

غنۂ سازگ از دواج در زوجین

راهنمایی برای تحکیم مبانی زناشویی

نویسندگان:

مریم عدلی

معصومه شکیبایی شاد احمدگورابی

فرود غلامی

سرشناسه	عدلی، مریم، ۱۳۶۷ -
عنوان و نام پدیدآور	غنی‌سازی ازدواج در زوجین: راهنمایی برای تحکیم میانی زناشویی/ نویسندگان مریم عدلی، معصومه شکیبایی‌شاد احمدگورابی، فرود غلامی.
مشخصات نشر	تهران: شاپرک سرخ، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۳۱ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۶۳-۰۸۵-۶
وضعیت فهرست نویسی	فبا
عنوان دیگر	راهنمایی برای تحکیم میانی زناشویی.
موضوع	زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Communication in marriage -- Psychological aspects
موضوع	روابط زن و مرد -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Man-woman relationships -- Psychological aspects
موضوع	روابط بین اشخاص
موضوع	Interpersonal relations
شناسه او	شکیبایی‌شاد احمد گورابی، معصومه، ۱۳۷۰ -
شناسه افزوده	غلامی، فرود، ۱۳۶۱ -
شناسه افزودنی	Forud, Gholami
رده بندی دکره	HQV۲۲/ع۲۷۵۴۹ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	۸۱/۲
شماره کتابشناسی	۲۸۹۹۹۳۵

عنوان: غنی سازی ازدواج در زوجین (راهنمایی برای تحکیم میانی زناشویی)

مؤلفان: مریم عدلی - معصومه شکیبایی‌شاد احمدگورابی - فرود غلامی

نوبت چاپ: اول پاییز ۱۳۹۶

ناشر: شاپرک سرخ

چاپ و صحافی: شاپرک

شمارگان: ۱۰۰۰

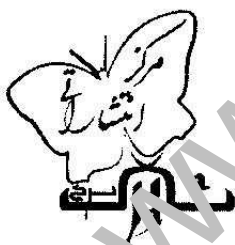
قیمت: ۱۵۵۰۰ تومان

شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۳-۰۸۵-۶

انتشارات شاپرک سرخ

تهران، میدان انقلاب اسلامی، ابتدای خیابان آزادی، کوچه شهید جنتی، پلاک ۲۴ واحد ۱

۰۹۱۲-۲۱۴۴۶۰۰ www.shaparac.com ۰۲۱-۶۶۹۳۳۷۶



فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
۱۲.....	راههای افزایش صمیمیت در روابط زناشویی
۱۸.....	تسهیل کننده و دست انداز صمیمیت زناشویی از سوی خانم ها
۲۲.....	تسهیل کننده و دست انداز صمیمیت زناشویی از سوی آقایان
۲۴.....	تسهیل بر زندگی و ایجاد صمیمیت
۲۵.....	نایب عاطفی همسر از سوی مرد
۲۶.....	صمیمیت زناشویی و حفظ آن دستاورد بزرگ
۲۸.....	راههای حفظ صمیمیت زناشویی
۳۱.....	راههای افزایش صمیمیت بین همسران
۳۴.....	راهکارهای مؤثر بر افزایش عشق و محبت بین همسران
۳۹.....	نشانه های یک ابرمرد از نگاه همسر شما
۴۹.....	چند راه مؤثر جهت افزایش صمیمیت زناشویی
۵۴.....	رابطه عاشقانه موفق با رعایت ادب عاشقی
۶۰.....	رفتارهایی که مرد مورد علاقه تان را از شما دور می کند
۶۴.....	راز یک ازدواج طولانی ، محکم و شاد چیست
۶۶.....	راهکار های افزایش علاقه بین زن و شوهر
۷۳.....	تعارض زناشویی
۷۸.....	عوامل مؤثر در تعارض زناشویی
۸۱.....	مراحل شکل گیری تعارض زوجها
۸۷.....	عوامل زمینه ساز تعارض بین فردی
۸۸.....	الگوهای مخرب تعارض
۹۱.....	جنسیت و تعارض
۹۲.....	فیلترهای جنسیتی

۹۳	 رویکردها و برنامه‌های پیشگیری
۹۶	 سازگاری زناشویی
۱۰۱	 حرکت به سمت رضایت از زندگی
۱۱۳	 زوج‌های موفق
۱۱۶	 عوامل تأثیرگذار بر سازگاری زناشویی
۱۲۷	 منابع و مآخذ

www.ketab.ir

مقدمه

ازدواج مانند هر مفهومی ویژگی هایی دارد که توسط آنها شناسایی و مطرح می شود. مثلاً این که ازدواج یک رابطه صمیمانه همراه با اختیار و در حال دگرگونی است، صمیمیت^۱ در ازدواج با نوع رابطه ای که میان مادر و فرزند تجربه می شود متفاوت است. کوردووا و اسکات^۲ با تعریف صمیمیت به عنوان نوعی از رابطه که در آن خود افشایی، درک، اعتماد و نزدیکی عمیق تجربه می شود، اشاره کرده اند. صمیمیت در یک ازدواج سالم که در آن دو عضو با بعد بالغ وجودشان آگاهانه به برآوردن نیازهای یکدیگر می پردازند با ناتوان نوازی^۳ که در آن جریانی عاطفه مدتها یک سویه والدانه به چشم می خورد متفاوت است.

به گفته باگاروزی^۴ صمیمیت نزدیک تایل گاه گاه که نیازی است بنیادی و خاستگاهش به نیازی بنیادی تر تحت عنوان وابستگی بر می گردد. سبک دلبستگی، الگویی تعمیم یافته از پاسخ به روابط صمیمانه فرد است که تصور می شود تجربیات قبلی روابط صمیمانه را نیز منعکس می کند. به گفته جانسن^۵، سبک های دلبستگی بر روابط صمیمانه تیری انار ناپذیر دارند، مثلاً سبک های دلبسته ایمنی که در بی قراری و اجتناب همراه پائینی دریافت می کنند، عموماً روابطی طولانی مدت، با ثبات، با سرمایه گذاری بالا، اعتماد و رفاقت را تجربه می کنند.

1- intimacy

2- Cordova&Scott

3- nurturance

4-Bagarozzi

5- Johnson

بررسی‌ها نشان داده‌اند که ازدواج موفق غالباً با صمیمیت همراه است و صمیمیت برای اکثر روابط یکی از مهمترین منابع عدم رضایت‌مندی به شمار می‌رود. بسیاری از صاحب نظران از صمیمیت به عنوان بخشی مهم از عشق یاد کرده‌اند و معتقدند صمیمیت در برگیرنده تعهد (میزان قصد و علاقه‌ای که یک شخص به آن اندازه تمایل به ماندن در رابطه دارد و خواستار حفظ آن است) و اشتیاق است.

همان گونه که ازدواج یک رابطه ای صمیمانه، اختیاری، همراه با تعهد و در حال دگرگونی است. "روابط زوجی" نیز ویژگی‌هایی دارند، رابطه زوج، گذر، حال و آینده ای دارد که تمرکز افراطی بر هیچ یک از این مقاطع زمانی صحیح نیست. رابطه زوج مستلزم ایجاد تعادل میان ثبات و پویایی است و قرار گرفتن در رابطه ای زوجی مستلزم حمایت دو جانبه می‌باشد. رابطه زوج مستلزم این است که هر دو طرف بتوانند ضمن حفظ فردیت، مکملیت را نیز به رابطه هدیه کنند. نظر به امارات سمگیر نارضایتی‌های زناشویی بسیاری از زوجهای امروز پس از تجربه علاقه و تعهد به دنبال پشتوانه‌هایی بر می‌آیند تا با تکیه بر آنها به خلق زندگی زناشویی بادوام، صمیمی و توأم با صمیمیت توفیق یافته و این ویژگی‌ها را در رابطه شان خلق کنند.

معمولاً پس از ازدواج رابطه‌ها نزدیک‌تر، گرم‌تر و صمیمی‌تر می‌شود. به طوری که "من" و "تو" به "ما" تبدیل می‌شود. اتحادی بین جسم و روح برقرار می‌گردد که لذت زندگی را بیشتر از قبل می‌سازد و این چنین است که ازدواج به پدیده‌ای در جهت تعالی و تکامل جسم و روح تبدیل می‌گردد. با ازدواج میل زن و مرد به نزدیکی روحی و جسمی برآورده می‌شود. ارتباط بدنی و لمسی (نه به طور لزوم جنسی)، شکل ظاهری محبت و توجه است که در کنار

نیازهای روانی- عاطفی معنا و مفهوم پیدا می کند. در حقیقت ارتباط روانی و عاطفی پیش نیاز و لازمه ارتباط جنسی است. در این میان عاطفه، مهر و محبت و صمیمیت نقش مهمی را ایفا می کند. وقتی میان زن و شوهر دوست داشتن واقعی شکل می گیرد، عاطفه، محبت و صمیمیت شروع به رشد می کنند و هر دو نفر با گذشت زمان وضعیت روحی بهتری پیدا می کنند. به طور کلی می توان گفت سایر جنبه های عاطفی یعنی ارتباط کلامی، چشمی و ارتباط بدنی خوب و کافی، می تواند صمیمیت بالایی را در رابطه زناشویی زوجها ایجاد نماید. رقت صمیمیت در روابط بین همسران برقرار گردید رابطه زناشویی می تواند فریاده موثر، لذت بخش و جالب باشد و این مستلزم آن است که همسران مساعده در ایجاد صمیمیت بکوشند.

راپسون^۱ سه سطح از صمیمیت را ترسیم نموده است: صمیمیت عاطفی؛ آشکار سازی عمیق احساسات برای همسر. صمیمیت شناختی: بی پرده گویی افکار درونی. صمیمیت رفتاری: مجاور- و یکی زوجین و اختصاص دادن وقت برای یکدیگر.

به نظر اغلب مشاوران زناشویی، هر چه عمر زندگی زناشویی بیشتر می شود میزان ارضای متقابل کاهش می یابد. در حالی که بر حسب طول عمر زندگی زناشویی میزان رضایت طرفین باید افزایش یابد. بایستی شادمانی و رضایت در زندگی مشترک زوجها رشد کند. همانطور که زوجین بعد از ازدواج باید از نظر جسمی و روانی وضعیت بهتر و مناسب تری داشته باشند، در رابطه زناشویی نیز با گذشت زمان و تا وقتی که از نظر فیزیولوژی و جسمی مشکلی وجود نداشته باشد، رابطه جنسی باید بهتر، زیباتر و عاشقانه تر صورت گیرد، به

طوری که دلبستگی مرد و زن نسبت به همدیگر و نسبت به کانون گرم خانواده بیشتر شود. البته طبیعی است که با گذشت زمان تعداد دفعات رابطه کاهش می‌یابد. اما مهم، توجه به محتوای این رابطه‌ها، علی‌رغم تعداد کم آنهاست. توجه به روابط عاشقانه و روابط عاطفی و جسمی در زندگی مشترک گامی در جهت رسیدن به صمیمیت جنسی در رابطه زناشویی است.

آمارها نشان می‌دهد که ۵۰-۶۰ درصد طلاق‌های صورت گرفته در کشور به علت مشکلات و اختلالات جنسی است. با بررسی اینگونه طلاق‌ها در می‌یابیم که بسیاری از مشکلات و نارضایتی‌های جنسی در ایران متأثر از باورهای غلط و ضعف‌های فرهنگی می‌باشند. در واقع مشکلات جنسی آن قدر که به متن جامعه، باورها، آموخته‌های فتاری-روانی فرد مربوط می‌شود به مشکلات اندام جنسی یا فیزیکی او مربوط نمی‌شود. به عبارت بهتر می‌توان گفت لازمه رسیدن به هدف رضایت جنسی در زندگی زناشویی، رفتارهای جنسی به شیوه صحیح و درست می‌باشد. پس می‌توان گفت با ارائه آموزش و مشاوره در زمینه مسائل جنسی به تدریج مشکلات موجود در رابطه جنسی از بین رفته و ناآگاهی جای خود را به اطلاع و آگاهی کامل در اینگونه مشاوره‌ها و آموزش‌ها، بسیاری از زنان و مردان را قادر می‌سازد تا نقشه‌های مؤثر و موفقی را در مواجهه با مشکلات جنسی و اختلافات زناشویی و رسیدن به صمیمیت جنسی خود بردارند. از آنجا که با ثبات‌ترین خانواده‌ها، همیشه زیر سیستم زناشویی قدرتمندی داشته‌اند به نظر می‌رسد که تنها از رهگذار پرداختن به این بنیان زیر ساختاری (زوج درمانی) می‌توان به بهبود اوضاع خانواده‌ها امید بست.

حجم وسیعی از مطالعات نشان داده‌اند که معنویت و دینداری می‌تواند یک عنصر مهم برای تسهیل درمان باشد. بنابراین به این ترتیب به نظر می‌رسد که این گونه روش‌های مشاوره‌ای جدید و پرسود، در ایران نیز ارائه و بصورت کاربردی و عملی مورد استفاده و آزمایش قرار گیرد، تا به راه حل‌های جدید و کوتاه مدت در جامعه ایران نیز دست یابیم و همچنین از نتایج این پژوهش‌ها مشاوران روان‌شناسان و روان‌پزشکان بتوانند در پیشگیری و درمان مشکلات جنسی رسیدن به صمیمیت جنسی بهره ببرند.

یکی از ویژگی‌های برجسته جامعه ایرانی پایبندی و اعتقاد به آموزه‌های اسلام است که می‌توان از این آموزه‌ها، اسلامی در تدوین روش‌های زوج‌درمانی استفاده کرد. آنچه امروزه تحت عنوان زوج‌درمانی مشهود است تنها حاصل کار پژوهشگران عصر حاضر نیست، بلکه بسیاری از این مهارت‌ها در لابلای تعالیم الهی بخصوص در قرآن و احادیث معصومین بیان شده است. بطوری که تلاش برای برقراری ارتباط مفید و موثر با دیگران خودشناسی، ارتباط مناسب با همسر، اصل دوستی و مودت زوجین با یکدیگر که از اصول اساسی زوج‌درمانی می‌باشد به کرات در قرآن، نهج البلاغه و صحیفه سیدالیه و احادیث منقول از سایر معصومین مورد تاکید قرار گرفته است.