

خودمراقبتی در روابط عاطفی

دکتر ربابه نوری

روانشناس بالینی دانشیار دانشگاه خوارزمی

1

خود مراقبتی یعنی چه ؟

➡ سازمان جهانی بهداشت:

➡ خودمراقبتی عبارت است از توانایی انسان ها، خانواده ها یا جوامع است تا از بیماری ها پیشگیری کنند، سلامت خود را تداوم بخشند، با بیماری و معلولیت ها مقابله کنند، چه با کمک متخصصان بهداشتی و چه بدون کمک آنها.

انواع خود مراقبتی

- جسمانی: سبک زندگی سالم: تغذیه سالم، استراحت و خواب کافی، ورزش
- انواع خودمراقبتی عبارت اند از:
- روانی: خودآگاهی، مراقبه، مشاوره، یادگیری، تفکر، رشد روانی و پختگی
- هیجانی/ارتباطی: ایجاد مرزهای روشن و مشخص ارتباطی، ارتباط با افراد مثبت، بده بستان متعادل محبت، عشق، مهربانی و حمایت
- معنوی: دعا، مراقبه، شکر، ارتباط با خالق، طبیعت

خود مراقبتی ارتباطی/ عاطفی

- مستقل بودن
- داشتن دوستان و شبکه ارتباطی
- دنبال کردن سرگرمی های شخصی
- فعالانه تلاش در بهتر کردن روابط
- مرز گذاری صحیح در روابط
- داشتن زمان های خلوت و تنهایی

استقلال

➤ استقلال عقلانی

➤ استقلال هیجانی

➤ استقلال مالی

مرزگذاری

➤ ایجاد یک رابطه برابر

➤ قاطعیت در روابط: بیان کردن، رد کردن، Assertiveness

➤ کنترل نکردن/کنترل نشدن

داشتن شبکه اجتماعی و دوستان جداگانه

- اوایل رابطه آشنایی، تمام اوقات، دونفر با هم اند ولی این وضعیت را ادامه ندهید
- داشتن شبکه جداگانه و مستقل از دوستان و آشنایان ضروری است
- ضروری است هر زوج، زمان جداگانه و خاص برای دوست، خانواده اولیه، فامیل و... داشته باشد
- به نیاز همسر به داشتن اوقات خاص برای دوستان، آشنایان و خانواده باید احترام گذاشت

دنبال کردن سرگرمی های شخصی

- هر انسانی، برنامه ها و فعالیت های خاصی دارد که باید انجام دهد
- روابط صمیمانه عاطفی به معنی حذف سرگرمی های شخصی نیست
- یا اشتراکی شدن سرگرمی ها
- هر کدام از زوج می تواند سرگرمی های متفاوتی داشته باشد

فعالانه تلاش در بهتر کردن روابط

- مهم است که توانایی ها و مهارت های اجتماعی بیشتر و قویتر شود
- مهم است که هر یک از زوج برای بهتر کردن روابط خود تلاش کند
- قرار نیست تمام روابط محدود به دوستان مشترک شود
- قرار نیست تمام روابط محدود به فامیل شوئد
- هر یک از زوج می تواند روابط و معاشرت هایی داشته باشد
- مهم است که این روابط تابع استانداردهای اجتماعی و اخلاقی باشد

داشتن زمان های خلوت و تنهایی

- در زندگی مشترک، بخشی از خلوت و تنهایی باقی می ماند
- انسان ها نیاز دارند که زمانی را برای فعالیت های خاص خود به صورت تکی / فردی اختصاص دهند
- با شروع زندگی مشترک، کل زندگی، مشترک نمی شود
- این اوقات خلوت و شخصی به فرد کمک می کند تا برای برنامه ها و اهداف و فعالیت های خود به درستی بیاندیشد و ...

هنر زندگی کردن : برقراری تعادل

- استقلال در عین ارتباط
- نه بدون هیچ ارتباط و غریبگی
- نه در هم آمیختن و امتزاج

با ما در تماس باشید

در صورت تمایل نظرات خود را با ما را در میان بگذارید :

www.andishemehr.com

info@andishemehr.com

@dr_rnory

@andishe.mehr

@andishemehr.grief

@film-psycho-analysis

با ما در تماس باشید

در صورت تمایل نظرات خود را با ما را در میان بگذارید :

www.andishemehr.com

info@andishemehr.com

@dr_rnory

@andishe.mehr

@andishemehr.grief

@film-psycho-analysis

https://youtube.com/playlist?list=PLpkcXOhUr_uFtl97zfo8AdG8dh3iz7yXk&si=hLk_uuHvdvsoE9hZO

با تشکر از صبر و حوصله شما

