

راهکارهای افزایش صمیمت بین زوجین و شیوه های ابزار آن

رؤیا حفیظ زاده^۱

^۱ - پایه‌ی پنجم تمام‌وقت مقطع سطح دو، حوزه علمیه الزهرا (سلام الله علیها)، شهرستان بافق



چکیده

صمیمیت بین زوجین یکی از اصول موفقیت در زندگی مشترک است که معمولاً نادیده گرفته می‌شود. معمولاً ازدواج‌هایی که به صورت سنتی و بدون شناخت کافی از یکدیگر اتفاق می‌افتد عامل صمیمیت در آن کمرنگ می‌شود. هرچقدر که دختر و پسر قبل از ازدواج و در دوران نامزدی باهم صمیمی‌تر شوند شناخت بیشتری هم از نیازها و روحیات یکدیگر پیدا می‌کنند؛ بنابراین در زندگی سازگاری بیشتری هم خواهند داشت. برای اینکه عشق و صمیمیت بین زوجین زنده و تازه نگه داشته شود و زندگی مشترک به خوبی تداوم داشته باشد، زوجین باید به یکدیگر ابراز علاقه کنند و با رفتارشان نیز عشق‌شان را نشان بدهند. هدیه دادن، ابراز علاقه کلامی، ابراز علاقه با رفتار محبت‌آمیز، با کمک کردن به همسر، وقت گذاشتن برای او و داشتن تماس فیزیکی لذت‌بخش و خوب، باید به یکدیگر عشق و علاقه‌شان را نشان بدهند. فرقی نمی‌کند چند سال است که ازدواج کرده‌اید. سعی کنید هر روز از یک روش استفاده کنید تا عشق‌تان زنده بماند و رابطه‌تان دچار سردی و یکنواختی نشود. در این مقاله روش جمع‌آوری اطلاعات به صورت اطلاعات کتابخانه‌ای و روش پردازش آن توصیفی-تحلیلی می‌باشد. از مهم‌ترین یافته‌های تحقیق؛ ابراز محبت و علاقه در روابط زوجین، ارتباطات و جلوه‌های کلامی، ارتباطات و جلوه‌های رفتاری، ارتباطات و توجه به اقتضائات جنسیتی و... می‌باشد.

واژگان کلیدی: صمیمیت، زوجین، شیوه ابراز.

مقدمه

ابراز علاقه کردن و نشان دادن عشق و علاقه به همسر، یکی از ملزومات زندگی مشترک است. عشق و رابطه بین زوجین، مثل یک گل می‌ماند. اگر گل را رها کنید و به آن رسیدگی نکنید، خشک و پژمرده خواهد شد. گل برای زنده ماندن و رشد کردن، نیاز به رسیدگی و تغذیه دارد. رابطه و عشق نیز نیاز به تغذیه و رسیدگی دارند. تغذیه رابطه، از طریق ابراز علاقه کردن است. نباید اجازه بدهید آتش عشق در زندگی‌تان خاموش شود. باید سعی کنید همیشه آن را روشن نگه‌دارید تا حس خوب و آرامش بین شما و همسرتان جاری باشد. البته منظورمان این نیست که در ابراز علاقه کردن زیاده‌روی کنید و نیازمند و وابسته دیده شوید، منظورمان این است که باید به شکل متعادل ابراز علاقه کنید تا رابطه‌تان تداوم داشته باشد.

فریبا کوه‌نشین تارمی در کتابی با عنوان رابطه بین وابستگی خاص نسبت به همسر و سبک‌های دلبستگی نوشت که صمیمیت زناشویی می‌تواند انعکاسی از میزان شادی افراد از روابط زناشویی و یا ترکیبی از خشنود بودن به واسطه بسیاری از عوامل مختص رابطه زناشویی باشد. می‌توان صمیمیت زناشویی را به عنوان یک موقعیت روان‌شناختی در نظر گرفت که خودبه‌خود به وجود نمی‌آید بلکه مستلزم تلاش هر دو زوج است. به‌ویژه در سال‌های اولیه، صمیمیت زناشویی بسیار بی‌ثبات است و روابط در معرض بیشترین خطر قرار دارند.^۱

جس مک کان در کتاب زن‌ها، مردها را از دست می‌دهند، چرا؟ تلاش می‌کند رازهای یک رابطه‌ی عاطفی موفق و خوشحال‌کننده را به زنان بیاموزد. او که از سرشناس‌ترین و موفق‌ترین کوچ‌ها و راهنماهای آمریکا محسوب می‌شود، راهکارهایی را به شما ارائه می‌دهد تا رابطه‌ای تمام و کمال را شکل دهید و به عشق واقعی زندگی‌تان برسید.^۲

آلن دوباتن در کتاب صوتی تمرین برای زوج‌ها: چرا از بعضی رفتارهایش ناراحت می‌شوم؟ می‌شنویم همیشه احتمال این خطر هست که نوع نگاه ما به خود با نوع نگاه همسرمان به ما فرق داشته باشد. معمولاً گمان می‌کنیم برای طرف مقابل بدیهی است که ما ذاتاً آدم بسیار خوبی هستیم. همیشه کامل نیستیم؛ اما در مسیر درستی حرکت می‌کنیم؛ اما خودپنداری ما چقدر با واقعیت از دیدگاه همسرمان همخوانی دارد. عاقلانه این است که

^۱ -کوه‌نشین تارمی، رابطه بین وابستگی خاص نسبت به همسر و سبک‌های دلبستگی، ج ۱، ص ۱۰۰.

^۲ -مک کان، زن‌ها، مردها را از دست می‌دهند، چرا؟ ج ۱، ص ۳۵.

هرازگاهی به بررسی این موضوع پردازیم.^۱ این تمرین دو دور دارد؛ یک دور برای هر طرف. در دور اول چند صفت را که نشان‌دهنده‌ی نوع نگاه شما به خودتان است از فهرستی طولانی انتخاب کنید، هفت صفت جالب‌توجه را انتخاب کنید و آن‌ها را در ستون من چگونه خود را می‌بینم بنویسید؛ این ویژگی‌ها به‌طور کامل اجرا نخواهند شد زیرا ما موجودات بسیار پیچیده‌ای هستیم که ممکن است برای مثال در بعضی زمینه‌ها مخاطره طلب و در زمینه‌های دیگر نسبتاً محتاط باشیم. حتماً نباید واژه‌ای باشد که از هر نظر مناسب شما باشد، فقط کافی است قدری با شما هم‌خوانی داشته باشد. آنگاه از همسر خود بخواهید به فهرست صفات نگاه کند و هفت موردی را انتخاب کند که به نظر او شخصیت فعلی شما را توصیف می‌کنند.^۲

۱- مفاهیم

۱-۱- تعریف واژه زوجین در لغت و اصطلاح

۱-۱-۱- تعریف واژه زوجین در لغت:

معنی زن و شوهری؛ جفت.^۳

۱-۲- تعریف واژه زوجین در اصطلاح:

زن و مردی که با رعایت مقررات قانونی و شرعی برای زندگی مشترک و روابط زناشویی و ایجاد خانواده با همدیگر ازدواج کرده باشند زوجان یا زوجین گفته می‌شود. بعضی زوجین را زن و مردی می‌دانند که بین آن‌ها رابطه زناشویی برقرار است اما از نظر مشهور فقهای مذاهب که ایجاد رابطه زن و مرد فقط از طریق عقد نکاح جایز و حلال می‌شود، اطلاق زوجین منوط به تحقق صحیح عقد نکاح میان زن و مرد است نه صرف ایجاد رابطه زناشویی.^۴

^۱ -دوباتن، تمرین برای زوج‌ها، ج ۱، ص ۸۵.

^۲ -بالن، همان، ج ۱، ص ۴۰.

^۳ -معین، فرهنگ معین، ج ۲، ص ۳۵.

^۴ - علی آبادی، ازدواج در آیین و فرهنگ جهان، ج ۳، ص ۲۵.

رفتارهای انسانی تأثیر می‌گذارد، اغلب شامل لباسی که فرد برای پوشیدن انتخاب می‌کند، حرفه‌ای که فرد دنبال می‌کند، روابط شخصی که فرد وارد می‌شود و نحوه رفتار آنها در این روابط. به‌طور سنتی زنان را در حوزه «خصوصی» نگه می‌دارند؛ و مردان در حوزه «عمومی». گروه‌های مختلف، به‌ویژه جنبش‌های فمینیستی، تلاش‌هایی را برای تغییر جنبه‌های نقش‌های جنسیتی غالب انجام داده‌اند که معتقدند ظالمانه، نادرست و جنسیت‌گرا هستند.^۱

۳-۴-۲- داشتن روابط زناشویی گرم

برای داشتن روابط زناشویی خوب هر دو طرف باید تلاش کنند و گذشت داشته باشند. زنان رکن اساسی در حفظ رابطه زناشویی هستند و خیلی راحت با چند ترفند ساده می‌توانند رابطه‌شان را گرم‌تر کنند. اگر عکسی دیدید یا نوشته‌ای خواندید که شمارا یاد او می‌اندازد، او را روی عکس تگ یا آن را برایش ارسال کنید. او را در خانه به تماشای یک فیلم دعوت کنید. فیلم مورد علاقه او را بخرید و با پاپکورن از او پذیرایی کنید. موسیقی یکی از راه‌های شاد کردن و نفوذ به درون افراد است؛ بنابراین اگر آهنگ مورد علاقه او را می‌دانید، آن را برایش بفرستید یا با صدای بلند پخش اش کنید.

از خودتان یک فیلم خنده‌دار بگیرید و آن را، آن زمان که احساس می‌کنید شریک زندگی‌تان خسته و درگیر است، برایش بفرستید. خاطرات خوب‌تان را یادآوری کنید. این کار خنده را بر لبان هردوی‌تان می‌نشاند و شمارا رمانتیک‌تر از قبل خواهد کرد. در زمان‌های استراحت‌اش به او زنگی بزنید و بگویید که دلتان برایش تنگ شده است. تماس‌های غیرقابل انتظار ثابت می‌کند که شما همیشه به شریک زندگی‌تان فکر می‌کنید.

به او پیشنهاد کارهای هیجان‌انگیز دهید. به‌عنوان مثال فعالیت‌هایی که تا به حال انجام نداده‌اید، مثل بولینگ یا پاراگلایدر. گاهی اوقات با پیک یا غیر حضوری گل، غذا یا هدیه‌ای برای او بفرستید و سورپرایزش کنید. او را بخندانید. برای او جوک تعریف کنید یا کارهایی که او را می‌خنداند انجام دهید. تصویر این لحظات خوش‌تا همیشه در خاطر او خواهد ماند. برای او آهنگی را که با گوش دادنش به یاد او می‌افتید، بفرستید با این کار دلتان را به‌طور غیر مستقیم به او منتقل کرده‌اید. نامه‌ای عاشقانه بنویسید و در آن بگویید که چقدر دوستش

^۱ - فلاحتی، نگرش به نقش‌های جنسیتی در نسبت با قومیت و جنسیت. تحقیقات فرهنگی ایران، ج ۱، ص ۲۹.

دارید یا حتی دلایل دوست داشتن تان را بیان کنید. کدام رفتار او شما را مجذوب اش کرده است؟ آن‌ها را روی کاغذ بیاورید و تاثیراتش را در رفتار های بعدی او ببینید.

نتیجه گیری

صمیمیت احساس نزدیکی، تشابه و رابطه‌ی شخصی عاشقانه یا هیجانی با شخص دیگر است و مستلزم شناخت و درک عمیق فرد دیگر به منظور بیان افکار و احساساتی است که به‌عنوان منشأ تشابه و نزدیکی به کار می‌رود. صمیمیت، تنها یک تمایل یا آرزو نیست بلکه یک نیاز اساسی و واقعی بوده و مفهوم وسیعی دارد که شامل خود افشایی، رابطه‌ی جنسی، نزدیکی هیجانی، بدنی و عقلی است. باگاروزی صمیمیت را شامل ۹ بعد صمیمیت هیجانی، روان‌شناختی، عقلانی، جنسی، جسمانی، معنوی، زیبا شناختی، اجتماعی تفریحی و زمانی می‌داند. شدت صمیمیت و ابعاد نه گانه آن در هر فرد، متفاوت از فرد دیگر است. در این میان صمیمیت جنسی موضوعی پیچیده است که نیاز به توجه ویژه‌ای دارد؛ زیرا رضایتمندی در این زمینه بر جنبه‌های دیگر روابط زوجین اثر می‌گذارد. مشاوران در طول سال‌ها کار با مراجعان متوجه گردیده‌اند که صمیمیت جنسی بیشترین حساسیت و در عین حال بیشترین مشکلات را برای زوج‌ها به ارمغان می‌آورد. اگر زوجین نسبت به تفاوت‌های خود در تقاضاهای جنسی آگاهی داشته باشند می‌توانند قبل از آنکه ارتباطشان دچار مشکل گردد آن را مورد درمان قرار دهند. برعکس اگر زوجین به صمیمیت جنسی خود آگاه نباشند باید شاهد برون ریزی مشکلات باشند. صمیمیت زناشویی نتیجه افشای مسائل صمیمانه و در میان گذاشتن تجارب صمیمانه است.

منابع

*قرآن

الف) کتب

- ابن حیون، نعمان بن محمد، دعائم الاسلام، قم: آل البيت، ۱۳۸۵ ق.
- اریک، فروم، جامعه سالم، ترجمه اکبر تبریزی، تهران: نشر بهجت، ۱۳۶۰.
- امینی، ابراهیم، اسلام و تعلیم و تربیت (۲)، تهران، انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۷۲
- باگاروژی، تیس، تکنیک‌های افزایش صمیمیت در زوج درمانی، ترجمه: حمیدپور و اندوز، تهران: نشر ارجمند، ۱۳۹۳
- الحر العاملی، محمد بن الحسن، وسایل الشیعه، تصحیح و تحقیق: عبدالرحیم ربانی شیرازی، انتشارات مکتبه الاسلامیه، چاپ چهارم، تهران، ۱۳۷۹ ه ق.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد، غررالحکم و دررالکلم، تهران: دارالکتب الاسلامیه، چاپ دوم، ۱۴۱۰.
- دوباتن، آلن، تمرین برای زوج‌ها: چرا از بعضی رفتارهایش ناراحت می‌شوم؟ مترجم: مهین خالصی، تهران: انتشارات کتاب سرای نیک از کتابراه، ۱۴۰۲.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، بیروت: دارالعلم الدار الشامیه، ۱۴۱۲ ق.
- ریحانی، رضا و سودانی، منصور و فرهادی راد، حمید و خجسته مهر، رضا، شناسایی مولفه های صمیمیت زناشویی در ازدواج های پایدار: براساس نظریه داده بنیاد، ۱۴۰۱.
- سنن ابن ماجه ربیع قزوینی، ابو عبدالله محمد بن یزید، سنن ابن ماجه، بی جا، بی تا، ۱۸۴۷.
- شاطررجبی، ابوالفضل، بررسی فقهی و حقوقی مبانی و الزامات حسن معاشرت زوجین، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) (به اردو)، ۱۳۹۹.
- صالحان، جعفر، سلوک با همسر: نه حرف من، نه حرف تو، حرف خدا، تهران: انتشارات تراث، ۱۳۹۷.
- طباطبائی، محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه، ۱۴۱۷.
- طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، بیروت: مؤسسه اعلمی، ۱۳۸۸ ق.

- علی آبادی، محمد، ازدواج در آیین و فرهنگ جهان، تهران: نشر نور نوین، چاپ سوم، ۱۳۸۰.
- فرهمندپور، فهیمه، اقتضائات و ملاحظات عدالت جنسیتی با رویکرد دینی، تهران: نشر امید، ۱۴۰۰.
- فلاحتی، لیلا، نگرش به نقش های جنسیتی در نسبت با قومیت و جنسیت. تحقیقات فرهنگی ایران، تهران: نشر دانش، ۱۳۹۵.
- قائمی، علی، خانواده و مسائل همسران جوان، تهران: امید، ۱۳۶۲.
- قرشی، سید علی اکبر، قاموس قرآن، تهران: انتشارات دارالکتب الاسلامیه، چاپ پنجم، ۱۴۱۲ق.
- کلینی، یعقوب: کافی، قم، دارالکتب الاسلامیه، چاپ پنجم، ۱۳۶۳.
- کوه نشین طارمی، فریبا، رابطه بین وابستگی خاص نسبت به همسر و سبک های دلبستگی، تهران: انتشارات قانون یار، ۱۳۹۶.
- مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، بیروت: انتشارات مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۴.
- مطهری، مرتضی، نظام حقوق زن در اسلام، قم: انتشارات صدرا، چاپ چهاردهم، ۱۳۶۹.
- _____، جاذبه و دافعه علی علیه السلام، انتشارات صدرا، چاپ دهم، قم، ۱۳۶۹.
- مظاهری، حسین، خانواده در اسلام، قم: انتشارات شفق، ۱۳۹۰.
- مظاهری، علی اکبر، جوانان و انتخاب همسر، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، چاپ سوم، ۱۳۷۴.
- مقری فیومی، احمد بن علی، مصباح المنیر، قم، دارالهجره، ۱۴۱۴ ق.
- مک کان، جس، زن ها، مرد ها را از دست می دهند، چرا؟ ترجمه: مهراوه فیروز، تهران: نشر البرز، ۱۳۹۷.
- مکارم شیرازی، ناصر: تفسیر نمونه، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، بی چا، تهران، بی تا.
- معین، محمد، فرهنگ فارسی معین، تهران: انتشارات امیرکبیر، ۱۳۷۶.
- میرزایی، نیکتا: بررسی نقش زن و مرد در مدیریت اقتصادی خانواده، چهارمین همایش ملی راهکارهای توسعه و ترویج علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره و آموزش در ایران، تهران، ۱۳۹۶.

میرمحمدصادقی، مهدی، ازدواج (آموزش پیش از ازدواج)، تهران: سازمان بهزیستی کشور،
معاونت امور فرهنگی و پیشگیری، دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، ۱۳۸۴.
ویلز، جیمی، ویکی‌پدیا دانشنامه رشد، سایت آنلاین (www.wikipedia.ir)