



کار بست عشق در زندگی

خانوادگی و اجتماعی

مدرس : دکتر علی صاحبی

تهیه کننده: دکتر فهیمه قبیتی

امور زنان و خانواده

وزارت نفت ۱۳۹۷



کار بست عشق در زندگی خانوادگی و اجتماعی

فهرست مطالب

صفحه	عناوین
۲	مقدمه
۲	دلبستگی چیست ؟
۳	انواع دلبستگی
۳	دلبستگی ایمن
۴	دلبستگی نایمن (اضطرابی)
۵	دلبستگی نا ایمن (اجتنابی)
۶	توصیه به والدین
۷	شیوه های بیان و مراوده عشق
۸	پنجره جو- هری
۱۲	زندگی صمیمانه و الگوی شخصیت در پنجره جو- هری
۱۳	من مسئول شادمانی خود در رابطه‌ی زناشویی هستم
۱۳	آموختن مسئولیت پذیری در روابط زناشویی
۱۴	موانع عشق
۱۵	چگونه عشق را در خانواده تقویت کنیم؟
۱۶	زبان های عشق
۱۷	سبکهای ارتباطی
۱۸	حد و مرزهای مشخص
۲۰	قلمرو های رابطه متعهدانه
۲۰	عشق و محیط کار



کار بست عشق در زندگی خانوادگی و اجتماعی

از صدای سخن عشق ندیدم خوش تر، یادگاری که در این گنبد دوار بماند

مقدمه

چرا عشق در زندگی ما مهم است؟ یکی از دلایل بسیار مهم عشق در زندگی انسان این است که عشق و محبت در فرایند رشد و تحول سالم انسان جایگاه والایی دارد. پشتوانه تئوریک این سخن به نظریه اشپیتس و نظریه بالبی است. بر اساس نظریه اشپیتس که بر اساس نظریه بالبی انسان از دوران کودکی رشد عاطفی و تجربه زندگی عاطفی را شروع می کند. بر اساس تمام نظریه های مهم معاصر:

۱- نظریه طرحواره درمانی

۲- نظریه خود تعیین گری

۳- نظریه انتخاب

۴- عشق / پیوند و احساس تعلق یکی از مهمترین عوامل حرکت، انگیزه و عملکرد بشر است

عشق در ساختار ژنتیکی مغز جایگاه مهمی دارد.

۵- عشق در خانواده: عشق در خانواده از دل بستگی اولیه بین مادر و کودک شروع می شود.

دل بستگی چیست؟

شیوه متفاوت ارتباط متقابل بین کودک و مراقبانش باعث شکل گیری سبکهای دل بستگی متفاوتی می شود که این سبکهای دل بستگی در نگرش فرد نسبت به دنیا، خودش و دیگران تاثیر بسزایی دارد.



کار بست عشق در زندگی خانوادگی و اجتماعی

انواع دلبستگی

۱- ایمن ۲- نا ایمن (۱- نا ایمن اضطرابی ۲- نا ایمن اجتنابی)

دلبستگی ایمن

کودکانی که دلبستگی ایمن دارند به هنگام جدا شدن از مادر و یا مراقبانشان چنان احساس ناراحتی نمی کنند. این کودکان به هنگام ترس برای کسب آرامش و آسایش به والدین یا پرستارشان رو می آورند. آنها هر گونه تماس از جانب مراقب را با آغوش باز می پذیرند و با رفتار مثبت به آن واکنش نشان می دهند، این کودکان با وجودیکه از غیبت والدین خودشان احساس ناراحتی می کنند اما بوضوح آنها را بر بیگانگان ترجیح می دهند.

والدین این کودکان معمولاً تمایل بیشتری برای بازی با فرزندان خودشان دارند، بعلاوه بسرعت به نیازهای فرزندان خود واکنش نشان می دهند و نسبت به والدین کودکانی که دلبستگی نا ایمن دارند پاسخگوتر هستند.

وقتی که در سال اول زندگی در کودک احساس دلبستگی ایمن بوجود بیاید تحمل کودک برای جدایی از مراقبت کننده اولیه در سال دوم راحت تر صورت می گیرد، این کودکان می فهمند که می توانند در دنیا تنها بمانند و در مواقع نیاز از فردی که به آن دلبستگی دارند بعنوان منبع ایمنی استفاده کنند.

این دید گاه باعث تکامل استقلال خود فرد می شود و توانایی برای خود تنظیمی را در فرد افزایش می دهد. کودکانی که مراقبانشان در دسترس و پاسخگو باشند، خود تنظیمی عواطف را یاد می گیرند و قادر هستند که با احساسات منفی خود مقابله کنند، تنظیم عواطف هسته اصلی روابط عاطفی و عاشقانه محسوب می شود. افراد دلبسته ایمن دیدگاه مثبتی در مورد خودشان و دیگران را دارند. **من خوبم تو خوبی.** بنابراین احساس خود ارزشمندی و اینکه دیگران را می پذیرند و نسبت به دیگران پاسخگو هستند، آنها اطمینان دارند که موقع نیاز کسی وجود دارد که به نیازشان پاسخ بدهد. دیگران را قابل اتکا می دانند و به دیگران اعتماد دارند. در بزرگسالی خودباوری، لذت بردن از روابط صمیمانه، جستجوی حمایت اجتماعی، توانایی در به اشتراک گذاشتن احساساتشان با دیگران دارند. پژوهشگران در مطالعه‌ای پی بردند که زنانی که با سبک



کار بست عشق در زندگی خانوادگی و اجتماعی

دل بستگی ایمن هستند احساس مثبت تری در روابط عاطفی و عاشقانه دارند. در فکر کردن و گفتگو درباره روابط با همسرشان انعطاف پذیر تر هستند. بطور کلی نسبت به خودشان ، دیگران و دنیا دید مثبتی دارند. " برای من اسونه که با دیگران رابطه عاطفی برقرار کنم ، من می تونم براحتی دیگران را دوست داشته باشم و اجازه بدهم آنها هم مرا دوست داشته باشند، من نگران این نیستم که تنها بمانم و با دیگران مرا نپذیرند."

دل بستگی نا ایمن اضطرابی

کودکان با دل بستگی اضطرابی نسبت به غریبه ها بشدت مشکوک هستند. گر چه موقع جدا شدن از والد و یا پرستارشان ناراحتی زیادی نشان می دهند ، اما با بازگشت آنها هم به آرامش نمی رسند. حتی در بعضی موارد ممکن است که والدینشان را هم طرد کنند و یا بطور آشکار به آنها پرخاش کنند. این فرزندان با بزرگتر شدن وابسته تر می شوند. بزرگسالان با دل بستگی اضطرابی تمایلی برای نزدیک شدن به دیگران ندارند، و دایما این نگرانی را دارند که کسی به احساسات آنها پاسخ نمی دهد. مرتبا ارتباط خودشان را با دیگران قطع می کنند.

و پس از قطع ارتباط بلافاصله دچار اشفتگی و پویشانی می شوند، و به این نتیجه می رسند که دوست داشتنی نیستند. با وجودی که آرزو دارند مورد پذیرش دیگران قرار بگیرند، اما از طرد شدن می ترسند و یا این اطمینان را دارند که حتما طرد می شوند. از صمیمی شدن اجتناب می کنند. این افراد از دیگران توقع پاسخگویی ندارند.

و به دلیل ترس از اینکه رابطه شان را از دست بدهند ، احساسات و نیازهای خودشان را نادیده می گیرند. آنها دید مثبتی در مورد دیگران و دید منفی در مورد خودشان دارند: **تو خوب هستی من خوب نیستم**. در نتیجه، سعی می کنند با پذیرشی که از سوی دیگران بدست می آورند خویشتن پذیری خودشان را بالا ببرند . دل بستگی نا ایمن اضطرابی در افرادی دیده می شود که مراقبت کنندگان اصلی آنها و نیا والدینشان رفتارهای غیر قابل اعتماد و غیر قابل پیش بینی دارند، از این رو باعث می شود که بچه ها وابستگی شدیدی به دیگران دارند. بچه ها تلاش می کنند که اضطراب جدایی خودشان را کاهش بدهند. در بزرگسالی این ترس و نگرانی در روابط عاشقانه و زناشویی به شکل چسبندگی به معشوق و یا همسر خود نشان دهند.



کار بست عشق در زندگی خانوادگی و اجتماعی

دل بستگی نا ایمن اجتنابی

در کودکانی بوجود می آید که والدین بطور منفی پاسخ گو باشند، رفتارهای سرد با کودکانشان داشته، برخوردهای پر خاشگرانه داشته باشند. این والدین از فرزندانشان کناره گیری می کنند و باعث ایجاد دل سردی در آنها می شوند، در نتیجه فرزندانشان با مادر کمتر ارتباط دارند، و یاد می گیرند حمایت، آرامش و محبت را از دیگران مطالبه کنند. کودکانی که سبک دل بستگی نا ایمن اجتنابی دارند از والدین و پرستاران دوری می کنند. این اجتناب اغلب بعد از یک دوره غیبت مراقب بوجود می آید. آنها ممکن است توجه والدین را رد نکنند، اما در جستجوی جلب توجه بر نمی آیند، و نه از ارتباط با مراقبین خودشان آرامش و آسایش کسب میکنند. این کودکان بین والدین خود و یک فرد کاملاً غریبه ترجیهی قایل نیستند. بزرگسالان با این سبک دل بستگی در برقراری روابط نزدیک و صمیمانه مشکل دارند. این افراد سرمایه گذاری عاطفی زیادی نمی کنند. و در صورت تمام شدن یک رابطه هم زیاد ناراحت نمی شوند.

افراد با دل بستگی نا ایمن اضطرابی دیدگاه منفی در مورد خودشان و دیگران دارند من خوب نیستم تو خوب نیستی از انجاییکه انتظار دارند از طرف دیگران طرد شوند از صمیمیت می ترسند و با اجتناب کردن از روابط نزدیک تلاش می کنند که از خودشان در برابر طرد دیگران محافظت کنند. این افراد بسیار تحریک پذیرند و از بیان عواطف مثبت و منفی خودشان خودداری می کنند. از بروز هیجانات جلوگیری می کنند و از هیجانات بعنوان منبع اطلاعاتی نیازها و خواسته هاشان استفاده نمی کنند.

مشخصات افراد با دل بستگی نا ایمن اجتنابی

- ۱- خود اتکایی و سواسی
- ۲- کنترل شدید هیجانات
- ۳- بی تفاوتی نسبت به ترد

بطور کلی: افراد دل بسته ایمن تمایل دارند از اشفستگی های خودشان با دیگران صحبت کنند و حمایت آنها را می خواهند، به راحتی به دیگران اعتماد می کنند، در قضاوت های اجتماعی به اطلاعات جدید اطمینان می کنند و بهتر می توانند با ابهامات کنار



کار بست عشق در زندگی خانوادگی و اجتماعی

بیایند و آنها را تحمل کنند و افراد دل بسته نایمن به هیچ کس اعتماد ندارند دل بستگی نایمن یک عامل خطرزا است که مانع انعطاف فرد در هنگام مواجهه با مشکلات است ". من از صمیمی شدن با دیگران احساس ناراحتی می کنم، من می خواهم با دیگران صمیمی شوم اما برایم سخت است که به دیگران اعتماد کنم، نگران این هستم اگر به دیگران نزدیک شوم آسیب ببینم."

مشخصات افراد با دل بستگی نایمن اجتنابی

- اضطراب و افسردگی
- اختلال و سواس فکری عملی
- خشم و خصومت

توصیه به والدین

در سالهای اولیه رشد فرزندان با در دسترس بودن، پاسخگو بودن به نیازهای اولیه، نوازش و توجه و داشتن ثبات هیجانی اعتماد، خود ارزشمندی و آرامش و شکل گیری شخصیت منسجم را در کودکان بوجود میاورید. پنج کاری که الان اگر انجام دهیم در آینده دچار مصیبت و فاجعه می شویم:

- ۱- ترک یادگیری بعد از فراغت از تحصیل
- ۲- رقصیدن به آهنگ دل دیگران
- ۳- با بدن تان مثل سطل آشغال رفتار کنید
- ۴- دست کم گرفتن تفریح و اوقات فراغت
- ۵- هر چه بفرزندانتان خواستند در اختیارشان قرار دهید.



کار بست عشق در زندگی خانوادگی و اجتماعی

شیوه های بیان و مرآوده عشق:

۱- عشق ورزی افراطی

۲- انتظار دریافت بیش از حد

۳- تعادل در تبادل

عشق در روابط دو عضوی و پیوند عاطفی

عشق یا پذیرش نامشروط؟

برداشت نادرست: هر کاری می کنم و هر جور باشم دوستم داشته باشد

برداشت درست: نیاز نیست مانند کسی باشی، همین ویژگی هایی که داری خوبی

ویرجینیا ساتیر از بزرگان مشاوره خانواده و زوج درمانی معتقد است که برای شروع یک رابطه صمیمی یا زندگی مشترک و

ادامه رضایتمند آن نیازمند **برخورداری از آزادی در پنج قلمرو مهم** هستیم:

۱- آزادی در دیدن و شنیدن آنچه هست، نه آنچه باید باشد، دیدن و شنیدن آنچه الان هست و نه آنچه خواهد بود.

۲- آزادی گفتن آنچه واقعا احساس می کنی و می اندیشی و نه آنچه باید بیندیشی و باید احساس کنی

۳- آزادی در احساس کردن آنچه بواقع احساس می کنی ، نه آنچه لازم است احساس کنی.

۴- آزادی برای درخواست آنچه می خواهی، نه آنکه منتظر بمانی تا شاید آنچه می خواهی را به تو بدهند.

۵- آزادی ریسک کردن برای دستیابی به خواسته هایمان، نه آنکه انتخاب کنیم که همواره در حاشیه امن بمانیم و

هرگز دست به خطر نزنیم.



کار بست عشق در زندگی خانوادگی و اجتماعی

وقتی می گویم دوستت دارم و تو برای من مهم هستی، مسئولیت دارم که حرفم و عمل ام را همراهت و یکپارچه کنم .

یکی از ویژگی‌های عشق بالغانه و مسئولانه این است که زن و شوهر یکدیگر را دوست داشته باشد و بدانند که با ازدواج دیگری را به مالکیت و تابعیت خود در نمی آورند. همسر یک فرد مستقل و خود مختاری است و در مواقعی بر اساس خواسته و انتظار آنها رفتار نمی کند بنا براین از هم عصبانی و دلخور می شوند اما به این موضوع توجه دارند که قرار نیست کیفیت زندگی مشترک را بر اساس روابط لحظه به لحظه اندازه گیری کنند. در قلمرو روابط صمیمانه جنبه‌های خاصی از رشد یافتگی بسیار اهمیت دارند:

- احساس ارزشمندی و عزت نفس.
- استقلال و خودمختاری.
- کشف و شناسایی ارزش‌های شخصی.
- برای ورود به یک رابطه صمیمی بالغانه و رشد یافته آگاهی از پنجره جو- هری بسیار راهگشا خواهد بود.

پنجره جو- هری

	خودم در باره خودم می دانم	خودم در باره خودم نمی دانم
دیگران در باره من می دانند	آشکار	کور
دیگران در باره من نمی دانند	پنهان	ناشناخته



کار بست عشق در زندگی خانوادگی و اجتماعی

این پنجره به ما می گوید که میزان دانش و آگاهی افراد نسبت به خودشان از یک الگوی روشن پیروی می کند که آن را در این جدول دو در دو بخوبی می توان نشان داد. آگاهی داشتن از وجود این الگوها به خود شناسی و افزایش آگاهی ما نسبت به خودمان و رفتار بهتر با دیگران کمک می کند.

این جدول از چهار خانه تشکیل شده که هر خانه معرف بخشی از وجود هر یک از ماست. هر کدام از این چهار خانه با توجه به آگاهی ما نسبت به خودمان می تواند اندازه ای متفاوت داشته باشد.

منطقه آشکار (آنچه خودم و شریک زندگی ام در باره من می دانیم)

در این بخش مجموعه افکار، ایده ها، ارزش ها، عادت ها و رفتارهای ما قرار می گیرند که هم خود ما از آنها آگاه هستیم و هم دیگران می دانند ما چنین افکار، ایده ها، اعتقادات، عادات و رفتارهایی داریم. این بخش، مهمترین بخش از پنجره خود شناسی است. هر چه میزان شناخت ما از رفتار و کردار و عادات و باورهای خودمان بیشتر باشد و اطرافیان مان بویژه همسر و شریک زندگی مان را نسبت به آن آگاه کنیم، هم خودمان یگپارچگی شخصیت بهتری خواهیم داشت و به تبع آن احساس شادمانی و خشنودی و آرامش خاطر خواهیم کرد و هم روابط روشن و بهتری با عزیزان و اطرافیان بویژه همسر و شریک مان برقرار خواهیم کرد.

• منطقه کور (آنچه شریک زندگی ام و یا دیگران در باره من می دانند ولی خودم از آن آگاه

نیستیم)

این قسمت شامل بخشی از افکار، ایده ها، برداشت و نگرش ها، عادات، رفتارهای ماست که خود ما از آن آگاه نیستیم اما دیگران آن را در مراوداتی که با ما دارند و یا در مشاهدات شان می بینند. منطقه کور در واقع خط قرمزهایی است که ما بدون آنکه آگاه باشیم به دیگران نشان می دهیم و دیگران هم روابطشان با ما را بر اساس آنچه در این منطقه می بینند، تنظیم می کنند. از آنجایی که خود ما نسبت به رفتارها و احساسات موجود در این بخش آگاهی نداریم بهتر است این رفتارها و احساسات تا جای ممکن کم شوند و به منطقه آشکار اضافه شود. چطور؟ با دریافت فیدبک از دیگران. اگر گشوده و باز باشیم و از دیگران، بویژه همسر و فرزندان مان در باره خودمان و رفتارها و برخوردمان با آنها و با دیگران بپرسیم و



کار بست عشق در زندگی خانوادگی و اجتماعی

بخواهیم که به ما کمک کنند تا شناخت وسیع تری از خودمان پیدا کنیم، آنگاه می توانیم هر چه بیشتر این منطقه کور خود را کوچک کنیم و آن را به فضای منطقه آشکار خود بیفزاییم در چنین شرایطی با شناخت بهتر از تمام ویژگی های خود دست به عمل و اقدام می زنیم/

منطقه پنهان (آنچه خودم در باره خودم می دانم ولی شریک زندگی ام در باره آن نمی داند)

مهمترین بخش برای خودشناسی و دستیابی به یکپارچگی شخصیت بخش پنهان این جدول است. این قسمت از جدول شامل افکار، ایده ها، ارزش ها و باورها و رفتارهایی است که ما خودمان از آن آگاه هستیم، اما از دید دیگران (از جمله همسر و شریک زندگی مان) پنهان نگه می داریم او اجازه نمی دهیم دیگران متوجه وجود این باورها یا رفتارهای ما (شامل افکار، احساسات، اقدامات و حالات بدنی) شوند.

این بخش معمولاً منطقه نگرانی، ترس ها و حساسیت های ماست. البته که هر کس می تواند و شاید هم لازم باشد که در باره ایده ها، باورها، افکار و احساساتش یک بخش خصوصی داشته باشد و ویژه خود داشته باشد. اما نکته مهم اندازه این بخش است و اینکه چه نوع اعمال و افکار و احساساتی را ما از همسر و شریک زندگی مان پنهان می کنیم؟ بزرگ شدن زیاد این بخش به معنی از دست دادن یکپارچگی شخصیت و صداقت مان است. یعنی ما کارهای زیادی می کنیم و افکار زیتدی داریم و احساسات زیادی را تجربه می کنیم که آن را از همسر و یا شریک زندگی مان پنهان می کنیم. این کار باعث شکل گیری فریبکاری، و ضعف رابطه صمیمی می شود و رفتارها و باورها و احساسات مربوط به همین منطقه است که در بیشتر مواقع باعث تخریب روابط صمیمی می شود. اسراری که ناگاه کشف می شوند. گاهی نیز بزرگ شدن زیاد این منطقه، یعنی پنهان کردن اطلاعات (افکار، ایده ها نقشه ها، باورها و اقدامات و تصمیماتمان) از همسر و یا شریک زندگی مان باعث می شود تا از او فاصله بگیریم و بیشتر در دنیای خود فرو رویم. ادامه این الگو به روابط صمیمی ما آسیب زیادی خواهد رساند.



کار بست عشق در زندگی خانوادگی و اجتماعی

• منطقه ناشناخته (آنچه که نه من و نه دیگران در باره من نمی دانیم)

این بخش همانند یک اتاق تاریک است. در این منطقه باورها، طرحواره های بنیادین، افکار و احساساتی وجود دارد که نه خود ما نسبت به آنها آگاهی داریم و نه دیگران. مانند استعداد و شایستگی های خاصی که هرگز شرایطی برای ظهور آن بوجود نیامده و از این رو نه خودم می دانم و نه دیگران که چنین استعداد و یا توانمندی را دارم. بسیاری از ما در شرایط رانت خواری و فساد مالی قرار نگرفته ایم. بنابر این از نظر اطرافیان من یک کارمند صادق و پاک دست محسوب می شوم و خودم هم خودم را اینگونه می بینم. ولی وقتی به من پست سازمانی داده می شود که در آنجا قدرت جابجایی مالی فراوان بدون نظارت دارم، می بینم که براحتی دست به فساد می زنم. یا ممکن است مهارت یا استعدادی داشته باشیم که به علت های مختلف مثل پایین بودن جرأت مندی، نداشتن مربی و نا آگاهی هیچگاه آن را به منصفه ظهور نرسانده ام. مانند آقای علی باغبانباشی که تا ۱۹ سالگی نمی دانست دوندگی چیست ولی با فراهم شدن شرایط بطور تصادفی متوجه شد که استعداد خاصی در دوندگی دارد و از ۲۰ سالگی در مسابقات شرکت نموده و مجموع ۲۱۹ مدال آسیایی و جهانی کسب کرد. او در بخشی از خاطراتش چنین می گوید:

" در اون سال ها سرباز بگیری بود و من رو بردند به سرباز خونه ای در مشهد. هنوز ۴۵ روز نگذشته بود، که دلیم برای خانواده ام تنگ شد. اما مرخصی ندادن، منم بدون مرخصی و پای پیاده، از مشهد تا طرقيه (۱۸ کیلومتر) دویدم و بعد از دیدن خانواده، دوباره از طرقيه تا مشهد را دویدم و رفتم پادگان. پادگان، که رسیدم دیدم گروهبان متوجه غیبت من و چند نفر دیگه شده ، که همه رو به خط کرد و گفت دور پادگان رو باید بدوید . شروع به دویدن که کردیم بعد از ۱۰۰۰ متر سرباز های دیگه خسته شدند، اما من دور کامل دویدم و ایستادم. فرمانده ی گروهان که دویدن من رو ندیده بود، گفت مگه نگفتم دور کامل باید بدوی؟ گفتم دویدم قربان . گفت فضولی موقوف. دوباره باید بدوی. خلاصه، دو دور دیگه به مسافت ۸ کیلومتر دویدم و سر حال، جلوی فرمانده ایستادم و همین باعث شد مسیر زندگی ام تغییر کند. یک روز، من رو با یک جیب ارتشی به میدان سعد آباد مشهد بردند ، برای مسابقه. رییس تربیت بدنی تا من رو دید، گفت: چرا کفش و لباس ورزشی نپوشیدی؟ گفتم: ندارم. گفت: خوب برو سر خط الان مسابقه شروع می شه بینم چند مرده حلاجی ؟ خلاصه با پوتین و



کار بست عشق در زندگی خانوادگی و اجتماعی

لباس سربازی دویدم و دور اخر همه داد می زدن باریکلا سرباز... برنده که شدم دیدم همه می گن سرباز رکورد ایران رو شکستی!... من اون روز با پوتین و لباس سربازی رکورد ایران رو شکستم و بهم کاپ نقره ای دادن.

در این منطقه از وجود ما ویژگی های مثبت و منفی زیادی می تواند نهفته باشد که با سطح بالای آگاهی و تامل می توان آنها را شناسایی کرد. توانمندی هایی وجود دارند که اگر تامل نکنیم و دست به ریسک نزنیم ممکن است هرگز سراغ آنها نرویم و دستاوردهای ناشی از آن را برای همیشه از دست بدهیم.

زندگی صمیمانه و الگوی شخصیت در پنجره جو-هری

در زندگی صمیمانه پایدار که در آن عشق و احساس تعلق رشد می کند، زوجین نظر طرف مقابل را در باره رفتار و کردار خود و اثر آن بر همسر و اطرافیان جویا می شود. از همسر و شریک زندگی اش فیدبک می گیرند. از این رو هر دو زوج دارای منطقه کور بسیار کوچک اند. با تمام جنبه های خود آشتایند، از نشان دادن جنبه های وجودی اش به همسرشان ابایی ندارند و با خشنودی این کار را انجام می دهند. از این رو یک حالت یکپارچه، صادق و منسجم دارند. این افراد با خودشان احساس راحتی می کنند. از آنجایی که هیچ پنهان کاری ندارند، مرموز نیستند و از اینکه همسرشان خود واقعی آنها را ببیند احساس ترس و وا همه ای ندارند. بنا بر این بسیار شفاف و روشن با هم مراوده دارند و تعارضات و اختلافات خود را بطور سازنده حل و فصل می کنند.

یکی دیگر از نکاتی که باید به آن توجه داشته باشیم این است که دوست داشتن یک فرد، در اینجا منظورمان شریک زندگی است، به معنای دوست داشتن فقط جنبه های مثبت یا نقاط قوت او نیست، بلکه وقتی کسی را دوست می داریم آسیب پذیری های او و نقاط ضعفش را نیز همدلانه می پذیریم و به آن احترام می گذاریم نه اینکه از آن چکشی بسازیم. هم باید به حوزه های رشد یافته او بها بدهیم، همچنین به مناطقی که هنوز رشد نیافته او نیز باید توجه کنیم و به او در این حوزه ها کمک کنیم. البته این هرگز بدان معنا نیست که رفتارهایی که برای خودش و ما مخرب و آسیب زا است را نادیده بگیریم و یا تقویت کنیم. قرار نیست به زبان خودمان با هر اقدام و رفتار همسرمان بسازیم. قرار نیست قضاوت و سلامت



کار بست عشق در زندگی خانوادگی و اجتماعی

عقل خود را بخاطر عشق و دوست داشتن او کنار بگذاریم. بلکه معنایش این است که هر گاه امکان آن به وجود آمد برای رشد و بالندگی اش در حوزه هایی که ضعف دارد با در نظر داشتن شان و منزلتش از او حمایت کنیم.

من مسئول شادمانی خود در رابطه‌ی زناشویی هستم.

همانطور که قبلاً درباره‌ی خشنودی و شادمانی گفتم، خشنودی در زندگی برآیند و محصول عوامل زیادی است که ما باید آنها را فراهم کنیم. یکی از این عوامل رابطه انسانی رضایتمند است. و شکی نیست که یک رابطه‌ی عاشقانه رمانتیک می‌تواند تا نقش مهمی بر رضایتمندی و یا نارضایتمندی ما از زندگی داشته باشد. اغلب از کسانی که عاشق هستند می‌شنویم که می‌گویند «او مرا خوشبخت می‌کند» یا «در زندگی با او احساس خوشبختی می‌کنم!». اما از منظر پژوهش‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر و بر اساس آموزه‌های تئوری انتخاب نمی‌توانیم چنین ادعایی را بپذیریم که رابطه عاشقانه و یا حتی یک زندگی مشترک خشنود و رضایتمند آنقدر قدرت و توانمندی داشته باشد که بتواند تمام نیازهای اساسی ما را برآورده کرده و باعث شادمانی درونی ما و احساس سعادت و خوشبختی م یا احساس بدبختی و ناخشنودی ما در زندگی شود. در بهترین شرایط و بهترین ازدواج‌ها، همسرمان می‌تواند به رضایت و خشنودی ما کمک کند. واقعا او توان خوشبخت کردن ما را ندارد و کلا زندگی مشترک و ازدواج چنین جایگاهی در زندگی ما نمی‌تواند ایفا کند. چنین انتظاری غیر منطقی است. هر کس خودش باید برای برآورده شدن تمامی نیازهای اساسی خودش تلاش کند و اگر ناخشنود است خودش مسئول است و اگر خشنود است خودش باعث شده است. همسر فقط نقش تعدیل‌گر را ایفا می‌کند. هیچ‌کدام از ما نمی‌توانیم باعث سعادت و خشنودی دیگری شویم. اگر کسی در رسیدن به احساس خوب به شریک زندگی اش وابسته باشد، ممکن است در شروع روابطه عاشقانه راضی و خشنود باشد، اما سرانجام سرخورده‌گی و ملالت و افسردگی از راه می‌رسد.

آموختن مسئولیت‌پذیری در روابط زناشویی

از دیدگاه تئوری انتخاب هیچ قربانی معصومی وجود ندارد. اگر در رابطه‌ای ظالمانه گیر کرده‌ای و مورد سوء استفاده قرار می‌گیری، از منظر تئوری انتخاب یکی از این سه شرط را داری:



کار بست عشق در زندگی خانوادگی و اجتماعی

۱- خودت باعث و بانی آن ستم و سوئی استفاده هستی

۲- تو باعث نشدی، ولی تو مشارکت و همکاری کردی

۳- تو اجازه داده ای که اینگونه با تو رفتار شود.

موانع عشق: چرا زن و شوهر ها در کوتاه مدت خوب اند ولی در بلند مدت به چالش می خورند؟

چهار پسماند از زندگی گذشته آنها وجود دارد که در روابط عاطفی و احساس تعلق آنها اختلال ایجاد می کنند.

۱- مسائل و مشکلاتی که از خانه پدری و خانواده اولیه خودمان با خود حمل می کنیم؛

۲- اثرات تجارب دوران کودکی

۳- دوره گیج کننده و پیچیده سرکشی و عصیان؛

۴- سرخوردگی و ناامیدی ناشی از منازعه قدرت. این عوامل به طور مستقیم در پایان یافتن رابطه عاطفی و عشقی اولیه

تاثیر و مشارکت زیادی دارند

بسیاری از ما در حالی پا به زندگی مشترک می گذاریم که نیازهای تحولی خودمان را در مراحل : ناپیروی، دگر پیروی و

خود پیروی خوب برآورده نکرده ایم. بنا بر این با کوله پشتی پر از نیازهای ارضاء نشده وارد رابطه با کسی می شویم و می

خواهیم که او این نیازهایی که وظیفه اونیست و از گذشته من است برآورده کند. گاهی او توان آن را ندارد و گاهی نمی

خواهد که به این همه انتظار و توقع پایان ناپذیر پاسخ دهد.

گاهی از همسر انتظار داریم که نقیصه های دوران تحول و خانه پدری را برایمان جبران کند. گاهی پسماندهای دورا مدرسه

و اجتماع پذیری مان را به زندگی مشترک می آوریم. گاهی توقع داریم که همسرمان برایمان والدگری کند. یا ما برایش

والدگری می کنیم و خسته و کلافه اش می کنیم.

کنترلگری و سلطه عشق را نابود می کند.



کار بست عشق در زندگی خانوادگی و اجتماعی

زندگی مشترک مکانی است برای ورود. وقتی که وارد شدیم مکانی است برای شراکت (نه برای دریافت و یا دادن). چنانچه شراکت رخ ندهد آنگاه مکانی است مستعد ترک کردن.

چگونه عشق را در خانواده تقویت کنیم؟

عشق یک نیاز ژنتیک است می دانیم که از چه چیز و چه کس عشق می خواهیم ولی نمی دانیم که با موجودات آدمی باید چگونه رفتار کنیم تا نیاز به عشق خود را برآورده کنیم. نیازهای ما ژنتیک و روشن است. خواسته های ما کاملاً مشخص است. ثلی رفتاری که برای بدست آوردن خواسته لازم است را همه ما باید یادگیریم.

بیشتر ما زمانی که ازدواج می کنیم صادقانه به شیوه ای رفتار می کنیم که باور داریم نیاز ما به عشق را برآورده می کند. در واقع به سوابق زندگی خود رجوع می کنیم و تمام چیزهایی که در بازه عشق ورزی و محبت یادگرفته ایم را دوباره مرور و بازتولید می کنیم و هر کاری را که فکر می کنیم برای رساندن ما به خواسته مان مفید تر است را انتخاب می کنیم. اما در مسیر راه در جایی برداشت و درک های گوناگونی از آنچه می خواهیم، و اینکه عشق چی هست و چی نیست می سازیم و آنها را به عنوان برنامه های رفتاری در سیستم رفتاری خود قرار می دهیم. برای دریافت خواسته خودمان که نیاز عشق را برآورده سازد گاهی رفتارهایی ابداع می کنیم که ممکن است موثر یا ناموثر باشد و آنها را نیز روانه خزانه رفتاری خود می کنیم. اکثر ما یک باور نادرست در باره عشق و پیوند عاطفی در خانه و محیط کار و اجتماع می سازیم و وقتی خود را از آن دور می بینیم به سراغ کمک می رویم. گاهی کتاب علمی، گاهی کتاب خودیاری و گاهی کلاس و مشاوره می رویم. غافل از این که کتاب ها و برنامه های آموزشی یک نکته را فراموش می کنند:

نیاز عشق و تعلق ما فقط در ارتباط با انسان های دیگر قابل برآورده شدن است. عشق و تعلق هیچگاه یک تکنوازی چه ماهرانه و چه معمولی نیست. بلکه دو نوازی و یا ارکستر چند نوازی (در خانواده و محل کار) است. و این دونوازی هیچگاه بخودی خود و بدون همراهی و همکاری انسان دیگری انجام نخواهد شد.

ما انسانها در فرایند رابطه دو عضوی و روابط خانوادگی با همسر و فرزند و خواهر و برادران و در محیط کار، دچار عدم هماهنگی و بهم خوردگی یکپارچگی شخصیت می شویم. یعنی بین خواسته هایمان با داشته هایمان و رفتاری که برای



کار بست عشق در زندگی خانوادگی و اجتماعی

نزدیک کردن این دو به هم انجام می دهیم، هیچ همخوانی وجود ندارد. از همسر محبت می خواهیم ولی به او درستی می کنیم، عشق می خواهیم ولی به او بی اعتنایی می کنیم، از دریافت نکردن عشق و توجه رنج می بریم ولی سرش داد و فریاد می کشیم.

چه باید کرد؟

- پذیرفتن مالکیت نیازهای خودمان
- پذیرفتن مسئولیت برآورده سازی نیازها و خواسته های خودمان
- پذیرفتن مالکیت و آگاه شدن به نقص های تحولی خودمان (به همسرمان ربطی ندارد)
- رفتار های همسر را به خود نسبت ندهیم

زبان های عشق:

- ۱- کلمات تحسین انگیز
- ۲- هدیه
- ۳- زمان کیفی
- ۴- تماس و لمس جسمی
- ۵- خدمات

زبان شما کدام است؟ زبان همسرتان کدام است؟ شما تا چه اندازه با زبان همسرتان صحبت می کنید؟



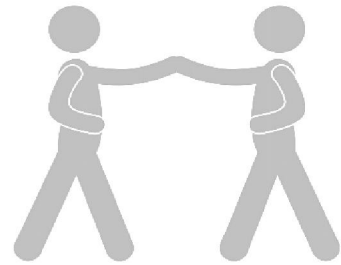
کار بست عشق در زندگی خانوادگی و اجتماعی

سبک‌های ارتباطی

سبک ارتباطی وابسته



سبک ارتباطی سالم



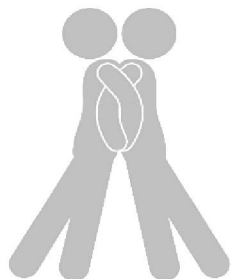
سبک ارتباطی ستایشگرانه



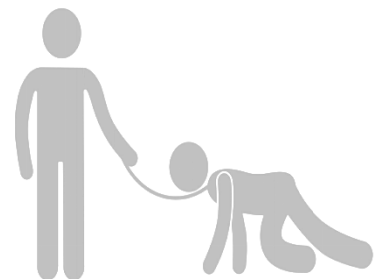
سبک ارتباطی به هم چسبیده



سبک ارتباطی مهمانخانه ای (پشت به پشت)



سبک ارتباطی ارباب- برده



سبک ارتباطی فداکارانه





کار بست عشق در زندگی خانوادگی و اجتماعی

عناصر عشق و افعی متعهدانه (رمانتیک)

• حد و مرزهای مشخص

انعطاف ناپذیر	نفوذپذیر یا متخلخل	حد و مرز سالم
<p>اجتناب از رابطه های گرم و صمیمی. درخواست کمک نمی کند. دوست صمیمی یا ندارد و یا خیلی اندک خیلی محتاط و محافظه کارانه با اطلاعات خودش برخورد می کند ، با کسی در میان نمی گذارد. خیلی تودار است. حتی با پارتنر عاطفی یا همسر نیز به لحاظ عاطفی پیوند ندارد. از ترس طرد شدن همواره دیگران را دور نگه می دارد و یک فاصله معین را رعایت می کند.</p>	<p>تمام اطلاعات خصوصی خود را با دیگران در میان می گذارد (بیش از اندازه). به درخواست دیگران نه نمی تواند بگوید . با مشکلات دیگران بیش از حد خودش را درگیر میکند. وابسته به دیدگاه و نظر دیگران است. سوء رفتار و بی احترامی دیگران نسبت به خودش را تحمل می کند و می پذیرد. از همراهی نکردن با دیگران و موافقت نکردن واهمه دارد و می ترسد که مورد طرد قرار بگیرد.</p>	<p>به نظر و دیدگاه خود احترام می گذارد. برای نظر خود ارزش قائل است. بخاطر دیگران ارزش های خود را نادیده نمی گیرد. اطلاعات خصوصی خود را بطور مناسب و تا حد متناسب با دیگران در میان می گذارد(نه خیلی محافظه کار است و نه بیش از حد دیگران را در معرض قرار می دهد ، نیازها و خواسته های خود را می شناسد و می تواند آنها را بیان کند. وقتی دیگران به او " نه " می گویند می پذیرد و خیلی آشفته و ناراحت نمی شود.</p>



کار بست عشق در زندگی خانوادگی و اجتماعی



انواع حد و مرزها

- ۱- حد و مرز فکری ، عقلی
 - ۲- حد و مرز احساسی
 - ۳- حد و مرزهای جنسی
 - ۴- حد و مرزهای مادی - مالکیت
 - ۵- حد و مرزهای زمانی
 - ۶- حد و مرز جسمی ، منظور فضای جسمی و تماس و لمس بدنی است
 - ۷- حد و مرز فکری ، عقلی
- شراکت در قدرت/ کنترل (زوجین تا چه درجه ای تصمیمات را با هم می گیرند یا: یک نفر نفوذ بیشتری بر تصمیم نهایی دارد)
 - سرمایه گذاری ابزاری (پول، انجام کارهای منزل، رابطه با دوستان و فامیل)
 - سرمایه گذاری عاطفی (تبادل نظر و فکر، حرف زدن در باره وقایع منفی، بیان احساسات و ایده ها)



کار بست عشق در زندگی خانوادگی و اجتماعی

قلمرو های رابطه متعهدانه

• ۱- موضوعات مربوط به شغل	۶- تعاملات جنسی
• ۲- اوقات فراغت	۷- ابراز احساسات و عواطف
• ۳- مسائل مالی	۸- رابطه با خانواده یکدیگر
• ۴- وظایف و کارهای منزل	۹- مذهب
۵- گفتگو در باره افکار و احساسات منفی	۱۰- فرزندپروری

عشق و محیط کار

مطالعات دیدید راکس نشان داد که هر گاه در محیط کار و خانواده یکی از نیازهای ما تهدید شود ما از محیط گریزان می‌شویم. این نیازها عبارتند از:

منزلت، اهمیت، اطمینان، خودمختاری، احساس تعلق و پیوند عاطفی و اعتماد بین فردی و انصاف

و اگر این موارد مورد احترام قرار گیرد به سمت آن می‌رویم.

چرا نیازمند یک محیط کار با نشاط و خشنود هستیم؟ آیا کارکنان شاد و با نشاط کارآمدی و بازدهی بیشتری دارند؟ چگونه یک مدیر می‌تواند با وجود تفاوت‌های فردی زیادی که کارکنان با هم دارند و با خواسته‌ها و انتظارات و مشکلات خاص آنها، محیطی شاداب و با نشاط بسازد؟

پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که افزایش عواطف مثبت و نشاط و شادمانی در محیط کار نتایج زیر را به بار می‌آورد.

۱ - افراد خلاقانه‌تر با موضوع کار خود برخورد می‌کنند.



کار بست عشق در زندگی خانوادگی و اجتماعی

۲ - افراد همکاری و تعاون بیشتری با هم می کنند.

۳ - افراد قابلیت انعطاف پذیری بیشتری از خود نشان می دهند.

۴ - شفقت و مهربانی و گذشت بیشتری نسبت به هم پیدا می کنند.

۵ - وفاداری سازمانی بیشتری خواهند داشت.

۶ - کار کیفی بهتری انجام می دهند.