

کارگاه روابط زوجین

جلسه دوم

بسیاری از زوج های جوان به دلیل عدم آشنایی و در پاره ای موارد نبود آگاهی، کافی درباره نحوه برخورد با روابط زناشویی و عاطفی بین همسران، با مشکلاتی مواجه هستند که متأسفانه این مشکلات در برخی از موارد تبدیل به بحران های خانوادگی می گردد که آثار آن در معضلاتی همچون افزایش آمار طلاق در جامعه، تنوع طلبی جنسی و... قابل مشاهده می باشد.

دکتر لانا هوستین (متخصص امور جنسی و نویسنده کتاب چگونه روابط جنسی خود را تقویت کنیم؟)

او معتقد است مشکل اغلب زوج ها در روابط زناشویی بیان مثبت خواسته ها نیست . به نظر او خستگی کار روزانه حتی قویترین میل های جنسی را هم دفن می کند او از بسیاری از زوج هایی که برای مشاوره به او مراجعه می کنند می خواهد: برای به دست آوردن ثروت جنسی باهم معامله کنند.

خواسته های جنسی خود را روی کاغذ بنویسند به عنوان مثال: شما تصمیم میگیرید که در ماه آینده یکی از شما آغاز کننده این تعامل باشد کسی که به عنوان آغاز کننده رابطه زناشویی انتخاب می شود باید خواسته های طرف مقابل را برآورده کند.

برای اینکه این قرارداد نتیجه بخش باشد در ابتدا خواسته های کمتری در روابط زناشویی مطرح کنید.

او معتقد بود این کار مانند ورزش است . در ورزش از سطح فعالیت پایین شروع می کنیم تا به سطح بالاتری برسیم. در ابتدا ممکن است همیشه به ورزش کردن علاقه نداشته باشیم اما وقتی به این کار ادامه بدهیم به تدریج از آن خوشمان می آید.

در ابتدا ممکن است چندان احساس خوبی از آن نداشته باشیم اما پس از اینکه وارد معامله شدیم از اینکه چنین معامله ی پر سودی را انجام می دهیم خوشحالیم و اغلب از آرامش حاصل از آن لذت می بریم.

پس از یک ماه درباره نتیجه ی قرارداد باهم صحبت کنید . اینکه کدام تجربه ها در روابط زناشویی لذت بخش تر بودند ؟ کدام کارها بهتر جواب دادند و کدام کارها نتیجه ای نداشتند. سپس می توانید نسبت به توسعه بخشیدن توافق های اولیه یا اصلاح آنها تصمیم بگیرید. البته شاید لازم باشد برای کسی که به بندهایی از قرارداد عمل نکرده است پناستی هم در نظر بگیرید.

با افزایش سن تمایلات جنسی کاهش نمی یابند در واقع خستگی ، عادت یا حتی تغییرات هورمونی هستند که سبب کاهش تمایلات می شود.

مصرف برخی داروها (داروهای قلب، ضدافسردگی، پایین آورنده قندخون) می تواند بر تمایلات جنسی تأثیر گذار و سبب ناتوانی جنسی در مردان و سرد مزاجی در زنان شود.

افکار منفی، قضاوت ها ، استنباط های غلط و یک طرفه به قاضی رفتن ، همچون علف های هرز در زندگی ما رشد می کنند . باید مواردی را که در زندگی ما تأثیر می گذارند و یا به مشکلاتمان دامن می زنند مانند دخالت های دیگران ، مشکلات اقتصادی و بیماریها را بشناسیم و از رشد آنها جلوگیری کنیم.

مراقب سلامتی همسرتان باشید

کسانی که از روان سالمی برخوردار هستند به همسرشان می گویند دوستت دارم!

ابراز محبت کردن به شخصیت افراد مربوط می شود ، مشکلی با ابراز علاقه کردن ندارند اما آن دسته از مردانی که شخصیت بیمارگونه دارند یا دچار غرور هستند نسبت به همسرشان ابراز علاقه نمی کنند و با تکنیک های جادویی هم نمی توان آنها را به این کار وادار کرد. اما در مورد مردانی که سالم هستند ولی با روحیه خانم ها آشنایی ندارند باید بدانند که در این دوره با توجه به اینکه فشار زندگی بر دوش خانم ها هم هست آنها بیشتر احتیاج دارند تا از همسرانشان ابراز محبت ببینند و بشنوند . اگر شما نیازی نمی بینید تا همسرتان بگوید دوستت دارم دلیل نمی شود که خانمتان هم این عقیده و تفکر را داشته باشد.

توجه کردن به علاقمندی های همسر

نمونه های ابراز عملی محبت : غذای مورد علاقه ی او - رنگ لباس و... رعایت حال او در مواقع استرس های روحی و روانی ، بیماری، مشکلات شغلی، چشم پوشی از کمبودها و کاستی های مادی که مربوط به اوست - به پیشواز وی به هنگام ورود به منزل - رفت و آمد با خانواده وی و گرمی داشتن آنها - احترام گذاشتن به او هم در خلوت و هم در حضور دیگران.

درک تفاوت ها

تفاوت ها که در عین حال باعث جذابیت و کشش انسان ها به سوی هم می شود برخوردها و تنش هایی را هم به وجود می آورد به طوری که نمی توان ۲ زوج را یافت که هیچگونه اختلافی باهم

نداشته باشند ولی نه بدان معنا که تفاوت ها به صورت طبیعی تنش زا هستند و گریزی از آنها نیست.

اگر زوجین با آگاهی از تفاوت های یکدیگر سعی در پذیرش آنها کنند بسیاری از مشکلات را نخواهند داشت و می توان گفت شاید نیمی از خوشبختی را به دست آورده اند. زن و مرد باید یاد بگیرند به تفاوت های یکدیگر احترام بگذارند تا با هم نزدیک تر و صمیمی تر شوند.

مردان، موقعیت ها و اوضاع را به طور کلی درک می کنند و تفکر کلی و جامع دارند در حالیکه زنان موضعی می اندیشند و بر روی جزئیات و نکات ظریف تمرکز می کنند.

تفاوت های بیولوژیکی

نه تنها ساختار مغز زنان و مردان با یکدیگر متفاوت می باشد بلکه مردان و زنان از مغزشان به طرز متفاوتی استفاده می کنند. در مغز زنان اتصالات و ارتباطات بیشتری بین ۲ نیمکره چپ و راست وجود داشته که به آنها توانایی هایی را می دهد تا از مهارت های گفتاری بهتری نسبت به مردان برخوردار باشند.

از طرف دیگری در مردان ارتباط کمتری بین ۲ نیمکره مغزشان وجود داشته و به آنها این قابلیت را می دهد تا دارای مهارت بیشتری در استدلال انتزاعی و هوش دیداری فضایی باشند.

مردان و زنان دارای حس حسادت یکسان بوده اما مردان بهتر می توانند این احساس را پنهان سازند. نمایان ساختن حس حسادت در زنان احتمالاً به همان روحیه ای بر می گردد که در خود احساس ضعف نموده و انتقاد از خود داشته و به دوست داشتنی بودن خود مطمئن نیستند. تولید هورمون استروژن (هورمون های جنسی زنانه) باعث کمتر شدن خشونت، کاهش پرخاشگری، ابراز وجود و رقابت در زنان می شود. تولید هورمون زنانه، پیوند جویی را در زنان تقویت می کند.

IranSuccess.Com