

موانع ایجاد صمیمیت در روابط زوجین

رؤیا حفیظ زاده^۱

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

بسم الله الرحمن الرحيم

چکیده

شاید از واژه صمیمیت به جز محبت و همدلی معنای دیگری به ذهن متبادر نشود و حتی معنای آن بدیهی به نظر برسد؛ اما این واژه در روان شناسی مفهومی بسیار پیچیده دارد. روان شناسان صمیمیت را که حاصل بلوغ اجتماعی، عاطفی و روانی فرد است، تبادل احساسها و خواسته‌های اصیل شخص معنا کرده‌اند. در یک رابطه صمیمانه هیچ‌گونه پیام پنهانی وجود ندارد و ۲ فرد بالغ مسئولیت کارها و رفتارهای خویش را بر عهده می‌گیرند. افراد به‌خوبی تعهدات و قراردادهای بین یکدیگر را درک کرده و مسئولانه رفتار می‌کنند. پیامد صمیمیت همواره سازنده است. اگر بپذیریم که صمیمیت یکی از اصلی‌ترین مهارت‌هایی است که همسران جوان در زندگی مشترک باید به آن دست یابند، بهتر است گره‌های صمیمیت یا آنچه را مانع از ایجاد صمیمیت می‌شود ذکر کنیم. در این مقاله روش جمع‌آوری اطلاعات به‌صورت اطلاعات کتابخانه‌ای و روش پردازش آن توصیفی-تحلیلی هست. از مهم‌ترین یافته‌های تحقیق؛ خودخواهی و خودبرتربینی، سخت‌گیری و بهانه‌گیری در زندگی مشترک، اهانت و ناسزاگویی، بی‌اعتمادی و بدبینی نسبت به یکدیگر، لجاجت، عدم کنترل خشم و... هست.

واژگان کلیدی: صمیمیت، زوجین، موانع صمیمیت.

مقدمه

زمانی که زوجها زندگی مشترک خود را آغاز می‌کنند از یکدیگر انتظار صمیمیت و محبت دارند. در این میان صداقت و صراحت از جمله مؤلفه‌هایی است که می‌توان با کمک آن پایه‌های اصلی زندگی مشترک را به‌درستی بنا کرد. گاه در این مسیر اتفاقاتی می‌افتد که ایجاد صمیمیت را به تأخیر می‌اندازد. از آنجاکه هر فردی با یک سری عقیده‌ها و پیش‌فرض‌هایی وارد رابطه مشترک می‌شود، طبیعی است که ابتدا باید سعی کند این پیش‌فرض‌ها را تغییر دهد و اصلاح کند. موانع ایجاد صمیمیت در واقع آن دست‌اندازهایی است که زوج نمی‌توانند به سلامت از آن عبور کنند و به دشواری می‌افتند.^۱

یکی از اصلی‌ترین این گره‌ها یا موانع این باور نادرست است که همسر من به‌طور خودکار باید آنچه من می‌خواهم، بداند و از آنجاکه کاری که من دوست دارم، انجام نمی‌دهد پس علاقه‌ای به من ندارد. این باور نادرست ریشه در دوران کودکی دارد. از آنجاکه مادر همواره با حدس زدن، نیازهای کودک را تشخیص می‌دهد و آن‌ها را برآورده می‌کند. یک فرد بالغ هم از همسرش توقع دارد همانند مادرش نیازها و خواسته‌های او را حدس بزند غافل از این که در یک رابطه مشترک فرد باید زمینه‌آشنایی همسر با علاقه‌مندی‌ها و خواسته‌های خود را فراهم کند و هیچ همسری به‌طور خودکار نمی‌تواند نیازهای طرف مقابل را حدس بزند. بنابراین همسران باید یاد بگیرند نیازهای خود را به زبان آورند و آن را بخواهند. این کار نیاز به تمرین و تکرار دارد و همسرانی که در مهارت گفت‌وگو و صداقت احساسی مشکل دارند، بیشتر در رفع این مشکل به دردمس می‌افتند.^۲

عزیزی و فاتحی زاده در کتابی با عنوان صمیمیت و دل‌زدگی زناشویی، دوروی یک سکه بیان کردند که ارتباط زناشویی می‌تواند دست‌مایه‌ی شادی یا منبع بزرگ رنج و تألم باشد. ارتباط، به زن و شوهر این امکان را می‌دهد که با یکدیگر به بحث و تبادل نظر بپردازند و مشکلاتشان را حل کنند.^۳

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

^۱ -عزیزی و فاتحی زاده، صمیمیت و دل‌زدگی زناشویی، دو روی یک سکه، ج ۱، ص ۱۵.

^۲ -عزیزی و فاتحی زاده، همان، ج ۱، ص ۱۸.

^۳ -عزیزی و فاتحی زاده، همان، ج ۱، ص ۱۱.

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.^۱

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 هرازگاهی به بررسی این موضوع بپردازیم.^۲ 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.^۳

بزرگ‌ترین مانع صمیمیت زوجین موانع خوب گوش دادن به یکدیگر است، مانند عجله کردن در جواب دادن و یا گوش کردن انتخابی؛ که هر دو مانع از شناخت و درک درست از همدیگر می‌شود. گاهی نگرانید چیزی را بشنوید که دوست ندارید و یا نگران قضاوت شدن هستید. این امر ممکن است مانع خود افشایی شما شود.

گاهی اوقات با قضاوت عجولانه در مورد دیگران، یا نشان دادن واکنش‌های افراطی در مقابل گفته‌های آن‌ها، زخم‌زبان زدن و تحقیر کردن، موانعی بر سر راه صمیمیت خلق می‌شوند. در زمان‌هایی که زوجین نمی‌توانند مسائل را بین خود حل کنند، مراجعه به مشاوره خانواده تنها راه‌حلی است که آن‌ها را در رسیدن به خانواده‌ای سالم و بهبود کیفیت روابط راهنمایی می‌کنند.

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

^۲ - دوباتن، تمرین برای زوج‌ها، ج ۱، ص ۸۵.

^۳ - بالن، همان، ج ۱، ص ۴۰.

حضرت امیرالمؤمنین (علیه السلام) فرمودند: «خداوند متعالی برای شهوت ده جزء آفریده، که نه جزء آن در زنان، و یک جزء آن در مردان است»^۱

زنان، در مقایسه با مردان، در برابر ارضا نشدن نیازهای جنسی بردبارترند. امام صادق (علیه السلام) در این باره می فرماید: خداوند به زنان لذت جنسی دوازده نفر، و صبر دوازده نفر را داده است»^۲.

زن و مرد، از نظر تحریک پذیری جنسی، متفاوت اند. مردان سریع تر از زنان تحریک می شوند و بیش از زنان از طریق بینایی به تهییج جنسی می رسند. پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) می فرماید: «در جماع با همسران شتاب نکنید»^۳

همچنین، در روایت دیگری، امام صادق (علیه السلام) فرمودند: «وقتی یکی از شما خواست با همسرش جماع کند، پیش از آن ملاعبه و تحریک جنسی داشته باشد به درستی که این کار نیکو و پسندیده است»^۴.

این دو روایت از یک سو به تحریک پذیری سریع مرد و عجله او اشاره می کند: از سوی دیگر، به کند بودن تحریک در زنان اشاره می کند و توصیه کننده به ملاعبه و بازی است.

حس حسادت جنسی مربوط به زنان، و حس غیرت جنسی مربوط به مردان است. امام صادق (علیه السلام) در این باره می فرماید: «غیرت مربوط به مردان است و حسد مربوط به زنان. خداوند، به دلیل غیرت مردان، بر زنان حرام کرده، مگر یک شوهر را؛ ولی مردان را به چهار زن اجازه داده است»^۵.

به دلیل همین تفاوت های جنسی و تفاوت در تحریک پذیری هاست که در روایات به ملاعبه و اظهار محبت و مانند اینها سفارش شده است. روانشناسان بر این باورند که اگر زن در برقراری روابط جنسی بهره کافی و طبیعی نگیرد، در برقراری دوباره آن بی رغبت می شود و رفتارهای روانی ناهنجار خواهد داشت. دیگر اینکه زنان نیازمندند که افزون بر درک توانایی مرد

۱ - بابویه قمی، همان، ج ۲، ص ۴۳۹.

۲ - بابویه قمی، همان، ج ۲، ص ۴۳۹.

۳ - حرعاملی، همان، ج ۲۰، ص ۱۱۸.

۴ - حرعاملی، همان، ج ۲۰، ص ۱۱۸.

۵ - حرعاملی، همان، ج ۲۰، ص ۱۵۲.

برای روابط جنسی، سخنان محبت آمیز و اطمینان بخش و جملات عاطفی بشنوند و نیاز دارند که مردان این کلمات را بر زبان جاری کنند و برای آنان علاقه قلبی کافی نیست.^۱

۲-۱۹- رعایت نکردن نظافت و بهداشت فردی و جنسی

«لقد کان لکم فی رسول الله اسوه حسنه لمن یرجوا الله و الیوم الآخر و ذکر الله کثیراً؛ پروردگار، نبی مکرم اسلام را نمونه ای کامل و خلیفه الله نامیده است. انسانی که کردار و گفتارش، پند و آموزه ای نیک برای دیگران است. دیگری که شاید مسلمان نباشند، اما مقام انسانیت را ارج می نهند».^۲

آنچه پیامبر اسلام را در دید همگان الگویی نیک معرفی می کند، رفتار، اعمال و افکار پسندیده ای است که همه ادیان به آن اعتقاد و ایمان دارند. یکی از ویژگی های ممتاز رفتاری آن حضرت، رعایت بهداشت فردی و پاکیزگی است که باتوجه به محیط جاهلی شبه جزیره عربی بسیار قابل توجه و درخور اهمیت است. پاکیزگی و به دور از آلودگی زیستن از آنجایی که یاریگر انسان در حفظ سلامتی و بقای عمر است، همواره موردنظر آدمی بوده است. از آن زمان که بشر حس و ادراک را فهمید، ضعف و بیماری، ناتوانی و پیری را دشمن دانست و برای از بین بردن آن ها، تلاشی پیگیر در پیش گرفت. گذشت روزگار مجموعه ای از این کردار درست را در قالب دستورالعمل های مفید به انسان آموخت. آراستگی و پاکی سر و بدن که خود شامل پاکیزه نگاه داشتن مو، پوست، دهان، جامه و... می شود. قسمتی از این دستورالعمل هاست که می توان آن ها را در سنت نبوی مشاهده کرد، به گونه ای که پیامبر (صلی الله علیه و آله وسلم) علاوه بر رعایت آن ها، با دستورات روشن و گاه در قالب کلمات مستحب، واجب، مکروه و... آن ها را آموزش می دادند. با بررسی دقیق سنت نبوی می توان جدا از اندیشه هایی که ریشه طب اسلامی را خارج از محیط اسلام و برگرفته از سرزمین های دیگر می داند، آن را در دین مبین اسلام و سنت نبوی یافت.^۳

۱ - معین الاسلام، روان شناسی زن، ج ۱، ص ۷۹.

۲ - احزاب: ۲۱.

۳ - صدوق، من لا یحضره الفقیه، ج ۵، ص ۵۵۲.

نتیجه گیری

یکی از مسائلی که مشاوران ازدواج با آن روبه رو هستند، مشکلات مربوط به صمیمیت و کمک به بهبود آن در همسران است؛ زیرا یکی از شاخص هایی که امروزه باعث آشفته گی در ارتباط همسران می شود، کمبود صمیمیت است و یکی از مهم ترین و کم هزینه ترین روش های ایجاد صمیمیت بین همسران، گفت و گو و تعامل سازنده است. یکی از مسائل مهمی که زن و شوهر را به هم نزدیک می کند، گفت و گو و صداقت داشتن در کارهاست. برای یک ازدواج فرخنده و بادوام، همسران باید از اینکه کنار هم هستند، لذت ببرند و صحبت کردن با هم عمده ترین چیزی است که باید مورد توجه قرار گیرد.

هرگز فکر کرده اید چرا بعضی از زوجها اینقدر عاشق و صمیمی هستند؟ این به آن دلیل نیست که زندگی آن ها ایده آل است و هیچ مشکلی ندارند، بلکه نکته اینجاست که آن ها نحو حفظ روابط عاشقانه و جلوگیری از فرسایش روزمره آن را به خوبی می دانند.

ازدواج ها اغلب با یک حال خوب شروع می شوند. دوست داشتن، دوست داشته شدن و رسیدن به فردی که پسندیده ایم یا به دلمان نشست، شور و هیجانی ایجاد می کند که به زندگی مان عطر و رنگ می بخشد. تجربه چنین شور و هیجانی نه تنها حال خود ما که حال اطرافیان را هم خوب می کند. زن و شوهرها به تجربه می گویند این حال خیلی خوب تا ابد ماندگار نیست و بالاخره یک روز همه چیز معمولی می شود.

پیش از هر چیز بهتر است تا افکار منفی و بازدارنده را کنار بگذارید و به شناخت دقیق خصوصیات همسر خود بپردازید؛ پس از آن لازم است تا مهارت های زندگی مشترک و نحوه ارتباط صحیح با همسر خود را بیاموزید. با در نظر گرفتن تفاوت های جنسیتی و شخصیتی می توانید به درک کامل تری از روابط خود برسید.

منابع

*قرآن

الف) کتب

- آرکاو، استفان، هفت عادت خانواده‌های کامروا، ترجمه شاهرخ مکوند حسینی و داوود محب علی، تهران، انتشارات رشد، چاپ اول، ۱۳۸۰.
- باگارووی، 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.
- دوباتن، آلن، تمرین برای زوج‌ها: چرا از بعضی رفتارهایش ناراحت می‌شوم؟ مترجم: مهین خالصی، تهران: انتشارات کتاب سرای نیک از کتابراه، ۱۴۰۲.
- سال، دیوید، مرد توانا، ترجمه سعید مرادی، تهران، انتشارات ورجاوند، چاپ اول، ۱۳۸۳.
- السقا، بیروت: مکتبه السالمی، بی‌تا.
- شلسینگر، لارا، قدرت زن، زندگی خود و همسران را دگرگون سازید، ترجمه دنیس آژییری، تهران، نشر ثالث، چاپ اول، ۱۳۸۶.
- صدوق، محمد بن علی ابن بابویه، کتاب من الی‌حضره الفقیه؛ تحقیق علی اکبر غفاری؛ قم: مؤسسه نشر اسلام، ۱۴۱۳ ق.
- طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، بیروت: مؤسسه اعلمی، ۱۳۸۸ ق.
- عزیزی، آرمان، فاتحی زاده، مریم السادات، صمیمیت و دل‌زدگی زناشویی، دوروی یک سکه (به همراه ۱۶ مهارت طلایی زناشویی)، مشهد: انتشارات ارسطو، ۱۳۹۶.
- علی آبادی، محمد، ازدواج در آیین و فرهنگ جهان، تهران: نشر نور نوین، چاپ سوم، ۱۳۸۰.
- کلینی، یعقوب: کافی، قم، دارالکتب الاسلامیه، چاپ پنجم، ۱۳۶۳.
- مک کان، جس، زن‌ها، مردها را از دست می‌دهند، چرا؟ ترجمه: مهراوه فیروز، تهران: نشر البرز، ۱۳۹۷.
- مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، بحار الأنوار، محقق / مصحح: جمعی از محققان، دار إحياء التراث العربی، بیروت، ، چاپ: دوم، ۱۴۰۳ قمری.

- معین، محمد، فرهنگ فارسی معین، تهران: انتشارات امیرکبیر، ۱۳۷۶.
- معین الاسلام، مریم، طیبی، ناهید، روان‌شناسی زن در نهج‌البلاغه، تهران: نشر بهشت بینش، چاپ ششم، ۱۳۹۰.
- نوابی نژاد، آسیب‌ها و الگوهای مطلوب خانواده، مجموعه مقالات سومین نشست راهبردی، ۱۳۹۹.
- نوری طبرسی، میرزاحسین، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل؛ قم: مؤسسه آل‌البیت، ۱۴۲۷ ق.
- ویلز، جیمی، ویکی‌پدیا دانشنامه رشد، سایت آنلاین (www.wikipedia.ir)
- هندی، علی‌المتقی بن حسام‌الدین، کنز العمال فی سنن القوال و الافعال، تصحیح: صفوة