

افق همدلی و عشق‌ورزی در زندگی زناشویی

مؤلف

عاطفه سورتیجی



روان آگاه

محتوا

فصل اول: جایگاه احساسات و هیجانات در زندگی زناشویی.....	۹
شناسایی یک فرد بی احساس.....	۹
نشانه‌های افراد بی احساس.....	۱۰
نحوه برخورد با شوهر بی احساس.....	۱۱
چگونه همسر را به رابطه جنسی ترغیب کنم؟.....	۱۶
روش‌های ترغیب همسر برای رابطه جنسی.....	۱۶
عدم صحبت مداوم درباره رابطه جنسی.....	۱۹
بر آنچه کار می‌کند تمرکز کنید.....	۱۹
نوازش بدون قصد رابطه.....	۲۰
درک شرایط همسر.....	۲۰
هدیه دادن عشق.....	۲۱
احترام به پیش‌نیازهای جنسی همسر.....	۲۱
مشکل عدم تفاهم جنسی.....	۲۲
روابط عاطفی پایه زندگی زناشویی.....	۲۳
چگونه می‌توانیم انتظار بهبود رابطه عاطفی را داشته باشیم؟.....	۲۴
توجه به رفتارهای مثبت یکدیگر برای بهبود رابطه عاطفی.....	۲۴

- ۲۴.....خطاهای شناختی خود را اصلاح کنید.....
- ۲۵.....هماهنگی جنسی بین زن و شوهر.....
- ۲۶.....تشخیص هماهنگی جنسی قبل از ازدواج.....
- ۲۶.....تشخیص هماهنگی جنسی بین زن و شوهر.....
- ۲۸.....تفکر و تخیل درباره شریک زندگی.....
- ۲۸.....پیش بینی کردن وضعیت همسر.....
- ۲۸.....سخاوتمندی.....
- ۲۹.....رضایت از تنوع.....
- ۲۹.....تلاش برای افزایش کیفیت رابطه.....
- ۲۹.....کشف بدن همسر.....
- ۳۰.....اهمیت هماهنگی جنسی بین زن و شوهر.....
- ۳۰.....دوام ازدواج.....
- ۳۱.....درمان عدم هماهنگی جنسی بین زن و شوهر.....
- ۳۲.....صداقت و ابراز احساسات.....
- ۳۲.....وفاداری و تلاش برای هماهنگی جنسی بین زن و شوهر.....
- ۳۳ فصل دوم: هنر عشق ورزیدن**
- ۳۳.....مبنای بیولوژیکی عشق.....
- ۳۴.....ابعاد ضروری عشق واقعی.....
- ۳۹.....هنر عشق ورزیدن چه تاثیری بر مغز دارد؟.....
- ۴۱.....مراقبت از روابط عاطفی.....
- ۴۱.....راهکارهایی برای مراقبت از روابط عاطفی.....
- ۴۵.....بخشش برای مراقبت از روابط عاطفی.....
- ۵۱..... فصل سوم: همدلی در روابط زناشویی**
- ۵۱.....هماندسازی یا همدلی؟.....

۵۳.....	همدلی از هم زبانی بهتر است.....
۵۵.....	همدلی در خانواده سالم.....
۵۷.....	آثار همدلی در تعاملات زوجین.....
۵۸.....	اهمیت همدلی در روابط زناشویی.....
۵۹.....	افزایش نزدیکی و صمیمیت.....
۵۹.....	بهبود ارتباط و حل مشکلات.....
۵۹.....	کاهش تنش و درگیری.....
۵۹.....	افزایش رضایت زناشویی.....
۶۰.....	اثرات همدلی در رابطه زناشویی چیست؟.....
۶۰.....	چگونه به همدلی برسیم.....
۶۱.....	موانع همدلی زوج‌ها.....
۶۲.....	مراحل همدلی.....
۶۳.....	همدلی همسران اولین قدم شروع یک گفتگوی سالم.....
۶۴.....	گوش کردن فعال؛ اولین گام در همدلی با همسر.....
۶۴.....	زود سراغ راهکارها نروید.....
۶۵.....	در همدلی با همسر از احساس و افکارش بپرسید.....
۶۶.....	از خودش بپرسید چطور می‌توانید او را کمک کنید؟.....
۶۷.....	ماندن تو در کنار همسر و معنای عمیق عشق.....
۶۷.....	به احساسات دردناک حمله نکنید.....
۶۸.....	از کمک‌های حرفه‌ای بهره ببرید.....
۶۹.....	فصل چهارم: همدلی سمی در روابط عاطفی
۷۰.....	همدلی چه هنگام سمی می‌شود؟.....
۷۶.....	رهایی از همدلی سمی.....
۸۰.....	فریب در رابطه عاطفی.....

۸۴.....	آیا نگفتن اطلاعات هم فریب در رابطه محسوب می‌شود؟
۸۵.....	فریب در رابطه عاطفی چه نشانه‌هایی دارد؟
۸۶.....	فریب در رابطه عاطفی چه دلایلی دارد؟
۸۷.....	فریب در رابطه چه اثراتی دارد؟
۹۱.....	بازیابی اعتماد از دست رفته در رابطه.....
۹۳.....	فصل پنجم: ارتقای عشق و همدلی در زندگی زناشویی
۹۸.....	یادگیری مهارت‌های عشق ورزش و همدلی.....
۱۰۳.....	استراتژی‌هایی برای ارتقای کیفیت زندگی.....
۱۱۰.....	نشانه‌های عشق واقعی در یک رابطه عاطفی.....
۱۱۱.....	معرفی نشانه‌های عشق واقعی در یک رابطه عاطفی.....
۱۱۴.....	خصوصیات عشق واقعی.....
۱۱۵.....	هفت درس در مورد چگونگی عشق‌ورزیدن.....
۱۱۷.....	اصول همدلی در زندگی زناشویی.....
۱۱۸.....	مخرب‌های اصل همدلی.....
۱۱۹.....	همدلی و راه‌های کسب مهارت همدلی در خانواده.....
۱۲۱.....	منابع

فصل اول

جایگاه احساسات و هیجانات در زندگی زناشویی

بروز احساسات برای برخی افراد به دلیل تجربیات عاطفی در گذشته خود، حتی زمانی که عاشق هستند، بسیار دشوار است. همه ایراداتی دارند اما گاهی اوقات، اختراهای جدی رفتاری افراد در ابتدای رابطه، نادیده گرفته می‌شود و افراد وارد رابطه‌ای می‌شوند که از ابتدا محکوم به فنا است. از آنجایی که عشق بدون دخالت شناخت و تفکر، منجر به کوری منطق می‌شود، فرد در شناسایی و تصمیم‌گیری برای ادامه رابطه مرتکب اشتباهاتی می‌شود که به راحتی قابل جبران نیست. مانند قرار ملاقات با فردی که از نظر عاطفی در دسترس نیست یا بی‌احساس است. چنین روابطی می‌تواند بر سلامت روان و همچنین کلیت رابطه تأثیر بگذارد (گروکین^۱، ۲۰۱۹).

شناسایی یک فرد بی‌احساس

شناسایی یک فرد بی‌احساس دشوار است، به همین دلیل بسیاری از زنان خود را در کنار شریک زندگی‌ای می‌بینند که به نظر می‌رسد هرگز آن‌ها را درک نمی‌کنند. یک فرد بی‌احساس عاطفی از جمله افرادی است که باید از ابتدا از قرار ملاقات با او اجتناب

کنید. به خصوص اگر خود شما فردی هستید که از نظر عاطفی حساس شناخته می‌شود. زیرا آن‌ها نمی‌توانند نیازهای عاطفی شما در یک رابطه را ارضا کنند. این در حالی است که توجه به نیازهای عاطفی و برآورده کردن آن‌ها به حد کافی در یک رابطه بسیار مهم است. در صورتی که شوهر شما فردی بی‌احساس است و می‌خواهید رابطه خود را حفظ کنید، چند راه برای برخورد با شوهری که از نظر عاطفی در دسترس نیست وجود دارد (آتشین جبین، ۱۳۹۹).

نشانه‌های افراد بی‌احساس

یک فرد از نظر عاطفی بی‌احساس، اغلب رفتار خود محورانه از خود نشان می‌دهد. آنها فقط برای خود و نیازهای شخصی اهمیت قائلند نه برای دیگران و همیشه بر این باورند که خود را در اولویت قرار دهند:

- **عدم گشودگی عاطفی:** از درمیان گذاشتن احساسات، عواطف و افکار منفی و مثبت خود با شما اجتناب می‌کنند. کسی که از نظر عاطفی بی‌احساس است، سدی بین خود و طرف مقابل می‌کشد که ورود به آن آسان نیست. آنها معمولاً از به اشتراک گذاشتن هر چیزی که در زندگی شخصی رخ می‌دهد اجتناب می‌کنند. از صحبت در مورد چیزهایی که واقعاً در یک رابطه مهم هستند اجتناب کرده و احتمالاً وقتی شما سعی می‌کنید در مورد مشکلات و احساسات خود صحبت کنید، آن را جدی نمی‌گیرند و از کنار آن می‌گذرند.
- **عدم همدلی:** فاقد همدلی و شفقت هستند. فردی که از نظر عاطفی بی‌احساس باشد، نمی‌تواند با اطرافیان خود همدلی یا شفقت نشان دهد و حتی سعی نمی‌کند این عدم توانایی را پنهان کند. همچنین به نظر می‌رسد که آن‌ها فاقد عاطفه و محبت هستند و شما را با عشق یا صمیمیت خود به لحاظ روانی راضی نمی‌کنند.
- **باور به الگوهای نادرست:** اغلب بر این باورند که بروز احساسات آن‌ها را

ضعیف می‌کند. از این رو سعی می‌کنند احساسات خود را پنهان یا سرکوب کنند تا به عنوان فردی قوی شناخته شوند و حتی ممکن است کسانی را که آزادانه احساسات خود را بیان می‌کنند، از جمله شما، قضاوت و مورد انتقاد قرار دهند.

- **رفتار سرد و بی‌تفاوت:** افراد بی‌احساس در واقع تلاشی برای رابطه انجام نمی‌دهند و این باعث می‌شود که احساس کنید در یک رابطه یک طرفه هستید و مجبور می‌شوید تمام بار رابطه را به تنهایی بر دوش بکشید. آن‌ها همیشه وقتی صحبت از احساسات می‌شود کنار می‌کشند و به نظر می‌رسد از نظر عاطفی خاموش و سرد شده‌اند (آلبیرو^۱ و همکاران، ۲۰۱۹).

نحوه برخورد با شوهر بی‌احساس

اگر به تازگی با مردی آشنا شده باشید و متوجه شوید که او همیشه هنگام ابراز احساسات بسیار محتاط و مراقب است، به او بگویید که در مورد رابطه و او چه احساسی دارید. از همان ابتدا مشخص کنید که از او چه انتظاری دارید و چه می‌خواهید. اگر او مایل بود با شما راستگو باشد، رابطه را به جلو ببرید. اما اگر از افشای اطلاعات بیشتر در مورد خودش امتناع کرد، قبل از اینکه به طور جدی با او درگیر شوید، به این نکته توجه کنید و رابطه را ترک کنید. به واقعیت‌ها توجه کنید و گرنه چیزی جز درد و رنج برای شما باقی نمی‌ماند. چنانچه فرد بی‌احساسی که با او در حال حاضر در رابطه هستید شوهر شماست، چند راه کار پیشنهادی برای نحوه برخورد وجود دارد که ارزش امتحان کردن را خواهد داشت:

- **پیدا کردن علت:** اگر مطمئنید که همسر هنوز شما را دوست دارد اما به دلایلی نا معلوم گوشه گیر شده است، سعی کنید بفهمید که علت چیست.

1 Albiero

برخی از مردان برای پنهان کردن نقاط ضعف خود دیوارهای بلندی دور خود می‌کشند تا تصویر سابق در ذهن مخاطب مخدوش نشود. بویژه در مقابل شما به عنوان شریک زندگی سعی می‌کنند تصویر خوبی از خود ترسیم کنند تا باعث شوند شما آن‌ها را همچنان دوست داشته باشید. آن‌ها با نشان دادن تنها جنبه‌های سرسخت شخصیت خود (اغلب به عنوان ویژگی‌های مردانه) برای جلب اعتماد شما از خود محافظت می‌کنند. در چنین شرایطی باید به او نشان دهید که دوستش دارید و او را با عیوبش بپذیرید. او باید بداند که داشتن نقاط ضعف اشکالی ندارد و شما در هر شرایطی از او و انتخاب هایش حمایت خواهید کرد. اما به خاطر داشته باشید که شما و رفتارهایی که در پیش می‌گیرید راه حلی برای او و بهبود رابطه نخواهید بود. برای یک تغییر واقعی ممکن است نیاز به درمان داشته باشد و به احتمال زیاد نسبت به شما پرخاشگر بوده و به جای پذیرش کمک، تهدید به ترک رابطه کند.

- **پرسش صریح و مستقیم:** با سوال کردن صریح و پرسشگری مستقیم از او که چرا به احساسات شما احترام نمی‌گذارد، دلیل رفتار بی‌احساس شوهر را شناسایی کنید. به گفته برخی متخصصان، ممکن است که اقدامات او نوعی تمسخر بازیگوشانه برای جلب توجه و نشان دادن محبت باشد. در غیر اینصورت بهتر است که قصد رفتار او را کشف کنید. شوهری که از موفقیت‌های شما انتقاد می‌کند، رویاها و اهداف شما را جدی نمی‌گیرد و اظهارنظرهای بی‌احساس می‌کند، احتمالاً از موضوع دیگری رنجش یا خشم زیادی دارد.

- **تغییر تمرکز رفتاری:** اگر صحبت کردن با او جواب نداد، سعی کنید کمی به او فضا بدهید. افراد اغلب به زمان نیاز دارند تا در مورد چیزها فکر کنند و انتخاب‌های خود را بررسی کنند. او را بیش از حد به حرف زدن ترغیب نکنید. در عوض، تمرکز را به خود معطوف کنید. با چیزهایی که به آن‌ها علاقه دارید

درگیر شوید و سر خود را با آن‌ها مشغول کنید. این شیوه به رشد شما به عنوان یک فرد کمک می‌کند و کمی فاصله گرفتن احتمالاً رابطه شما را قوی تر می‌کند.

- **عدم تلاش برای تغییر:** درک کنید که نمی‌توانید رفتار شوهر را به تنهایی تغییر دهید. از تلاش برای تغییر شخصیت او بپرهیزید، به خصوص اگر تمایلی به تغییر رفتار خود ندارد. بیشتر زنان تمایل دارند مردان را تغییر دهند، به این امید که آن‌ها را به افراد بهتری تبدیل کنند. اما متوجه نیستند که کسی واقعاً نمی‌تواند دیگری را تغییر دهد. اگر چیزی را در مورد او دوست ندارید، دلیل آن را از خود بپرسید. سعی کنید ببینید آیا می‌توانید آن را نادیده بگیرید یا به آن عادت کنید و یا ناگزیرید تصمیمات جدی تری اتخاذ کنید. تلاش برای تغییر دادن یک فرد به اجبار، فقط باعث تحقیر شدن در رابطه می‌شود نه تجدید و ازدیاد عشق.

- **مقابله با اقدامات غیر احساسی:** وقتی شوهر بی‌احساس رفتار می‌کند قاطع باشید. احساسات خود را سرکوب نکنید و نادیده نگیرید. با هر نظر یا رفتار او که به نظر شما غیر احساسی و بی‌تفاوت است مقابله کنید. مگ سلیگ در مقاله با عنوان «عادت قاطعیت^۱» توصیه می‌کند از احساسات خود دفاع کنید و بگویید که نظرات و اقدامات غیر حساس او از نظر شما بی‌احترامی و آزاردهنده است. از زبان صریح مانند «وقتی احساسات من را نادیده می‌گیری، احساس می‌کنم قدردانی نمی‌شوم» یا «وقتی با من با آن لحن صحبت می‌کنی احساس تنهایی یا بی‌ارزشی می‌کنم» استفاده کنید.

- **تعیین مرز برای رفتارها:** از همسر خود بخواهید که با همراهی یکدیگر فهرستی از رفتارها و نظراتی که از نظر هر دوی شما توهین آمیز محسوب