

راهکارهای پیشگیری از نارضایتی در روابط زناشویی

امیدوار کارشناس ارشد روانشناسی



آبراهام مزلو، روانشناس بزرگی است که کمال انسان را در رسیدن به خودشناسی می‌داند. او بارسم هر نیازها، نیاز جنسی را هم ردیف با سایر نیازهای فیزیولوژیک مثل غذا خوردن ارزیابی می‌کند و معتقد است اگر این نیازهای نخستین برآورده نشود، امکان دستیابی کامل به خودشناسی وجود ندارد. برای رفع این نیاز، دین اسلام از دواج و تشکیل خانواده توصیه کرده است. رابطه جنسی در حفظ و تحکیم روابط زوجین نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کند، لذا همسران باید برای بهبود رابطه زناشویی خود، وقت و دقت بیشتری را صرف کنند تا بتوانند رابطه عمیق‌تر و صمیمانه‌تری با یکدیگر داشته باشند.

در این مطلب سعی بر آن است که به راهکارهایی پرداخته شود که به افزایش آگاهی افراد از این رابطه کمک می‌کند و همچنین به راهکارهای پیشگیری از سردی و یاقوت این روابط خصوصاً با گذشت چند سال از زندگی اشاره می‌کنیم.

این نکات را فراموش نکنید

* زمانی رابطه جنسی زناشویی برای هر دو نفر لذت بخش و آرامش بخش خواهد بود که علاوه بر فیزیولوژیک، از جهت ذهنی و عاطفی هم آمادگی ورود به رابطه را داشته باشند. مثلاً اگر مرد نگران پر کردن حساب خود برای برگشت نخوردن چکش باشد و یا زن نگران امتحان فرزندش باشد، آن رابطه نمی‌تواند رضایت بخش برای هر دو محسوب شود. * ارتباط کلامی مناسب درباره تمایلات و نگرانی‌های جنسی غالباً به عنوان یک راهکار موثر در بهبود و حفظ یک رابطه زناشویی رضایت بخش و مداوم شناخته می‌شود. * زوج‌هایی که هرگز در این باره با یکدیگر صحبت نمی‌کنند در واقع خود را از یادگیری نیازها و تمایلات یکدیگر محروم می‌کنند.

رازیایی درباره مردان

باربارادی آنجلیس در کتاب رازیایی درباره مردان می‌نویسد: ۱. برخی مردها هنگامی که قادر به بیان احساسات و عواطف شان نیستند، احساسشان را با برقراری رابطه زناشویی ابراز می‌کنند. گاهی اوقات مردان تنها به این دلیل به همسرشان نزدیک می‌شوند تا بدین وسیله تضمین و اطمینان خاطر مجدد بگیرند.

۲. هنگامی که مردها پس زده می‌شوند از لحاظ عاطفی احساس طردشدگی می‌کنند.

۳. مردها بیشتر به وسیله مدل‌های بینایی و تصویری تحریک می‌شوند. مردها "راست مغز" یا به عبارتی بینایی هستند در حالی که زنان "چپ مغز" یا به عبارتی گفتاری و کلامی هستند.

سرد کننده های جنسی برای مردان

در اینجا به چند نمونه از رایج‌ترین اشتباهات زنان که باعث سرد شدن شوهران شان می‌شود اشاره می‌کنیم:

۱. به گونه‌ای رفتار می‌کنند که گویی از روابط زناشویی خوششان نمی‌آید.
۲. هیچ وقت شروع کننده نیستند.
۳. بار مسئولیت رسیدن به اوج لذت جنسی را تماماً به عهده شوهرشان می‌گذارند.
۴. سردی روح بوده و پاسخگو نیستند.
۵. زیاد مراقب بهداشت، سلامت و زیبایی خود نیستند.
۶. خودنیز از ظاهر، قیافه و سرووضع شان خوششان نمی‌آید، مرتب خود را پایین می‌آورند و تحقیر می‌کنند.
۷. بیش از حد نسبت به قیافه و ظاهر خود حساس هستند.
۸. بیش از حد در خانه جدی هستند.
۹. فقط به وضع مالی و اقتصادی مرد اهمیت می‌دهند.

رازیایی درباره زنان

۱. زنان نیاز دارند در ابتدا از ناحیه قلب آماده شوند. قلب زن باید از توجه و محبت سیر باشد تا آمادگی ارتباط زناشویی را داشته باشد. اگر بدون دلیل خاصی دست آنان گرفته شود، موهایشان نوازش شود و به آرامی بشنوند که «دوست

دارم» در آن هنگام احساس می‌کنند که قلب شان به معنای واقعی کلمه از رضایت و شادی لبریز شده است. ۲. زنان دوست دارند ابتدا اغوا شوند. اغوا کردن به این معناست که پیش از عشق ورزی به او نشان داده شود که جذاب و خواستنی است. در اغوا کردن طوری با همسر رفتار شود که گویی نامزد هستند حتی اگر بیست سال از دواج گذشته باشد. ۳. زنان از عجله و شتاب زدگی خوششان نمی‌آید.

سرد کننده های جنسی برای زنان

رایج‌ترین رفتارهای اشتباه مردان در این باره عبارت است از: ۱) بیش از حد خشونت اعمال می‌کنند. ۲) بهداشت شخصی آنها ضعیف است. ۳) بیش از حد به ظاهر، قیافه و وضع زن اهمیت می‌دهند. ۴) وقت کافی صرف پیش نوازش همسرشان نمی‌کنند. ۵) بلافاصله پس از اتمام عشق ورزی به لحاظ احساسی و عاطفی از زن دور می‌شوند.

این راهکارها به بهبود رابطه کمک می‌کند

اگر چندین سال از آغاز زندگی زناشویی شما گذشته و احساس می‌کنید مثل دوران جوانی از روابط مناسبی برخوردار نیستید، این راهکارها به شما کمک می‌کند:

- * خلاق باشید. سعی کنید همان طور که برای آماده کردن غذا و چیدمان منزل حساسیت زیادی به خرج می‌دهید، در متنوع ساختن روابط خود نیز دقت و حساسیت داشته باشید.
- * ورزش کنید: ورزش باعث افزایش قوای جسمی و نیز ارتقای وضعیت روحی شما می‌شود. ورزش می‌تواند شمارا در داشتن یک رابطه موفق‌تر و لذت بخش‌تریاری‌رساند.
- * تلاش‌های کوچک همسران برای تغییر و بهبود رابطه زناشویی حمایت و قدر دانی کنید.
- * با هم قرارهای دوره‌ای ترتیب دهید. به این نحو که مثلاً با وجود تمام مشغله‌های خود، هفته‌ای یکبار به نحوی در کنار هم قرار بگیرید که گویی به مهم‌ترین جلسه زندگی دعوت می‌شوید. به سرووضع خود برسید و در این زمان با هم بودن، از احساسات و رابطه خودتان حرف بزنید.
- * اجازه ندهید به دنیا آمدن بچه باعث سردی و فاصله بین شما و همسران شود. خستگی، انرژی و وقت بسیار زیادی باید صرف تربیت نوزاد شود. پس زمان مناسبی را برای خود ترتیب دهید که طی آن دغدغه‌ای برای امور نوزاد نداشته باشید.
- * نگذارید بالا رفتن سن، شمارا از این رابطه بازدارد. تحقیقات نشان داده است افرادی که در سنین میانسالی نیز همچنان به روابط زناشویی خود ادامه می‌دهند، سطح بالاتری از رضایت زندگی و صمیمیت بین فردی را تجربه می‌کنند.

