



پیام روانشناس

حل معمای ازدواج با تئوری بدون شکست

دکتر امیر ضمیری، روانپزشک

کد: ۰۳/۱۴۰۲/آس س/۷۲

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

همه ی این نکات گفته شد تا زوجین یک زندگی رضایتمند و شادی را کسب کنند برای ایجاد یک زندگی متعهدانه و شاد در ابتدا از هفت عامل مخرب در بالا اشاره شد پرهیز شود و به جای آن می توانند

- ۱- گوش کردن
- ۲- حمایت کردن
- ۳- تشویق کردن
- ۴- احترام گذاشتن
- ۵- اعتماد کردن
- ۶- پذیرفتن فرد به همانگونه که هست
- ۷- گفت و گوی همیشگی برای حل اختلافات

و در قدم بعدی علاوه بر این موارد فوق، خوب است به ۵ نیاز اساسی که در زندگی زنا شویی بسیار حائز اهمیت است توجه شود

منبع: حل معمای ازدواج با تئوری انتخاب

ازدواج بدون شکست (دکتر ویلیام گلسر)

ترجمه دکتر علی صاحبی

فرض اصلی کنترل بیرونی این است که اگر احساس ناخشنودی می کنم خود من مسئول این نیستم بلکه دیگران رویدادها و عوامل خارج از کنترل من آن را در من ایجاد کرده و مقصر هستند یا دست خودم نیست بلکه مغز من به لحاظ ساختاری یا شیمیایی به گونه ای است که بدون آنکه بخواهم این مشکل را ایجاد می کند. افرادی که از زندگی زناشویی خود ناخشنود هستند با توسل به روانشناسی کنترل بیرونی معتقدند من تقصیری ندارم همسر من تمام این ناخشنودی ها می باشد و من وظیفه خود می دانم که برای تغییر و اصلاح رفتار او هر کاری که می توانم انجام دهم حتی اگر به قیمت جان او تمام شود. انجام این وظیفه برای تغییر دادن دیگری معمولاً از یک سری رفتارهای کلیشه ای استفاده می کنیم این راهکارها را رفتار مخرب کنترل بیرونی نامیده اند به این خاطر که کلیشه هستند که تقریباً همه ما مدام و هر روزه این رفتارها را در رابطه با دیگران تکرار می کنیم بدون آن که فکر کنیم این رفتارها تا چه میزان عاملی ناخشنودی ما و دیگران هستند این رفتارهای مخرب عبارتند از:

- ۱- انتقاد کردن
- ۲- سرزنش کردن
- ۳- شکایت کردن
- ۴- غرغر کردن
- ۵- تهدید کردن
- ۶- تنبیه کردن کردن دیگری
- ۷- بازدهی برای کنترل کردن دیگری

در این دیدگاه عامل اصلی مشکل ما طرف مقابل است و نه خودمان و هیچ تلاشی برای تغییر خود انجام نمی دهیم از این رو ناخشنودی و ناراحتی های ما نه تنها کاهش نمی یابد بلکه غالباً شدیدتر نیز میشوند در حالی که برای به وجود آوردن تغییرات لازم و ساختن یک زندگی مشترک خشنود باید علاوه بر چیزهایی که اکنون می دانیم چیزهای زیادی درباره ی خود و روانشناسی کنترل بیرونی بیاموزیم.

تئوری انتخاب به ما میاموزد که تمام کارهایی که انجام می دهیم و همه احساساتی که تجربه میکنیم از جمله همین احساس ناخشنودی یا بدبختی در زندگی زناشویی محصول انتخاب خود ماست یعنی اگر میخواهیم احساس بهتری را تجربه کنیم باید شیوه و سبک زندگی خود را تغییر دهیم که در اغلب موارد این کار یعنی برای رفع مشکل احتمالی با دیگران باید به رفتارهای خود بیشتر توجه کنیم.

همه ی ما انسان ها در زندگی خود دارای ۵ نیاز اساسی می باشیم که اهمیت این ۵ نیاز اساسی در زندگی زناشویی دوچندان می شود. این نیازهای اساسی که نقش مهمی در زندگی ایفا می کنند عبارتند از:

۱- نیاز به بقا بدون شک انسانها برای حفظ بقای خود باید به دنبال برآورده کردن ابتدایی ترین نیاز هایشان باشند که شامل داشتن سرپناه، غذا می باشد و این نکته بسیار حائز اهمیت است که مسائل اقتصادی در در رضایتمندی زوجین نقش کلیدی دارد و بیشترین اختلاف ها هم در زندگی مشترک مشکلات اقتصادی می باشد چرا که زوجین نمی توانند با سهولت برای آینده ی خود برنامه ریزی روشن و دقیقی داشته باشند

۲- نیاز به احساس تعلق: یک ازدواج رضایتمند نیازمند احساس تعلق داشتن به فرد مقابل است در زندگی زناشویی این احساس تعلق باید دو طرفه باشد. زنان به هنگام ایجاد شدن مشکلات به تائید شدن از سوی همسر نیازمند هستند در حالی که مردان داشتن این نیاز را کمتر احساس می کنند.

۳- نیاز به قدرت این نیاز منحصر به فرد برای انسانها می باشد شاید حیوانات بر اساس ژنتیک برای در امان ماندن از خطرات بجنگند اما هیچ گاه مانند ما انسانها صرفاً وبه خاطر قدرت نمی جنگند. در زندگی زناشویی اگر هر یک که قدرت بیشتری داشته باشند خود مانع اصلی رسیدن به یک زندگی رضایتمند است و بهترین راهکار داشتن قدرت برابر است به عبارتی زوجین باید شنونده های خوبی باشند وبه هم دیگر توجه نشان دهند

۴- نیاز به آزادی (پر چالش ترین نیاز زوجین) بسیاری از زوجین تصور می کنند با ازدواج کردن آزادی خود را از دست داده اند. آزادی به معنای گرایش به کار مورد علاقه مان است بر خلاف نیاز قدرت که زوجین سعی می کنند بر یک دیگر احاطه داشته باشند نیاز به آزادی است که تمایل به رهایی از مشکلات زناشویی دارند. مردان هم بیشتر ابراز ناراحتی میکنند که برای ساعاتی نمی توانند تنها باشند وبه نوعی محدود شدند گفت وگو کردن بهترین راه حل است که هر دو فرد بپذیرند هر یک به مقدار معینی آزادی نیاز مند هستند

۵- نیاز به تفریح: بسیاری از زوجین شکایت می کنند که به اندازه ی دوران مجردی خود نمی توانند لذت ببرند شاید این نکته قابل توجه است که به دلیل مشغله و مسئولیت های زندگی نتوانستند به قدر کافی لذت ببرند

رابطه زناشویی به طور طبیعی سرچشمه اصلی ناخشنودی است. هیچ رابطه دیگری در زندگی بشر نمی تواند مانند ازدواج دو انسان بالغ را که ممکن است شناخت بسیار کمی از یکدیگر داشته باشند برای یک عمر به هم زنجیر کند هرچند این واقعیت وجود دارد این دو نفر از دو جنس مخالف هستند و به لحاظ جسمی برای یک دیگر جذابیت دارد اما تعهد و اعتمادی که بین زوجین است می تواند منبع رضایتمندی ویا نارضایتمندی زناشویی شود که در ادامه توضیح خواهیم داد از نگاه دکتر گلسر که بیشتر ناخشنودی ها و نارضایتی های زوجین از کجا نشئت گرفته است و زوجین دچار چه رفتار های مخربی در رابطه ی خو هستند و برای رسیدن به شادکامی و رضایت چه مسیری باید طی کنند

زوج های بسیاری از رابطه زناشویی خود ناخشنود هستند و وقت خود را صرف یافتن راهی برای بازسازی و حفظ زندگی مشترک خود کرده ند در این راه به متخصصان مختلف و حتی به فال بین ها هم مراجعه میکنند اما بیشتر این راه ها نتیجه ای ندارد چرا که آنها به دنبال راهی می گردند که طرف مقابل خود را تغییر دهند و او را اصلاح کنند واز اینکه در خود تغییری ایجاد کنند اجتناب می کنند