

راهبردهای نوین در حل دل‌زدگی زناشویی

مؤلف:

دکتر شیرین ایدلخانی

متخصص روانشناسی مشاوره

مدرس دانشگاه

📖 نام کتاب: راهبردهای نوین در حل دل‌زدگی زناشویی

✍ پدیدآورنده: شیرین ایدلخانی

📄 صفحه آرایه: اکرم پهلوان

🏠 ناشر: اندیشه عصر

👤 ناظر چاپ: محمد اسماعیل پور اسماعیلی

📅 شمارگان: ۵۰۰ نسخه

📅 تاریخ چاپ: اول-۱۳۹۸

💰 قیمت: ۲۰۰۰ تومان

عنوان و پدیدآورنده: راهبردهای نوین در حل دل‌زدگی زناشویی / شیرین ایدلخانی

مشخصات نشر: تهران؛ اندیشه عصر، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۲۱-۲۴۳-۴

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه

موضوع: دل‌زدگی -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع: Burn out (Psychology) -- Iran -- Case studies

موضوع: زناشویی -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Marriage -- Psychological aspects

رده‌بندی کنگره: ۴۸۱ BF

رده‌بندی دیویی: ۷/۱۵۸

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۵۹۸۳۳۴۲

مرکز پخش: تهران - میدان انقلاب - ابتدای خیابان آزادی - روبروی سینما مرکزی

بازار بزرگ انقلاب - طبقه زیر همکف - پلاک ۹ تلفن ۶۶۴۲۴۶۱۷-۶۶۹۱۴۳۰۱

۷.....	مقدمه
۱۳.....	دلیل اصلی طلاق
۱۸.....	اهمیت بنیادی ازدواج و زندگی زناشویی
۲۱.....	اهمیت کاربردی ازدواج و زندگی زناشویی
۲۲.....	تعریف اصطلاحات
۲۴.....	سلامت زنان پایه سلامت خانواده و جامعه
۲۵.....	تعریف خانواده
۲۶.....	خانواده سالم و رشد و تحول آن
۲۸.....	خانواده درمانی و نظریه سیستمی
۳۰.....	کارکرد خانواده به مثابه سیستم
۳۲.....	ابعاد کارکرد خانواده
۳۳.....	خانواده با کارکرد نامناسب
۳۴.....	انواع خانواده با کارکرد نامناسب
۳۵.....	تعریف دل‌زدگی زناشویی
۳۷.....	عوامل زمینه ساز دل‌زدگی
۳۸.....	دل‌زدگی زناشویی از نظر سایر دیدگاه
۴۰.....	علائم دل‌زدگی
۴۲.....	عوامل آشکار ساز و تداوم بخش دل‌زدگی زناشویی
۴۳.....	عوامل باز دارنده بروز دل‌زدگی
۴۵.....	نظریه‌های دل‌زدگی زناشویی
۴۶.....	ارتباط زناشویی
۴۸.....	کیفیت ارتباط زناشویی
۵۳.....	شاخص‌های کیفیت زندگی زناشویی
۵۵.....	رویکردهای روانشناسی کیفیت زندگی زناشویی
۵۶.....	رضایت از زندگی
۵۷.....	زنان و کیفیت زندگی
۵۹.....	صمیمت زناشویی
۶۱.....	صمیمت جنسی
۶۲.....	آسیب‌های رابطه و صمیمیت
۶۳.....	نظریه‌های صمیمیت زوجین
۶۸.....	روش‌های افزایش صمیمیت زن و شوهر از دیدگاه باگاروزی
۷۰.....	عوامل مؤثر بر صمیمیت و افزایش شفافیت بین زوجین

۷۱	تعریف ذهن آگاهی
۷۴	ذهن آگاهی و مراقبه
۷۶	هفت عامل بنیادین در ذهن آگاهی
۸۱	مبانی روش چند سطحی فلدمن
۸۱	رویکردهای یکپارچه در خانواده درمانی
۸۱	خانواده درمانی چند سطحی یکپارچه فلدمن
۸۴	مبانی نظری مهارت‌های ارتباط صمیمانه پیرز
۸۴	برنامه کاربردی عمل مهارت‌های ارتباط صمیمانه (پیرز)
۸۵	روش‌های مبتنی بر استفاده در برنامه پیرز
۸۹	استفاده از نظریه روابط شیء در پیرز
۹۱	استفاده از روش‌های رفتاری در برنامه پیرز
۹۱	استفاده از نظریه سیستم‌ها در برنامه پیرز
۹۲	برنامه مهارت‌های ارتباط پیرز
۹۹	هدفمندی زندگی
۱۰۱	تحقیق‌های پژوهشگران در روش چند سطحی فلدمن
۱۰۷	بحث
۱۱۴	نتیجه‌گیری
۱۱۷	منابع
۱۳۳	پیوست‌ها

مقدمه

ازدواج و پیوند زناشویی یک موهبت الهی و یک پیوند ملکوتی و مقدس است که از طریق آن خانواده شکل می‌گیرد. افراد ازدواج را به‌عنوان صمیمانه‌ترین رابطه بزرگسالی محسوب می‌کنند، رابطه‌ای که برای آن‌ها منبع اصلی عاطفه و حمایت است (مونتسی، کونر، گوردون، کاور، کیو و هیمبرگ^۱، ۲۰۱۳). ازدواج یک امر اجتماعی است که هم از طریق ارتطاف ایجاد می‌شود و هم پایه و اساس ارتباط را تشکیل می‌دهد و دستیابی به جامعه سالم، در تخریب سلامت خانواده و تحقق خانواده سالم مشروط به برخورداری افراد آن از سلامت روانی و داشتن رابطه‌های مطلوب با یکدیگر است (سوتون^۲، ۲۰۱۹). از این رو، سالم‌سازی اعضای خانواده و رابطه آن‌ها، بی‌گمان، اثرهای مثبتی را در جامعه به دنبال خواهد داشت (سادوک و سادوک^۳، ۲۰۱۱).

همه مردم خانواده را نهادی باارزشمندی دوستی و امن که آسایش اعضا را تأمین می‌کند، تصور می‌کنند (جعفری ندوشن و همکاران، ۲۰۱۵)؛ اما آمارها نشان از افزایش آمار طلاق، تعارض و اختلاف زناشویی می‌دهد. آمارها نشان می‌دهند در حدود ۵۵ درصد از ازدواج‌های اول در آمریکا، ۴۰ تا ۵۵ درصد در استرالیا، انگلستان، آلمان و سوئیس به طلاق منجر می‌شوند (هالوگ، باگوم، گورگ و اسنایدر، ۲۰۱۰). در کشورهای شرق آسیا مثل ژاپن، کره جنوبی و هنگ کنگ، طلاق روند رو به افزایشی داشته است، به‌طوری‌که این کشورها نیز همان راهی را می‌روند که غرب رفته است (جونز، ۲۰۱۸). آمارها در ایران نیز به‌وضوح نشان‌دهنده افزایش نسبت طلاق به ازدواج است. به‌طوری‌که نسبت طلاق به ازدواج در کل کشور در سال ۱۳۹۰، ۱۳۹۱، ۱۳۹۲، ۱۳۹۳ و ۱۳۹۴ به ترتیب ۶، ۵، ۴، ۳، ۴ بوده است و این روند در سال‌های ۱۳۹۵ و ۱۳۹۶ افزایش یافته است (ثبت‌احوال کشور، ۱۳۹۶).

1. Montesi, Conner, Gordon, Fauber, Kim & Heimberg

2. Sutton

3. Sadock & Sadock

سیر صعودی آمار طلاق و وجود تعارضات و آشفتگی‌های روابط زوجین، انگیزه پژوهشگران برای یافتن عوامل مؤثر و راه کارهای مناسب جهت مقابله با این فروپاشی رابطه را افزایش داده است. یکی از دلایل اصلی طلاق، داشتن دل‌زدگی زناشویی است (کاترل و همکاران، ۲۰۱۸). دل‌زدگی، از پا افتادن جسمی، عاطفی و روانی است که از نبود تناسب بین توقعات و واقعیت ناشی خواهد شد. دل‌زدگی زناشویی به علت مجموعه‌ای از توقعات غیرمنطقی و غیرواقع‌بینانه، گذر از هیجانات، بی‌دقت و بی‌توجه بودن زوجین نسبت به هم و به نیازهای یکدیگر، بیان نکردن احساسات و نیازها به یکدیگر و آزار و نشیب‌های زندگی بروز می‌کند (پاینز، نل و همبر، ۲۰۱۱). درواقع دل‌زدگی زناشویی فرایندی تدریجی است و زمانی ایجاد می‌شود که شخص در مواجهه با استرس مدت‌دار و درد و فشار جسمی، روانی و عاطفی و جدایی از روابط معنی‌دار قرار می‌گیرد و نتیجه آن کاهش قدرت به‌رهمندی از زندگی است (گورکین، ۲۰۰۹).

یکی از این آشفتگی‌ها و نابهنجاری روان‌شناختی که به مرور زمان عشق و علاقه بین زوجین را کمرنگ کرده و ساهی به محور کامل محو می‌کند و موجبات مشکلات روحی و روانی، ادامه روابطی سرد و بی‌تفاوتی (طلاق عاطفی) و طلاق رسمی آن‌ها را فراهم می‌کند، دل‌زدگی زناشویی است. در واقع، هنگامی که زوجها با یکدیگر روابط صمیمانه را آغاز می‌کنند، هر کدام با مجموعه‌ای از رویه‌ها و انتظارات، وارد رابطه می‌شوند و هنگامی که این رویه‌ها و انتظارات با تنبیه و نداد استرس‌زا جایگزین می‌شوند، ازدواج و رابطه دچار زیان می‌شود و سرانجام با دل‌زدگی زناشویی^۱ پایان می‌یابد (پاینز^۲، ۲۰۱۴).

دل‌زدگی زناشویی^۳ یک حالت دردناک فرسودگی جسمی، عاطفی و روانی است و کسانی را که توقع دارند عشق رؤیایی و ازدواج به زندگیشان معنا ببخشد را متأثر می‌سازد. دل‌زدگی هنگامی بروز می‌کند که آن‌ها متوجه می‌شوند که علیرغم، تمام تلاش‌هایشان، رابطه‌شان به زندگی معنا نداده و نخواهد داد (ون پلت^۴، ۲۰۰۴؛ پاینز و

1. couple burnout

2. Pines

3. Couple burnout

4. Vanpelt

نانس^۱، ۲۰۰۳). مفهوم دل‌زدگی زناشویی، مفهومی ایستا و ثابت نیست و اکثر زوجها در زندگی مشترک خود، تغییرات جزئی را در میزان رضایتمندی تجربه می‌کنند و در نتیجه آن‌ها همواره ناگزیرند خود را فعالانه با جنبه‌های گوناگون و تغییرپذیر فیزیکی، اجتماعی و روانی محیط خود سازگار کنند.

بنابراین دل‌زدگی، وضعیت ناراحت‌کننده‌ای است که از عدم تناسب میان توقعات و واقعیات ناشی می‌شود و میزان آن به میزان سازگاری زوجها و باورهایشان بستگی دارد. دل‌زدگی می‌تواند دارای ابعاد مختلف باشد و با از پا افتادن جسمی، عاطفی و روانی همراه شود (رپاینز، ۲۰۰۴؛ پاینز و نانس^۲، ۲۰۰۳). همچنین پس از دل‌زدگی، در روابط زوجها و در زندگی‌شان، بی‌اعتمادی، تحقیر، سرزنش، بی‌توجهی به همدیگر و جدایی عاطفی حاکم می‌شود و در این شرایط اعضای خانواده، نشانه‌های افسردگی را تجربه می‌کنند (سپلسر، آرون و اربوچ^۳، ۲۰۰۹؛ پاتری^۴، ۲۰۰۱)؛ اما زوجینی که بتوانند تعارض‌های موجود در رابطه‌شان را با به‌کارگیری روش‌های مثبت و استفاده کمتر از تعاملات منفی مدیریت کنند، فضایی ایجاد خواهند کرد که در آن فرصت بیشتری برای خودافشایی و توافق در مورد مشکلات خانواده وجود خواهد داشت (جانسون^۵، ۲۰۰۳).

زندگی زناشویی یکی از مراحل حساس و سرشار از تنش در زندگی انسان به شمار می‌رود (ژلیازکوف و تاتریانویز^۶، ۲۰۱۹) و مهم‌ترین آن حفظ و نگهداری زندگی مشترک و برخورداری از کیفیت زندگی زناشویی است. کیفیت زندگی زناشویی یکی از حیطه‌های کیفیت زندگی است و برای توصیف آن از اصطلاحات بسیاری از قبیل سازگاری، رضایت، شادمانی، یکپارچگی و تعهد استفاده شده است (لوئیس و اسپاینر^۷، ۱۹۷۹). ماهیت و کیفیت رابطه زناشویی به خانواده پدیری زن و شوهر خصوصاً آنکه تا چه حد تعارضات خانواده‌های آن‌ها حل شده باشد بستگی دارد. پژوهشگران معتقدند کیفیت زندگی زناشویی فرآیندی است که به‌وسیله درجه تعارض زناشویی، رضایت، نزدیکی و

1. Nunes

2. Nunes

3. Tsapelas, Aron, & Orbuch

4. Patry

5. Johansen

6. Zhelyazkov & Tatarynowicz

7. Lewis & spainer

توافق در تصمیم‌گیری تعیین می‌شود (کردک^۱، ۱۹۹۸). درحالی‌که تحقیق‌های بسیاری درباره کیفیت زندگی زناشویی در کشورهای غربی انجام شده است (خو، زنگ، ژنگ و فلت^۲، ۲۰۱۰). روانشناسان کیفیت زندگی زناشویی را به‌عنوان موفقیت و عملکرد یک ازدواج توصیف کرده‌اند و امروزه این بعد یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های مهم تداوم، پایداری و ثبات زناشویی است (ایلیس^۳، ۲۰۱۴).

علاوه بر کیفیت زندگی زناشویی، یکی دیگر از متغیرهای حیاتی در زنان دچار دل‌زدگی زناشویی، صمیمیت جنسی است. ایجاد و دوام رابطه‌ی صمیمانه توسط پیوندهای هیجانی خاصی تقویت می‌شود. صمیمیت، احساس نزدیکی، تشابه و رابطه‌ی شخصی عاشقانه یا هیجانی با شخص دیگر است و مستلزم شناخت و درک عمیق فرد دیگر به‌منظور بیان افکار و احساسات است که به‌عنوان منشأ تشابه و نزدیکی به کار می‌رود. باگاروزی^۴ صمیمیت را شامل بعد صمیمیت هیجانی، روان‌شناختی، عقلانی، جنسی، جسمانی، معنوی، زیباشناختی، اجتماعی و تریخی و زمانی می‌داند (بطلانی و همکاران، ۱۳۸۹). ازجمله این ابعاد که در رابطه زناشویی اهمیت فراوان دارد بعد جنسی آن است، تحقیق‌های متعددی که در مورد عوامل مرتبط با ازدواج انجام گرفته است نشان می‌دهد که مسائل جنسی از لحاظ اهمیت، در ردیف مسائل درجه‌اول زوجهین قرار دارد (دیویس و شاور^۵، ۲۰۱۶).

صمیمیت جنسی موضوعی پیچیده است که نیاز به توجه ویژه‌ای دارد، زیرا رضایتمندی در این زمینه بر جنبه‌های دیگر روابط زوجین اثر می‌گذارد. صمیمیت جنسی شامل در میان گذاشتن تجارب عاشقانه با یکدیگر، نیاز به تماس بدنی، آمیزش جنسی و روابطی می‌شود که برای برانگیختن، تحریک و رضایت جنسی طرح‌ریزی می‌شود (نایت^۶ و همکاران، ۲۰۱۴). صمیمیت در روابط جنسی با کیفیت زندگی زناشویی ارتباط دارد (بطلانی و همکاران، ۱۳۸۹).

1. Kurdek

2. Xu, Zeng, Zheng& Flatt

3. Ayles

4. Bagarozzi

5. Davis & Shaver

6. Knight

به نظر می‌رسد یکی از عوامل مؤثر در بروز تعارضات بین زوجین ذهن آگاهی^۱ است. ذهن آگاهی در رویکرد شناختی توجه به طریقی خاص، معطوف به زمان حال و بدون داوری تعریف می‌شود؛ به رشد سه کیفیت، خودداری از قضاوت، آگاهی قصدمندانه و متمرکز بر لحظه کنونی در توجه فرد نیاز دارد که توجه متمرکز بر لحظه حال پردازش تمام جنبه‌های تجربه بلافاصله، شامل فعالیت‌های شناختی، فیزیولوژیکی یا رفتاری را موجب می‌شود (سگال، ویلیامز و تیسدل^۲، ۲۰۱۲).

اضطراب‌ها و فشارهایی که به زندگی یک زوج وارد می‌گردد بسیار متعدد است. این مشکلات، مرور زمان شدیدتر و گاهی اوقات غیرقابل تحمل می‌شوند (لینگرن^۳، ۲۰۱۳). افزایش الحاق و نارضایتی زناشویی از یک سو و تقاضای همسران برای پربراری و بهبود روابط زناشویی از سوی دیگر، نشان دهنده نیاز همسران به مداخلات و آموزش‌های تخصصی بر این زمینه است. این درحالی است که برای افزایش کیفیت زندگی زناشویی، صمیمیت، شایستگی زوجین و همچنین بهبود الگوهای ارتباطی خانواده، الگوها و برنامه‌های متعددی وجود دارند که هر کدام با توجه به فلسفه و نوع نگرش به انسان و خانواده، روش‌های درمانی و آموزشی ویژه‌ای را به کار می‌برند (نیکل و همکاران، ۲۰۱۳). یکی از این برنامه‌ها، برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه^۴ است که برنامه‌ای آموزشی مبتنی بر رویکرد شناختی، هیجانی و رفتاری است و به اصلاح برداشت‌های ذهنی، باورها، تفکرات، انتظارات و احساسات فرد که در رابطه میان زوجین ایجاد چالش می‌نمایند، می‌پردازد. در این برنامه، دانش‌آموزان به جای تکیه بر باور غلط خود به سوی ساخت انتظارات واقع‌بینانه و منصفانه هدایت شده و از مسئله سازی بیهوده در روابط میان خود و همسرشان جلوگیری از غلبه احساسی، مدنی و لواسانی، ۱۳۹۳). افزون بر آن در این برنامه به آموزش مهارت‌های ارتباطی مطلوب، مانند مهارت گوش کردن و مهارت همدلی، پرداخته شده و شیوه‌های رفتاری کارآمد را ارائه می‌کند و به تبع آن افراد آموزش دیده قادر خواهند بود با کاربرد مهارت‌های گوش دادن فعال، گوش دادن همدلانه و مهارت‌های ارتباطی مطلوب در بیان انتظارات و

1. mindfulness

2. Segal, Williams and Teasdale

3. Lingern

4. Practical Application of Intimacy Relationship Skills (PAIRS)

نقدهای خود، از ایجاد چالش فی‌مابین جلوگیری کرده و به شیوه مثبت همدلی و همیاری به ارتباط مؤثر در خانواده اقدام کنند (حسینیان، یزدی و طباطبایی، ۱۳۹۰). فراتر از این‌ها آموزش مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری به آموزش مهارت‌های حل مسئله، مهارت‌های حل تعارض و مهارت‌های تشخیص خطاهای شناختی پرداخته و افراد را برای نگرش مسئله محور در برابر چالش‌های خانوادگی آماده می‌سازد. در این صورت آن‌ها توانایی تشخیص مسائل احتمالی را داشته، مهارت‌های بازگشایی آن‌ها را به کار گرفته و قادر خواهند بود در مواقع لزوم، به پاسخ مناسب برای حل مسئله دست یابند. در این صورت به جای احساسات منفی در روابط خانوادگی احساس کارآمدی نموده و کمتر دچار عدم رضایت در روابط خانوادگی خود می‌شوند (ژو و بوهرلر^۱، ۲۰۱۹).

علاوه بر این تلاش‌ها، در فقیقت‌آمیز و هوشمندانه در زمینه یکپارچه ساختن مفاهیم و فنون و روش‌های الگویی سنتی خانواده درمانی، پیشرفتی امیدبخش در زمینه درمان زوجین و خانواده‌ها بود. است. یکپارچگی یک فلسفه درمانی است که در آن درمانگر اجزای نظریه‌ها و فرایندهای درونی را با هوشمندی هر چه تمام در هم ادغام و ترکیب می‌کند. هدف از نظریه یکپارچگی، ساخت یک الگوی مفیدتر است که درک و شناخت درمانگر و توانایی او را در مداخله، آسان‌تر در جهت تغییر نظام ویژه خانواده به حداکثر می‌رساند (بارکر و چنج^۲، ۲۰۱۳).

مفروضه زیربنایی رویکرد یکپارچه این است که افراد در خانواده از هیجان‌هایشان آگاه نیستند یا اگر هم هستند این هیجان‌ها را سرکوب می‌کنند. به علت این تمایلی، احساسی ندارند یا احساسات را ابراز نمی‌کنند، لذا جو کرختی و بی‌حسی عاطفی به وجود می‌آید که به بروز نشانه‌های مرضی از جانب یک یا بیش از یکی از اعضای خانواده می‌انجامد (ستیر^۳، ۱۹۷۲). به‌طور کلی، رویکرد خانواده درمانی یکپارچه بر افزایش خودآگاهی اعضای خانواده از طریق عمل در زمان و مکان حاضر تأکید می‌کند (بختیاری سعید، ۱۳۹۰).