

راهکار های ایجاد اعتماد بین زوجین

شایسته شهرادی^۱

چکیده

یکی از مهم ترین موضوعاتی که در روابط مختلف به ویژه روابط عاطفی مورد توجه قرار می گیرد؛ اعتماد در رابطه است. بدون شک روابطی که طرفین آن به یکدیگر اعتماد ندارند یا این موضوع یک طرفه است با مشکلات جدی مواجه شده و احتمال پایان یافتن روابط افزایش می یابد.

در این مقاله بر آن شدیم تا با بهره گیری از کتب مختلف در رابطه با ایجاد اعتماد بین زوجین راهکارهایی را ارائه دهیم که اثربخش باشد این راهکارها عبارتند از قرار دادن روابط در یک اولویت اصلی صادق بودن با خود بیان کردن نگرانی ها و نیازها و ترس های خود انتخاب کلمات عاقلانه در هنگام گفتگو ایجاد رابطه دوستانه ایجاد اعتماد تنظیم مرزهای سالم نفوذ پذیر بودن افزایش و ترمیم اعتماد در نظر گرفتن چالش ها تمرکز بر روی نقاط مثبت.

کلید عاطفی، عشق، همسر، مرد، زن، علاقه، روابط، اعتماد
واژه: راهکار

مقدمه

به هر میزان اعتماد میان زوجین افزایش یابد به همان نسبت مشکلات زناشویی کاهش پیدا می کند چراکه اعتماد یکی از مهمترین مولفه های هر رابطه است، هیچ چیز مردم را مثل اعتماد به هم نزدیک نمی کند. هنگامی که اعتماد شکسته می شود، رابطه به شدت مخرب و سخت می شود و نمی توان بر آن غلبه کرد. هنگامی که اعتماد را ایجاد می کنیم، می توانیم ضامنمان را پایین بیاوریم و با آن شخص راحت می شویم، می دانیم که می توانیم به طور کامل به آنها اعتماد کنیم. هنگامی که اعتماد نداریم، پیامدهای آن می تواند فاجعه آمیز باشد؛ به این دقت داشته باشید که اعتماد به تنهایی پیشرفت نمی کند و از هر دو طرف، تلاش جدی می خواهد. ۱. همسران موفق می دانند که باید خودشان را در معرض بخشش و مهربانی همسران رنجیده خود قرار دهند. همسران موفق اجازه نمی دهند که این جدایی موقت، آنها را از مسیر و فرایند بازسازی اعتماد خارج کند یا فرصتی برای آنها فراهم کند که یک زندگی مجردی و بی مسئولیت را شروع کنند. آنها ثابتقدم هستند که با معشوق سابق خود قطع ارتباط کنند؛ از این رو از هرگونه روابط جنسی با غیر همسر خود اجتناب می کنند. آنها حتی اگر مجبور باشند برای مدتی دور از همسر و فرزندان خود زندگی کنند، متعهدانه به آنها عشق می ورزند. این افراد، در این مدت کوتاه، در پی یافتن دوستان معنوی و افراد قابل اعتماد و گروه های مشاوره هستند، و به تفکر و بازسازی گاهی اوقات اگر همسر عهدشکن چند روزی، معنوی خویش مشغولاند را در هتل یا خانه یک دوست بگذرانند، فرصت مناسبی برای متنبه شدن او و نیز ایجاد تعادل روانی در همسر آسیب دیده گفتمانی است که پیشنهاد، برای پذیرش همسر خود فراهم می شود چنین جدایی موقتی به این معنی نیست که لزوماً باید بعد از بی وفایی، جدایی موقت صورت بگیرد؛ در برخی موارد جدایی موقت ممکن است به فرایند بهبود رابطه آسیب بزند. همسران آسیب دیده ای هم وجود دارند که می خواهند همسر نام آنها در خانه بماند و به آنها ابراز عشق و محبت کند. آنها این کار

را، برای آرامش روان آسیب‌دیده خود و به دلیل ترسی که از طردشدن دارند، می‌کنند. یکی از فواید ماندن همسر نادم در خانه این است که او ناگزیر خسارتی را که ایجاد کرده از نزدیک و با چشمان خود خواهد دید؛ با وجود این، اگر همسر عهدشکن از کار خود پشیمان نباشد یا از درمانگری باتجربه درخواست کمک نکرده باشد، نمی‌توان از این شیوه بهره برد. علاوه بر مشاوره، من پیشنهاد می‌کنم که افراد باایمان گروه‌های معنوی و حمایتی را، برای حفظ همسر خود و حمایت از او، برگزینند و با هم در آن‌ها شرکت کنند.

۲. بازگشت به اعتماد جی. مک دونالد، هلیندا، ص ۲۵

۱. www.namnak.com

۱. قراردادن روابط در اولویت اصلی

اگر هر فردی در رابطه با طرفش در معرض دید و توجه او قرار بگیرد، هر دو نفر احساس خوشحالی و احترام می‌کنند. وقتی شما از "ما" به جای "من" استفاده می‌کنید، یک رابطه را می‌سازید و اعتماد به همسران را شکل می‌دهید. در زندگی زناشویی وقتی بحث اعتماد مطرح است همیشه ۱۰۰٪ خودتان را بگذارید؛ این بدان معنا نیست که شما نیازهای شخصی و منافع شخصی خود را به نفع همسر خود بگذارید. بدان معنی است که همیشه با در نظر گرفتن افکار و عقاید همسران سعی کنید بهترین کارتان را انجام دهید تا احترام و عشق را بدهید.

رابطه زوجی زمانی بهتر کار می‌کند که هر دو برای هم "مهم‌ترین" باشید! برتری دادن همسر به "همه چیزهای دیگر" یکی از عوامل بسیار مهم و تعیین کننده ی مثبت در رابطه زوجی است. فرض کنید هرجا می‌روید همسران شما را مهم‌ترین بدانند، به فکر احساس و راحتی شما باشد و خوشایندی شما برای او مهم‌ترین باشد! این حالت بی‌تردید اعتماد شما را تقویت می‌کند. اولویت اصلی به ویژه زمانی پررنگ تر میشود که بخواهید بین همسران و دوست یا اقوام تان یکی را انتخاب کنید. این راهکار به این معنی نیست که تمام زندگی

خود را فراموش کنید و فقط به همسران فکر کنید. اما باید بتوانید زمان و انرژی محدود خود را بر اساس اولویت به کارهایتان اختصاص دهید. اگر زندگیتان برایتان مهم است به دنبال جلب اعتماد همسر خود هستید؛ به هر چیزی به اندازه اهمیت بدهید و به شریک خود نشان دهید که اولویت شماست. ۱.

۲. صداقت با

خود

مردم اغلب می ترسند جهان خودشان را به درستی به بقیه نشان دهند، زیرا آنها از آنچه که دیگران در مورد آنها فکر می کنند ترس دارند. هنگامی که شما با فردی که دوست دارید هستید، باید احساس امنیت کنید و ماهیت واقعی خود را به او نشان دهید. برداشتن "ماسک" خود، به شریک زندگی خود اجازه می دهید که به او کامل اعتماد دارید تا آنچه هستید را قبول کند. شریک زندگیتان می تواند بفهمد که شما مانند او انسان هستید و اینکه "عالی نباشید" چیز بدی نیست. اگر یک زندگی شاد می خواهید، باید معتبر باشید.

۱. هنر جذب دیگران، تریسی، ص ۳۸

۳. نگرانی و ترس خود را بیان کنید

هر کسی نگرانی، نیازها و ترس هایی دارد. برای همکاری برای زندگی، هر فرد باید احساس امنیت کند و خودش را بیان کند. هر زمان که شک و تردید دارید، ترس یا نگرانی در مورد رابطه خود، به طور آشکارا شریک زندگی خود بگویید. مهم است که شما نیازهای خود را به روشنی و با احترام بیان کنید. شریک زندگیتان نمی تواند فرض کند و یا حدس بزند که به چه چیزی نیاز دارید. آنها باید توانایی گفتن "بله" یا "نه" را داشته باشند در حالی که آنها همیشه ممکن نیست که "بله" بگویند، اما حداقل برای صداقت و نیاز شما احترام قائل خواهند بود. بیان نیازها و احساسات

همسر و شریک زندگیتان، نزدیکترین فرد به شما در این دنیاست. چرا احساسات خود را از او پنهان می کنید؟ چرا به

جای صحبت کردن با او همه چیز را در خودتان می‌ریزید؟ نگذارید کسی که دوستش دارید فکر کند شما او را محرم اسرار خود نمی‌دانید؛ مشکلی دارید و به او نمی‌گویید و یا دوست ندارید با او صحبت کنید. چنین کارهایی ممکن است این احساس را به او بدهد که دیگر دوستش ندارید یا فرد دیگری در زندگی شماست. پس برای جلب اعتماد همسران دست بدون دلیل. موجه چیزی را از او پنهان نکنید

صحبت کردن کلید موفقیت رابطه شماست؛ اگر از دست او ناراحت شدید؛ اگر اشتباهی کردید؛ اگر عصبانی هستید یا هر حس دیگری دارید؛ احساسات واقعی خود را به او نشان دهید. اجازه دهید او هم صحبت کند و یک تعامل دو طرفه ایجاد کنید

۴. کلمات خود را عاقلانه انتخاب کنید

بگویید که چه منظوری دارید. کلمات بسیار قدرتمندند. کلماتی که شما انتخاب می‌کنید، می‌تواند تاثیر عمیق تری از آنچه شما تصور می‌کنید را داشته باشند. کلمات مثبت باعث راحتی ما می‌شوند. انتقادات به ما حس منفی و شکست در اعتماد به نفسمان می‌دهد. کلمات تهاجمی ما را خشمگین می‌کنند، کلمات اطمینان‌خاطر، ما را راحت می‌کند و احساس امنیت می‌دهند. کلمات خود را با احترام و تاثیر آن درک کنید و توجه به ارتباطات غیر کلامی را در نظر بگیرید. اطمینان حاصل کنید که تن صدای شما، زبان بدن و عبارات صورت همه چیز را همانند گفتار انتقال می‌دهند، اگر شریک زندگی شما پیام‌های متضاد شما ارسال می‌کند، فرض نکنید که او نیت‌های بدی دارد. فقط از او بپرسید منظورش چیست. هنگامی که شما هر دو ارتباط آشکارا و صادقانه دارید، احترام و اعتماد را توسعه می‌دهد.

۵. ایجاد دوستی

به احساس نزدیکی، راحت بودن و شریک شدن در دنیای خصوصی دیگری صمیمیت می‌گویند و افرادی که با هم صمیمی هستند حرف‌های دل خود را بدون اینکه از یکدیگر خجالت بکشند به هم می‌گویند و یکدیگر را کنترل نمی‌کنند و ارتباطی عاشقانه،

آنچه که این مشکل را شدیدتر می کند آن است که ما اغلب در برابر انتظاری که از همسرمان داریم کوتاه نمی آییم. وقتی فردی به جز همسر انتظارمان را برآورده نکند ما به طور معمول سطح انتظارمان را پایین می آوریم یعنی با وجود این که دلگیر می شویم توقعمان را هم کم می کنیم اما دل شکستگی در زندگی مشترک معمولاً به کاهش توقع نمی انجامد به عبارت دیگر همسران اغلب نمی توانند سطح انتظارشان را پایین بیاورند و حتی می توان گفت توقع ها در زندگی مشترک کمتر انعطاف دارند از همین رو تحقیقات روانشناسی نشان داده است که در روابط زناشویی گاهی امور به ظاهر کم اهمیت بسیار بزرگ جلوه می کنند. گاه بی توجهی به این مسائل، کم کم زندگی مشترک را به سمت نابودی پیش می برد

عامل چهارم

عامل دیگر به تفاوت ها زن و مرد اشاره دارد زوجین از دو جنس مختلف و دو ساختار شخصیتی متفاوت اند. آنان در بعد جسمی، هیجانی و شناختی تفاوت های وسیع و عمیق باهم دارند در نتیجه هرکدام در پی ارزش ها، نیازها و انتظارها و دغدغه های مربوط به خود هستند. مشاور ازدواج در این باره می گوید در واقع هرکدام از آن دو به نوعی ساز خودشان را میزنند. این مسئله نیز به طور طبیعی زمینه را برای سوءتفاهمها و تنشهای دائمی ایجاد می کند.

عامل پنجم

علاوه بر موارد گفته شده اختلاف های فرهنگی و قومیتی همسران نیز در ایجاد تعارض ها نقش دارند و در واقع هر فرد در خانواده ای با فرهنگی ویژه تربیت می شود فرهنگ های مختلف نیز هرکدام باید و نبایدهایی مخصوص به خود دارند مشکل اینجاست که معمولاً افراد نمی توانند آداب و رسوم خانوادگی خود را ترک کنند هرچند این آداب در زندگی مشترک ان ها

مشکل ایجاد کند. مرکز مشاوره تاکید می کند که در واقع دو طرف سبک خانوادگی متفاوت و با کوله باری از عادت ها از دوران کودکی وارد رابطه می شود و این تفاوت ها ان ها را با چالش هایی مواجه می کند .

عامل ششم

مطالعات روانشناسی تاکید دارد که آخرین عامل که می توان اشاره کرد سبک نادرست زندگی در عصر کنونی است. متأسفانه امروزه استفاده زیاد از رسانه ها، ارتباط های ناسالم، تغذیه نامناسب خواب نامنظم، دوری از معنویت، کاهش اخلاق مداری و کاهش مسئولیت پذیری و تعهد عامل بسیاری از مشکلات در زندگی مشترک است.

عامل هفتم

نا آگاهی افراد از مهارت های ارتباطی و استفاده نکردن از این مهارت ها می تواند رابطه ی ان ها را در زندگی مشترک تحت تاثیر منفی قرار دهد. مهارت های ارتباطی نظیر گفت وگو و گوش دادن فعال و غیره برای سلامت رابطه ضروری هستند و عدم آگاهی از ان ها شرایط دشواری را ایجاد خواهد کرد و مشکلات ارتباطی را خواهند داشت و ناراحتی ها و دلخوری ها و سوتفاهم ها به وجود خواهد آمد.۱

۱. چگونه دیگران را مجذوب خود کنیم، جی لیبرمن، ج ۱، ص ۱۴۸

۱۱. تمرکز بر روی نقاط مثبت

با توجه به گفته دکتر جان گوتمن، زوج های خوشبخت، حداقل پنج بار در جمله های مثبت نسبت به یکدیگر حرف می زنند و یک بار منفی می گویند. یک ازدواج خوب باید محیطی غنی از

مثبت‌ها باشد. سپرده‌های منظمی را به حساب‌های بانکی عاطفی خود بدهید و همچنین، بیشتر با موافقت به شریک زندگی خود پاسخ دهید.

بیشتر در رابطه‌تان وجود داشته باشد، بیشتر لب‌خند بزنید، بیشتر لمس کنید، بیشتر بغل کنید. رابطه جنسی بیشتری داشته باشید، قدردانی بیشتری داشته باشید و زمان بیشتری را با هم به اشتراک بگذارید.

((تجربه‌های منفی گذشته، به‌ویژه کارهای ناخوشایندی را که همسران در قبال شما انجام داده است، بازگو نکنید. در حالی که برخی رخدادها جزئی به‌نظر می‌رسند و برخی خیلی مهم‌تر، مهم این است که به یاد داشته باشید گذشته گذشته و مرده است. گذشته تنها به دو طریق ارزشمند است:

-یادآوری تجربه‌های خوشایند

-یادگیری و کسب تجربه از اشتباهات

بازگویی ناخشنودی‌ها و حرف‌های قدیمی باعث دوری و آزرده‌گی بین زوج‌ها می‌شود. اگر رفتاری آن‌قدر از نظر شما بد بود که رابطه‌تان را تمام کنید، به هر طریقی چنین کاری نکنید؛ اما اگر انتخاب کردید با همسران بمانید و ادامه دهید، به خودتان بگویید که آن را فراموش می‌کنید و همسران را کلافه نکنید. من می‌گویم به جای بخشیدن، فراموش کنید. فراموش کردن خیلی بهتر از بخشیدن است. بخشیدن یعنی این‌که همسران اشتباه کرده و حق با شما بوده است. این رویه شما را در یک موقعیت اخلاقی برتر قرار می‌دهد و خود همین نیز موجب مشکل می‌شود. (۱))

اعتماد بین زوجین یک سرمایهی نادیدنی، بسیار ارزشمند و پایه رابطه ی آن دو است، لذا تقویت و مراقبت از آن بسیار حیاتی است. برای افزایش اعتماد و مستحکم تر کردن رابطه بین زوجین راهکار های بسیار متعددی وجود دارد که می توان مهمترین آن ها عبارت اند از:

* اولویت قرار دادن رابطه

* صداقت با خود

* ایجاد دوستی در رابطه

* بیان احساسات و نیاز به یکدیگر

* افزایش اعتماد بین زوجین

* در نظر گرفتن چالش های زندگی

* نظرگرفتن نقاط مثبت و تقویت آن ها

* یادگیری و کسب تجربه از اشتباهات خود.

زوجین با توجه و عمل به این نکات می توانند رابطه و اعتماد بین خود را افزایش داده و موجب تحکیم خانواده خود شوند. به امید این که تمامی ما وافق بر این نکات بوده و با عمل کردن به آن ها از یک خانواده با قوام و استحکام بالا برخوردار باشیم.

والسلام

منابع

کتاب

۱. سیادت، ساسان، جلب اعتماد فرد دلخواه برای ازدواج، تهران، خودیار، چاپ دوم، ۱۳۹۸
۲. آلن فی، ۵۴ دام در روابط بین زن و شوهر، مترجم حسینی، شمس الدین، آرام نیا، الهام، تهران، انتشارات نسل جوان، ۱۳۹۲
۳. جی. لیبرمن، دیوید، چگونه دیگران را مجذوب خود کنیم، مترجم ساری زاد، فاطمه، تهران، انتشارات ملینا، ۱۳۹۸
۴. تریسی، برایان، هنر جذب دیگران، مترجم کاویانی، مریم، تهران، آفرینه، ۱۴۰۱
۵. جی. مک دونالد، هلیندا، بازگشت به اعتماد، مترجم قاسمیان نژاد، علی نقی، شکوهی، منیره، تهران، نشر عطرا، ۱۳۹۳
۶. نیک سیرت، فاطمه، کلید طلایی برای جذب همسر و محبت او، تهران، نشر عطرا، ۱۳۹۸

سایت ها

۱. <https://namnak.com>

: