



پیام روانشناس

شناخت نیازهای همسر

دکتر مقدم

کد: ۰۱/۱۴۰۶/آ س س ر/۱۷

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

آثار منفی عدم توجه به نیاز های همسر

- ۱- بی تفاوت بودن یکی از مهم ترین نشانه های است که نشانگر این است که زوجین در راستای رفع نیاز های همسر خود بر نیامده اند.
- ۲- سازش نداشتن در امور مختلف زندگی است، زن و شوهر در تمام مسائل و پستی و بلندی های زندگی خود باید با یکدیگر کنار بیایند تا مشکلات برطرف شود و عدم سازش در امور زندگی بنیان خانواده را سست می کند.
- ۳- احترام نگذاشتن زوجین به یکدیگر. این موضوع خود می تواند منجر به عدم احترام طرف مقابل شده و در نهایت زندگی مشترک زوج را به نقاط تاریکی بکشاند.
- ۴- عدم توجه به نیازهای همسر باعث افتادن فاصله فیزیکی بین زوجین می شود.
- ۵- لجبازی کردن طرفین . ممکن است هر یک از طرفین که از زندگی و رفع نشدن نیاز های خود توسط همسر ناراحت شده است به لجبازی کردن حتی در مسائل کوچک زندگی رو بیاورد تا به همسر خود یاد آوری کند که باید بیشتر به نیاز های همسر خود توجه کند.

زنان نیز به طور کلی نیازمند شوهری هستند که:

- ✓ به همسر خود محبت کنند.
- ✓ برخی اوقات به درد دل ایشان گوش کرده، همدلی کنند و با هم صمیمانه صحبت کنند.
- ✓ با همسر خود با صداقت برخورد کنند.
- ✓ تا حد امکان از نظر مالی ایشان را حمایت کنند تا مشکلی نداشته باشند.
- ✓ در امورات زندگی به عنوان همسری پشتیبان و دلسوز عمل نمایند.
- ✓ خانواده و زندگی مشترک خود را در اولویت قرار دهند.
- ✓ باعث ایجاد حس امنیت و اعتماد به نفس در همسر خود باشند.
- ✓ یک همسر متعهد باشد که به زندگی مشترک خود وفادار است.
- ✓ به پیشنهاد ها و نظرات همسر خود احترام گذاشته و آن ها را کم اهمیت نشمارد.
- ✓ در حضور جمع به همسر خود احترام گذاشته و وی را مایه افتخار خود بداند.
- ✓ به همسر خود این حس را بدهد که عاشق ایشان هست و وی را به دید یک ابزار جنسی نگاه نمی کند.
- ✓ یک پدر خوب برای فرزندان خود باشد.

شناخت نیازهای همسر

اکثر افراد معتقد هستند که همسرشان به خواسته های ایشان اهمیت نداده و از این مورد ناراحت هستند، از دیگر سو برخی افراد فقط به خواسته ها و نیازهای همسر خود اهمیت می دهند و به طور کامل خود را وقف راضی نگه داشتن همسر خود می کنند، اما این افراد نمی دانند که برآورده کردن نیازهای همسر فقط نیمی از ماجرا است و باید به خود نیز بها دهند.

با توجه به همین علت ها از رابطه خود و همسرشان ناراضی هستند. آشنایی با نیازهای همسر و نحوه برآورده کردن آن برای زن و مرد ضروری است و به آن ها کمک می کند که در زندگی زناشویی خود رضایت بیشتری داشته باشند.

نیازهای همسر چیست؟

چه زن و چه مرد هر کدام برای خود به عنوان یک همسر برخی وظایف و مسئولیت ها را دارند تا نیازهای طرف مقابل خود را بر طرف ساخته و همین طور از همسر خود نیز انتظار دارند تا نیازهای ایشان را بر طرف کند.

بر آورده ساختن نیازهای همسر باعث ایجاد زندگی آرام و آرامش بخش برای زن و مرد می شود.

باید بدانیم لازمه پاسخ دادن به " نیازهای

زنانی همسر " شناخت همسر است.

نیاز به مورد توجه قرار گرفتن یکی مهمترین نیازهای زن و شوهر می باشد و برآورده شدن این نیاز می تواند عاملی اصلی برای ادامه زندگی مشترک بین زن و مرد باشد.

نیاز به محبت و دوست داشته شدن یکی از اساسی ترین نیازها در زندگی زناشویی می باشد و مرد و زن هر دو نیاز دارند که با مهربانی با ایشان برخورد شود. البته این نیاز در زن ها بیشتر احساس می شود و اگر زن مورد مهربانی از سوی همسر قرار بگیرد، فضای خانواده بسیار صمیمی تر خواهد شد.

نیاز به استقلال یکی دیگر از نیازهای همسر در زندگی مشترک می باشد و چه زن و چه مرد با توجه به این که زندگی مشترکی را با هم دارند باید به استقلال همسر خود نیز توجه داشته باشند و به آن احترام بگذارند.

یکی از دلایل اصلی شکل گیری ازدواج رابطه جنسی می باشد، زن و مرد باید به این نکته توجه داشته باشند که مرد ها معمولاً گرایش زیادی به رابطه دارند اما زن ها بیشتر تمایل به نوازش عاشقانه دارند.

❖ از دیگر نیازهای زن و شوهر به یکدیگر نیاز به حمایت کننده است، زنان با توجه به شرایط جسمی شان معمولاً شکننده تر هستند و نیاز به حمایت از طرف همسر خود دارند؛ از طرف دیگر مرد نیز در انجام امور خود نیازمند شخصی است که از وی حمایت کند، از همین جهت مرد و زن هر دو به یک حامی نیاز دارند.

راه های رفع نیاز همسران:

مردان به طور کلی نیازمند همسری هستند که:

- ✓ اهل تفریح و همدم مهربان باشد.
- ✓ رابطه جنسی مناسبی برقرار کند.
- ✓ منزل را به مکانی آرامش بخش تبدیل کند.
- ✓ به ایشان حس محترم بودن ببخشد.
- ✓ در امور زندگی با همسر خود همکاری داشته باشد.
- ✓ در تمام امور زندگی مشترک یک همسر حامی باشد.
- ✓ به همسر خود وفادار باشد