

انتخاب بهتر  
موسسه بهداشت و سلامت اوقات



# وبینار رایگان اشتباهات مهلک در روابط عاطفی

جمعه ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۰

مدرس: دکتر علی صاحبی



# انتخاب بهتر

موسسه بهداشت و سلامت اوهان

[www.thebetterchoice.ir](http://www.thebetterchoice.ir)

برای خواندن مطالب روانشناسی و مشاهده لایو کلاس ها  
اینستاگرام ما را دنبال نمایید:

[@thebetterchoice.ir](https://www.instagram.com/thebetterchoice.ir)



## اشتباهات رایج در روابط زوجین

۱

**نبش قبر کردن** بد رفتاری‌های گذشته به هنگام تلاش برای حل یک موضوع

## اشتباهات رایج در روابط زوجین

۲

توجه کافی نشان ندادن به **صمیمیت در رابطه**، از جمله رابطه جنسی

۳

داشتن این تصور و انتظار که همواره باید «عاشق» باشند و اگر احساس عاشقانه پرحرارتی بین آنها نباشد، حتما با فرد اشتباهی ازدواج کرده‌اند.



**اشتباهات رایج در**

**روابط زوجین**



۴

به یکدیگر گوش می‌دهند

که پاسخ بدهند

نه اینکه بشنوند.



اشتباهات رایج در

روابط زوجین



۵

به اطرافیان، اقوام، دوستان  
اجازه می دهند که در رابطه آنها  
**دخالت** کنند.



**اشتباهات رایج در**

**روابط زوجین**



## اشتباهات رایج در روابط زوجین



۶

ناسازگاری در **نگاه به رابطه صمیمی** (یکنفر فعالیت پیونددهنده و محبت آمیزی بیند، و دیگری تسهیلات)



## اشتباهات رایج در روابط زوجین



v

به جای مبارزه برای حل یک مساله، **برای برنده شدن می جنگند** و فراموش می کنند که در یک تیم هستند.

۸

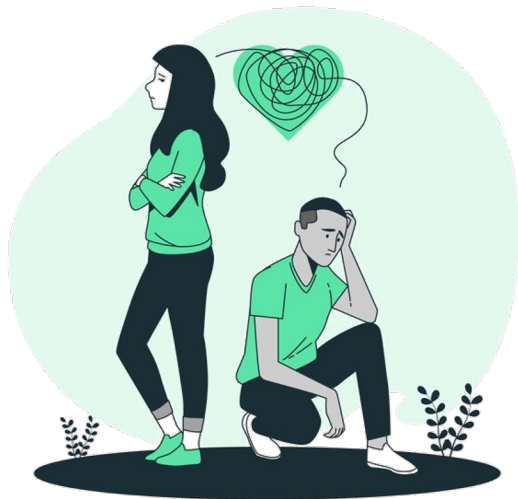
انتظار دارند که نفر مقابل، همه چیز و همه کس آنها باشد. (فراموش نکنید که شما به دوست صمیمی، همکار، همسایه، اقوام و خویشاوند، سرگرمی و **سیستم حمایت** نیاز دارید).



## اشتباهات رایج در روابط زوجین



## اشتباهات رایج در روابط زوجین



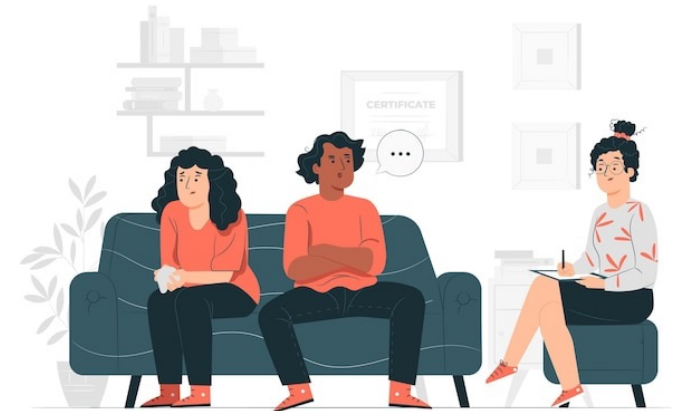
۹

داشتن رفتار تدافعی

( من از ..... ناراحتم؛ من هم از ..... ناراحتم )

۱۰

تاخیر در **درمان زخم‌های رابطه**: عدم  
مراجعه به موقع به مشاور (سپس از  
مشاور انتظار دارند که در طی یک  
ساعت مرده را زنده کند.)



## اشتباهات رایج در روابط زوجین



## اشتباهات رایج در روابط زوجین



۱۱

همسران انتظار **ذهن خوانی** از همسرشان دارند! (از احساس و افکار شما آگاه است) او فالگیر یا پیش‌گو نیست.

۱۲

فکر می‌کنند که **به دنیا آوردن فرزند**،  
می‌تواند ازدواج متزلزل آنها را نجات دهد.



**اشتباهات رایج در**

**روابط زوجین**



۱۳

وقتی یک نفر زخمی یا ناراحت شده، به جای پرداختن به آسیب‌های او، تلاش می‌شود تا دیگری را به جبران زخم او، زخمی کند.

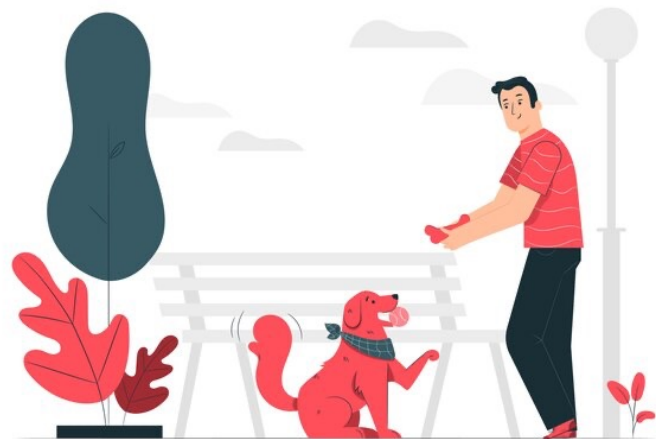


**اشتباهات رایج در**

**روابط زوجین**



## اشتباهات رایج در روابط زوجین



۱۴

با حیوان خانگی خود (سگ، گربه و ...) بهتر از همسر خود رفتار می‌کنند.



## اشتباهات رایج در روابط زوجین



۱۵

اکثریت می‌گویند که اختلافات بر سر مسائل مالی و پول منجر به طلاق می‌شود ولی در حقیقت افراد بر سر **ارزش‌ها** طلاق می‌گیرند.

## اشتباهات رایج در روابط زوجین



۱۶

نگاه غلط به مشاور ازدواج (کی حق است و کی ناحق)

۱۷

نشان ندادن تحسین و قدرشناسی از  
همسر بطور مرتب



**اشتباهات رایج در**

**روابط زوجین**



۱۸

همسران نمی‌دانند  
چگونه با هم **رشد** و **تغییر** کنند.



**اشتباهات رایج در**

**روابط زوجین**



## اشتباهات رایج در روابط زوجین

۱۹

سمی‌ترین رابطه‌ای که در برخی ازدواج‌ها دیده می‌شود، زمانی است که زوجین در اتاق مشاوره خود را فردی «مستقل» می‌بینند که وارد ازدواج شده‌اند. یا ازدواج رخ داده است، یا اتفاقی باهم هستند ولی نه به عنوان یک زوج / هم اتاق . ازدواج، در واقع **اتحاد دو انسان** است. اگر هرکدام خود را یک فرد مستقل، تنها و خودمختار ببینند، کسی باشد که اقداماتش به خودش مربوط می‌شود، آنها هنوز ازدواج نکرده‌اند!

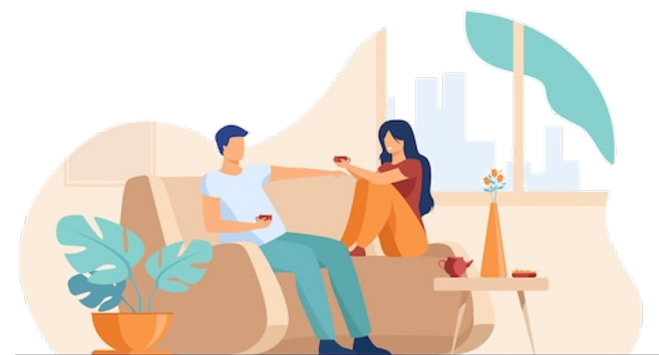
## اشتباهات رایج در روابط زوجین



۲۰

صحبت نکردن درباره **سکس**. فقط باید بطور شهودی آن را درک کنیم.  
رابطه جنسی چیز خوب، مهم و ارزشمندی است  
و همواره خوب است درباره آن حرف بزنیم.

بسیاری از اوقات همسر فقط دوست دارد احساس خود را ابراز کند و توسط دیگری **شنیده شود**. شتابزدگی در ارائه راه حل نداشته باشید. گوش‌دهی، تایید احساس، گوش دادن فعال و اعتبار بخشی به احساسات همسر را به عنوان یک موضوع مهم تلقی کنید.



## اشتباهات رایج در

## روابط زوجین



۲۲

عدم داشتن درک مناسب از  
اولویت‌ها، ترس‌ها، آرزوها، امیدها،  
اهداف و به طور کلی آنچیزی که دیگری را  
به لحاظ مالی برمی‌انگیزاند.



**اشتباهات رایج در**

**روابط زوجین**





## اشتباهات رایج در روابط زوجین

۲۳

### لیست برداری

از کارهایی که برای دیگری انجام می‌دهند. وقتی افراد در این شرایط قرار می‌گیرند به نوعی «ناقوس مرگ» رابطه را به صدا در می‌آورند. ازدواج یک نوع مشارکت همه جانبه است نه مسابقه.

آینده شاید **تاریک** باشد

”

اما تکلیف ما **روشن** است:

جستن، یافتن و آنگاه **به اختیار برگزیدن** و از

خویشتن خویش بارویی پی افکندن

