



کار بست تئوری انتخاب در زندگی زناشویی

نکات اصلی آموزشی

اول: آنکه همه زوجینی که در جستجوی کمک برمی آیند، زندگی زناشویی ناخرسندی دارند.

دوم: در یک زندگی زناشویی غیر رضایتبخش هر یک از زوجین دیگری را مسئول و مقصر ناشادمانی خود می دانند.

سوم: هر یک از همسران، از روانشناسی رایج که به آن روانشناسی کنترل بیرونی می گوئیم، استفاده می کنند.

درس هفتم: سهم کردن فرزندان در مراقبت از ازدواج

زمانی که در زندگی زناشویی تنش و یا مشکلی ایجاد می شود بچه ها به خوبی از وجود اختلاف و تعارض بین پدر و مادر خود آگاه هستند و خود نیز تحت تاثیر این تنش قرار می گیرند . حداقل تاثیری که رفتارهای مخرب ما در فرزندان دارند یادگیری استفاده از این رفتارها در روابط خود با دیگران است. فرزندان را به وسیله داستانهایی با گویش خود آنها در جریان تصمیم به تغییر رفتار و تلاش برای بهبود زندگی بگذارید.



درس هشتم: بهبود صمیمیت جنسی با روشهای جدید

رضایتمندی جنسی زوجین به صداقت و همچنین هر کاری که موجب تداوم رابطه عاشقانه میان آنان-نه تنها در رختخواب، بلکه در هر زمان و مکانی- می گردد، بستگی دارد. رابطه جنسی یکی از شیوه های ابراز صمیمیت و نزدیکی میان همسران است.

نکاتی برای داشتن یک ازدواج موفق و خلاق

همیشه با هم قرار بیرون رفتن بگذارید حتی در سال های بچه داری و در دوره های مشغله های کاری

حضور یکدیگر را چندین بار در روز جنبش بگیرید. مکالمات تلفنی پر شور، دوستت دارم، های مکرر، خواندن آواز در وصف یکدیگر

جسارت گفتن خواسته هایتان را داشته باشید و بگوئید که چه می خواهید.

از یکدیگر پشتیبانی کنید. به دنبال راه هایی بشوید تا از یکدیگر به لحاظ جسمی و روحی حمایت کنید.

بی قید و شرط به یکدیگر عشق بورزید . در مورد میزان محبتی که به هم ابراز می کنید، انتظار و چشمداشت جبران نداشته باشید.

به همسران آزادی بدهید تا خودش باشد . تفاوت ها را بپذیرید به مرزهای موجود میان یکدیگر احترام بگذارید

بدانید که چگونه با یکدیگر بخندید، شوخ باشید و شادی کنید.

به یکدیگر به چشم بهترین دوست بنگرید، هر روز با یکدیگر همانند دو رفیق فکر و عمل کنید.

همراه یکدیگر آرزوهایتان را ترسیم کنید و لذت ببرید.

رابطه جنسی تان را زنده نگه دارید و همیشه اعمال توافقی و دو طرفه را تجربه کنید.

درس پنجم: آموختن مفهوم مهم رفتار کلی

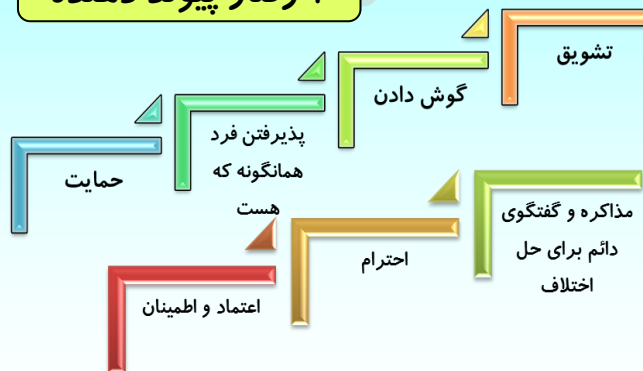


اگر ازدواج شما، ازدواج ناموفقی است و از کنترل بیرونی زیاد استفاده می‌کنید، چرخ‌های جلویی (فکر و عمل) فعال شده و شما سعی می‌کنید تا همسران را کنترل کنید. اگر نتوانید همسران را کنترل کنید احساس آشفتگی خواهید کرد و یا حتی مریض خواهید شد. در این شرایط چرخ‌های عقبی به دشواری حرکت خواهد کرد (احساس و فیزیولوژی شما فعال خواهد شد). با همدیگر بحث و گفتگو کنید و صادقانه به این سوال پاسخ دهید: در زندگی شما نحوه تفکر و عملتان زندگیتان را هدایت می‌کند یا احساس و فیزیولوژی تان.

درس سوم: به جای عادات مخرب از رفتارهای

پیوند دهنده استفاده کنید.

۷ رفتار پیوند دهنده



درس چهارم: آشنایی با دنیای کیفی همدیگر



این دنیا شامل تصاویری از فعالیت‌هایی است که برایمان تأمین‌کننده نیازهایمان است و منبع تمامی انگیزه‌های خاص زندگی ماست. موضوعات مانند اموال گرانبها و نظام باورها و عمیق‌ترین، مقدس‌ترین عقاید مذهبی را نیز شامل می‌شود که به آن جهان کیفی می‌گویند. یکی از آزمون‌های عشق زوجین این است که تا چه حد هر یک تمایل دارند دیگری را در جهان کیفی شان شریک کنند.

درس اول: کنترل بیرونی می‌تواند ازدواج را نابود کند.



درس دوم: ما همه رفتارمان را خود انتخاب می‌کنیم

چهار جزء رفتار



اگر چه کنترل ما همیشه مؤثر نیست، اما کنترل زندگی همیشه در دستان خود ماست.

آنچه که ما می‌توانیم تغییر دهیم شیوه عمل و تفکرمان است.

درس ششم: رابطه زوجی با چاشنی خلاقیت

حتی در یک ازدواج موفق هم رابطه جنسی بین همسران، مثل هر رابطه تکراری دیگر، ممکن است عادی شود. به یاد داشته باشید خلاقیتی که کمک می‌کند به یکدیگر نزدیک شوید، صرف نظر از موضوع آن، خلاقیت لذت بخشی است. در یک ازدواج موفق می‌توانید با این خلاقیت لذت هورمونی خود را بالا ببرید. زوج‌های خلاق که از تئوری انتخاب استفاده می‌کنند، از اینکه به هنگام رابطه جنسی حرف متفاوتی بزنند یا کار متفاوتی بکنند و از اینکه رابطه جنسی را در جای دیگری انجام دهند، ترس و واهمه‌ای از یکدیگر ندارند.