

تعارضات زناشویی

تألیف و گردآوری

مریم قزلباش

مستشار احمدی

اعظم حامدی



سرشناسه	قرلباش، مریم، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدید آور	تعلقات زلفشویه/ مریم قزلباش، سعید احمدی، اعظم حامدی
مشخصات نشر	تهران: سخنوران، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۶۸ ص
شابک	۱۰۰۰۰۰ ریال ۳-۰۱۰-۳۸۳-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	خاتواده
موضوع	تعارفات خاتواده
شناسه افزوده	احمدی، سعید، ۱۳۵۲ - حامدی، اعظم، ۱۳۶۷ -
شماره کتابشناسی ملی	۳۷۴۶۱۵۹



کارگر شمالی بعد از ادوارد براون،
شماره ۴۰۷، جبهه اول

تلفن: ۰۹۱۹۳۶۱۶۶۱۳ - ۰۶۴۷۶۳۰۶

Sokhan-e-Naran_pub@yahoo.com

عنوان کتاب	تعلقات زلفشویه
گردآوری و تألیف	مریم قزلباش، سعید احمدی، اعظم حامدی
ناشر	سخنوران
ویراستاران علمی	حامد مغربی سینکی، معصومه حبیبی، یلوفر میرآبادی
ویراستار ادبی	عادل رحیمی
صفحه آرا، طراح جلد و ویرایش	سخنوران
سال و نوبت چاپ	۱۳۹۵ - اول
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
شابک	۳-۰۱۰-۳۸۳-۶۰۰-۹۷۸
مرکز پخش	۰۹۱۹۳۶۱۶۶۱۳
قیمت	۱۰۰۰۰۰ ریال

حق چاپ برای مؤلفان محفوظ است.

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۳
---------------	----

فصل اول/ ۱۷

ازدواج و تشکیل خانواده (ضرورت و اهمیت آن)

مقدمه.....	۱۷
خانواده و اهمیت آن.....	۱۸
ازدواج و اهمیت آن.....	۱۹
اهداف ازدواج.....	۲۲
۱- خود کفایی و استقلال.....	۲۳
۲- ایجاد کانون آسایش و آرامش برای زن و مرد.....	۲۳
۳- تأمین نیازهای جنسی.....	۲۳
۴- تولید مثل و بقای نسل.....	۲۳
۵- تکامل روحی و معنوی.....	۲۴
۶- سلامت اجتماعی.....	۲۴
۷- دوستی، محبت و عشق.....	۲۴
ویژگی‌های یک ازدواج موفق.....	۲۵
ملاک‌های خانواده کارآمد.....	۲۶
عوامل استحکام و پایداری زندگی مشترک.....	۲۶
الف) نگرش مثبت زوجین نسبت به یکدیگر.....	۲۷
ب) تعهد در مقابل ازدواج.....	۲۷
ج) مقدس شمردن ازدواج.....	۲۸
جایگاه و منزلت خانواده.....	۲۹
انواع خانواده.....	۲۹

۲۹	الف) خانواده متلاشی
۳۰	ب) خانواده متزلزل
۳۰	ج) خانواده متعادل
۳۰	د) خانواده متکامل
۳۱	اهمیت رضایت و سازگاری زناشویی
۳۴	نتیجه گیری

فصل دوم/ ۲۵

سایتمندی زناشویی و عوامل مؤثر بر آن

۳۵	مقدمه
۳۶	تعریف رضایتمندی زناشویی
۳۷	عوامل مؤثر بر رضایتمندی زناشویی
۳۸	تفکر و شناخت
۳۹	مهارت های ارتباطی
۴۰	مسائل مالی
۴۱	اوقات فراغت
۴۱	رابطه جنسی
۴۲	دخالت خویشان و بستگان
۴۲	فرزندان
۴۳	باورهای مذهبی
۴۳	تغییرات اجتماعی
۴۴	ابراز عشق و محبت
۴۵	خصوصیات شخصیتی
۴۶	تعارض های زناشویی
۴۹	تعارض زناشویی و آسیب شناسی روانی در کودکان
۵۰	نتیجه گیری

فصل سوم/ ۵۱

تعارضات زناشویی و عوامل مؤثر بر آن

۵۱	مقدمه
۵۲	بررسی و تاریخچه تعارض زناشویی
۵۳	تعریف، تعارض در روابط زناشویی
۵۵	روابط فرازناشویی
۵۷	انواع روابط فرازناشویی
۵۷	الف) روابط فرازناشویی عاطفی
۵۸	ب) روابط فرازناشویی جنسی
۵۸	ج) روابط فرازناشویی مالی
۵۹	انواع تعارضات
۶۰	انواع تعارضات در روابط زناشویی
۶۰	الف) تعارضات سازنده
۶۰	ب) تعارضات مخرب
۶۲	دیدگاه‌ها و نظریات درباره تعارضات زناشویی
۶۲	۱) روابط زناشویی مبتنی بر تأیید
۶۳	۲) روابط زناشویی تعارض‌گریز
۶۳	۳) روابط زناشویی پر آشوب
۶۳	نظریات تعارض
۶۳	۱) دیدگاه سنتی
۶۴	۲) دیدگاه روابط انسانی
۶۴	۳) دیدگاه تعاملی
۶۴	منابع تعارضات زناشویی
۶۵	فرآیند نارضایتی زناشویی
۶۶	الف) مرحله ابتدایی
۶۶	ب) مرحله میانی

۶۶	 (ج) مرحله پایانی
۶۷	 عوامل ایجاد کننده تعارض زناشویی
۶۸	 مذهب
۶۸	 قومیت
۶۸	 سطح روانشناختی
۶۹	 فرزندان
۶۹	 جنسیت
۷۰	 شخصیت
۷۰	 فرایندهای عاطفی
۷۱	 فرایندهای شناختی
۷۱	 روابط جنسی
۷۲	 نتیجه گیری

فصل چهارم/ ۷۳

زوج درمانی هیجان مدار (EFT) نقش آفرینی در کاهش تعارضات زناشویی

۷۳	 مقدمه
۷۴	 عاطفه، هیجان و احساس
۷۵	 نقش هیجان در زوج درمانی هیجان مدار
۷۷	 زوج درمانی هیجان مدار
۷۹	 مفروضه های اساسی در زوج درمانی هیجان مدار
۸۰	 اهداف زوج درمانی هیجان
۸۱	 زمینه تئوریک زوج درمانی هیجان مدار
۸۳	 پدیداری و رشد درمان هیجان محور
۸۷	 فرآیند تغییر در درمان هیجان مدار
۸۹	 مرحله ۱ - محدود سازی و تضعیف چرخه های تعاملی منفی
۹۲	 مرحله ۲ - بازسازی الگوهای تعاملی

۹۵.....	دو تکلیف مهم زوج درمانی هیجان مدار در فرآیند تغییر
۹۵.....	(۱) خلق و نگهداری یک رابطه درمانی
۹۸.....	(۲) دسترسی و شکل گیری مجدد هیجان
۹۹.....	ارزیابی: تعریف حرکات موزون و گوش دادن به موسیقی زوج درمانی هیجان مدار
۱۰۰.....	گام اول - انعکاس
۱۰۱.....	گام دوم - پیگیری انعکاس تعاملات متقابل
۱۰۳.....	گام، ای سوم، چهارم ایجاد تغییر در آهنگ به سمت کاهش
۱۰۴.....	نتیجه گیری

فصل پنجم/ ۱۰۷

نقش ادسیت بخشودگی در تعارضات زناشویی

۱۰۷.....	مقدمه
۱۰۸.....	مفهوم بخشودگی
۱۰۹.....	گونه شناسی بخشودگی (انواع بخشودگی)
۱۱۰.....	۱- بخشودگی عجولانه
۱۱۰.....	۲- بخشودگی با اکراه یا بازدارنده شده
۱۱۱.....	۳- بخشودگی مشروط
۱۱۱.....	۴- بخشودگی کاذب یا شبه بخشودگی متقابل
۱۱۱.....	۵- بخشودگی مزورانه یا زیرکانه
۱۱۱.....	۶- بخشودگی بی وقفه و تکرار شونده ملال آور
۱۱۲.....	۷- بخشودگی اصیل
۱۱۲.....	اجزای بخشودگی
۱۱۲.....	(۱) جزء شناختی
۱۱۳.....	(۲) جزء عاطفی
۱۱۳.....	(۳) جزء رفتاری
۱۱۳.....	ابعاد بخشودگی
۱۱۴.....	بخشودگی و نقش آن در تعارضات زناشویی

۱۱۷..... نتیجه گیری

فهرست منابع/۱۱۹

۱۱۹..... الف) منابع فارسی
۱۲۷..... ب) منابع انگلیسی

پیوست ها/۱۳۳

۱۳۳..... پیوست ۱.....
مقیاس رضامندی زوجین افروز
۱۴۳..... پیوست ۲.....
پرسشنامه رضامندی همسران افروز (فرم کوتاه)
۱۴۷..... پیوست ۳.....
پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیر (۱۹۸۶)
۱۵۱..... پیوست ۴.....
پرسشنامه تعارضات زناشویی تجدید نظر شده (MCO-R)
۱۵۷..... پیوست ۵.....
ساختار جلسات زوج درمانی به روش EFT
۱۵۹..... پیوست ۶.....
مقیاس سنجش بخشودگی (FFS)
۱۶۳..... پیوست ۷.....
پرسشنامه رضایت زناشویی ENRICH

«هیچ مسلمانی، بعد از اسلام، به چیزی بهتر از همسری

مسلمان و شایسته، بهره‌مند نشده است»

پیامبر اکرم (ص)، وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۳۳

پیشگفتار

سلامت جامعه به سلامت خانواده بستگی دارد و اهمیت تأثیر خانواده بر رشد فردی به قدری است که تاکنون هیچ نژادی نتوانسته است جای آن را بگیرد. خانواده به عنوان یکی از ارکان مهم جامعه، پیشبرد و بنای جامعه نقش اساسی و مؤثری را ایفا می‌کند و این در حالی است که عامل شکل‌گیری خانواده و سنگ زیر بنای آن ازدواج است. ازدواج پیمان مقدسی است که از طریق آن خانواده تشکیل می‌شود و تقریباً از ابتدای زندگی انسان در تمام زمان‌ها و مکانها در میان اقوام و ملل مختلف و جوامع وجود داشته و مورد تأکید بیشتر ادیان بوده است. ازدواج را پیوند مطلوب انسانی دانسته‌اند که به زندگی افراد معنا می‌بخشد. ازدواج موفق روش و رابطه زناشویی قادر است بسیاری از نیازهای روانی و جسمی را در یک محیط امن برآورده سازد و تأثیر به‌سزایی بر سلامت و بهداشت روانی افراد داشته باشد.

رابطه زناشویی یکی از رابطه‌های قوی انسانی محسوب می‌شود که کیفیت آن پیامدهای گوناگونی برای همسران، فرزندان و دیگر اعضای خانواده و در نهایت جامعه به وجود آورده است. روابط زناشویی رضایت‌بخش، زیربنای عملکرد خوب

خانواده است. یک ازدواج رضایت‌مندانه، زمینه‌ساز فضای مناسبی جهت تلاقی و تبادل احساسات و عواطف مثبت بین زوجین است. از این‌رو، توانایی درک و پذیرش افکار، احساسات و عواطف یکدیگر در زندگی زناشویی با احساس رضایت‌مندانه بیشتری همراه است. رضایت زناشویی در زندگی می‌تواند با رضایت کلی از زندگی رابطه داشته باشد. انسان برای رسیدن به زندگی بهتر و سالم‌تر نیاز دارد بین فکر، احساسات و عواطف خود هماهنگی لازم را به وجود آورد و متناسب با موقعیت‌های زندگی از آن‌ها استفاده نماید.

امروزه سرتفاهم نمودن میزان زیادی از مشکلات بهداشت روانی، ناشی از حل تعارض در مسائل زندگی است. تبادل‌های مناسب در درون خانواده سالم به انطباق و سازگاری با ثبات‌تر اجتماعی، بردی اعضای خانواده کمک می‌کند. وجود مشکلات و تعارضات زناشویی عارضه بر ضروری ساختن وجود متخصصان متعهد و کارآمد در امر درمان زناشویی، لزوم مداخلات، مگگیرانه برای رفع مشکلات بالقوه قبل از حاد شدن شان را نیز ضروری می‌سازد. زمانی که تعارض به میزان زیادی در زندگی زناشویی بروز نماید و زوجین نتوانند به تبعه مؤثر با آن کنار بیایند، پیامدهای منفی فراوانی برای سلامت روانی و جسمی زن و شوهر و فرزندان آن‌ها به بار خواهد آورد که جنبه‌های زناشویی را تحت الشعاع قرار می‌دهد. البته لازم است اشاره نماییم که وقوع تعارض زناشویی حتی در ازدواج‌های موفق، امری عادی تلقی می‌شود و یک رابطه صمیمانه لزوماً مترادف یک درگیری عاطفی و خصماری با خوشی نیست؛ بلکه صمیمیت اغلب از طریق حل موفقیت‌آمیز تعارض زناشویی به گونه‌ای حاصل می‌شود که رضایت طرفین را در بر داشته باشد. بنابراین نه خود تعارض، بلکه نحوه کنار آمدن با تعارض است که می‌تواند مخرب و یا سازنده باشد. همانگونه پیش‌تر نیز ذکر شد، رابطه زناشویی یکی از قویترین رابطه‌های انسانی

است که کیفیت آن پیامدهای گوناگونی برای همسران، فرزندان و دیگر اعضای خانواده و در نهایت کل جامعه خواهد داشت. هر چه تعامل‌ها میان همسران بیشتر باشد، مثلاً فعالیت‌های بیشتری را به صورت مشترک انجام دهند و یا وقت بیشتری را در کنار یکدیگر بگذرانند و این تعامل‌ها توأم با محبت و صمیمیت بیشتری باشد، زوجین از با هم بودن و رابطه زناشویی، رضایتمندی بیشتری خواهند داشت که این رضایت نه تنها موجب استحکام پیوند زناشویی خواهد شد، بلکه سلامت و آراستگی روانی اعضای خانواده را نیز فراهم خواهد کرد.

با مد نظر قرار دادن آنچه که اشاره شد، بر آن شدیم تا کتابی را تحت عنوان تعارضات زناشویی به دست تحریر درآوریم. این کتاب مشتمل بر پنج فصل می‌باشد که به ترتیب در فصول اول تا پنج به بررسی و تشریح ضرورت و اهمیت ازدواج و تشکیل خانواده، رضایتمندی زناشویی، عوامل مؤثر بر آن، تعارضات زناشویی و عوامل مؤثر بر آن، زوج‌درمانی، یگانگی و نقش آن در کاهش تعارضات زناشویی و نقش و اهمیت بخشودگی در تعارضات زناشویی پرداخته‌ایم.

در خاتمه برخود لازم می‌دانیم از زحمات تمامی همکاران، گوارانی که به مؤلفان در گردآوری و تدوین مطالب این کتاب کمک نمودند، به ویژه جناب آقای حامد مغربی سینکی و سرکار خانم فاطمه روایی که زحمت بازنویسی محتوای کتاب را نیز عهده‌دار شدند، صمیمانه تشکر و قدردانی نماییم. به امید آنکه این اثر بتواند راهگشای تمامی همسران، مادران، پدران، فرزندان و همین‌طور روانشناسان و مشاوران خانواده در راستای ارائه خدمات به زوجین باشد. از خوانندگان گرامی تقاضا می‌شود تا با نکته‌سنجی و هوشمندی خود، انتقادهای ارزشمندشان را در زمینه محتوای هر یک از فصول این کتاب از طریق آدرس الکترونیکی saeed.ahmadi52@gmail.com به مؤلفان ارایه نمایند تا با استفاده از

نقطه نظرات شما خوانندگان فرهیخته و گرانمایه بتوانیم در چاپ‌های بعدی، ایرادات و نقاط ضعف این کتاب را مرتفع سازیم.

با آرزوی توفیق روزافزون برای تمام مردم عزیز کشور سربلندمان ایران اسلامی

مریم قزلباش، سعید احمدی، اعظم حامدی

فروردین ماه ۱۳۹۴ شمسی

www.ketab.ir