



# ازدواج

فصل ۲

## بیایید راه من، راه تو، راه ما را انتخاب کنیم

### ازدواج

#### درباره نقش ها و مسئولیت های زوجین در ازدواج سوال دارید؟

چه کسی، چرا و چگونه باید این نقش ها را ایفا کند و مسئولیت ها را بپذیرد؟ این کارها را به دلیل احترام گذاشتن به سنت ها یا پس از تماشای فیلم و خواندن رمان انجام می دهید؟

یکی از علل عمده بروز اختلاف میان زن و شوهرها، مشخص نشدن نقش هر کس، پس از ازدواج است. فعالیت ها و مسئولیت ها باید به دقت مشخص شود. گفتگوی زوجین پیش از انجام هر کاری بسیار مهم است.

#### قوانینی برای اجرا کردن وجود دارد؟

گفت و گو و تصمیم گیری زوجین برای روشن شدن روال ها و دستورالعمل های درون خانواده، اهمیت زیادی دارد. برای تعریف و واگذاری نقش ها و مسئولیت ها در زندگی زناشویی باید شفافیت و انعطاف پذیری را سرلوحه کار قرار داد.

#### تبریک

شما، زندگی سرشار از عشق و مسئولیت های مشترک را انتخاب کرده اید تا در کنار هم رشد کنید و به یکدیگر عشق بورزید.

زندگی مشترک ممکن است بستری از گل نباشد، اما به راحتی می توان آغاز آن را زیباترین مقطع زندگی و تداوم آن را زیباترین دوران زندگی نامید. باید با صبر، تلاش، تعهد و سخت کوشی بستر لازم را برای ساختن زندگی شاد و آرام فراهم کنید.

یکی از اولین چیزهایی که باید انجام دهید، مشخص کردن نقش ها و مسئولیت های مختلف به عنوان زن و شوهر، پدر و مادر، نان آور و خانه دار، دوست و عاشق و معشوق است تا از بروز درگیری های بعدی پیشگیری شود. همچنین به محبت، صمیمیت و درک تفاوت های جنسیتی نیاز دارید.

باید از روش های ارضاء چنین نیازهایی مطلع باشید تا پایه های زندگی تان مستحکم شود.

باید تلاش کنید در طول زندگی مشترک، عشق تان به یکدیگر افزایش یابد.

«اگر چیزی بهتر از دوست داشتن وجود داشته باشد، آن عشق است.»



# مقایسه نقش ها

## چک لیست



ممکن است همسر شما با ایده هایی که درباره زن و شوهر در ذهن داشته اید، تفاوت داشته باشد. با یک تمرین ساده، می توانید ذهنیات خود و همسرتان را در مورد مسئولیت های خانه و خانواده بررسی کنید و به شباهت ها و تفاوت ها در نظرهای تان پی ببرید. برای این کار، چک لیست مقابل را تکمیل کنید.

### نوشتن، مقایسه کردن و گفتگو

هر سؤال را به دقت بخوانید و با استفاده از اعداد یک تا پنج به آنها پاسخ دهید. انتخاب هر یک از اعداد نشان دهنده باور شما به موضوعات مختلف است. سپس پاسخ های همسر خود را بخوانید.

لطفاً مشخص کنید به هر یک از پاسخ ها واقعا باور دارید یا آنها را تحت تأثیر والدین، دوستان، فیلم های سینمایی و سریال ها انتخاب کرده اید. پاسخ های خود را با پاسخ های همسرتان مقایسه کنید. با گفت و گو درباره پاسخ ها سعی کنید به تفاوت ها پی ببرید و آنها را درک کنید.

## مقایسه نقش ها

کدام یک از نقش هایی را که باید در زندگی مشترک ایفا کنید باور دارید؟  
پاسخ ها:

(۱) کاملاً موافقم (۲) تقریباً موافقم (۳) مطمئن نیستم (۴) تقریباً مخالفم (۵) کاملاً مخالفم

زن	شوهر
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ شوهر راهبر خانواده است.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ زن نباید بیرون از خانه کار کند.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ شوهر باید به شست و شو و جمع آوری ظروف کمک کند.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ زن حق دارد برای معاشقه با همسرش پا پیش بگذارد.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ زن و شوهر باید با همکاری یکدیگر مسایل مالی را برنامه ریزی و مدیریت کنند.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ زن و شوهر نباید بدون مشورت با یکدیگر خریدهای بزرگ و مهم انجام دهند.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ پدر مسئول تربیت بچه است.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ یک زن دارای استعداد خاص، باید بیرون از خانه کار کند.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ تمیز و مرتب نگه داشتن خانه به عهده زن است.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ مرد باید دو بار در هفته همسرش را به گردش ببرد.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ زن فقط مسئول حفظ نظم و انضباط بچه و شوهر است.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ مرد تنها باید بیرون از خانه کار کند.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ مادر باید هنجارها را به فرزندش بیاموزد.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ فرزندان باید به برنامه ریزی فعالیت های خانواده کمک کنند.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ کودکان در کنار والدینی که به صورت غیر مستقیم سخت گیری می کنند به خوبی رشد می کنند.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ پولی که زن کسب می کند پول خودش است.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ مرد دست کم باید یک شب در هفته با دوستان خود به گردش برود.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ زن باید آشپزی کند.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ مرد مسئولیت کار خود و زن مسئولیت فرزندان و خانه برعهده دارد.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ زن و شوهر باید به یک اندازه به یکدیگر احترام بگذارند.

## مقایسه انتظارات شما از یکدیگر

اکثر ازدواج‌ها با روابط عاشقانه آغاز می‌شوند. زوج‌ها وقتی ازدواج می‌کنند آگاهی سطحی و اندکی از نیازها و انتظارات خود و یکدیگر دارند. در طول زندگی مشترک، نیازها و انتظارات مهم، جلب توجه می‌کنند.

در اکثر موارد، بسیاری از نیازها و انتظارات ناشناخته باقی می‌مانند و سبب ایجاد اختلافات زناشویی می‌شوند. اگرچه تعدادی از این انتظارات، واقع بینانه نیستند، اما بیان آنها تأثیر زیادی در بهبود زندگی زناشویی ایفا می‌کند.

### چه انتظارات و توقعاتی هرگز برآورده نمی‌شوند؟

آنها را برآورده کند.» چنین توقع و انتظاری ممکن است برای شما جذاب باشد، اما غیر واقعی است.

#### ۴. همسرم باید گفته‌های من را اجرا کند.

ممکن است شما از همسر خود بخواهید: «باید این طور که من می‌گویم فکر و عمل کنیم.» حتی ممکن است در اکثر موارد، گفته‌های شما درست باشد، ولی چنین درخواستی، همسر شما را به یک فرد فاقد تصمیم و اختیار تبدیل می‌کند. تا موقعی که چنین توقعاتی از همسر خود داشته باشید، زندگی شما رشد نخواهد کرد.

#### ۵. وجود تفاوت به معنای بروز مشکل است

برخی از زوج‌ها، وقتی وارد زندگی مشترک می‌شوند و به تفاوت‌ها پی می‌برند، ممکن است آن را به عنوان یک شکست تلقی کنند. آنها ممکن است تصور کنند که این تفاوت‌ها به معنی بروز مشکلات زناشویی در آینده است. در صورتی که تفاوت در سطوح مختلف، میان تمامی همسران وجود دارد.

برخی از انتظارات و توقعات هرگز نمی‌توانند برآورده شوند. دانستن آنها از این جهت مهم است که باعث واقع بینانه شدن توقعات و پرهیز از موارد غیر واقعی می‌شود.

#### ۱. حفظ روابط جنسی مثل اول

یکی از شایع‌ترین انتظارات این است که رابطه جنسی مثل روزهای نخست پس از ازدواج، باقی بماند. اما این رابطه به علل گوناگون - از جمله مرور زمان یا اتفاق‌های غیر منتظره و منفی - تغییر خواهد کرد.

#### ۲. ماه عسل هنوز تمام نشده است

یکی از توقعات، ممکن است این باشد که همیشه مثل ماه عسل زندگی کرد. بهتر است زوجین بدانند مسئولیت‌های زندگی، آنها را مجبور می‌کند تا به شرایط واقعی و پس از ماه عسل قدم بگذارند.

#### ۳. همسرم باید ذهنم را بخواند

چنین انتظاری را بیشتر، افراد خود خواه به زبان می‌آورند: «اگر همسرم مرا دوست دارد، باید ذهن من را بخواند، به نیازهایی که دارم پی ببرد و

راه دو طرفه

ارتباط

## آگاهی از درخواست ها و توقعات

■ من می دانم بقیه همسران در این زمینه، چنین خواسته و انتظاری دارند؟  
 ■ من حق دارم چنین انتظار و خواسته ای داشته باشم؟  
 ■ موظف هستم تا خواسته های همسرم را برآورده کنم؟

### آیا انتظارات شما منطقی هستند؟

یکی از راه های کاهش خواسته ها و انتظارات، به چالش کشیدن آنها از منظر منطق و واقع گرایی است. در قبال هر انتظار و خواسته ای، سوال های زیر را از خودتان پرسید:

■ منطقی است از همسرم بخواهم این طور از من حمایت کند؟  
 ■ درست است که بخواهم همسرم فقط به این شکل رفتار کند؟  
 ■ در صورت برآورده نشدن این خواسته، آسیب خواهیم دید؟  
 ■ آیا تحقق انتظار و خواسته من، حیاتی یا ضروری است؟  
 ■ خواسته کمی است که همسرم در این مورد درکم کند؟  
 اگر پاسخ شما به سوال نخست و دست کم دو سوال دیگر منفی باشد، نشان دهنده آن است که انتظارات و توقعات شما غیرمنطقی است.

چگونه می توان مشکلاتی را که به علت برآورده نشدن انتظارات به وجود آمده، حل و فصل کرد؟ شاید کسی دوست داشته باشد که همسرش به سختی کار و تلاش کند تا انتظارات و نیازهای بیش از حد او، عینا برآورده شوند. اما در صورت داشتن انتظارات غیرواقعی، نباید توقع داشته باشید همسرتان، چنین کند. بهتر است انتظارات خود را از همسرتان تغییر دهید تا گرفتار خشم و سرخوردگی نشوید.

توقعات خودتان را بررسی کنید. با استفاده از این سوالات، درخواست ها و توقعات خود را بررسی و بیان کنید:

■ از خود و همسرم چه توقعی دارم؟  
 ■ هر دوی ما همین را می خواهیم؟  
 ■ از خودم همان انتظاری را دارم که از همسرم دارم؟  
 ■ انتظارات ما از یکدیگر یکسان است یا متفاوت؟  
 ■ انتظارات چه کسی، بیشتر است؟  
 ■ انتظارات چه کسی بیشتر برآورده می شود؟ چرا؟  
 چون او قدرتمند تر، مسن تر و باهوش تر است؟  
 ■ آیا تحقق انتظارات و خواسته های من ارزشمندتر از برآورده شدن خواسته های همسرم است؟  
 ■ انتظاراتم از کجا نشأت گرفته است - والدین، کتاب ها، مسجد، خواهر و برادر و یا محله ای که در آن بزرگ شده ام؟

## دستور نده؛

### درخواست خود را

### به زیبایی به زبان آور

انتظارات برآورده نشده سبب سرخوردگی می شود. اما گری یکی از زوجین، درخواست خود را با شیوه یا لحن نامناسبی، مثلا به صورت دستور، مطرح کند، ممکن است همسرش را دلخور کند. برای پیشگیری از دلخوری، می توان آنها را به طرز مناسبی بیان کرد یا روی کاغذ نوشت.

به عنوان نمونه درخواست شوهر ممکن است این طور باشد: «چقدر خوب است که وقتی از سر کار برمی گردم، خانه باشی و لباس هایی را بپوشی که در آنها قشنگ تری.» یا زن می تواند درخواست خود را از شوهر، این طور مطرح کند: «دلم می خواهم روزهای جمعه با من و بچه ها باشی تا هم به کارهای خانه برسی و هم با بچه ها بازی کنی.»

### وقتی درخواست ها برآورده نمی شوند چه اتفاقی می افتد؟

زن از شوهر درخواست می کند تا کار خاصی را انجام دهد؛ اگر به درخواست او ترتیب اثر داده نشود، ممکن است عصبانی شود و حتی احساس بدی نسبت به زندگی مشترک پیدا کند؛ چون هر انسانی دوست دارد خواسته هایش مورد توجه قرار گیرد. این وضعیت می تواند متقابلا برای شوهر نیز اتفاق بیفتد.

## ارزش و احترام به همسر: ضرورت زندگی شاد و موفق

همه دوست دارند که دیگران برای شخصیت، نظرات و نیازهای شان، ارزش و احترام قائل شوند. هنگامی که این احساس، بویژه از سوی همسر، برآورده نمی شود، فرد، اعتماد به نفس خود را از دست می دهد، احساس بی ارزش بودن می کند و به آدمی نق نقو و بهانه گیر تبدیل می شود. نتیجه این رفتار، نمایان شدن احساس ضعف و نهایتاً بی اعتباری فرد است. پس از آن، وی برای دفاع از خود، با شیوه سرزنش و انتقاد، به همسرش حمله می کند. پس از این حمله و جدال، جنگ سرد، آغاز می شود. در این مرحله، فرد آسیب دیده، که نیازها و انتظاراتش به نوعی برآورده نشده است، برای فرار از احساسات صدمه دیده خود و تلاش برای بهبود آن، اعتماد به نفس و شخصیت همسر خود را تضعیف می نماید و موارد گوناگونی را به او تحمیل می کند یا نسبت می دهد.

همانطور که می بینید رفتار نادرست زن با شوهر و یا بالعکس، چه آگاهانه و چه ناآگاهانه، نهایتاً به سوی خود او باز می گردد. این روند، تا زمانی که یکی از همسران یا هر دو، با درایت و بهره گیری از مهارت های ارتباط موثر، آن را متوقف نکند، ادامه می یابد و حتی بدتر می شود.

### پرهیز از روش های منفی

روش های منفی روش هایی هستند که فرد آسیب دیده، برای اجتناب از جدال با همسر و یا عدم توانایی حل مشکل، به آنها روی می آورد. این روش ها ممکن است در کوتاه مدت، تنش ها را کم کند ولی زمینه ساز دوری از همسر و نهایتاً بدتر شدن مشکلات می شود. این روش ها عبارتند از:

- سکوت و گفتگو نکردن با همسر
- خودداری از برقراری ارتباط جنسی
- پنهان بردن به کار برای کسب موفقیت و ارتقای اعتماد به نفس
- نوشیدن الکل و مصرف موارد مخدر
- یافتن کس دیگری بجز همسر که وی را درک کند.

اگر استفاده از روش های فوق را متوقف نکنیم، ناامیدی وجود همسرمان را فرا خواهد گرفت. هنگامی که همسرمان رفتارهایی متفاوت از این روش های منفی را در ما ببیند، همه چیز در طول زمان به حالت عادی باز خواهد گشت.

تنها پاسخ درست و غلط  
مهم نیست،  
نحوه پاسخ دادن هم مهم است.



هر یک از همسران، دیدگاه و خصوصیات منحصر بفرد خود را به زندگی مشترک می آورند. اما برخی از رفتارها سبب ایجاد سرخوردگی و آسیب به روابط مشترک می شود. زن یا شوهر ممکن است با رفتار خود، اعتماد به نفس همسرش و یا اعتماد او را به خود از میان ببرد.

مجدداً تأکید می کنیم مسئله این نیست که زن و شوهر، کدام یک درست می گویند یا غلط؛ مهم ترین عامل آسیب به اعتماد متقابل و اعتماد به نفس همسر، ندانستن و نیاموختن روش های موثر برقراری ارتباط با یکدیگر است.

به عشق تان اهمیت دهید و آن را با علاقه دنبال کنید.

# راه‌نمای تغییر رفتار

قدرت شخصیت شماست. چقدر خوب است که این توانایی را در خود پرورش دهیم.

## ۴. تفکر مثبت

فضای مثبت، داشتن تفکر مثبت، تشویق همسر و خوش بینی، به شما در کسب نتیجه مثبت در تغییر رفتار خود و همسران کمک خواهد کرد. تفکر مثبت، رفتار مثبت و ایجاد فضای مثبت، به همسر شما کمک خواهد کرد تا او نیز تغییرات مثبتی در رفتار و کردار خود ایجاد کند. ایجاد فضای منفی و افراط در انتقاد و گلایه می‌تواند باعث جبهه گرفتن همسر و نتایج معکوس در تغییر رفتار شود.

## ۵. برسید: «می‌خواهی من چه کار کنم؟»

یک روش مناسب برای افزایش رفتارهای مثبت میان زوج‌ها، پرسیدن این سؤال است: «می‌خواهی من چه کار کنم؟» طرح چنین سؤالی نشان می‌دهد تا چه اندازه به همسر خود و انتظارات و نیازهای او علاقه دارید. هدف از این کار، شناخت بهتر از همسر، کاهش رفتارهای منفی و افزایش تفاهم است. مثلاً در پاسخ به این سؤال، می‌توانید به همسر خود بگویید: «وقتی به خانه می‌آیم در آغوشم بگیر و با بوسه به من خوش آمد بگو»

## ۶. رفتار عاشقانه

اصل اساسی که پشت این رویکرد وجود دارد عبارت است از: اگر زن و شوهر، رفتارهای مثبت خود را در قبال یکدیگر افزایش دهند، علاوه بر از میان رفتن تأثیرات منفی رفتارهای نامناسب، احساس دلسوزی، عشق و علاقه میان آنها افزایش می‌یابد.

برای تبدیل روابط بد به خوب و یا تبدیل روابط خوب به بهتر، باید بعضی رفتارهای خود را تغییر دهیم. برای تغییر رفتار می‌توانید از اصولی که در ادامه با هم مرور می‌کنیم، استفاده نمایید.

## ۱. شناخت ریشه‌ها

برای این که رفتارهای خود را تغییر دهیم باید از ریشه الگوهای رفتاری مان مطلع شویم. هیچ چیزی بین زن و شوهر تصادفی اتفاق نمی‌افتد. افراد معمولاً پیش از این که رفتاری را بروز دهند، درباره آن فکر می‌کنند. با شناخت ریشه‌های یک رفتار، بهتر می‌توانیم آن را تغییر دهیم.

## ۲. پذیرش خوب و بد

زوج‌ها از تأثیر اعمال و رفتارشان بر یکدیگر آگاه هستند. از آنجا که همسر، یک ستون مهم خانواده ماست ممکن است رفتارهای منفی همسرمان را به سادگی بپذیریم و حتی آن را تایید و حمایت کنیم اما گفتگوی منطقی درباره رفتار منفی همسر، می‌تواند عامل تغییر رفتار او و همدلی بیشتر زوجین شود.

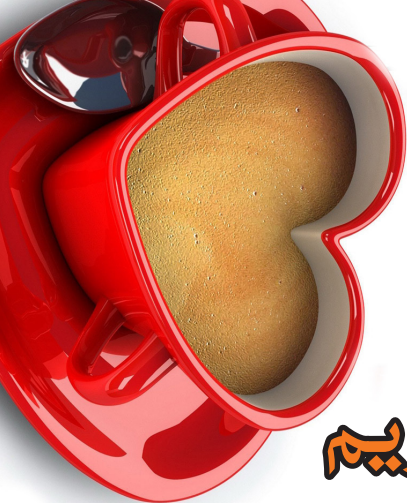
## ۳. تغییر عقاید شما

چرا برخی از زوج‌ها، رفتارهایی را که طرف مقابل دوست ندارد، تکرار می‌کنند؟ اگر هر یک از زوج‌ها بدانند رفتار اشتباهی کرده‌اند، منطقی است که برای اصلاح آن و بهبود روابط با همسرشان قدمی بردارند.

اما ممکن است احساس کنند طرف مقابل، این قدم مثبت را نشانه ضعف بدانند؛ بنابراین، تغییر رفتار در آنها دلشوره و اضطراب ایجاد می‌کند. بخاطر داشته باشید این قدم مثبت شما، نشان‌دهنده توانایی گذشت و

## بازبان عشق حرف می‌زنید؟

# چگونه شعله عشق را روشن نگاه داریم



برای زنده نگه داشتن عشق، می‌توانید از راهکارهایی که در ادامه می‌آید، بهره ببرید. این راهکارها را از زبان یک زوج موفق بشنوید:

♥ **ابراز عشق و محبت:** در طول روز چندین بار به همسر می‌گویم، دوست دارم. همواره در تلاش هستم تا روش‌های جدیدی برای ابراز عشق بیابم.

♥ **تعهد:** همسر می‌داند به رابطه و پیوند مان متعهد هستیم. او از این بابت نگران نیست.

♥ **آرامش:** من و همسر می‌توانیم ساعت‌ها در کمال آرامش با هم حرف بزنیم.

♥ **صمیمیت:** ما می‌توانیم بدون خجالت و ترس، احساسات خود را به زبان آوریم.

♥ **رشد و تعالی:** نگران یکدیگریم؛ در جهت منافع یکدیگر فعالیت و همدیگر را به سمت رشد و تعالی بیشتر، تشویق می‌کنیم. این کارها سبب تعمیق عشق و علاقه و رشد هر یک از ما و کل خانواده شده است.

♥ **بازی:** از بازی کردن، مشارکت در فعالیت‌های ورزشی و تفریحی لذت می‌بریم.

♥ **احترام:** به حریم خصوصی یکدیگر و نیاز داشتن به تنهایی در زمان خاص احترام می‌گذاریم.

♥ **مسئولیت:** هر کدام از ما، وظایف خود را می‌دانیم و بدون گله و شکایت آنها را انجام می‌دهیم.

♥ **حل و فصل مناقشات:** مناقشات حل و فصل نشده، باعث دلگیری، خشم و نزاع می‌شود. تلاش می‌کنیم با استفاده از فضای آرام و عاری از خشونت، گفت و گو کنیم و راه حلی برای مناقشات مان پیدا کنیم.

♥ **ارتباط:** تلاش می‌کنیم کلیه راه‌های ارتباط با هم را باز نگه داریم. به این منظور، به نظرات یکدیگر احترام می‌گذاریم.

زبان عشق، خالق خوشبختی در زندگی مشترک است. بیایید ۵ اصل زبان عشق را با یکدیگر مرور کنیم.

**زبان عشق - اصل اول: کلمات کلیدی** از تعارف کلامی و کلمات محبت‌آمیز استفاده کنید و با همسران، ارتباطی صمیمانه توأم با احترام برقرار کنید.

**زبان عشق - اصل دوم: صرف وقت با یکدیگر**

صرف وقت با کیفیت با یکدیگر، سبب لذت بردن از هم و تقویت ارتباط می‌شود. منظور از صرف وقت با کیفیت این است که علاوه بر با هم بودن، وقت خود را به صورت شاد و مفید و در ارتباط با یکدیگر بگذرانید.

**زبان عشق - اصل سوم: هدیه**

هدیه دادن نشان می‌دهد که برای همسر خود و رابطه با او ارزش قایل هستید و به وی عشق می‌ورزید.

**زبان عشق - اصل چهارم: خدمت به همسر**

عشق خود را با انجام کارهایی که همسر شما دوست دارد به او نشان دهید. متقابلاً طرف مقابل می‌تواند با ابراز تشکر و قدردانی از همسر خود، این رابطه را مستحکم‌تر نماید.

**زبان عشق - اصل پنجم: تماس فیزیکی**

کوچک‌ترین تماس تا بوسیدن و ارتباطات زناشویی، از قدرتمندترین روش‌های برقراری و تحکیم ارتباط است. اصول فوق، برگرفته از کتاب «پنج اصل زبان عشق» نوشته گری چاپمن است.



## رابطه جنسی بهتر، نتیجه محبت بیشتر

### ■ محبت در مقابل رابطه جنسی

شوهرها باید رفتار خود را به گونه‌ای تغییر دهند تا ارتباط تنگاتنگی میان محبت و رابطه جنسی برقرار شود. بسیاری از مردان، روزهایی را به خاطر می‌آورند که همسران آنها شور و شوق داشتند، اما دیگر از آن شور و شوق اثری بر جا نمانده است. گاهی زن به دلیل تغییر رفتار شوهر نمی‌تواند مثل سابق رفتار کند.

شوهر درباره مشکل به وجود آمده، سوال می‌کند، در حالی که با محبت به زن می‌تواند همه چیز را به حالت عادی بازگرداند. چرا؟ در اکثر موارد، زنان می‌خواهند با همسر خود، علاوه بر رابطه جنسی، رابطه روحی روانی هم داشته باشند. شوهرها، اگر بتوانند چنین کنند، زندگی زناشویی موفق‌تری خواهند داشت.

### ■ محبت، کلید موفقیت در زندگی زناشویی

اگر شوهرها به اندازه کافی به همسران خود محبت کنند مشکلات کمی برای برقراری رابطه جنسی خواهند داشت. اغلب اوقات، زن حتی اگر فکر کند زمان مناسبی نیست، به داشتن رابطه جنسی تن می‌دهد. با این حال، انتخاب زمان مناسب و محبت، می‌تواند رابطه جنسی مناسبی را به ارمغان آورد. شوهر باید بداند محبت، چه ارزشی مهمی برای زن دارد. دریافت محبت از طرف شوهر، برای زنان لذت بخش است.

«عشق هنگامی ماندگار می‌شود که عاشقان به چیزهای مشترک عشق بورزند نه به یکدیگر»

در زندگی مشترک، شاید بدترین وضعیت، از بین رفتن رابطه خوب، میان زوجین است؛ چون پس از آن، پیوند و رابطه زن و شوهر فیزیکی می‌شود. متأسفانه این اتفاق، در بسیاری از موارد، به علت آن آغاز می‌شود که زن محبت دریافت نمی‌کند و شوهر نمی‌تواند ارتباط جنسی برقرار کند. زوجین، برای متوقف کردن این روند مخرب، باید برای برقراری ارتباط مبتنی بر احترام به خواست‌های یکدیگر تلاش کنند.

### ■ محبت، سایبان ازدواج است

محبت زمینه‌ساز یک رابطه زناشویی بهتر است. حتی مردهایی که قوه جنسی قدرتمندی دارند نیز در هر زمان و مکانی توانایی برقراری ارتباط جنسی را ندارند. زنان باید با محبت و نشان دادن عشق، زمینه مناسبی برای برقراری رابطه جنسی، فراهم و ارتباط عاطفی شان را تقویت کنند.

### ■ زنان به بیش از این نیاز دارند

در طول روز، باید دست کم پنج بار به زنان محبت کرد، آن‌ها را در آغوش گرفت، پیام عاشقانه اینترنتی و پیامکی و تلفنی برای آنها فرستاد، هنگام ورود به خانه آنها را بوسید، با آنها غذا خورد و تلویزیون تماشا کرد. محبت به زن می‌تواند به بخشی از ارتباط زناشویی تبدیل شود.



## رابطه جنسی و صمیمیت: آیا یکسانند؟



### رابطه جنسی چیست؟

کلمه جنس در زبان لاتین، به معنای برش و تقسیم میان مرد و زن است. این کلمه، مرتبط با فعالیت های جنسی یا اندام های جنسی که در تولید مثل نقش دارند نیز به کار می رود. فعالیت های جنسی به رفتارهای مختلف مانند میل جنسی، برانگیختگی، اوج لذت و رضایت جنسی گفته می شود. جنسیت و تمایلات جنسی، بر افکار، پوشش و رفتار ما در زندگی روزمره تأثیرگذار است. به معنای دیگر، تمایلات جنسی بخشی از شخصیت ماست.

### صمیمیت چیست؟

آیا صمیمیت فقط به معنای هوس است؟ صمیمیت، چیزی بیش از تماس فیزیکی و نزدیکی است. به باور اهل نظر، صمیمیت جنسی، ارتباطی عاطفی است که سبب ایجاد و استحکام رابطه زوجین می شود.

### درک تفاوت جنسی زن

بسیاری از شوهرها فکر می کنند همسران شان نیز مانند آنها بدون نیاز به تحریک جدی و مناسب می توانند به مرحله ارگاسم یا اوج لذت جنسی برسند؛ اما اکثر زنان با فکر کردن به رابطه جنسی، تحریک می شوند. برای یک زن، رابطه جنسی، بیشتر از عملی جسمی، عملی روحی و روانی است. شوهرانی که از این تفاوت میان خود و همسرشان آگاه نیستند با مشکلات زیادی مواجه می شوند.

### زنان محبت بیشتر را ترجیح می دهند

زنان، محبت همراه با رابطه جنسی را می پسندند. شاید این عمیق ترین نیاز آنها باشد. متقابلاً اگر زنی از درک قدرت و میل جنسی همسر خود ناتوان باشد، شوهر او در بهترین حالت سرخورده و مضطرب می شود. اما در بدترین حالت، ممکن است به دنبال فرد دیگری بگردد. اگر مردان بیاموزند محبت کنند و زنان به اشتیاق آنها پاسخ دهند، چنین مشکلاتی به وجود نمی آید.



## چرخه عشق

در واقع انسان به کمک یک چرخه تکرار شونده، از نظر جنسی ارضاء می شود. این چرخه با میل جنسی شروع شده، با مرحله تحریک و هیجان ادامه یافته و سپس به اوج لذت جنسی و آرامش بعد از آن می رسد. میل جنسی تنها در رختخواب ایجاد نمی شود، بلکه تحت تأثیر وضعیت روانی زوجین نیز قرار دارد.

### آماده شدن برای رابطه زناشویی

رابطه زناشویی، برای برخی از افراد، زیبا و برای بعضی دیگر، اضطراب آور است. هنر عشق ورزیدن، اهمیت زیادی دارد. رابطه زناشویی، رابطه ای دوطرفه است. مشکلات مربوط به عملکرد جنسی، ممکن است باعث درگیری میان زوجین و طلاق شود.

برای برقراری رابطه جنسی، باید از نظر جسمی و روانی آماده بود. آمادگی جسمی به معنای نداشتن برخی بیماری ها است. پیش از برقراری رابطه جنسی، زوجین باید تمیز باشند و بوی خوش بدهند تا انگیزه آنها برای برقراری چنین ارتباطی افزایش یابد.



## ثمرات رضایت جنسی

رضایت جنسی، نقش اساسی در تداوم ازدواج و زندگی موفق ایفا می کند. رضایت جنسی، به منزله سلامت جسمی و روانی است که زوجین در روابط جنسی خود کسب می کنند. ارتباط دوستانه زوجین، تأثیر مثبتی بر روابط جنسی آنها می گذارد. رضایت در رابطه جنسی به تفاهم، احترام متقابل، تعهد و توانایی برای حل و فصل مشکلات نیاز دارد و در جای خود باعث تحکیم و تقویت آنها و آرامش زوجین می گردد.

قرآن کریم که به واقع باید آن را منشور سعادت نامید، در سوره مبارک روم آیه ۲۱ به زیبایی بیان می دارد: «و از نشانه های او آن است که از جنس خودتان همسرانی برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید، و میان شما و همسران تان، مودت و رحمت قرار داد؛ بی شک در این [نعمت الهی]، برای آنان که می اندیشند، نشانه هایی قطعی است». قرآن کریم در این آیه، هدف از ازدواج را «آرامش همسران»، ذکر کرده است و از پیوند میان همسران، با عنوان «مودت و رحمت» یاد می کند.

## باورهای جامعه درباره روابط جنسی

مشکلات جنسی، ممکن است به دلیل برخی باورهای نادرست درباره رابطه جنسی ایجاد شوند. بیابید بعضی از این باورهای غلط را با هم مرور کنیم:

- همیشه مرد باید عشق بازی و رابطه جنسی را آغاز کند.
- زن، در حین عشق بازی منفعل و غیر فعال است.
- نعوظ به صورت خود به خود اتفاق می افتد و نیازی به تحریک جنسی نیست.
- اختلال عملکرد جنسی، به ناباروری منجر می شود.



## اقدام

برخی مواقع، زن ممکن است تنها به خاطر برآورده کردن نیازهای جنسی شوهر به رابطه زناشویی تن دهد. برای پیشگیری از بروز چنین اتفاقی، زن باید برای بهبود رابطه، مشکلات و اولویت هایش را به شوهر بگوید. در بسیاری از موارد، رابطه جنسی، لذت بخش ترین شکل رابطه زوجین است که باعث کاهش و رفع تنش و اضطراب می شود. تمرین، پایه رسیدن به رضایت کامل است؛ مهارت های کامل جنسی شامل بوسیدن، درآغوش گرفتن و نظایر آن، بخش مهمی از هنر عشق ورزیدن است. معمولاً در یک رابطه زناشویی، زنان به نسبت مردان به زمان بیشتری نیاز دارند تا به مرحله هیجان جنسی برسند. به این دلیل، مرد باید اجازه دهد تا همسرش به اندازه کافی تحریک شود.

## یک تمرین عملی

درباره علایق و انتظارات خود از زندگی زناشویی و خانوادگی گفتگو کنید. به حرف های همسر خود گوش کنید و درباره چگونگی تقسیم مسئولیت های زندگی، مذاکره کنید. به عنوان مثال مرد ممکن است بگوید: «احساس می کنم زمان زیادی را به کار و دوستان اختصاص می دهی. می توانی زمانی را هم به من اختصاص دهی؟» زن نیز ممکن است بگوید: «به راحتی نمی توانم کارهای خانه را انجام دهم؟ فکر می کنم باید کارها را تقسیم کنیم یا از بیرون از خانه کمک بگیریم. نظرت چیست؟» می توانید این تمرین را یک بار با هم انجام دهید. در صورت تمایل، برای روابط زناشویی و جنسی نیز این تمرین را انجام دهید.



## برای برقراری رابطه جنسی مشکل دارید؟

تعداد زیادی از مردان و زنان، از اختلال عملکرد جنسی رنج می برند. اختلال عملکرد جنسی، ممکن است در هر یک از مراحل میل جنسی، مرحله تحریک و هیجان و مرحله ارگاسم ایجاد شود. همچنین این اختلال ممکن است به صورت درد در هنگام مقاربت نیز نمایان شود. برای کسب اطلاعات بیشتر باید به پزشک مراجعه کنید.

# ۱۲ نیاز صمیمیت در ازدواج

بیاید ۱۲ رکن مهم برای صمیمیت در ازدواج را با هم مرور کنیم:

۱. **جنسی:** لذت بردن از رابطه جنسی سالم و لذت بخش
۲. **روحي:** داشتن اهداف، ایده ها، هنجارها و تجربیات روحی مشترک
۳. **عقلانی:** توانایی در میان گذاشتن ایده ها، هنجارها، اهداف و تفکرات بدون احساس بد و خود کم بینی
۴. **احساسی:** توانایی درک و پذیرفتن احساس همسر، همچنین به زبان آوردن احساس خود بدون ترس و نگرانی
۵. **کاري:** توانایی تقسیم کار و به اشتراک گذاشتن مسئولیت ها و پذیرش توانایی ها و مهارت های همسر
۶. **خلاقیت:** توانایی ارائه پیشنهادهای خلاق و تجربه کردن روش های متفاوت و نو برای انجام کارها
۷. **تعهد:** پایبندی به رابطه ازدواج و ارزش قایل شدن برای یکدیگر
۸. **اجتماعی:** لذت بردن از میهمانی و میهمان نوازی و مشارکت در فعالیت های مذهبی و اجتماعی
۹. **تفریح:** توانایی تفریح و سرگرمی با یکدیگر
۱۰. **تضاد:** پذیرش تفاوت ها و از میان برداشتن تضادها
۱۱. **زیبایی شناسی:** در میان گذاشتن تجربیات با یکدیگر درباره زیبایی، طبیعت، هنر، ادبیات و موسیقی
۱۲. **ارتباط موثر:** بیان امیدها، رویاها، اهداف، تمایلات و ترس ها

«عشق، نگاه کردن به اهداف بلند مدت است، نه خیره شدن به یکدیگر.»

## سوال و جواب

بیا بید در انتهای این مبحث نیز، با هم چند سوال و جواب مهم را مرور کنیم.

## تغییر مداوم نقش مردان و زنان در جامعه امروزی

نقش سنتی زنان در گذشته خانه داری بود. وقتی دختر و پسر ازدواج می کردند، زن ترجیح می داد در خانه بماند، خانه داری و از بچه ها مراقبت کند. زنان امروز، مثل مردان تحصیل و کار می کنند. شوهر باید به تلاش های همسرش برای رسیدن به مدارج بالای شغلی احترام بگذارد.

در گذشته، رسالت اصلی مرد کار کردن در بیرون از خانه و تأمین معاش خانواده بود. او به عنوان سرپرست و نان آور خانه، بیرون از خانه کار می کرد و آخر هفته فرزندان را به گردش می برد. مردان امروزی در امور خانه به همسر خود یاری می دهند.

مرد ممکن است به فرزندان غذا دهد، کارهای خانه را انجام دهد و خرید و آشپزی کند. فراموش نکنید هنوز بسیاری از خانواده ها دارای ساختاری سنتی هستند و در عین حال، می توانند شاد و موفق می باشند. مهم این است که در مورد نقش ها و نحوه تقسیم کار با هم گفتگو و توافق کنید.

**سوال:** شوهرم در کارهای خانه کمک نمی کند. تنها آشپزی کردن را دوست دارد. او معتقد است کمک کردن در کارهای خانه کسر شان است. چگونه می توانم نظرش را عوض کنم؟

**جواب:** به نظر می رسد که همسر شما تفکر سنتی دارد. با تشویق او به کارهای خانه، به ویژه کارهایی که دوست دارد، شروع کنید. اگر یکی از دوستانش در انجام کارهای خانه مشارکت می کند بطور غیرمستقیم به آن اشاره کنید.

دقت کنید این جا نیز لحن گفتگو و صحبت مهم است و مقایسه مستقیم همسران با دیگران، می تواند نتیجه عکس به بار آورد. درباره استفاده از خدمت کار و پرداخت حق الزحمه با او صحبت کنید. در صورت لزوم می توانید از مشاور کمک بگیرید.

**سوال:** من و همسرم هر روز رابطه جنسی داریم، به نظر شما زیاد نیست؟

**جواب:** دستورالعمل خاصی برای برقراری رابطه جنسی مکرر وجود ندارد. اگر هر دو طرف، از برقراری رابطه جنسی مکرر لذت می برید، جای نگرانی نیست. اما اگر یکی از شما از این کار ناراضی است بهتر است به روشنی و وضوح آن را بگویید.

**سوال:** پیش از دخول، واژنم مرطوب نمی شود. این موضوع تأثیر منفی بر زندگی جنسی ما گذاشته است. چه کنم؟

**جواب:** به نظر می رسد همسران در برقراری رابطه جنسی و دخول، عجله می کند. او پیش از این که به مرحله دخول برسد باید با نوازش کردن، در آغوش گرفتن و مانند آن، شما را آماده این مرحله کند. همچنین می توانید با استفاده از ژل های مرطوب کننده، میزان رطوبت واژن را افزایش دهید. در صورت لزوم با پزشک خود مشورت کنید.

**سوال:** از پزشک خود خجالت می کشم و نمی توانم مشکلات جنسی خود را با او در میان بگذارم. چه کنم؟

**جواب:** پزشک محرم است و برای راز داری سوگند خورده است. در عین حال لازم نیست همه مشکلات را با جزییات شرح دهید. تنها به گونه ای موضوع را مطرح کنید که او مشکل را دریابد. از او بخواهید در صورت لزوم، شما را به یک متخصص معرفی کند.