

بسم الله الرحمن الرحيم

## مهارت های غنی سازی صمیمیت

سمینارهای دانش خانواده

### جناب آقای دکتر محمد ثناگویی زاده

مدیر گروه آموزشی اخلاق و تربیت مؤسسه آموزش عالی حوزوی علامه مجلسی (ره)  
وابسته به دفتر تبلیغات اسلامی اصفهان

کارشناس مسائل خانواده با تأکید بر لزوم ایجاد صمیمیت در زندگی مشترک، گفت: صمیمیت باعث تنوع در زندگی زناشویی خواهد شد، دغدغه زوجین همواره یکنواختی و روزمرگی زندگی زناشویی است، صمیمیت می تواند بسیاری از مشکلات زندگی مشترک را برطرف کند.

به گزارش روابط عمومی دفتر تبلیغات اسلامی اصفهان، محمد ثناگویی زاده کارشناس مسائل خانواده و مدیر گروه آموزشی اخلاق و تربیت مؤسسه آموزش عالی حوزوی علامه مجلسی (ره) وابسته به دفتر تبلیغات اسلامی اصفهان، در نشست مهارت های غنی سازی صمیمیت در روابط زناشویی از سلسله نشست های خانواده که توسط گروه دانش خانواده دفتر تبلیغات اسلامی اصفهان و به همت قطب اخلاق، خانواده و سبک زندگی برگزار شد، با بیان اینکه صمیمیت امروزه یک چالش برای زوجین است، گفت: در مراجعه زوجین به مشاوره های زناشویی، آن چیزی که تمامی مشکلات می تواند محور آن قرار بگیرد صمیمیت است.

### صمیمیت محور تمام مشاوره های زناشویی است

وی در ادامه افزود: تمام مواردی که در مشاوره های زناشویی مطرح می شود محور آن عدم وجود صمیمیت است، درحقیقت می توان گفت مشکل اصلی در روابط زناشویی مسأله صمیمیت است، امروزه در دنیا به مسأله تقویت روابط و تمرکز بر رابطه ها کار می شود و نه تمرکز بر مشکلات، اینکه مشکلات از کجا سر باز کرده و چرا به وجود آمده است نمی تواند زیاد مؤثر واقع شود.

ثناگویی تقویت صمیمیت در روابط زناشویی را دارای ظرفیت کاهش و یا برطرف کردن سایر مشکلات در روابط زناشویی دانست و خاطر نشان کرد: صمیمیت یک رکن از ارکان ازدواج است، برای ازدواج سه رکن

وجود دارد، تعهد، شور و انرژی جنسی و رکن سوم مسأله صمیمیت است، رابطه صمیمانه در زندگی مشترک بسیار مهم و سازنده است.

کارشناس مسائل خانواده صمیمیت را دارای ظرفیت ارتقا و پیشرفت دو رکن دیگر ازدواج ذکر کرد و گفت: اگر زوجین در روابط خودشان صمیمانه نباشند، شور و انرژی جنسی هم نخواهند داشت یا کم خواهد شد، اگر صمیمیت نباشد احتمال اینکه تعهد نسبت به یکدیگر نداشته باشند، وجود دارد.

### صمیمیت باعث تنوع در زندگی و کاهش خیانت خواهد شد

وی صمیمیت را زمینه ساز یک ازدواج موفق برشمرد و اظهار کرد: صمیمیت باعث می شود که تعارضات به عنوان یک مؤلفه طبیعی در هر رابطه زناشویی حل شود، هر زن و شوهری در رابطه با یکدیگر حتما اختلاف نظرهایی دارند و تفاوت های بسیاری خواهند داشت و اینها زمینه ساز تعارض است و ما از این تعارضات نباید بترسیم بلکه موضوعی که مهم است حل این تعارضات است، صمیمیت در روابط باعث می شود که این تعارضات برطرف شود و تنش ها و مشکلات در رابطه زوجین کاهش پیدا کند.

شناگویی با تأکید بر نقش مهم صمیمیت در زندگی مشترک، عنوان کرد: صمیمیت باعث تنوع در زندگی زناشویی خواهد شد، دغدغه زوجین همواره یکنواختی و روزمرگی زندگی زناشویی است، در مسأله خیانت موضوع یکنواختی و نبود تنوع نقش مؤثری دارد، صمیمیت این تنوع را در زندگی زناشویی ایجاد خواهد کرد. وی در ادامه افزود: تعاریف مختلفی برای صمیمیت طرح شده است، اما تعریف جامع صمیمیت عبارت است از اینکه صمیمیت یک رابطه نزدیک عاطفی است که از ویژگی هایی نظیر وجود محبت و علاقه میان زوجین، پذیرفتن احساس همسر و همدلی با او، ابراز احساسات، خودافشاگری برخاسته از محبت و صمیمیت، پذیرش طرف مقابل به معنای درک احساسات و عقاید و ارزش های او، قدردانی بابت زحمات و تلاش ها و مهمتر از همه تجربیات مشترک، برخوردار است.

### ابعاد مختلف صمیمیت را بشناسیم

کارشناس مسائل خانواده با بیان اینکه صمیمیت دارای ابعاد مختلفی است، تصریح کرد: نخستین بعد صمیمیت عاطفی است، به معنای شریک بودن در عواطف و احساسات مختلف، بعد دیگر مسائل روانشناختی است، یعنی اینکه بتوانند تمام احساسات و مشکلات و دیدگاه های خود را با یکدیگر در میان بگذارند، این مسأله امروزه یکی از مشکلات و کاستی های زندگی زناشویی است.

شناگویی ادامه داد: زیبا شناختی بعد دیگر صمیمیت میان زوجین است، به این معنا که زن و شوهر بتوانند علایق خود و حس زیبایی خود را با همسرشان در میان بگذارند، بعد دیگر مسأله عقلانیت است، یعنی فرد بتواند عقاید و باورهای خود را نسبت به مسائل و موضوعات مختلف با همسر خود در میان بگذارد.

وی مسائل جنسی را بعد دیگر صمیمیت زناشویی عنوان کرد و افزود: اینکه زن و شوهر بتوانند در مورد مسائل جنسی و انتظارات جنسی یکدیگر و تمایلات و اشتیاق‌های جنسی با هم صحبت کنند، علت این موضوع یا حیا نابجا است یا نبود صمیمیت که در هر صورت یک خلأ مهم است.

کارشناس مسائل خانواده با بیان اینکه زن و شوهر باید بتوانند انتظارات خود را با یکدیگر مطرح کنند، اظهار کرد: زن و شوهر باید بتوانند تماس جسمی با یکدیگر داشته باشند، این غیر از تماس جنسی است، تماس جسمی به معنی ارتباط جسمی از روی صمیمیت است که در روابط زناشویی کم مشاهده می‌شود.

### زوجین زمان‌هایی را برای تفریح و سرگرمی مشترک تعیین کنند

شناگویی با اشاره به لزوم پرداختن زن و شوهر به اقدامات و فعالیت‌های تفریحی و سرگرمی، وقت گذاشتن زن و شوهر برای زمانی با هم بودن را از ملزومات زندگی برشمرد و تصریح کرد: باید زن و شوهر زمانی را به یکدیگر اختصاص دهند و زمانی را کنار هم به صحبت کردن و تفریح کردن بگذارند.

وی با بیان اینکه صمیمیت دارای شدت و ضعف و تفاوت در حالات و شکل و صورت است، عنوان کرد: اگر می‌خواهیم به یک رابطه صمیمانه برسیم باید خودمان باشیم و اجازه ندهیم دیگران در روابط ما دخالت کنند، موضوع دیگر این است که ما برای باهم بودنمان ارزش قائل باشیم و برای یکدیگر وقت بگذاریم، در کنار مشغله‌ها و رسیدگی به امور زندگی باید زوجین برای یکدیگر وقت بگذارند و تلاش کنند تا به صمیمیت بیشتری در زندگی برسند.

کارشناس مسائل خانواده در ادامه به تبیین موانع ایجاد صمیمیت در بین زوجین پرداخت و گفت: گاهی موانع درونی است و برخی موانع بیرونی هستند، موانع درونی مسائلی هستند که به خود فرد مربوط است، نظیر اختلالات شخصیتی موجود در افراد که باعث می‌شود در روابط خود مشکل داشته باشند، به همین دلیل در مشاوره‌های پیش از ازدواج توجه کردن به این اختلالات و تشخیص آنها بسیار مهم و ضروری است.

### تیپ‌های شخصیتی در آینده ازدواج اثرگذار هستند

وی در ادامه افزود: برخی افراد دارای ویژگی‌های شخصیتی خاصی هستند، تیپ‌های شخصیتی با اختلالات شخصیتی تفاوت دارند، زمانی که تیپ شخصیتی مطرح می‌شود موضوع ویژگی‌های افراد است که باید به آنها توجه شود، مسائلی نظیر منضبط بودن، درون گرایی یا برون گرایی یا مسائلی از این دست باعث می‌شود افراد کمتر بتوانند در رابطه زناشویی صمیمیت داشته باشند، این موضوعات در مشاوره‌های پیش از ازدواج باید برای زوجین تبیین شود.

شناختن مشاوره و روان درمانی را راهکار ایجاد صمیمیت بین همسران با تیپ شخصیتی متفاوت دانست و تصریح کرد: برخی موانع بیرونی هستند، یعنی روابط بین فردی زوجین، زمانی که رابطه زوجین آشفته باشد، باهم قهر باشند یا توقعات بیش از حد داشته باشند و دست به تخریب و سرزنش یکدیگر بزنند و مسائلی از این دست در بین آنها باشد و همواره در تنش باشند نمی‌توانند به صمیمیت برسند و ارتباطات صحیح داشته باشند. کارشناس مسائل خانواده رابطه مؤثر و سازنده را عامل ایجاد صمیمیت در میان زوجین عنوان کرد و افزود: ارتباط بین همسران باید دو سویه و متقابل باشد، محور هر ارتباطی پیام است که یک فرستنده دارد و یک گیرنده که هر دو طرف باید مهارت‌های ویژه خود را داشته باشند.

وی ادامه داد: باید سعی شود با همسر به صورت مستقیم صحبت کرد، به عبارت دیگر چشم به چشم باید ارتباط گرفت، این چشم به چشم باید حاکی از احترام باشد نه تسلط‌گری و تخریب، در این شرایط باید از موضع «من» صحبت کرد و احساس شخصی را مطرح کرد نه اینکه از موضع «تو» صحبت کنیم، این از موضع طرف مقابل صحبت کردن باعث دلخوری و عدم ارتباط صحیح خواهد شد.

### مؤدب صحبت کردن از مهارت‌های ارتباطی میان همسران است

شناختن بیان افکار را در ایجاد ارتباط صحیح سازنده قلمداد کرد و گفت: فکر هنوز به مرتبه احساس نرسیده و قابل تغییر است، به همین خاطر باید از موضع فکر با همسر صحبت کرد تا امکان تغییر آن و رشد دادن آن به شرایط مفید و مثبت وجود داشته باشد، مهارت دیگر این است که نباید ذهن خوانی کرد، گاهی آنچه را که فکر می‌کنیم و درک می‌کنیم به عنوان پیام می‌فهمیم و این ممکن است با منظور و مقصود همسر تفاوت داشته باشد و همین موضوع موجب تنش خواهد شد.

کارشناس مسائل خانواده صریح و مستقل و مؤدب صحبت کردن را از دیگر مهارت‌های ارتباط میان زوجین برشمرد و اظهار کرد: در رابطه با همسر باید از کنایه‌ها پرهیز جدی داشت تا به بحران و تنش نرسیم، بیان صحیح احساس پیش آمده بهترین کار در زمینه مسائل مختلف است. این دوری کردن از کنایه گویی به آموزش‌های دوران کودکی بازمی‌گردد. کنایه گوی باعث ایجاد عناد و لجبازی و دشمنی و کدورت خواهد شد.

وی با تأکید بر لزوم تلاش زوجین برای افزایش صمیمیت خاطرنشان کرد: زمانی که احترام و ارزش گذاری ملاک و شاخص گفتگوی زوجین باشد جایی برای دلخوری و ناراحتی و تنش نیست، هرکسی باید فکر و خواسته و احساس خود را بفهمد، همینطور باید احساس و فکر و خواسته همسر خود را درک کند، در چنین شرایطی است که ابهام از بین رفته و پیام صحیح میان زوجین شکل می‌گیرد و حاصل چنین شرایط مساعد و مطلوبی ایجاد صمیمیت است، باید قبول کنیم هرچه همسر می‌گوید دارای ارزش است حتی اگر به نظر ما ارزشمند و دارای منطق نباشد، باید در هر صورت حرف همسر برای ما ارزشمند باشد و به آن توجه کنیم.