیار زیاد و متنوع است. ما در این متن به تعدادی از آن‌ها اشاره کردیم. حتماً بسیار بیشتر از این موارد در زندگی مشترک زوجین، مشکلات اجاد میکند. مواردی مانند اهمیت ندادن به خانواده، عدم اعتماد، عدم صمیمیت، خصوصیات اخلاقی و ... با همه این موارد افراد میتوانند برای داشتن زندگی مشترک به روانشناسان مراجعه کنند. درمان مشکلات زندگی مشترک می‌تواند به زوجین کمک کند تا رابطه خود را بهبود بخشند و از زندگی مشترک خود لذت بیشتری ببرند.

هیچ رابطه عاطفی بدون مشکل و چالش نیست ولی اگر زودتر از موعد تشخیص دهید که چه مشکلی در رابطه وجود دارد، شانس بیشتری برای عبور از آنها خواهید داشت. میچ تمپل، درمانگر ازدواج و خانواده، نویسنده کتاب "چرخش ازدواج" می‌گوید، حتی اگر هر رابطه‌ای فراز و نشیب داشته باشد، زوج‌های موفق آموخته‌اند که چگونه چالش‌ها را کنترل کنند و زندگی عاشقانه خود را ادامه دهند.

آنها با کمک هم، با مشکلات کنار می‌آیند و یاد می‌گیرند چگونه با مسائل پیچیده زندگی روزمره کار کنند. بسیاری این کار را با خواندن کتابها و مقالات خودیاری، شرکت در سمینارها، مشاوره، مشاهده سایر زوج‌های موفق و یا به سادگی با استفاده از آزمون و خطا انجام می‌دهند.

آشنایی با مهمترین مشکلات رابطه عاطفی و راه حل‌های آن:

۱- ارتباطات یکی از مهمترین مشکلات رابطه عاطفی

طبق گفته ایلین فانتل شیمبرگ، نویسنده کتاب (blending families) تمام مشکلات روابط از ضعف ارتباطات ناشی می‌شود.

او می‌گوید: "شما نمی‌توانید در حالی که موبایل خود را چک می‌کنید، یا بخش ورزشی روزنامه را ورق می‌زنید، ارتباط برقرار کنید."

استراتژی‌های حل مسئله ارتباطات

شیمبرگ می‌گوید، با یکدیگر قرار واقعی و متعهدانه بگذارید. وقتی صحبت می‌کنید تلفن‌های همراه را روی لرزش بگذارید، بچه‌ها را در رختخواب بخوابانید.

خلاصه هر آنچه که باعث حواس پرتی موقع صحبت می‌شود کنار بگذارید.

اگر نمی‌توانید بدون بالا بردن صدای خود "ارتباط" برقرار کنید، به یک مکان عمومی مانند کتابخانه، پارک یا رستوران بروید که اگر کسی شما را در حال فریاد می‌بیند خجالت بکشید.

برخی از قوانین را تنظیم کنید. سعی کنید تا زمانی که شریک زندگی شما صحبت می‌کند، صحبت را قطع نکنید یا عباراتی مانند "شما همیشه ... " یا "شما هرگز ... " را استفاده نکنید.

از زبان بدن برای نشان دادن گوش دادن خود استفاده کنید. به ساعت خود نگاه نکنید، یا با ناخن‌های خود بازی نکنید.

سر خود را تکان دهید تا طرف مقابل بداند که پیام را دریافت می کنید و در صورت لزوم، عباراتی را دوباره بیان کنید. به عنوان مثال بگویید “آنچه من از تو می شنوم این است که احساس می کنی کارهای بیشتری در خانه داری، حتی اگر هر دو کار می کنیم”.

اگر حق با شما باشد، دیگری می تواند تأیید کند.

۲- مشکل رابطه جنسی و تاثیر آن در رابطه عاطفی

حتی شرکایی که یکدیگر را دوست دارند از نظر جنسی می توانند ناسازگار باشند. مری جو فی می گوید عدم خودآگاهی جنسی مشکلات را بدتر می کند.

فای می گوید، رابطه جنسی یکی از آخرین مواردی است که باید کنار بگذارید. او می گوید: “رابطه جنسی، ما را به هم نزدیکتر می کند، هورمون هایی آزاد می کند که از نظر جسمی و روحی به بدن ما کمک می کنند و احساس بهتری را به شریک زندگیمان منتقل می کنند.

استراتژی های حل مسئله رابطه جنسی

برنامه ریزی، برنامه ریزی، برنامه ریزی. قرار ملاقات بگذارید، بله به همین اندازه به همدیگر تعهد داشته باشید که برای هم وقت بگذارید.

اما لزوماً همیشه شب ها نه که اوج خستگی هردو شماست. شاید در هنگام چرت بعد از ظهر یا “شیرینی قبل از کار.” فای می گوید: “وقتی رابطه جنسی در تقویم باشد، انتظار شما را افزایش می دهد.” کمی تغییر چیزها می تواند رابطه جنسی را نیز سرگرم کننده تر کند، می گوید. چرا در آشپزخانه رابطه جنسی ندارید؟ یا ایستاده داخل ان جلوی در؟ آلیسون کوهن، روان درمانگر کالیفرنایی، می آموزد که هر یک از شما با تهیه “لیست سلیقه و نظرتون در رابطه جنسی” می توانید با همسران متوجه شوید که واقعاً چه چیزهایی شما را روشن می کند. لیست ها را عوض کنید و از آنها برای ایجاد سناریوهای بیشتری استفاده کنید که هر دوی شما را به وجد بیاورد.

اگر مشکلات روابط جنسی شما به تنهایی حل و فصل نمی شود، فای توصیه می کند با یک متخصص درمانگر جنسی مشورت کنید تا به شما کمک کند تا مشکلات خود را برطرف و حل کنید.

۳- چالش های مالی و اقتصادی یکی از مشکلات رابطه عاطفی

مشکلات مالی حتی قبل از رد و بدل شدن قول و قرارهای عروسی نیز می تواند آغاز شود. آنها می توانند به عنوان مثال از هزینه های عروسی و خرید جهیزیه و خانه شروع شود تا مسائل فرزندان و خرج خانه و تحصیل. پس مشکلات مالی یکی از چالش برانگیزترین موضوعات بین زن و مرد در روابط عاطفی هست. در ادامه راه حل های مفید برای رفع مشکلات اقتصادی رو می خونید.

استراتژی های حل مسئله مشکلات مالی

در مورد وضعیت مالی فعلی خود صادق باشید. درآمد یا بدهی را پنهان نکنید، با شریک زندگیتان شفاف در مورد دستمزد کارتون و هزینه های جاری زندگیتان صحبت کنید. همدیگر را سرزنش نکنید و در فضای صمیمی و دوستانه به دنبال راه حل باشید.

با کنار گذاشتن پول هایی که به صلاحدید خود خرج می شود، به همدیگر اجازه دهید استقلال مالی داشته باشید.

در مورد اهداف کوتاه مدت و بلند مدت تصمیم بگیرید. داشتن اهداف فردی اشکالی ندارد، اما شما نیز باید اهداف خانوادگی داشته باشید.

درباره مراقبت از والدین خود در دوران کهنسالی و چگونگی برنامه ریزی مناسب برای نیازهای مالی در صورت نیاز صحبت کنید. بدون مشورت و هماهنگی سرمایه گذاری های ریسکی انجام ندهید و مانند یه شریک و همکار در مورد پروژه های کاریتون با همسرتون صحبت کنید.

۴- بحث و چالش در مورد انجام کارهای خانه

یکی از مهمترین چالش ها بین زوجین انجام کارهای خانه است. به نظر شاید ساده بیاد ولی در بیشتر جلسات مشاوره شاهد جرو بحث هایی هستیم که یکی از محورهای آن کارهای مربوط به خانه است.

استراتژی های حل مسئله کارهای مربوط به خانه

کوفمن-شرمن می گوید، در مورد شرح وظایف خانه مربوط به خود منظم و روشن باشید. "همه کارها را بنویسید و درباره اینکه چه کسی چه کاری انجام می دهد توافق کنید." انصاف داشته باشید تا هیچ کینه ای ایجاد نشود". او می گوید راه حل های دیگر رو هم بررسی و امتحان کنید. اگر هر دو از کارهای خانه متنفر هستید، شاید بتوانید برای انجام این کار از نیروهای خدماتی و نظافتی استفاده کنید.

اگر یکی از شما کارهای خانه را دوست دارد، شریک زندگی دیگر می تواند کارهایی مثل شستن لباسها و تمیز کردن حیاط را انجام دهد. شما می توانید خلاق باشید و اولویت کارها را در نظر بگیرید، به شرطی که عدالت رعایت شود.

۵- غرور و خودخواهی یکی از مهمترین مشکلات رابطه عاطفی

اگر می خواهید زندگی عاشقانه خود را ادامه دهید، نباید رابطه خود را به عنوان یک نقطه کانونی با گفتن "هرچه من می گویم" پایان یابد. کارن شرمن، نویسنده کتاب جادوی ازدواج می گوید: "روابط درخشش خود را از دست می دهند. بنابراین شما را در اولویت قرار دهید." آن را پیدا کنید، نگه دارید و ماندگار شوید.

منظور شرمن این است که همیشه ما بودن و ساختن رابطه در کنار هم، بدون شخصی نگری می تواند یک رابطه لذت بخش تری را بسازد.

استراتژی های حل مسئله غرور و خودخواهی

کارهایی را که در دوران اولیه آشنایتون انجام می دادید انجام دهید: قدردانی کنید، از یکدیگر تعریف کنید.

در طول روز با یکدیگر تماس بگیرید و به یکدیگر علاقه نشان دهید.

به هم احترام بگذارید. بگویید "متشکرم" و "من قدردانی می کنم". این جملات به همسرتان اجازه می دهد تا اهمیت آنها را بداند.

۶- مشکل درگیری و عدم مدیریت خشم

به گفته سوزان سیلورمن، روانشناس مقیم نیویورک، درگیری های گاه به گاه بخشی از زندگی است. ولی اینکه چگونه مدیریت خشم داشته باشیم یک نوع هنر. باید بتونیم با طرف مقابلمون بدون توهین و خراب کردن پل هایی که ساختمون بحث و گفتگو کنیم.

استراتژی های حل مسئله جرو بحث

سیلورمن می گوید، شما و شریک زندگی خود می توانید بحث و جدال را به روشی بهتر و مفیدتر بیاموزید. این مهارتهای ارتباطی باعث می شود هم مشکلات بیتون حل شود هم به سلامت رابطتون لطمه وارد نشود. راه کارهای زیر را مطالعه کنید: متوجه شوید که شما یک قربانی نیستید. این که شما چه عکس العملی نشان دهید و چه واکنشی داشته باشید، انتخاب شماست.

با خودتان صادق باشید. آیا وقتی درگیر بحث هستید، نظرات شما در جهت حل اختلاف است یا به دنبال پیدا کردن مقصرد؟ اگر نظرات شما سرزنش کننده و آسیب زننده است، بهتر است یک نفس عمیق بکشید و استراتژی خود را تغییر دهید.

اگر همچنان روشی که استفاده می کنید باعث درد و ناراحتی شما شده است، این بار نمی توانید انتظار نتیجه متفاوتی داشته باشید. فقط یک تغییر کوچک می تواند تغییر بزرگی ایجاد کند.

اگر معمولاً قبل از اتمام صحبت شریک زندگی خود برای دفاع از خود میان صحبتش می پرید، چند لحظه صبر کنید.

شما تعجب خواهید کرد که چگونه یک تغییر کوچک به سرعت می تواند لحن کل بحث را تغییر دهد.

وقتی اشتباه می کنید عذرخواهی کنید. مطمئناً سخت است، اما فقط آن را امتحان کنید و اتفاق فوق العاده ای را تماشا کنید.

سیلورمن می گوید: "شما نمی توانید رفتار دیگران را کنترل کنید." تنها کسی که مسئولیت شما را بر عهده دارد شما هستید.

۷- عدم اعتماد یکی از مهمترین مشکلات رابطه عاطفی

اعتماد قسمت اصلی یک رابطه است. آیا موارد خاصی را می بینید که باعث می شود به شریک زندگی خود اعتماد نکنید؟ آیا مسائل حل نشده ای دارید که مانع اعتماد شما به دیگران می شود؟

استراتژی های حل مسئله اعتماد

فای می گوید شما و شریک زندگی خود می توانید با رعایت این نکات به یکدیگر اعتماد کنید:

- ۲ مقاوم باش
- ۲ سر وقت باشید
- ۲ همان کاری را که می گویند انجام دهید
- ۲ دروغ نگویید، حتی دروغ های کوچک به شریک زندگی خود یا دیگران
- ۲ انصاف داشته باشید، حتی در یک مشاجره
- ۲ نسبت به احساسات دیگران حساس باشید. هنوز می توانید مخالف باشید، اما احساس همسران را نادیده نگیرید.
- ۲ وقتی می گویند زنگ بزنید
- ۲ تماس بگیرید تا بگویند دیر به خانه برمی گردید.
- ۲ سهم عادلانه خود را از حجم کار خانه انجام دهید.
- ۲ وقتی اوضاع به اشتباه پیش می رود واکنش زیادی نشان ندهید
- ۲ زخم های قدیمی را حفر نکنید
- ۲ به مرزهای شریک زندگی خود احترام بگذارید
- ۲ حسود نباشید

۲ شنونده خوبی باشی

اول، واقع بین باشید. تصور اینکه همسر شما تمام نیازهای شما را برآورده می کند و بدون اینکه شما بخواهید و بازگو کنید یک خیال هالیوودی است. او می گوید: “آنچه را که نیاز دارید مستقیماً بخواهید”.

بعد، از شوخ طبعی استفاده کنید بیاموزید، همه چیز را کنار بگذارید و از یکدیگر لذت بیشتری ببرید . سرانجام، مایل باشید که روی رابطه خود کار کنید و واقعاً به آنچه باید انجام شود نگاه کنید. فکر نکنید که اوضاع با شخص دیگری بهتر خواهد بود. تا زمانی که به مشکلات نپردازید، همان کمبود مهارت هایی که اکنون مانع شما می شود، اوضاع رابطه درست نمی شود.

منابع:

۱. احتشام‌زاده، پروین، احدی، حسن، عنایتی، میرصلاح‌الدین، و حیدری، علیرضا (۱۳۸۹). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش بخشایش‌گری میان‌فردی. نشریه روانپزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، ۴ (۶)، ۴۴۳-۴۵۵.
۲. احمدی، خدابخش (۱۳۸۶). نقش اعتقادات دینی در آسیب‌شناسی فرهنگی خانواده. نشریه علوم رفتاری، ۱ (۱)، ۷-۱۵.
۳. اسماعیلوند، نسا، و حسنونند، بنفشه (۱۳۹۳). ارتباط بین دانش جنسی و بخشودگی زناشویی با سلامت روانی زنان متأهل. نشریه آموزش بهداشت و ارتقا سلامت ایران، ۲ (۴)، ۲۷۰-۲۸۰.
۴. امانی، احمد، سهرابی، احمد، باقری، لیلا، و نصیری، غفار (۱۳۹۶). اثربخشی مشاوره گروهی آدلری بر بی‌آلایشی و بخشایش‌گری میان‌فردی زوجین. نشریه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۱ (۷)، ۴۵-۶۴.
۵. بیگی، علی، محمدی‌فر، محمدعلی، نجفی، محمود، و رضایی، علی‌محمد (۱۳۹۴). رابطه معنویت و بخشودگی با انجام و سازگاری خانوادگی در جانبازان. نشریه طب جانباز، ۱ (۸)، ۳۳-۳۹.
۶. خجسته‌مهر، رضا، احمدی فزلوچه، احمد، و سودانی، منصور (۱۳۹۴). اثربخشی مشاوره زناشویی تلفیقی کوتاه‌مدت بر صمیمیت عاطفی و کیفیت زندگی زناشویی. نشریه روان‌شناسی معاصر، ۲ (۱۰)، ۲۹-۴۰.
۷. دانش، عصمت (۱۳۸۳). تأثیر خودشناسی بر افزایش میزان سازگاری زناشویی. نشریه پژوهش‌های مشاوره، ۱۱ (۳)، ۸-۳۰.
۸. روحانی، عباس، و معنوی‌پور، داود (۱۳۸۷). رابطه عمل به باورهای دینی با شادکامی و رضایت زناشویی. نشریه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۳۵ و ۳۶ (۱۰)، ۱۸۹-۲۰۶.
۹. زاهد بابلان، عادل، حسینی شورابه، مریم، پیری کامرانی، مرضیه، و دهقان، فاطمه (۱۳۹۴). مقایسه رضایت زناشویی، تعارض زناشویی و بخشش در زوج‌های عادی و در حال طلاق. نشریه آسیب‌شناسی مشاوره و غنی‌سازی خانواده، ۲ (۱)، ۷۴-۸۴.
۱۰. سالاری‌فر، محمدرضا (۱۳۹۳). طراحی زوج‌درمانی شناختی-رفتاری مبتنی بر اصول اسلامی و مقایسه کارآمدی آن با زوج‌درمانی شناختی-رفتاری توسعه‌یافته در افزایش رضایت زناشویی زوج‌ها. پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی. پژوهشگاه حوزه دانشگاه. قم.
۱۱. سالاری‌فر، محمدرضا (۱۳۹۵). زوج‌درمانی با روی‌آورد اسلامی. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۱۲. سالاری‌فر، محمدرضا، یونسی، سید جلال، شریفی‌نیا، محمدحسین، و حسن‌آبادی، حمیدرضا (۱۳۹۵). مقایسه کارآمدی مداخلات اسلامی و درمان شناختی-رفتاری توسعه‌یافته در افزایش رضایت زناشویی زوج‌ها. نشریه روان‌شناسی و دین، ۱ (۹)، ۲۷-۵۰.
۱۳. غفوری، سمانه، مشهدی، علی، و حسن‌آبادی، حسین (۱۳۹۲). اثربخشی روان‌درمانی معنوی مبتنی بر بخشودگی بر افزایش رضایت‌مندی زناشویی و کاهش تعارضات زوجین شهر مشهد. نشریه اصول بهداشت روانی، ۵۷ (۱۱)، ۴۰۶-۴۱۸.
۱۴. کاظمیان مقدم، کبری، مهرابی‌زاده هنرمند، مهناز، کیامنش، علیرضا، و حسینیان، سیمین (۱۳۹۵). نقش تمایز‌یافتگی، معنایافتگی زندگی و بخشودگی در پیش‌بینی رضایت زناشویی. نشریه روان‌شناسی خانواده، ۲ (۳)، ۷۱-۸۲.
۱۵. مجلسی، محمدباقر (۱۹۸۳). بحارالانوار. بیروت: مؤسسه الوفا.

16. Bagarozzi, M. (2013). Enhancing Intimacy in Marriage: A Clinician Guide. New York: Routledge.
17. Bogarozzi, D. A. (2001). Enhancing intimacy in marriage. Banner Rouladye: Tylor & forancis.
18. Boiss, k., Bergeron, S., Rosen,.R., & McDuff, P. (2013). Catherine sexual and relationship intimacy among women with provoked Vestibulodynia and their partners: Association with sexual satisfaction, sexual function, and pain self-Efficacy. The Journal of sexual medicine, 10 (8), 2024- 2035.
19. Cabeza de Baca, T., Epel, E. S., & Robles, T. E. (2017). Sexual intimacy in couples is associated with Longer telomere length. Psychoneuroendocrinology, 81, 46- 51.
20. Conroy, A. A., McGrath N., Van Rooyen, H., Hoseggod Johnson, M. O., & Friz, K. (2016). Power and the association with relationship quality in South African couples: Implications for HIV/AIDS interventions. Social Science & Medicine, 153, 1- 11.