

صمیمیت در ازدواج

دکتر ربابه نوری

دانشیار روان شناسی بالینی دانشگاه خوارزمی

1

صمیمیت و اهمیت آن

یکی از ابعاد مهم عشق بر اساس نظریه استرنبرگ:

مثلث عشق:

شور: هیجان

تعهد

صمیمیت

صمیمیت و اهمیت آن

➤ صمیمیت نقش اساسی در موارد زیر دارد:

➤ رشد روانی اجتماعی

➤ رشد در بزرگسالی

➤ هویت و هویت یابی

➤ تاثیر مستقیم بر کیفیت زندگی

صمیمیت یعنی چه؟

اعتماد دو طرفه، نزدیکی هیجانی، تجارب مشترکی که حس فهم متقابل به هم می دهد.

ابعاد صمیمیت

- اعتماد دو طرفه،
- نزدیکی هیجانی،
- تجارب مشترک
- حس فهم متقابل

ابعاد صمیمیت

➤ اعتماد دو طرفه

➤ بدون اعتماد، صمیمیت وجود ندارد

ابعاد صمیمیت

■ **نزدیکی** هیجانی،

■ از نظر عاطفی، دو فرد صمیمی، به هم نزدیک اند.

ابعاد صمیمیت

- **تجارب مشترک**
- اشتراکات، صمیمیت را افزایش می دهد.
- به همین خاطر، عامل **شباهت** در ازدواج مهم است.

ابعاد صمیمیت

- حس فهم متقابل
- نهایت، صمیمیت یعنی فهم یک دیگر.
- فهم متقابل، ارتباط را تسهیل می کند.
- بسیاری از مشاجرات و نارضایتی ها کاهش می یابد.

انواع صمیمیت

➤ فیزیکی / بدنی

➤ هیجانی

➤ ذهنی / فکری

➤ اجتماعی

صمیمیت فیزیکی / بدنی

➤ تمایل به نوازش

➤ بغل کردن

➤ نزدیک یک دیگر بودن

صمیمیت هیجانی

- تمایل به بودن با هم
- احساس شادی و رضایت از بودن با هم
- اعتماد به هم

صمیمیت ذهنی/فکری

- کنجکاوی و علاقه به دانستن از هم
- احساس ایمنی از بیان مطالب و نظرات
- احساس ایمنی از صحبت در مورد موضوعات مختلف
- احساس راحتی از بیان دیدگاه های مختلف

صمیمیت اجتماعی

- ▶ تمایل به بودن کنار هم
- ▶ علاقه به گذراندن وقت با هم
- ▶ تمایل به انجام فعالیت های مختلف با هم

مراحل مختلف رشد صمیمیت

1. احساس ایمنی در بیان مطالب در روابط
2. بیان باورهای دیگران و صحبت کردن در مورد آنها
3. بیان باورهای خود و صحبت کردن در مورد آنها
4. بیان تجارب و حس های شخصی
5. بیان نیازها، هیجان ها و آرزوهای خود

احساس ایمنی در بیان مطالب در روابط

➡ فرد آن قدر احساس امنیت می کند که راجع به موضوعی صحبت کند.

بیان باورهای دیگران و صحبت کردن در مورد آنها

➡ آن قدر احساس امنیت می کند که راجع به باورها و عقاید دیگران صحبت کند.

بیان باورهای خود و صحبت کردن در مورد آنها

➡ احساس امنیت و آرامش به حدی رشد می کند که می تواند راجع به عقاید خود صحبت کند.

بیان تجارب و حس های شخصی

- به تدریج، احساس ایمنی و راحتی افزایش می یابد
- فرد راجع به تجارب خودش صحبت می کند
- همین طور حس های مختلفی که تجربه می کند.

بیان نیازها، هیجان ها و آرزوهای خود

- به تدریج، فرد می تواند راجع به موضوعات عمیق تری صحبت کند:
- نیازها
- هیجان ها
- آرزوها
- اهداف و
- برنامه ها

موانع صمیمیت

- ناتوانی در **اعتماد** کردن به دیگران
- دفاعی بودن / جبهه گرفتن
- باز و صریح نبودن
- ناتوانی و ضعف در بیان کردن: ضعف در مهارت **assertive**
- خودآگاهی ضعیف
- ناتوانی در **self-disclosure**
- **شتاب و عجله**

فعالیت هایی برای افزایش صمیمیت

- اختصاص دادن وقت: تاکید بر کیفیت و نه کمیت
- حرف زدن راجع به خود
- توجه به موضوعات جدید و متنوع
- انجام دادن کار با هم

فعالیت هایی برای افزایش صمیمیت

- صادقانه رفتار کردن
- وجود امنیت و ایمنی در رابطه
- تشکر و قدردانی
- انجام فعالیت های جدید
- داشتن تجارب جدید

فعالیت هایی برای افزایش صمیمیت

- شرکت در برنامه های مختلف
- انجام فعالیت های متنوع
- پرداختن به فعالیت های مشترک

اهمیت صمیمیت

➤ شاخص کیفیت رابطه است

➤ شاخص قوی کیفیت زندگی است.

- صمیمیت در طی زمان شکل می گیرد.
- صبر، برای ایجاد صمیمیت ضروری است.
- تلاش برای نگهداری و ابقای صمیمیت، جدی و اساسی است.

با تشکر و امید به افزایش صمیمیت در زندگی شما

