ماهنامه ترویجی واحد روابط کار و مددکاری اجتماعی
شرکت نفت و گاز اروندان

سلام زندگی | شماره دوازدهم خرداد ماه ۹۶

موضوع این شماره:

نه به خیانت، نه به طلاق:
معجزه ی صمیمیت

مرکز روانشناسی و مشاوره ندای زندگی

شرکت نفت و گاز اروندان
مدیریت منابع انسانی
روابط کار و مددکاری اجتماعی

نه به خیانت، نه به طلاق:
معجزه ی صمیمیت

صمیمیت یکی از اصلی ترین نیازهای انسان و یکی از پایه های زندگی زناشویی است و می توان آن را مهارت و هنر انتقال و در میان گذاشتن احساسات، افکار، نیازها و مسائل شخصی و اطلاعات خصوصی با همسر، انجام فعالیت ها و تجارب مشترک و اختصاص وقت و انرژی کافی برای یکدیگر تعریف کرد.

نبود صمیمیت در زندگی زناشویی یکی از علل ناسازگاری، انزوا، افسردگی، اضطراب، و مشکلات در روابط جنسی، خشونت، خیانت، سرخوردگی و طلاق می باشد. علت بیشتر مشکلات و اختلافات زوجین در زندگی مشترک ناشی از افول و کم توجهی تدریجی به موضوع صمیمیت است و یکی از راه های پیشگیری از جدایی ها و بروز مشکلات جدی در زندگی زناشویی توجه به صمیمیت در روابط است.

روانشناسان ۹ بُعد را برای صمیمیت در نظر می گیرند که توجه به این ابعاد در زندگی مشترک باعث واکسینه شدن رابطه از هر نوع ویروسی می شود.

۱. صمیمیت عاطفی

صمیمیت عاطفی به این معناست که زن و شوهر احساسات مثبت (شادی، خوشحالی، رضایت) و منفی (غم، ناراحتی، ترس، خشم، گناه، شرم، تنهایی، بی حوصلگی و خستگی) را با هم در میان بگذارند. اگر تنها احساسات مثبت اجازهی ابراز داشته باشند، یک جو مثبت ساختگی یا مصنوعی به وجود خواهد آمد و روی هم انباشته شدن احساسات منفی باعث از هم پاشیده شدن رابطه می شود. از سوی دیگر اگر هیجان های منفی اجازه ی بیان داشته باشند، آنگاه جو احساسی ارتباط به حالت نابودی و ناامیدی خواهد رسید. آیا جمله ها و عبارات خاصی وجود دارند که دلتان بخواهد همسران از آنها برای ابراز علاقه به شما استفاده کند؟

آیا شما در رابطه با همسرتان آنقدر احساس راحتی می کنید که همه ی احساسات مثبت و منفی خود را به هم بگویید؟ اگر جوابتان منفی است بهتر است به کمک همسرتان چارهای بیاندیشید!

۲. صمیمیت روانشناختی

منظور از صمیمیت روانشناختی، در میان گذاشتن ترس ها، علایق، خیالبافی ها، ناامنی ها، رویاها، برنامه های آینده، دلنگرانی ها، تردیدها، مشکلات و تعارضات درونی با همسر است. در دسترس و پذیرا بودن همسر و اطمینان در رابطه، شرط ضروری این نوع صمیمیت است. هر یک از زوجین باید برای درمیان گذاشتن مسایل شخصی خود با همسرش، بدون ترس از قضاوت، ارزیابی شدن، طرد، شرم، مقصرسازی یا تنبیه، احساس امنیت کند. آیا مسائل و رازهایی در سینه دارید که دوست داشته باشید با همسرتان در میان بگذارید؟ آیا از نگفتن آنها احساس سنگینی می کنید؟ چه چیزی مانع گفتن این اسرار به او شده؟ کدام ویژگی در همسر شما مانع این کار شده؟ در مورد موانعی که برای این کار وجود دارد با همسرتان صحبت کنید.

۳. صمیمیت عقلانی

همسران در صمیمیت عقلانی لازم است عقاید، افکار و باورهای خود را با یکدیگر در میان بگذارند. به وجود آمدن صمیمیت عقلانی مستلزم احترام به دیدگاه طرف مقابل است، به خصوص احترام به نظرات متفاوت او. برای رسیدن به این بُعد از صمیمیت، فرد باید بتواند خودش را از چشم انداز همسرش ببیند. همچنین فرد باید بتواند خود را جای همسرش بگذارد و آنچه را او احساس می کند، حس کند و در مورد هیجانات او دلواپس شود. در اینصورت صمیمت عقلانی بین دو طرف افزایش می یابد.

شما تا به حال در مورد عقاید و باورهایتان با همسرتان گفتگو کرده اید؟! هرگز خود را جای او گذاشته اید تا مسائل را از دیدگاه او نگاه کنید؟! در صورتی که پاسختان منفی است، چه چیزی مانع آن شده؟ آیا سعی کرده اید این موانع را رفع کنید؟! مطمئن باشید که چنین موانعی قابل رفع هستند و اگر تلاش کنید، موفق خواهید شد.

۴. صمیمیت جنسی

صمیمیت جنسی یعنی نیاز به ارتباط برقرار کردن، در میان گذاشتن و بیان احساسات، افکار، تمایلات و خیال پردازی جنسی و شهوانی با همسر. همچنین نیاز به انجام فعالیت هایی مانند نزدیکی جنسی، لمس کردن، نوازش کردن، تماشای فیلم های عاشقانه، گوش دادن یا نواختن موسیقی عاشقانه و خواندن داستان ها و مطالب عاشقانه است که هدف اصلی آن تحریک جنسی، برانگیختگی و لذت جنسی برای هر دوی آنهاست. رفتارهایی نظیر بوسیدن، بغل کردن، رقصیدن، شوخی کردن، حمام کردن و... که هدفشان برانگیختگی جنسی است، نمونه هایی از صمیمیت جنسی به شمار می روند. علاوه بر این، صمیمیت جنسی ممکن است منجر به آمیزش یا رسیدن به اوج لذت جنسی برای زن، شوهر یا هر دوی آنها شود و یا اینکه چنین حالتی اصلاً رخ ندهد.

آیا از میزان ابراز صمیمیت جنسی در رابطه تان رضایت دارید؟ اگر جوابتان منفی است، آیا با همسرتان در این مورد حرف زده اید؟

آیا پیشنهادی برای بهبود رابطه ی جنسی با همسرتان دارید؟ آیا از حرف زدن درباره ی این موضوعات با همسرتان خجالت می کشید؟ در این صورت بهتر است هرچه زودتر با او مستقیم و شفاف صحبت کنید و در صورت نیاز به متخصص درمان مشکلات جنسی مراجعه کنید.

۵. صمیمیت جسمی (غیرجنسی)

این نوع از صمیمیت یعنی نیاز به تماس جسمی با همسر، که نباید آن را با صمیمیت جنسی که هدفش برانگیختگی جنسی می باشد اشتباه گرفت. صمیمیت جسمی را می توان با یک لمس ساده یا از طریق تماس بدنی نظیر در آغوش گرفتن بیان کرد. صمیمیت جسمی شامل تجربه هایی مانند گرفتن دست ها، در آغوش کشیدن، رقصیدن با همسر و تماس غیرجنسی است. بوسه‌ای که مقدمه ی رابطه‌ی جنسی نباشد، خوابیدن با همسر، قدم زدن شانه به شانه، ماساژ دادن پشت و رفتارهایی از قبیل همگی به عنوان بخشی از صمیمت جسمیِ غیرجنسی به شمار می روند. آیا تمام روابط جسمی شما محدود به رابطه ی جنسیِ کامل است؟ آیا خود را از هرگونه تماسِ بدنی دیگر محروم کرده اید؟! آیا انواعی از تماس بدنی هست که دوست داشته باشید انجامش دهید؟ اگر بله، پس زودتر دست به کار شوید!

۶. صمیمیت معنوی

معنی این نوع از صمیمیت این است که افکار، احساسات، باورها و تجربه های خود را درباره ی مذهب، ارزشها و دیدگاه های اخلاقی، زندگی پس از مرگ، رابطه با خدا و طبیعت و جایگاه فرد در جهان هستی با همسرتان در میان بگذارید. رعایت آداب و اعمال مشترک فعالیت‌های مذهبی و شرکت در مراسم و اعیاد مذهبی به همراه همسر به عنوان بخشی از صمیمیت معنوی در نظر گرفته می شود. اما ایجاد صمیمیت معنوی خالصانه، لزوماً به معنای داشتن باورهای یکسان درباره ی معنویت نیست.

با این وجود، پذیرش صادقانه ی باورها و احساسات و تجربه های معنوی همسر و احترام به دنیای معنوی او لازمه ی داشتن صمیمیت معنوی است.

آیا هرگز همسرتان را به دلیل باورهای مذهبی یا معنوی اش مورد تمسخر قرار داده اید؟! آیا توان پذیرش عقاید مخالف همسرتان را دارید؟

۷. صمیمیت زیبایی شناختی

صمیمیت زیبایی شناختی به معنای نیاز و تمایل به در میان گذاشتن احساسات، افکار، ادراک و تجاربی است که فرد آنها را به دلیل شادی بخش، لذتبخش و الهام بخش بودن دوست دارد و این تجارب را که شامل شعر، موسیقی، ادبیات، نقاشی، معماری، سینما، تئاتر و تمامی فعالیت های هنری می باشد را با همسرش در میان می گذارد.

۸. صمیمیت تفریحی و اجتماعی

انجام دادن کارهای لذتبخش مشترک با همسر، مانند گفتن جُک و داستان های خنده دار، بیان تجربه های روزانه، خوردن غذا و نوشیدنی، ورزش، بازی، سرگرمی، مسافرت، مهمانی رفتن، تماشای فیلم، رفتن به کنسرت موسیقی و ... باعث ایجاد این نوع از صمیمیت می شود. آیا فعالیت لذتبخش مشترکی با همسرتان دارید؟

۹. صمیمیت زمانی

صمیمیت زمانی یعنی اینکه هریک از زوجین، روزانه چه قدر دوست دارد در فعالیت های صمیمانه برای همسر خود وقت صرف کند. البته زوجین در میزان زمانی که می خواهند با هم صرف کنند، با یکدیگر تفاوت دارند. برخی افراد ممکن است پانزده تا بیست دقیقه در روز را کافی بدانند، در حالیکه برخی دیگر ممکن است دو تا سه ساعت در روز را خیلی کم بدانند. آیا از میزانی زمانی که با همسرتان می گذرانید راضی هستید؟ نظر همسرتان چیست؟ آیا دوست دارید زمان بیشتری را با یکدیگر صرف کنید؟ در صورتیکه پاسخ مثبت است، چه کارهایی را می توان از برنامه زندگی روزمره حذف کرد تا بتوانید وقت بیشتری را با هم باشید؟

با برنامه ریزی صحیح، می توانید زمان با هم بودنتان را افزایش دهید تا از عواملی که باعث ایجاد فاصله بین شما و همسرتان می شوند جلوگیری کنید.