



ارتقای رضایت زناشویی با تاکید بر آموزه های اسلامی

دکتر محمد هادی یدالله پور

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بابل





زمانی که به رابطه‌تان می‌اندیشید چه افکاری
از ذهنتان عبور می‌کند و چه احساساتی در
شما جریان می‌یابند؟ آیا زندگی مشترک
توانسته است برای شما عشق و آرامش به همراه
بیاورد یا اینکه وقتی به آن فکر می‌کنید بیشتر
درگیر احساس تنش و ناکامی می‌شوید؟



چرا بعضی از زوجین از زندگی خود رضایت ندارند؟ بررسی میزان رضایت زناشویی از این جهت حائز اهمیت است که رضایت فرد از زندگی زناشویی بخش مهمی از سلامت فردی محسوب می‌گردد.

معنای رضایت زناشویی:

آلبرت ایس رضایت زناشویی را اینگونه تعریف می کند: عبارت است از احساسات عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن یا شوهر موقعی که همه جنبه‌های ازدواجشان را در نظر می‌گیرند.





معنای رضایت زناشویی:

- تعاریف دیگر، رضایت زناشویی را حالتی می‌دانند که طی آن زن و شوهر از ازدواج با یکدیگر و با هم بودن احساس شادمانی و رضایت دارند. وینچ و همکاران وی، معتقدند که رضایت زناشویی انطباق بین وضعیت موجود و وضعیت مورد انتظار است. طبق این تعریف رضایت زناشویی زمانی محقق می‌گردد که وضعیت موجود در روابط زناشویی با وضعیت مورد انتظار فرد منطبق باشد. مطابق با نظر هادسن، ادراک زن یا شوهر از میزان، شدت و دامنه مشکلات موجود در رابطه منعکس کننده سطح رضایت زناشویی آنهاست. روابط رضایت بخش بین زوجین از طریق علاقه متقابل، میزان مراقبت از همدیگر و پذیرش و تفاهم یکدیگر قابل ارزیابی است. رضایت‌مندی زناشویی را پیامد توافق زناشویی که به صورت درونی احساس می‌شود، نیز می‌دانند. اصطلاح توافق زناشویی، رابطه مناسب زن و شوهر را توصیف می‌کند.



- رضایت‌مندی زناشویی، یک مفهوم کلی است که در وضعیت مطلوب روابط زناشویی احساس می‌شود. از طرفی رضایت‌مندی زمانی اتفاق می‌افتد که روابط زن و شوهر در تمامی حیطه‌ها به‌نجار گزارش شود

معنای رضایت زناشویی

روف (Rofe) نیز برای رضایت زناشویی چند جنبه را در نظر می گیرد



- وی رضایت زناشویی را بطور کلی:
- (احساسات مثبت)،
- (دوست داشتن)،
- (رضایت جنسی)،
- (توافق در امور اقتصادی)،
- (خانه داری)
- (تربیت فرزندان) می داند

برای (Bray) ابعاد رضایتمندی زناشویی در ۷ بُعد قرار می‌گیرد که به تفصیل بیان می‌شود.



- ۱. **ارتباط جنسی:** رضایت زوجین از کیفیت و کمیت ارتباط جنسی را شامل می‌شود.
- ۲. **حل تعارضات:** کمک به زوجین مخالف با همدیگر که دارای ناسازگاری نظرات و اهداف و رفتار متضاد با یکدیگر هستند و حل اختلاف و ستیز بین زوجین که در اثر منافع ناهمسو و تضاد اهداف و ادراکات مختلف به وجود آمده است.
- ۳. **رضایت از ارتباط با خانواده اصلی:** رضایت از کیفیت و نوع رابطه با خانواده خود و خانواده همسر را شامل می‌شود.
- ۴. **ارزش‌های مذهبی:** میزان همخوانی که زوجین در اعتقاد به ارزش‌های مذهبی دارند، تعیین‌کننده رضایت آنها در ارزش‌های مذهبی است.
- ۵. **فعالیت‌های اجتماعی-تفریحی (اوقات فراغت):** شامل رضایت از نوع، کیفیت و فراوانی شرکت در فعالیتهای اجتماعی و تفریحی مورد علاقه هر زوج می‌باشد.
- ۶. **مدیریت منزل:** شامل رضایت از برخورد با خانواده اصلی - نحوه برخورد با فرزندان - نقش‌های مساوات طلبانه زن و مرد و اداره امور مالی منزل است.
- ۷. **ارتباط زوجین:** شامل توانایی زوجین در توضیح و تشریح نیازها، خواسته‌ها و تمایلاتشان و نیز شامل توانایی توجه کردن به دیگران به منظور ارائه پاسخ‌های مناسب و دعوت از دیگران برای روشن‌سازی دیدگاه آنان است.



- خودکنترلی و برخورداری از هوش هیجانی ،
- تاب آوری و شکیبایی،
- عشق ورزی،
- همدلی،
- آراستگی،
- احترام به یکدیگر و خانواده همدیگر،
- برآورده نمودن متعادل نیازهای جنسی،
- صمیمیت فکری،
- خطاپوشی و عفو و گذشت
- قدرشناسی و سپاسگزاری .
- رازداری

ارتقای رضایت زناشویی

مهارت‌های تحکیم خانواده



اظهار محبت

ارتباط کلامی مناسب

روابط زناشویی مطلوب

کسب درآمد و مدیریت مصرف

-
-
-
-
-





الْحَيْثَاتُ لِلْحَيْثِينَ وَالْحَيْثُونَ لِلْحَيْثَاتِ وَالطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ وَالطَّيِّبُونَ لِلطَّيِّبَاتِ أُولَئِكَ
مَبْرُؤُونَ مِمَّا يَقُولُونَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ



- معنادار کردن زندگی

- تقویت بردباری

- هماهنگی زن و شوهر نسبت به حقوق و وظایف همسران

- توجه به نظارت دائمی و پرهیز از ستم به همسر

- رعایت واجباتی که به استحکام خانواده می انجامد (پرهیز از غیبت همسر، تهمت به او، دروغگویی، نگاه هوس آلود به نامحرم و یا.....)

- رعایت فضایل اخلاقی موثر در تحکیم خانواده (احترام به همسر، تواضع در مقابل او، صبر، گذشت و....)

- تقویت خلاقیت در مواجهه با مسائل زندگی خانوادگی

دینداری

همدلی

• پیشگیری از قضاوت‌های عجولانه

• جلب اعتماد همسر

• شناخت بهتر همسر

• امنیت روان و آرامش همسران

• ایجاد صمیمیت بیشتر با همسر

• خشنودی خداوند

• بهره‌مندی از نعمت‌های بهشتی



محبت به اعضای خانواده



- ایجاد صمیمیت و دلبستگی بین اعضای خانواده
- شکوفایی استعداد های اعضای خانواده
- لذت بردن از زندگی
- افزایش امید به تلاش و کار
- بهره مندی فرزندان از چتر حمایتی خانواده و رشد و شخصیت آنها

تعهد و پایبندی به زندگی زناشویی



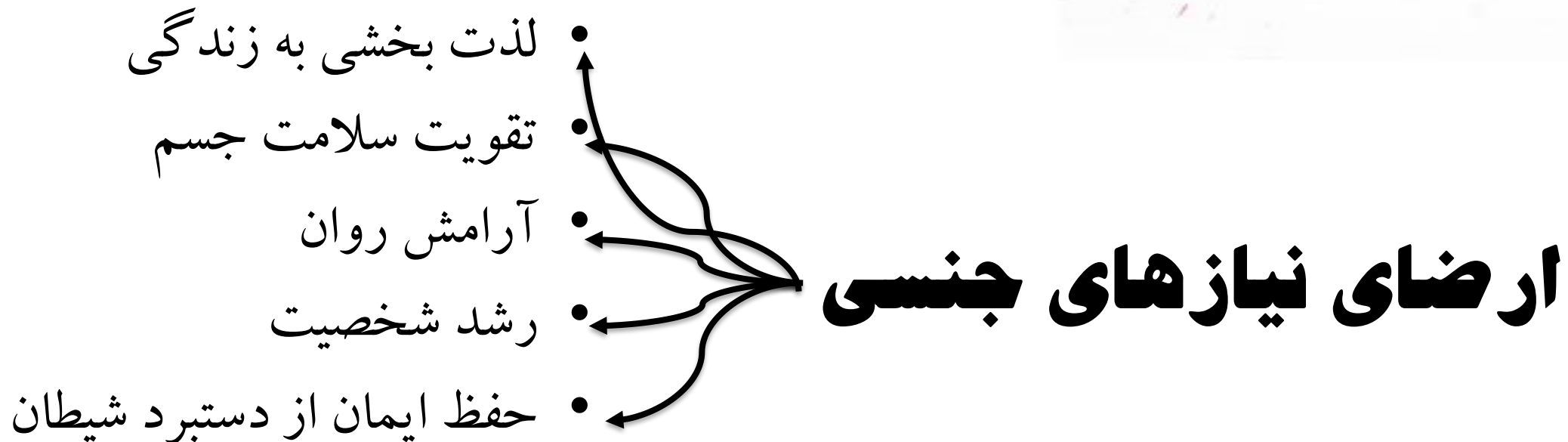
• از جمله کلیدی‌ترین اصول موفقیت در زندگی مشترک وجود تعهد و پایبندی در هر دو طرف رابطه است. اگر زن و شوهر واقعا تصمیم بگیرند که با وجود تمامی مشکلات و موانعی که در طول زندگی اجتناب ناپذیر هست؛ در کنار یکدیگر بمانند و برای بهبود زندگی مشترکشان تلاش کنند؛ احتمال دوام و پایداری رابطه آنها بیش از هر زمان دیگری وجود دارد. این امر نیازمند آن است که افراد علاوه بر نیازها و خواسته‌های درون فردی‌شان برای نیازهای فرد دیگر نیز ارزش و اولویت قائل باشند و همواره به طور متقابل برای برآورده کردن آنها تلاش کنند. این وضعیت با ایجاد احساس لذت و کامیابی بیشتر در زندگی رضایت زناشویی را نیز بالا می‌برد.

رضایت زناشویی با پذیرش متقابل



- پذیرش متقابل یکی دیگر از مشخصه‌های بارز روابط زوجینی است که رضایت زناشویی بالایی را تجربه می‌کنند. همه ما می‌خواهیم که مورد احترام قرار بگیریم و به عنوان افراد ارزشمندی در روابط قرار بگیریم. با این اوصاف اگر در رابطه‌ای قرار بگیرید که همسرتان برای خود واقعی‌تان ارزش قائل باشد و شما را به طور کل بپذیرد؛ اعتماد به نفس بالاتری پیدا کرده و امنیت بیشتری حس می‌کنید.
- این در حالی است که بسیاری از افراد از ابتدا زندگی مشترک را به امید تغییر دیگری شروع می‌کنند و همواره در تلاشند تا فرد مقابل را در قالب تصورات خویش بگنجانند. این وضعیت نه تنها هرگز به تغییر مثبتی نمی‌انجامد بلکه باعث می‌شود فرد مقابل نتواند احساسات واقعی‌اش را در رابطه به نمایش بگذارد. این مسئله با ایجاد فشار روانی زیاد رضایت زناشویی را تا حد زیادی تحت تاثیر قرار می‌دهد.

أَوْلَمْ يَرَوْا إِلَى الْأَرْضِ كَمْ أَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ زَوْجٍ كَرِيمٍ



وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ ۖ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا
وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ
شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا
يُؤْمَرُونَ

- زن و شوهر
- فرزندان و پدر و مادر
- بستگان

نقش های اعضای خانواده

از حسن توجه تان بسیار سپاسگزارم

