



"به هیچ کس نمی شود اعتماد کرد"

بی اعتمادی و یا بدتر از آن مورد خیانت واقع شدن بر سر یک فرد چه می آورد، قابل تصور نیست.
اعتماد پله اول در صعود به مسیر زناشویی است و این امر نیاز به تفکر، تلاش و تداوم دارد.

ما باید برای تداوم روابط متعهدانه خود تلاش کنیم و بهترین چراغ در این مسیر، آگاهی از ارزش هایمان و عمل کردن بر اساس این ارزش هاست. از خود بپرسیم که آیا رفتار نامتعهدانه چیزی است که از خود انتظار داریم.
دوم آگاه بودن از عواملی است که ممکن است فرد را به رفتار خارج از تعهد سوق دهد. آگاهی از این عوامل می تواند به ما کمک کند که آگاهانه تر تصمیم بگیریم و به صورت خودکار تسلیم این عوامل فشارزا نباشیم.



ازدواج یک تعهد به همسر است و به آن چه که به او گفته ایم و عهد کرده ایم. اگر فردی آمادگی متعهدشدن را ندارد نباید به یک رابطه پر رمز و راز و پیچیده وارد شود.

متعهد بودن یک تصمیم اخلاقی است.

روابط توأم با صمیمیت منبع مهمی برای شادی، احساس معنا و رضایت در زندگی است. با این حال، رسیدن به روابط صمیمانه کار آسانی نیست و برقراری پیوند بزرگی مانند ازدواج نیز رسیدن به آن را تضمین نمی کند. توسعه صمیمیت بین زوجین اولین قدم در جهت ایجاد یک ازدواج مطلوب است.

اما ایجاد این صمیمیت به عوامل مهمی نیاز دارد که مهمترین آنها اعتماد است. وقتی پیوند ازدواج شکل می گیرد، زن و شوهر با ثبات رفتاری و ارتباطات شفاف و بدون ابهام باعث بیشتر شدن اعتماد در رابطه زناشویی و افزایش صمیمیت بین خود می گردد. آمار رسمی در مورد بی اعتمادی های امروزه در زناشویی وجود ندارد، اما کارشناسان و متخصصان اکثر این موج را پیش رونده اعلام می کنند و گواه این اتفاق، باورهای امروز در جوانان و مجردان است که معتقدند:



ماهنشمه ترویجی واحد روابط کار و مدد کاری اجتماعی
شرکت نفت و گاز ارونдан
سلام زندگی اشماره چهارم - مهر ماه ۹۵

موضوع این شماره:

اعتمادسازی در روابط زناشویی

دکتر ذیح الله عباسپور
مشاوره خانواده



شرکت نفت و گاز ارونдан
واحد روابط کار و مدد کاری اجتماعی



مرکز روانشناسی و مشاوره
کیفیت زندگی



چه باید کرد؟

تبغیت از چهار قانون می‌تواند به بهبود روابط زناشویی و در نتیجه پاییندی زوجین به آن کمک کند:

بهترین راه گسترش اعتماد در رابطه شفاف بودن، پرهیز از پنهان کاری و سیال بودن گفتگو است. گاهی صحبت در مورد یک مساله و رفع سوء تفاهم بسیار کم هزینه تر از تنش های نگفتن حرف ها و فکر های آزارنده است.

سوم آن که، در پی حل مشکلات باشد. اگر در کنترل خود، خشم و یا در روابط زناشویی مشکلاتی مشاهده می کنید از متخصصان خانواده کمک بگیرید.

حرف آخر: نگاهی دیگر به عوامل سوق دهنده به بی تعهدی در روابط صمیمانه بیاندازید. در چنین شرایطی است که گفته می شود، متعهد بودن یک تصمیم اخلاقی است.

یعنی فرد تصمیم بگیرد که در رابطه زناشویی خود صادق و روراست باشد. پاییندی به یک تصمیم اخلاقی می تواند دشوار باشد اما در نهایت رضایت بخش است.

متخصصان خانواده به عوامل زیادی اشاره می کنند، از جمله:

مشروعیت بخشی به موضوع عدم وفاداری: ✓

مشروعیت قانونی، دینی و حتی روان شناختی
(باورهایی مثل تنوع پذیر بودن مردان، فقط شیطنت است و غیره)

رفع نیازهای جنسی و میل به اغواگری و فریب دادن: ✓

هیجان جویی: ✓

عدم رضایت از زندگی مشترک: ✓

亨جار شدن این گونه رفتارها (به دلیل فراوانی بروز و
بی توجهی جهت مقابله و برخورد با آن): ✓

زمینه های اجتماعی: مثل داشتن دوستان و نزدیکانی
که در روابط خود وفاداری و تعهد را رعایت نمی کنند.
دوستانی که طبق ارزش های خود عمل نمی کنند و یا
ارزش های غلطی دارند. بودن در چنین جمع هایی
احتمال بی تعهدی را افزایش می دهد.

مسائل حل نشده و مشکلات روانی: ✓

