

غنی سازی روابط مردان مریخی و زنان ونوسی

مؤلفان:

زهرا لشکریان (مشاور خانواده و مدرس رسمی آموزش خانواده)،

دکتر عباس فیاض



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	: لشکریان، زهرا، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: غنی‌سازی روابط مردان مریخی و زنان ونوسی / مولفان زهرا لشکریان، عباس فیاض.
مشخصات نشر	: بجنورد: گسترش علوم نوین، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۱ ص.: مصور (رنگی).
شابک	: 978-600-8470-43-4: ۹۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: زن‌شنوی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Communication in marriage -- Psychological aspects
موضوع	: روابط زن و مرد
موضوع	: Man-woman relationships
شناسه افزوده	: فیاض، عباس
رده بندی کنگره	: HQ۷۴۲/۵۵۶: ۲۹۶
رده بندی دیویی	: ۳۰۶: ۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۰،۰۵۶۶

انتشارات:	گسترش علوم نوین
عنوان کتاب:	غنی‌سازی روابط مردان مریخی و زنان ونوسی
مؤلفان:	زهرا لشکریان، دکتر عباس فیاض
ویراستار:	نازنین کمالی
طراح جلد:	هادی شاهی
نوبت چاپ:	اول، بهار ۱۳۹۶
شمارگان:	۱۰۰۰
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۴۷۰-۴۳-۴
تعداد صفحات:	۱۰۱ صفحه
قیمت:	۹۰۰۰۰ ریال
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.	

پیشگفتار.....	۱
مقدمه.....	۵
بهزیستی روانشناختی بک مفهوم چندمؤلفه‌ای و دربرگیرنده.....	۸
اهمیت موضوع.....	۱۱
تعریف روح غنی‌سازی زندگی زناشویی.....	۱۳
انواع برنامه غنی‌سازی ازدواج.....	۱۳
مواجهه از راج (تاثیرات برای پیشگیرانه مثبت در غنی‌سازی ازدواج) ME.....	۱۳
تاریخچه برنامه ازدواج.....	۱۳
زیربناهای نظری برنامه ازدواج.....	۱۴
معرفی برنامه مواجهه ازدواج.....	۱۵
پژوهش‌های در خصوص برنامه مواجهه ازدواج.....	۱۶
برنامه ارتباط بین زوجین.....	۱۷
جلسه تایم برای ازدواج بهتر.....	۲۰
برنامه آموزش صمیمیت زوجین (Pairs).....	۲۴
پیشینه نظری برنامه آموزش صمیمیت زوجین.....	۲۴
تعریف و معرفی برنامه آموزش صمیمیت زوجین.....	۲۵
هدف برنامه صمیمیت زوجین.....	۲۷
برنامه ارتقاء ارتباط (RE).....	۲۸
تاریخچه و مبناهای نظری برنامه ارتقاء ارتباط.....	۲۸
تعریف و معرفی برنامه ارتقاء ارتباط.....	۳۲
اهداف درمانی برنامه ارتقاء ارتباط.....	۳۴
برنامه آماده‌سازی/غنی‌سازی اولسون.....	۳۷
تاریخچه برنامه آماده‌سازی/غنی‌سازی اولسون.....	۳۷
زیربناهای نظری برنامه آماده‌سازی/غنی‌سازی.....	۳۸
معرفی برنامه آماده‌سازی/غنی‌سازی.....	۴۱
اهداف برنامه آماده‌سازی/غنی‌سازی اولسون.....	۴۲

۴۶	برنامه A.C.M.E (برنامه انجمن غنی سازی زوجین در ازدواج)
۴۶	تاریخچه برنامه انجمن غنی سازی زوجین در ازدواج
۴۷	زیر بنای نظری غنی سازی ازدواج به سبک A.C.M.E
۴۷	معرفی برنامه A.C.M.E
۴۸	اهداف برنامه A.C.M.E
۴۹	بهریستی روانشناختی
۵۰	عوامل مرتبط با بهرستی روانشناختی
۵۹	کیفیت زندگی
۶۵	انواع رویکردهای نظری به کیفیت زندگی
۶۵	رویکرد فلسفی به مفهوم کیفیت زندگی
۶۷	رویکرد اقتصادی به مفهوم کیفیت زندگی
۶۸	رویکرد زیست شناختی مفهوم کیفیت زندگی
۶۹	رویکرد روانشناختی مفهوم کیفیت زندگی
۷۰	رویکرد روان شناختی اجتماعی و جامعه شناختی مفهوم کیفیت زندگی
۷۵	الگوهای تعاملی زوجها
۷۷	الگوهای تعاملی زوجها دارای تعارض زناشویی
۷۸	مراحل تشدید تعارض زناشویی
۸۰	سبک ها و استراتژی های حل تعارض
۸۱	مطالعات انجام شده در این زمینه
۸۵	پیشنهادات پایانی
۸۷	فهرست منابع
۸۷	منابع فارسی
۸۹	منابع خارجی

پیشگفتار

زندگی زناشویی یکی از جهانی‌ترین نهادهای بشری است که از دو نفر با توانایی‌ها و استعدادها و نیازها و علایق مختلف و در یک کلام با شخصیت‌های گوناگون تشکیل شده است (گلدنبرگ^۱، ۲۰۰۰). یک رابطه زناشویی صمیمی مستلزم آن است که زوجین یاد بگیرند باهم ارتباط برقرار کنند و باید قبول داشت که خانواده در طول تاریخ تحت تأثیر تحولات گوناگون دگرگون شده است (عنایت و موحدی، ۲۰۰۷)، این دگرگونی‌ها منجر به بروز تعارض در بین اعضای خانواده، از حالت خفیه تا حالت‌های شدید نظیر، خشونت خانوادگی شده است و بخشی از این تعارضات در ارتباط با عوامل بیرون از خانواده و بخشی از آن‌ها در ارتباط با عوامل درونی خانواده است. البته، میان این دو عامل رابطه متقابل وجود دارد. گریف و براین^۲ (۲۰۰۰) براین باورند که فرایند تعارض زناشویی زمانی به وجود می‌آید که یکی از طرفین رابطه، احساس کند طرف مقابلش بعضی از مسائل مورد علاقه او را سرکوب می‌کند. این تعارضات منجر به ضعیف شدن روابط زناشویی، ضعیف شدن سازگاری کودکان، احتمال افزایش تعارض بین والدین و فرزندان و نیز بین خویشاوندان می‌شود (فخری، ۱۳۸۶).

تعارض به موازات عشق در ارتباط زناشویی به وجود می‌آید و امری غیرقابل اجتناب است و زمانی پیش می‌آید که اعمال یک فرد با اعمال فرد دیگر تداخل پیدا می‌کند. همچنان که دو فرد به یکدیگر نزدیک‌تر می‌شوند، تعارض افزایش می‌یابد. تعارض بین اعضای خانواده به وحدت و یکپارچگی آن ضربه

^۱ Goldenberg
^۲ Greeff & Bruyne

می‌زند. شدت تعارض موجب بروز نفاق و پرخاشگری و ستیزه‌جویی و سرانجام اضمحلال و زوال خانواده می‌گردد. به عبارتی فرایند تعارض زمانی به وجود می‌آید که یکی از طرفین رابطه احساس کند طرف مقابلش بعضی از مسائل مورد علاقه او را سرکوب می‌کند (گریف و براین، ۲۰۰۰). تعارض زناشویی به عنوان عامل خطرناک در ایجاد اختلالات فرزندان و یک پیش‌بینی کننده مهم مسائل سازگاری در آن‌هاست (فینچام^۱ و همکاران، ۲۰۰۴).

به اعتقاد گلاسره^۲، زوینگی زندگی مشترکشان را با عشق شروع می‌کنند، ولی مشاهده می‌کنند که صمیمیت رابطه به تدریج رنگ می‌بازد. با گذشت زمان زندگی برخی از زوجین به جدایی کشیده می‌شود، اما اکثریت به زندگی مشترکشان با آهنگی یکنواخت و ملال‌آور ادامه می‌دهند و بی‌تحمیل این زندگی به مشروبات الکلی، پرخوری، استفاده از مواد مخدر یا ارتباطات نامشروع روی می‌آورند. از نظر گلاسره^۲ (۲۰۰۰) تعارض زناشویی ناشی از نارضایتی زن و شوهر در نیازها و روش ارضای آن، خودمحوری، اختلاف در خواسته‌ها، طرح واره‌های رفتاری و رفتار غیر مسئولانه نسبت به ارتباط زناشویی و ازدواج است (شارف^۳، ۱۹۸۶).

اگر مسایل و مشکلات ناشی از تعارضات خانواده در جامعه شدت یابند، استحکام خانواده را به خطر می‌اندازد و این امر تهدیدی برای استحکام نظام اجتماعی به شمار می‌رود. یک جامعه مستحکم باید خانواده مستحکم داشته باشد (گیدنز^۴، ۲۰۰۴).

^۱ Fincham

^۲ Glasere

^۳ Sharf

^۴ Giddens

کانون خانواده‌ای که بر اثر تعارض و نفاق و جدال بین زن و شوهر آشفته است آثار مخربی در کودکانی فرزندان و خانواده به جای می‌گذارد که در سال‌های آتی به صورت عصیان و سرکشی از مقررات اجتماعی بروز می‌کند (کوچینگ^۱، ۱۹۹۶). برخی از روانشناسان سلامت روانی براین باورند که وقتی کسی با حداقل ترس و تعارض قادر به دادن و گرفتن محبت است، ظرفیت برقراری روابط صمیمانه با دیگران را دارا می‌باشد و بنابراین ارتباطات سالم و خوب به عنوان کاتالیزوری جهت ایجاد و حفظ احترام عمل می‌کند.



از طرف دیگر اکثر افرادی که دچار اختلالات زناشویی و یا نابهنجاری و اختلال جنسی هستند به نحوی از علائم روان‌پریشی چون: اضطراب، افسردگی خشم، پرخاشگری، عصبانیت و اشکال در برقراری روابط با دیگران نیز رنج می‌برند (نصیری جامی، ۱۳۸۷). اگرچه رابطه کیفیت و رضایت زناشویی با بهزیستی کلی در زنان و مردان تا حدی متفاوت است و به طور کلی به زمینه‌ای که در آن ازدواج صورت می‌گیرد بستگی دارد (کوهن^۱ همکاران، ۲۰۰۹) اما فرض بر این است که اگر افرادی در خانواده‌هایی زندگی کنند که اتحاد زناشویی دارند، از لحاظ سلامت و بهزیستی روان‌شناختی در وضعیت بهتری قرار می‌گیرند (کمپدوش^۲ همکاران، ۲۰۰۸).

مدل تولید استرس (داویلا^۳ و همکاران، ۱۹۹۷) ادعا می‌کند افراد دارای بهزیستی روان‌شناختی پایین، دارای تعاملات استرس‌زا با همسرانشان هستند و این تعاملات استرس‌زا به کاهش بیشتری در بهزیستی روان‌شناختی می‌شود. مدل ناسازگاری زناشویی افسردگی (بیچ^۴، ۱۹۹۰) نیز بیان می‌کند که از زوج‌های با کیفیت پایین منجر به افزایش خطر افسردگی می‌شوند. در این مدل‌ها پیش‌بینی می‌شود که آشفتگی زناشویی منجر به خطر کاهش بهزیستی روان‌شناختی می‌شود و بر این اساس اثرات جانبی حاصل از مداخلات زوجی بر بهبود بهزیستی زوجین (کمپدوش و همکاران، ۲۰۰۸) نیز قابل تبیین است.

از آن جایی که بروز تعارض زناشویی از مقدمات جدایی و طلاق هست و همچنین بنا به تحقیقاتی که صورت گرفته است زمینه‌ساز بروز مشکلات روحی و روانی می‌باشد و کیفیت زندگی زوجین را به مخاطره می‌اندازد، روانشناسان باید دنبال راهکارهایی جهت پیشگیری و کاهش صدمات وارده به زوجین باشند. با توجه به تصویر ارائه شده از زوجین آشفته و عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی، ضرورت دارد مداخلاتی انجام گیرد تا از یکسو عواملی که منجر به کاهش رضایت زناشویی و صمیمیت زوجین می‌گردد، کاهش یابد و از سوی دیگر به وسیله برنامه‌های پیشگیرانه، عملکرد درآمد و مؤثر در زوجین و خانواده‌ها تقویت گردد. مطالعات نشان می‌دهد که رویکردهای پیشگیرانه برای جلوگیری از بروز مشکلات زناشویی در بلندمدت بسیار مؤثر و مقرون به صرفه می‌باشند.

مقدمه

ازدواج به عنوان مهم‌ترین و عالی‌ترین رسم اجتماعی، برای دستیابی به نیازهای عاطفی و امنیتی افراد بزرگسال، همواره در جوامع مختلف مورد تأیید بوده است این پیوند، رابطه‌ای انسانی، پیچیده، ظریف و پویا است که ویژگی خاصی داراست. در حال حاضر ازدواج به عنوان انتخاب آگاهانه هر دو طرف معنا می‌شود و حساس‌ترین و تنها رابطه داوطلبانه خانوادگی است، این حساسیت نه تنها در کسب و حفظ صمیمیت بلکه در حفظ ساختار ازدواج نیز مؤثر است (هاروی^۱، ۲۰۰۸). در تعریف ازدواج دیدگاه‌های مختلفی مطرح شده است از جمله کارلسون بر کنش متقابل بین فرد (مرد و زن) تحت شرایط قانونی تأکید داشته‌اند (ساروخانی، ۱۳۷۰).

^۱ Harwey

همچنین بیان می‌کند که ازدواج عبارت است از یادگیری برخی اصول: با هم و جدای از هم بودن، تقسیم قدرت، بازی و کار با یکدیگر و همچنین یادگیری پرورش دادن نسلی دیگر. یکی از جوانب بسیار مهم یک نظام زناشویی، رضایتی است که همسران در ازدواج تجربه می‌کنند (ثانی گوجی^۱ و همکاران، ۲۰۰۶).

درصد بسیاری از افراد در مرحله‌ای از زندگی، با ازدواج وارد روابط صمیمانه می‌شوند. این رابطه را منبع اولیه حمایت و عاطفه می‌دانند. نیازهای متغیر و متناقضی در ازدواج وجود دارند باید برآورده شوند. لنین در چند دهه پیش، در این مورد بیان کرده است که در کل انتظار می‌رود که نیازهای بسیاری از طریق ازدواج برآورده شود شکست در برآورده شدن یکی از کارکردها، می‌تواند نیازهای مهمی را برآورده نشده می‌گذارد، در نتیجه تنش دائمی و بالایی را در زندگی گروهی موجب می‌شود. نیازهای مسلط و غالب، کاملاً برآورده می‌شوند و آن دسته از نیازهایی که هیچ‌گاه ارضا نشدند، دسته‌بندی شخصیت زوج‌ها و محیطی که در آن زندگی می‌کنند، مورد توجه قرار می‌گیرد (هالفری^۲، ۲۰۰۵). این پیوند اهداف بسیاری دنبال می‌کند محافظت از کانون خانواده، پرورش محیطی سالم و سازنده و روابط گرم و تعاملات میان فردی صمیمی که می‌تواند موجب رشد و پیشرفت افراد گردد، از جمله اهداف ازدواج محسوب می‌شوند (هالفرورد^۳، ۲۰۰۵).

ازدواج موفق، باعث ارضای بسیاری از نیازهای جسمانی و روانی افراد می‌شود و در صورت شکست، زن و شوهر به ویژه فرزندان با ضربه روانی شدید روبه‌رو

^۱ Taniguchi

^۲ Harvey

^۳ Halford

می‌شوند (فراست، ۱۳۸۱). به اعتقاد مارکمن^۱ و هالوگ^۲ (۲۰۰۷)، رضایت زناشویی تأثیر بسزایی بر خانواده، سلامت جسمی و روانی اعضای آن می‌گذارد. اغلب افرادی که ازدواج می‌کنند در اوایل زندگی دارای سطح بالایی از رضایت زناشویی هستند. از طرفی در همان ماه‌های اول ازدواج، عدم توافق‌های مکرری تولید می‌گردد که چنانچه حل نشوند، می‌توانند رضایت و ثبات این واحد را تهدید کند. بلوم^۳ (۲۰۰۵) نابسامانی زناشویی و طلاق را بعد از مرگ ناگهانی در خانواده از مهم‌ترین عوامل تنیدگی می‌داند. مشکلات ارتباطی با خطر توسعه اختلالات روانی مانند اختلالات اضطرابی و بدکاری جنسی در هر دو نفر، افسردگی در زنان، سوء مصرف الکل در مردان و مشکلات رفتاری در کودکان به ویژه پسران نیز همراه است. زیل^۴ و کریستین^۵ دریافتند ما رانی که از ازدواج خود راضی هستند، بیشتر با کودکان خود ارتباط دارند و آن‌ها با احساسی بار می‌آورند. به اعتقاد وارینگ^۶ و همکاران (۱۹۸۱) نابسامانی ازدواج و عدم خودی در زندگی زناشویی به طور معناداری با شیوع اختلالات عاطفی - هیجانی و جمعیت عمومی رابطه دارد. در حالی که ازدواج‌های رضایت بخش، باعث ارتقاء سلامت همسران و مانع رویدادهای منفی زندگی و مشکلات روانشناختی در آن‌ها می‌شود. مشکلات و نابسامانی زندگی زناشویی پیامدهای منفی بر سلامت عاطفی و جسمانی همسران دارد (عامری، ۱۳۸۲).

^۱ Markman

^۲ Hallweg

^۳ Bloom

^۴ zill

^۵ Christian

^۶ Waring