

رضایت از زندگی زناشویی



رعنا حاجی علیلو

کارشناس سلامت روان
دانشکده علوم پزشکی خوی



سمیه دادخواهی

کارشناس سلامت روان
دانشکده علوم پزشکی خوی



محسن مددلو

کارشناس سلامت روان
دانشکده علوم پزشکی خوی

اهداف آموزشی

- امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:**
- عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی را شرح دهند.
 - راهکارهای بهبود مهارت‌های ارتباطی را توضیح دهند.
 - مواردی که تأثیرات مخرب بلندمدت در روابط زناشویی دارند را فهرست کنند.

تحقیقات نشان داده است زوج هایی که رضایت زناشویی بالایی دارند در واقع توافق زیادی با هم داشته و از نوع و سطح روابط و همچنین از نوع و کیفیت گذران اوقات فراغت خود رضایت دارند.

خانواده به عنوان یکی از نهادهای مهم در هر جامعه‌ای محسوب می‌شود. نهادی اجتماعی که ناشی از پیوند زناشویی است. خانواده محل ارضای نیازهای مختلف جسمانی و عاطفی است و داشتن آگاهی از نیازهای زیستی و روانی و شناخت چگونگی ارضای آن‌ها و مجهز شدن به تکنیک شناخت این تمایلات ضرورتی انکارناپذیر است. ارتباط مؤثر زناشویی ضمن اینکه با کاهش خطر طلاق ارتباط دارد، رضایت زناشویی را پیش بینی کرده و مانع از کاهش تدریجی آن در طول زمان می‌شود. در صورتی که خانواده از عملکرد مناسبی برخوردار باشد، اعضای خانواده نیز از سلامت و بهزیستی مطلوب برخوردار خواهند بود.

رضایت زناشویی

احساس رضایت زناشویی نقش مهمی در کارکردهای بهنجار خانواده ایفا می‌کند. عوامل زیادی در زندگی مشترک روی رضایت زناشویی تأثیر دارند. تحقیقات نشان داده است زوج هایی که رضایت زناشویی بالایی دارند در واقع توافق زیادی با هم داشته و از نوع و سطح روابط و همچنین از نوع و کیفیت گذران اوقات فراغت خود رضایت دارند. آن‌ها مدیریت در زمینه وقت و مسایل مالی خودشان را بخوبی اعمال می‌کنند. با شناخت عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی و مؤلفه‌های آن در نهایت می‌توان به رضایت زناشویی که در سازگاری همسران بسیار مؤثر است، دست یافت.

چه عواملی بر رضایت زناشویی مؤثرند؟

نظریه‌های روان‌شناسی، برقراری روابط مؤثر را پایه سلامت روان و از پایه‌های مهم سلامت جسمانی می‌دانند. «ویلیام گلاسر» در کتاب «ازدواج بدون شکست» می‌نویسد ما برای رفع نیازمان به عشق و تعلق خاطر به دیگران نیاز داریم. ما بتدریج کشف می‌کنیم که اگر بخشی از قدرت خود را برای کمک به دیگران صرف کنیم احساس خوبی پیدا خواهیم کرد. زندگی زناشویی

بستر مهمی است که بتوانیم نیاز به حمایت و تعلق خاطر یکدیگر را ارضا کنیم. گاهی روابطی که در شروع، خوب به نظر می‌رسند رو به تباهی می‌گذارند. اگر زوج‌ها وجه اشتراک نداشته باشند یا وجه اشتراک کم باشد از همان ابتدا دوستان خوبی نخواهند شد. برای اینکه بدانید عشق شما ادامه خواهد یافت یا خیر از خودتان بپرسید چقدر با شریک زندگی‌تان وجه اشتراک دارید؟ به عقیده گلاسر شرط تداوم عشق این است که زندگی و دنیای شخصی خود را نیز داشته باشیم. زن و شوهرها باید علایق و سرگرمی‌های خود را نیز دنبال کنند. آیا می‌توانید بدون ترس از سرزنش و انتقاد طرف مقابل چنین سرگرمی و علایقی داشته باشید؟ محروم کردن همسر خود از این گونه فرصت‌ها به رابطه با او لطمه می‌زند. وابستگی به همسر در تمام زمینه‌ها تقریباً فراتر از توان بیشتر رابطه هاست. توجه داشته باشید که عشق و محبت، خیابانی دو طرفه است. نمی‌توانید انتظار گرفتن عشق داشته باشید بدون آن که قدری از آن را تلافی کنید. تحقیقات نشان داده است که توانایی

حل کردن تعارضی ها

گاتمن و کرکاف دریافتند که اختلاف نظر و ابراز خشم در صورتی که به طور مناسبی حل و فصل شوند می توانند در بلندمدت به رضایت زناشویی بیانجامد اما موارد زیر تأثیرات مخرب بلند مدت دارند:

- * دفاعی بودن یا بهانه تراشی به جای پذیرفتن مسؤلیت برای مشکلات
- * تهمت زدن بدون اشاره کردن به اینکه ممکن است نظر همسرهم قدری اعتبار داشته باشد.
- * لجوج بودن، خودداری از پذیرفتن مصالحه یا تحمل نکردن اختلاف ها
- * بیان کردن اظهارات تحقیر آمیز یا توهین کردن و برچسب زدن

تقویت تعاملات لذت بخش زناشویی

زوج های راضی بیش از دیگران رفتار لذت بخش نسبت به یکدیگر دارند. رفتارهای زیر در همسران می تواند باعث خشنودی از رابطه شود:

- * توجه کردن و نشان دادن علاقه، شوخی کردن، خندیدن و لبخند زدن، قدردانی از همدیگر و داشتن فعالیت های مشترک لذت بخش
- * توافق داشتن با همسر و اطاعت از درخواست های معقول
- * پرداختن به روابط جسمانی مثبت مثل لمس کردن و در آغوش گرفتن

راهکارهای بهبود مهارت های ارتباطی

گوش کردن به سخنان همسران بخش مهمی از ارتباط است. علاوه بر این، شما با شنونده خوب بودن به همسران توصیه می کنید که او نیز شنونده خوبی باشد. ابتدا به گوش کردن فعال بپردازید. وقتی که همسران صحبت می کند، به جایی دیگر زل نزنید. هنگام گوش کردن فعال، تماس چشمی با همسران را حفظ کنید. با حرکات اعضای صورت نشان دهید با احساسات او همدلی می کنید. در موقع مناسب سر خود را تکان دهید و سؤال های مفیدی از این قبیل مطرح کنید: «می توانی



برقرار کردن ارتباط، عامل اصلی در روابط رضایت بخش است. الگوی ارتباطی قبل از ازدواج، سازگاری زناشویی پنج ساله بعدی را پیش بینی می کند.

حال چه کنیم که روابط ادامه یابد؟

در ازدواج، تعارض اجتناب ناپذیر است. تعارض بر سر پول، ارتباط، تمایلات شخصی، مسایل جنسی، خویشاوندان، دوستان و فرزندان روی می دهد. اگر زوجها از پیش، انتظارات خود را روشن نکنند با تصمیم گیری اینکه چه کسی چه کاری را انجام دهد روبرو خواهند شد. در ازدواج های سنتی نقش ها به شکل کلیشه ای تقسیم بندی شده اند اما در ازدواج های غیرسنتی که زنان هم، کار می کنند این تقسیم وظایف پیچیده تر است. تعجب آور نیست که وقتی یک خانم غیر سنتی با یک مرد سنتی ازدواج می کند اصطکاک ایجاد می شود.

طبق تحقیقات دکتر جولی گاتمن و جان گاتمن در زوج هایی که با شادی در کنار هم زندگی می کنند، نسبت تعاملات مثبت به منفی در طی یک روز بیست به یک است. در واقع این زوجها در طی یک روز بیست بار کاری می کنند یا حرفی می زنند که طرف مقابل با آن خوشحال می شود و یک بار نیز باعث رنجش وی می شوند. آن ها همچنین اشاره می کنند این نسبت وقتی زوج دچار یک مشکل یا بحران شده اند پنج به یک می شود، بحران هایی مثل بی پولی، بچه دار شدن، بیماری و غیره. در واقع زوجها دارای بانک عاطفی نزدیکدیگر هستند.



مثالی از منظوری که داری بیاوری؟» یا «در مورد آن چه احساسی داشتی؟»

* از بازگویی استفاده کنید.

* توجه و محبت‌هایی که به همسرتان می‌کنید مشروط به انجام خواسته‌های شما نباشد. مثلاً مرد در صورتی به همسرش لبخند می‌زند که همه دستوراتش توسط زن اجرا شده باشد. یا ابراز می‌کند «به شرطی دوستت دارم که همه خواسته‌های مرا اجابت کرده باشی!»

* از خود افزایشی استفاده کنید. هر چه ابعاد پنهان شخصیت شما برای همسرتان کمتر باشد روابط شما با او صمیمانه‌تر خواهد بود، چون در این صورت سوءتفاهم کمتر می‌شود. پس در مورد افکار و احساسات و تجارب و... خود بیشتر با همسرتان صحبت کنید.

* به همسرتان اجازه دهید درباره مسایل مشکل ساز صحبت کند.

* صریح و روشن باشید و زمان و مکان مناسبی را برای بیان مشکل انتخاب کنید.

* شکایت‌ها را به زمان حال محدود کنید یعنی فقط درباره یک مشکل صحبت کنید.

نتیجه‌گیری

روابط زوج‌ها یکی از عرصه‌های مهم زندگی ماست که پایه‌های تشکیل خانواده و بر اساس آن جامعه سالم را بنا می‌کند. کاهش آسیب‌های اجتماعی، کاهش آمار طلاق

و تربیت نسل آینده در گروی سلامت روابط زوج‌هاست. چون تحقیقات نشان می‌دهد که مشکلات میان زن و شوهر و آسیب‌های ناشی از آن در فرزند پروری نیز تأثیر می‌گذارد به نظر می‌رسد، به عنوان یکی از اصول مهم مهارت‌های والدینی در ابتدا باید روی بهبود نحوه ارتباط و افزایش رضایت زوج‌ها کار شود. برای ایجاد رضایتمندی در ارتباط لازم است هر یک از زوج‌ها روزانه ۲۰ بار همسرش را خشنود سازد.

* تی‌بک، آرون. قراچه‌داغی مهدی. عشق هرگز کافی نیست نشر دهن آویز. ۱۳۹۲

* پی‌نیکولز، مایکل. مترجم: اکرم کرمی هنرگم شده گوش دادن. ۱۳۹۴ نشر صابرین

* سوزان فوروارد، مینا فتحی، والدین سمی، نشر درس، ۱۳۸۹

* شخصیت سالم، محمدرضا سرگلزایی، نشر قطره، ۱۳۸۷

* جفری نوید، اسپنسر راتوس. مترجم: یحیی سیدمحمدی بهداشت روانی. نشر اسپاران. ۱۳۸۹

* گلاسر، ویلیام. مترجم فیروز بخت مهرداد. ازدواج بدون شکست نشر رسا. ۱۳۸۲

* گاتمن، جان. مصطفی علیزاده، به سازی رابطه‌ها. نشر قطره، ۱۳۹۶

منابع

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰ تا ۱۰۰). کد موضوع ۱۰۶۲۱ پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۱۰۶۲۱)