

۴۵۴ ع ۱۶۱۴

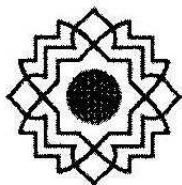
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مهارت‌های زندگی زن‌اشویی

(تکنیکه‌ها و روش‌های کاربردی)

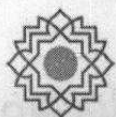
مؤلف

آرزو فرجلو ... فاطمه بهرامی ... فاطمه رعیت علی آبادی



نشر آکادمیک
ACADEMIC PRESS

سرشناسه : فرجلو، آرزو، ۱۳۶۴ -
 عنوان و نام پدیدآور : مهارت‌های زندگی زناشویی (تکنیک‌ها و روش‌های کاربردی)/تألیف آرزو فرجلو، فاطمه بهرامی،
 فاطمه رعیت‌آبادی.
 مشخصات نشر : تهران: انتشارات آکادمیک، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری : ۲۶۷ ص: جدول.
 شابک : ۲۳۰۰۰۰ ریال: ۹۷۸۰-۶۰۰-۸۴۲۳-۴-۸۷
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 رده بندی کنگره : HQ۷۴۳/۹م۴ ۱۳۹۷
 رده بندی دیویی : ۸۱/۳۰۶
 شما کتابشناسی ملی : ۵۱۳۶۹۹۶



نشر آکادمیک
ACADEMIC PRESS

عنوان: مهارت‌های زندگی زناشویی
 تألیف: آرزو فرجلو، فاطمه بهرامی، فاطمه رعیت‌علی‌آبادی
 انتشارات: آکادمیک
 شابک: ۸۷-۴-۹۷۸-۶۰۰-۸۴۲۳-۴
 نوبت انتشار: اول ۱۳۹۷-تهران
 قیمت: ۲۳۰۰۰۰ ریال
 تیراژ: ۵۰۰ نسخه
 چاپ: آکادمیک

فروشگاه مرکزی: خیابان قائم‌مقام، بالاتر از خ -مطهری- پله دهم، پلاک ۱۰، واحد ۱۰

تلفن: ۸۸۵۳۶۷۳۶

فروشگاه شماره ۲: خیابان مفتاح جنوبی، خ -خاقانی، دانشگاه خوارزمی- واحد انتشارات

تلفن: ۸۱۵۸۲۲۴۴

■ پست الکترونیکی: academicpub1@gmail.com ■ وبسایت: academicpress.co

Copyright ©

فهرست...

۵	مقدمه
۱۳	صمیمیت
۲۳	رضایت زناشویی
۲۵	فرآیندهای تعامل زناشویی
۲۶	مدیریت تعارض
۲۹	تصمیم‌گیری مشترک
۳۱	توافق
۳۲	همبستگی
۳۳	ابراز عاطفی
۳۴	فرآیندهای تعامل زناشویی و رضایت زناشویی
۳۷	مهارت‌های ناکافی در ارتباطات خانوادگی
۳۸	شیوه‌های آموزش مدیریت استرس
۴۰	رئوس مدیریت استرس به‌طور کلی عبارت‌اند از:
۴۱	باورهای منفی در روابط زناشویی
۴۴	رضایت زناشویی
۴۵	عوامل موفقیت ازدواج و رضایت زناشویی
۴۶	ماهیت ارتباطات غیرکلامی
۴۶	تعاریف، اصول و ویژگی‌ها
۴۹	تمایزات اساسی
۵۲	زمینه‌های تاریخی
۵۳	روش‌های ابراز چهره
۵۴	رفتار آوایی
۵۵	بساوایی و ارتباطات
۵۸	فضای شخصی

۵۹	طرح کلی مقوله‌های جایگزین غیر کلامی
۶۰	لمس کردن و موقعیت اجتماعی
۶۲	عوامل بهبود کیفیت زندگی و رضایت زناشویی
۶۲	۱. مهارت‌های ارتباطی
۶۴	۲. تقابل
۶۴	۳. مهارت‌های حل مسئله
۶۵	۴. عوامل شناختی
۶۵	۵. هیجان و مهارت‌مندی هیجانی
۶۶	۶. صمیمیت و خود افشاسازی
۶۷	۷. ملذذ جنسی
۶۸	۸. ویژگی‌های شخصیتی
۶۸	۹. سبک‌ها: دلبستگی
۶۹	۱۰. فردیت و مایند
۷۰	۱۱. بهداشت روانی و جسمی
۷۰	۱۲. سن
۷۱	۱۳. تحصیلات
۷۱	۱۴. درآمد و شغل
۷۲	۱۵. ایفای نقش
۷۲	۱۶. فرزندان
۷۳	۱۷. حمایت خانوادگی و اجتماعی
۷۴	۱۸. عوامل فرهنگی
۷۵	۱۹. مذهب
۷۵	۲۰. رویدادهای زندگی
۷۶	برنامه کاهش استرس زوجین به شیوه ذهن آگاهی
۸۲	هفت نابودگر رابطه که باید جداً از آنها دوری گزید
۸۴	عذرخواهی
۸۴	عقب رفتن از لبه پرتگاه
۸۷	شناسایی ابعاد صمیمیت

۸۹	تشخیص نقش محوری ارتباط
۹۰	تعیین آنچه خوب پیش می‌رود
۹۲	کار کردن روی نقاط ضعف رابطه
۹۲	تأثیر آنچه نیاز به تغییر دارد
۹۲	آیا تغییر ممکن است؟
۹۳	آیا تغییر ضروری است؟
۹۴	اولویت‌بندی مواردی که به تغییر نیاز دارند
۹۵	ایجاد فهرست موارد اصلاحی
۹۷	درک اهمیت خواب و باور مثبت
۱۰۲	دوست داشتن به سر
۱۰۴	نقش اساسی دوستی
۱۰۵	پذیرفتن تفاوت‌ها
۱۱۰	صحبت کردن با یکدیگر
۱۱۰	رفع موانع صمیمیت
۱۱۱	پل زدن از روی تفاوت‌ها
۱۱۵	اهمیت گوش دادن درهای قلب به روی یکدیگر
۱۱۸	یک دنیا کار رمانتیک
۱۱۹	درک شیمی عشق
۱۲۰	بررسی نیروی کشش
۱۲۱	تمایز میان سه فاز عشق
۱۲۲	شهوت
۱۲۲	کشش
۱۲۳	وابستگی
۱۲۴	عاشق شدن از نو
۱۲۶	ویتامین ت (ویتامین تماس) یک مکمل ضروری برای زوجها
۱۲۸	به خاطر آوردن روزهای خوب قدیم
۱۲۸	ثبت عملکرد عشقی
۱۳۰	زننده نگه داشتن حس رمانتیک بودن

- ۱۳۱ دانستن معنای واقعی رمانتیک بودن
- ۱۳۲ انجام کارهایی که کوچک‌اند؛ اما به حساب می‌آیند
- ۱۳۵ خلق خاطرات فراموش‌نشدنی
- ۱۳۷ ترمیم رابطه جنسی زوج
- ۱۳۷ نقطه شروع: رابطه‌ی جنسی شما در چه حال است؟
- ۱۳۸ پذیرش تعهدی مشترک در قبال تعاملات جنسی
- ۱۴۰ نگاه به عقب برای حرکت به جلو
- ۱۴۳ درک تفاوت میان زن و مرد
- ۱۴۵ کشف آنچه در آموزش‌های مقاربتی به شما یاد نداده‌اند
- ۱۴۷ به بیت درباره رابطه جنسی
- ۱۴۹ پی‌بردن به جنسیتی در حین رابطه جنسی
- ۱۵۱ پذیرفتن تفاوت سلیقه و سبک
- ۱۵۲ غلبه بر مشکلات جنسی متداول
- ۱۵۲ مشکلی که در میان گذشته و نصف می‌شود
- ۱۵۶ نکاتی برای زوج‌های ناهم‌ساز و سانساز جنسی
- ۱۵۷ بالا کشیدن شعله رابطه جنسی
- ۱۷۰ نه راه برای شعله‌ور کردن شهوت
- ۱۷۴ سه دعوی که لازم نیست میانتان پیش بیاید
- ۱۷۶ شکافتن سبک ارتباطی‌تان
- ۱۷۸ درک قدرت تأثیر روابط پیشین
- ۱۷۹ خاک کردن گذشته‌ها در گذشته
- ۱۸۰ شناخت راه‌های متداول مسدود کردن ارتباط
- ۱۸۳ انقلاب هوشمندانه زمان
- ۱۸۷ توافق بر سر اهداف
- ۱۸۹ گفتن آنچه در نظر دارید
- ۱۹۱ در نظر داشتن آنچه خواهید گفت
- ۱۹۳ استفاده از تکنیک‌های واقعاً مؤثر گوش‌دادن فعال
- ۱۹۵ نشان دادن همدلی

۱۹۶	شناسایی سبک دعوا
۱۹۷	نام‌گذاری طرف‌های دعوا
۲۰۰	هم‌رزم شدن در عرصه کارزار
۲۰۱	تشخیص آنچه در نهان کمین کرده
۲۰۲	شناخت و ارزیابی محرک‌های فردی
۲۰۲	ترس از ناشایستگی همسران
۲۰۳	بهکارگیری مؤثرتر مهارت‌های حل اختلاف
۲۰۴	تهیه فهرست شرح وظایف
۲۰۵	چند گام برای تسلیم فهرست شرح وظایف:
۲۰۶	به حداقل رساندن مهلکه‌های مالی
۲۰۶	درک حسادت و عدم امنیت
۲۰۷	پشت سر گذاشتن هفت ماهه‌ها، اول
۲۰۹	بررسی دلایل ماندن
۲۱۰	پرسشنامه ناسازگاری در ازدواج بر-ستندنگ
۲۱۳	راهنمای شاخص تاب‌آوری خانواده
۲۱۷	پرسشنامه رضایت جنسی
۲۲۰	مقیاس صمیمیت
۲۲۴	مقیاس رفتارهای کنترل‌گرایانه زن و شوهر
۲۲۹	مقیاس اعتماد در روابط بین‌فردی
۲۳۶	مقیاس خوشبختی در ازدواج
۲۳۸	مقیاس رابطه جنسی
۲۴۴	مقیاس نگرش‌های عشق
۲۵۱	شاخص ناپایداری ازدواج

ازدواج نخستین پیمان عاطفی و قانونی زندگی به شمار می‌رود و پیمان زناشویی، هر دو نشانه بالندگی و پیشرفت شخصی هستند و گزینش همسر بی‌گمان یکی از مهم‌ترین تصمیماتی است که اتخاذ می‌شود.

در دوران معاصر، وقوع وقایعی چون انقلاب‌ها، صنعتی شدن جوامع، جنبش فمینیستی، فراگیر شدن رسانه‌ها، خانواده را دست‌خوش تغییراتی کرده است. در نتیجه قوی‌ترین پیوندهای انسانی در خانواده در معرض تهدید جدی قرار گرفته و آشفتگی در روابط رخ داده است. آشفتگی رابطه را می‌توان به‌صورت عملیاتی و تحت عنوان احساس نارضایتی حدّ دل‌چسبی از زوجین از رابطه زناشویی تعریف کرد. تعریف فوق از آشفتگی رابطه مستلزم آن است که تنها یکی از زوجین احساس نارضایتی کند. نکته مهم این است که اگر یکی از زوجین دچار پریشانی و ناراحتی در رابطه خود گردد، هر دو نفر مشکلی ارتباطی دارند. برادبری و پاش (۱۹۹۸) معتقدند که: ... مشکلات تعاملی زوجین، ممکن است آن‌ها را برای مشکلات ارتباطی بعدی مستعد کند. تعاملات نامناسب و بدنام‌سازی زوجین، در همان چند سال اول ازدواج منجر به افزایش پرخاشگری کلامی در رابطه آنان می‌شود. این روابط پرخاشگرانه، معمولاً با برقراری رابطه افزایش یافته و با کاهش رضایتمندی از رابطه و افزایش خطر فروپاشی رابطه همراه است. اکثر افراد، مشکلات ارتباطی را در زندگی خود تجربه می‌کنند. مشکلات ارتباطی باعث توسعه اختلالات روانی فردی مثل افسردگی در زنان، سوءمصرف مواد در مردان و بدکارکردی جنسی در هر دو جنس و مشکلات رفتاری در کودکان می‌گردد. دستیابی

به جامعه سالم آشکارا درگرو سلامت خانواده و تحقق خانواده‌ی سالم مشروط به برخورداری افراد از سلامت روانی و داشتن رابطه‌های مطلوب با یکدیگر است. از این رو سالم‌سازی اعضای خانواده در روابطشان بی‌گمان اثرهای مثبتی را در جامعه به دنبال خواهد داشت. هنگامی که کانون خانواده دربرگیرنده‌ی محیط سالم و روابط گرم و تعامل صمیمانه میان فردی باشد می‌تواند موجب رشد و پیشرفت اعضای خانواده شود. ارتباط زناشویی هسته‌ی مرکزی نظام خانواده و اختلالی در آن به‌میزبانی‌های تهدیدی جدی برای بقاء خانواده است. تحقیقات در مورد زوجین مؤید این است که در هر زمان تقریباً ۱۰ تا ۱۵ درصد از افراد متأهل، مشکلات ارتباطی را گزارش می‌کنند. ارتباط زناشویی مثبت پیشینی‌کننده‌ی قوی جهت رضایتمندی زناشویی و ارتباط منفی ملاک، تشخیص زوجین مشکل‌دار و بدون مشکل است. گاثمن (۱۹۹۴)، معتقد است که زوج‌های آشفته و درمانده شدیداً گرفتار الگوهای ارتباطی ناکارآمد هستند. در حل تحقیقات نشان می‌دهد که مداخلاتی که تأکید اصلی‌شان بر مهارت‌های ارتباطی است در انتقال حدود ۵۰٪ زوج‌ها به دامنه رضایتمندی موفق هستند. امروزه یکی از شاخص‌های مهم آشفتگی در روابط کمبود صمیمیت است. صمیمیت به وقوع تعامل بین‌زیرین اشاره می‌کند که به احساس نزدیکی، عشق و توجه در میان آنان می‌انجامد. صمیمیت مستلزم تبادل احساسات عمیق و افکار خصوصی شخصی است. دو انسان به حقیقتاً باهم صمیمی هستند در کنار یکدیگر احساس امنیت می‌کنند (هندریکس و هانت ۲۰۰۱). درحالی‌که زوجین آشفته به‌طور روزمره خیلی کم به یکدیگر ابراز صمیمیت، نزدیکی محبت می‌کنند. اهمیت ارتباط در کارآمدی خانواده در چندین الگوی تعامل خانواده به اثبات رسیده است. الگوی مک مستر شش حوزه مهم را در عملکرد خانواده تعیین کرده است که دو مورد از آن ارتباط و پاسخگویی عاطفی است.

امروزه عوامل مختلفی در زندگی زناشویی موجبات ناسازگاری و اختلال در برقراری رابطه و حفظ ارتباطات عاشقانه در زوج را فراهم می‌آورد؛ یعنی فعالیت‌های متعددی می‌تواند خانواده را به وضعیت‌های جدید و غیرمنتظره بکشاند. وقتی چنین وقایعی رخ می‌دهد، روابط خانوادگی دگرگون‌شده و سیستم خانواده متزلزل می‌شود. هر عضوی از اعضای خانواده بر روی اعضاء دیگر تأثیر می‌گذارد، به‌طوری‌که امکان ندارد در یک خانواده، شخصی دچار مشکل شود و این مشکل بر دیگر اعضای خانواده تأثیر نداشته باشد. مشکلاتی از قبیل حوادث غیرمنتظره، معلولیت، بیماری و... بخشی از مسائل مربوط به خانواده‌اند که لازم است مورد توجه قرار گیرد.

لذا با توجه به موارد فوق‌الذکر، برای این الگوهای معیوب ارتباطی و غنا بخشیدن به روابط زناشویی و ارتقاء سلامت و بهداشت روان زوجین اقدامات آموزشی و اصلاحی ضروری و مداخلات زوج درمانی، می‌تواند بسیار کارآمد و اثربخش باشد. زوج‌درمانی یا درمان زناشویی که مبنای کتاب حاضر است، نوعی روان‌درمانی است که برای بهبود تعارض‌های عاملی ناشی از تعارضات اجتماعی، هیجانی و... به وجود آمده است. در حقیقت درمان زناشویی یا زوج‌درمانی نوعی از خدمات روان‌شناختی برای زوج‌هایی است که مشکلات و مواضع فردی و ناآگاهی از شیوه‌های رفتاری مناسب و حل مسئله مانع از ادامه‌ی زندگی مشترک و روابط مطلوب و سازنده و احساس رضایت از زندگی آنان شده است. تعارضات فزاینده زوجین برای حل مشکلات ارتباطی و زناشویی، مدل‌های متعدد درمانی را فعال ساخته است. در این میان آموزش ارتباط، مؤلفه‌ای است که موردقبول بیشتر برنامه‌های درمان زناشویی، صرف‌نظر از گرایش‌های نظری آن‌ها است. آموزش مهارت‌های ارتباطی نسبت به اغلب برنامه‌های درمانی بکار گرفته‌شده، در پیشگیری اولیه و ثانویه‌ی از هم‌پاشیدگی و پریشانی زوجین مؤثرتر است (کورنیوز، ۲۰۰۷).

رویکردهای ارتباطی مربوط به درمان اختلاف‌های زناشویی، تعارض‌ها و

کشمکش‌های موجود در روابط زن و شوهر را نتیجه‌ی مهارت‌های نابسندگی مراجعان در برقراری ارتباط و یا ناشی از ناتوانی آنان در حل مؤثر مشکلات تلقی می‌کنند.

امید است با استفاده از این الگوی راهبردی بهبود ارتباط زوجی و غنی‌سازی روابط زناشویی در کتاب حاضر بتوان نقشه راه عملیاتی در جهت بهبودی روابط زوجین ترسیم نموده و منبع حاضر نقشی هرچند کوچک را در این راستا ایفا نماید. در انتها با تذکر و سپاس از اینکه مخاطب این کتاب بودید، آماده‌ایم تا با ارسال نظرات و انتقادات سازنده شما مخاطبان گرامی در خصوص کتاب پیشرو، آن را در ویراسته‌ی بعاد به کار بندیم.

نویسنده: بهار ۱۳۹۷