

جاذبه های زندگی مشترک

ازدواج زیباترین گل واژه هستی و طبیعی ترین نیاز انسان است

هدف اصلی از ازدواج رسیدن به آرامش پایدار و تجربه خوشبختی است و همسر مطلوب کسی است که وجودش برای دیگری آرامش بخش باشد و یکی از مهمترین مهارت هایی که زوجین بهتر است بیاموزند مهارت آرامش دادن به یکدیگر است. ولی زمینه اصلی تجربه آرامش و برخورداری از رضایت زناشویی در گرو جاذبه هایی است که طرفین دارند.

منظور از جاذبه چیست؟

جاذبه زیستی و ظاهری: مانند تنوع در پوشش و لباسهای متنوع و خوشایند ، داشتن رفتارهای قابل قبول در هنگام پرداختن به نیازهای زیستی (نحوه غذاخوردن، خوابیدن و ...)

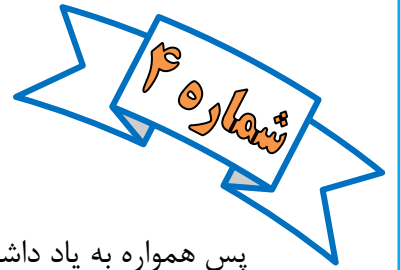
جاذبه های شناختی: مانند تفکر مثبت داشتن و زیبا دیدن رخدادهای امید بخشی و امید آفرینی، خیر اندیشی و خیر طلبی، داشتن گذشت

دافعه های شناختی: مانند بدبینی، ناامیدی و یاس، بی تفاوتی به اوضاع و احوال دیگران
جاذبه های کلامی: زبان نرم و لحن خوشایند، صداقت، کلام محبت آمیز (مانند دوستت دارم و...)، کلام احترام آمیز و لطیف

دافعه های کلامی: زبان تهاجمی، کلام تنبیه و تهدید، کلام کنایه آمیز و ریشخند
جاذبه های نگاه: نگاه به همسر با محبت و چهره گشاده، تکریم همسر با نگاه خوشایند تاییدی
دافعه های نگاه: عدم توجه کافی به همسر و یا دیدن همسر با چهره عبوس، نگاه به همسر با عصبانیت و حالت پرخاشگر، تحقیر همسر با نگاه ناخوش

جاذبه های رفتاری: خود مراقبتی هنگام نشستن در جمع خانواده، رعایت آداب غذاخوردن به تنهایی و یا به اتفاق همسر، همگام شدن با همسر، همدلی و همراهی با همسر (بیدار شدن ، نماز خواندن ، روزه گرفتن، صبحانه خوردن با یکدیگر





پس همواره به یاد داشته باشیم که: همه زوجین ...

- ❖ محبت طلب و اخم گریزند
- ❖ ترغیب طلب و تهدید گریزند
- ❖ تشویق طلب و تنبیه گریزند
- ❖ تأیید طلب و تکذیب گریزند
- ❖ تکریم طلب و تحقیر ستیزند.

واحد سلامت روانی ، اجتماعی و اعتیاد

مرکز بهداشت استان قم



بهداشت حرفه ای مرکز بهداشت استان قم آدرس سایت : oh.muq.ac.ir تلفن تماس: ۰۲۵۳۶۶۰۷۲۶۰