

افزایش صمیمیت زناشویی در بستر ایماگویه

www.ketab.ir

مؤلف:

مرجان سادات فاطمی



۱۴۰۰

سرشناسه	: فاطمی، مرجان سادات، ۱۳۶۱-
عنوان و نام پدیدآور	: افزایش صمیمیت زناشویی در بستر ایماگویی/نام مؤلف مرجان سادات فاطمی
مشخصات نشر	: تهران: گنجور، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	: ۱۰۶ص.
شابک	: ۷۵۰۰۰ ریال ۸-۲۶-۷۸۵۴-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتانبامه: ص. ۱۰۰-۹۱
موضوع	: زناشویی - ارتباط - جنبه های روان شناسی
موضوع	: Communication in marriage—Psychological aspects
موضوع	: تصویرسازی ارتباطی
موضوع	: Imago relationship therapy
موضوع	: صمیمیت
موضوع	: Intimacy(Psychology)
رده بندی کنگره	: HQ743
رده بندی دیویی	: ۳۰۶/۸۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۶۷۸۳۷۲
وضعیت رکورد	: فیبا

افزایش صمیمیت زناشویی در بستر ایماگویی

مؤلف: مرجان سادات فاطمی

ناشر: گنجور

صفحه آرایی و طراحی جلد: گنجور

سال و نوبت چاپ: ۱۴۰۰ - اول

شابک: ۸-۲۶-۷۸۵۴-۶۲۲-۹۷۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق این اثر اعم از چاپ و تکتثیر، نسخه برداری،

ترجمه و اقتباس محفوظ می باشد.

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه شهدای زاندارمیری.

پلاک ۱۲۷

تلفن: ۰۹۱۲۰۶۱۷۲۸۳ - ۰۹۹۰۱۹۱۰۲۰۸ - ۰۲۱۶۴۴۹۱۰۵۶

سایت انتشارات: www.ganjoorpub.ir

پیشگفتار

امروزه به نظر می‌رسد که خانواده، این اساسی‌ترین بنیان جامعه، بیش از هر زمان دیگری در طول تاریخ بشری در معرض سستی و زوال قرار گرفته و ارتباط صحیح در میان زوجین دشوارتر از همیشه است (ویگل، ۲۰۰۶).

سبک‌های محاوره‌ای زن و مردها می‌توانند موجب فروپاشی روابط گردند زیرا که می‌توانند عاملی میان فرهنگی در نظر گرفته شوند و الگوهایی که در کودکی ایجاد کرده‌اند را به تعاملشان در بزرگسالی منتقل می‌نمایند. (تانن، ۲۰۱۲).

تحقیقات دو دهه گذشته تعاملات منفی زناشویی را قوی‌ترین عامل در ایجاد نارضایتی زناشویی معرفی می‌کنند (ویس و هیمن،^۱ به نقل از روبرتز، ۲۰۰۰). باید در نظر داشت که ازدواج حالتی ایستا و راکد، آن هم بین دو شخص تغییرناپذیر نیست. اختلافات با درجات مختلف در تعدادی از زندگی‌های زناشویی وجود دارد (منادی، ۱۳۸۵) و با وجود آنکه هیچ زوجی باهدف جدایی ازدواج نمی‌کنند و تقریباً همه زوجها به امید یک زندگی

درازمدت توام با آرامش و خوشبختی پیوند می‌بندند. اما در رهگذر زمان، بسیاری از ازدواج‌ها به بن‌بست رسیده و به جدایی ختم می‌شود (منصور وادیب زاده، ۱۳۸۳).

شواهد فراوانی گویای آنند که زوجها در جامعه امروزی برای برقراری و حفظ روابط صمیمی و دوستانه به مشکلات شدید و فراگیر دچارند در حقیقت، معضل پریشانی زناشویی بیشتر از هر طبقه تشخیص روانپزشکی دیگر، دلیل مراجعه درمان‌جویان به مرکز بهداشت درمانی است (برنشتاین و برنشتاین^۱، ترجمه؛ پورعابدی نائینی و منشئی، ۱۳۸۰)؛ چنانچه مرکز مشاوره خانواده آمریکا، علت ۷۸٪ اختلافات زناشویی را مشکلات ارتباطی ذکر کرده‌است (ویکزو تریث^۲، ۲۰۰۱). از طرفی نیز، درمانگران زوجها به اتفاق عقیده دارند که مشکلات ارتباطی شایع‌ترین و مخرب‌ترین مشکلات در ازدواج‌های شکست‌خورده است (جکوبس^۳ وادر ون^۴، ۱۹۸۰). به نقل از نظری، ۱۳۸۶). در همین راستا گاتمن ولو بنسون (۲۰۰۰) ۲۵ بر این عقیده‌اند که الگوهای ارتباطی زوجین یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های قوی طلاق در سال اول ازدواج می‌باشد.

بنابراین از آنجا که سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی کارآمد برای ایجاد صمیمیت و رشد مداوم آن ضروری است و یادگیری ارتباط کارآمد اولین گام در فرآیند ایجاد یا افزایش صمیمیت در هر رابطه است از این رو آموزش

1 Bernshtain & Bernshtain

2 Weeks, G.R&treat, S.R

3 Jacobson, N. s

4 Wald, H.ron

5 Moore, 2Gatman, J.M&Levinson, R.W

و آگاهی بخشی در این زمینه به زوجین برای حل مشکلات و غنی تر کردن زندگی زناشویی شان ضروری به نظر می رسد.

در کشور ما کانون خانواده و ازدواج به دلیل مسائل خاص فرهنگی ورزشی، اهمیت بیشتری در مقایسه با کشورهای غربی دارد. لذا تلاش برای استحکام و تداوم خانواده و ارضای نیازهای عاطفی و روانی اعضا بویژه همسران در چارچوب خانواده از اهمیت بیشتری برخوردار است. علاوه بر این دلیل اهمیت و نقش خانواده در فرهنگ ایران وجود مشکلات، تعارض ها و نهایتاً از هم پاشیدگی خانواده می تواند آثار زیانباری بر زوجین، فرزندان و جامعه در مقایسه با سایر کشورها داشته باشد. بسیاری از رویکردهای درمانی و آموزشی در حوزه خانواده و ازدواج در کشورهای غربی تدوین، آزمایش و اجرا شده است. در کشور ما با وجود نیاز مبرم، کاربرد این رویکردها مورد بررسی و آزمایش کافی قرار نگرفته است. از سوی دیگر، فرهنگ ارائه خدمات در کشور ما بیشتر جهت گیری درمانی دارد و پیشگیری، آموزش و پربارسازی خانواده و ازدواج کمتر مورد توجه و بررسی قرار گرفته است.

با توجه به اینکه ایجاد و حفظ روابط صمیمانه زناشویی یک مهارت و هنر است که علاوه بر سلامت روانی و تجارب سالم اولیه، نیازمند کسب مهارت و انجام وظایف خاص توسط همسران است.

بنابراین باید از آخرین یافته های مهم علمی، برای آموزش مهارت های ارتباطی و صمیمیت، استفاده کرد. علی رغم اهمیت سبک های ارتباطی و صمیمیت در روابط زناشویی، تاکنون تحقیقات کاربردی اندکی در این زمینه

در کشور ما انجام شده است. بنابراین؛ با عنایت به عوامل مطرح شده، پژوهشگر بر این بود که نتایج این پژوهش بتواند با کمک به افراد در شناسائی تصویر ذهنی خویش (و حتی همسرشان) و دادن بینش در این زمینه به آنان در جهت حل مسائل مربوط به مهارت‌های ارتباطی و صمیمیت زناشویی در رابطه‌شان، با محوریت بررسی صمیمیت زناشویی زوجین در زندگی حاضرشان بتوان تدابیر مشاوره‌ای لازم در جهت مشاوره‌های موثر قبل از ازدواج و آموزش جوانان در آستانه ازدواج برای دستیابی به ازدواج موفق اندیشید. و بتوان در مسیر ازدواج‌های آگاهانه‌تر شناسایی و تلاش در جهت رفع نیازهای اساسی طرفین ازدواج (زن و شوهر). کاهش تنش‌ها و تعارضات زناشویی، بهبود و غنی‌سازی ارتباطات افزایش سلامت روان، پیشگیری از بروز اختلافات لاینحل، و منجر به طلاق افزایش سازگاری و رضایت زناشویی، افزایش همدلی و درک متقابل همسران و بالاخره داشتن جلسات مشاوره زوج درمانی‌هایی با تغییرات مثبت و معنادار و ماندگارتر در روابط زوجین، گام‌هایی برداشت.

فهرست مطالب

عنوان

شماره صفحه

پیشگفتار ۵

فصل اول: مقدمه

مقدمه ۱۳

چند اصطلاح مهم ۲۲

فصل دوم: صمیمیت زناشویی

صمیمیت زناشویی ۲۵

تعریف صمیمیت ۲۶

ابعاد صمیمیت ۲۹

نظریه‌ها و رویکردهای صمیمیت ۳۲

نظریه دلبستگی جانسون و ویفن ۳۲

مدل مثلث عشق استرنبرگ ۳۳

۳۴	دیدگاه عشق به مثابه قصه
۳۴	دیدگاه رشدی فارمن
۳۶	رویکرد تعاملی باگاروزی
۳۷	نظریه درک برابری والستر
۳۸	رویکرد تکاملی شارپ
۳۹	دیدگاه اریکسون
۴۱	صمیمیت و رضایت زناشویی
۴۳	خانواده اصلی و صمیمیت
۴۴	تفاوت‌های جنسیتی در صمیمیت: میزان، اظهار و سبک صمیمیت
۴۹	سبک‌های دلبستگی و صمیمیت
۵۲	صمیمیت و آسیب‌های رابطه
۵۴	هویت (جدایی-تفرد) و صمیمیت
۵۵	خودافشایی (بی‌پرده‌گویی) و صمیمیت
۵۹	رابطه جنسی و صمیمیت
۶۰	الگوهای ارتباطی و رضایت و صمیمیت زناشویی
۶۲	رشته‌های کارما و روابط
۶۳	دیدگاه رویکردهای روان تحلیلی به درمان‌های زوجی و خانوادگی

فصل سوم: رویکرد تصویرسازی ارتباطی (ایماگوتراپی)

۶۵	رویکرد تصویرسازی ارتباطی (ایماگوتراپی)
۶۵	تعریف ایماگو
۶۶	تصویرسازی ارتباطی (IRT)
۶۹	برنامه های پنهان ذهن، علت مشکلات و مانعی در برقراری ارتباط
۷۰	«انتقال» میان زوجها در یک رابطه عاشقانه
۷۰	مغز قدیم و مغز جدید
۷۱	منطق مغز کهنه یا قدیم
۷۲	هیچ زمانی «حال» نیست
۷۳	عاشق شدن
۷۵	دیدگاه تصویرسازی ارتباطی نسبت به «دلبستگی»
۷۷	مهرطلبها و تنهایی طلبها
۷۸	ازدواج خودآگاه
۷۹	ده ویژگی ازدواج خودآگاه
۸۲	گفتگوی آگاهانه زوجین
۸۳	نتیجه درمان از طریق آموزش تصویرسازی ارتباطی

فصل چهارم: صاحبنظران رویکرد تصویرسازی ارتباطی از دوران

۸۵	صاحبنظران رویکرد تصویرسازی ارتباطی از دوران
----	---

منابع

- منابع ۹۱
- منابع فارسی ۹۱
- منابع انگلیسی ۱۰۰

فصل اول

مقدمه

در جامعه امروز افراد ازدواج را همچون یک جعبه می بینند. در ابتدا همسری را انتخاب می کنند، سپس وقتی درون جعبه قرار می گیرند، نگاه دقیقی به شریک زندگی خود می اندازند. اگر آنچه می بینند دوست داشته باشند با او باقی می مانند؛ اما اگر آن را نپسندیدند، از جعبه بیرون آمده و دنبال شریک زندگی دیگری می گردند. به عبارت دیگر، ازدواج را یک حالت تغییر نکردنی در نظر می گیرند و دیگر اینکه یک ازدواج خوب را در توانایی، برای جذب یک همسر مناسب، می بینند. راه حل فیصله دادن به ازدواج های ناخوشایند همانطور که ۵۰ درصد مردم (در جوامع غربی) به آن عمل می کنند، طلاق گرفتن و همه چیز را از نو شروع کردن است به این امید که این بار جفت بهتری پیدا کنند. اشکال این راه حل، تألمات وسیعی است که برای جابجا کردن جعبه ها باید تحمل شود. مسئله ی تقسیم فرزندان، اموال و کنار گذاردن رویاهای دورودراز، جملگی تولید تألم و ناراحتی نمی کند. رسیدن به صمیمیت دوباره نیز اغلب با اکراه صورت می گیرد؛ اشخاص بیم آن دارند که انتخاب بعدی آنها هم حال و روز انتخاب اول را پیدا کند. از سوی دیگر، به

فرزندان خانواده نیز آسیب وارد می‌شود، زیرا بسیاری از بچه‌ها خود را مسئول این طلاق ارزیابی می‌کنند و نمی‌دانند آیا هرگز خواهند توانست عشق پر دوام را تجربه کنند با این که سرنوشتی شبیه پدر و مادرشان خواهند داشت. متأسفانه تنها چاره دیگری که به نظر بسیاری از مردم می‌رسد این است که در «جعبه» باقی بمانند؛ درب آن را ببندند و باقی عمرشان را با رابطه‌ای مایوس‌کننده به سر برند. آنها می‌آموزند که چگونه با انباشتن خود با غذا، الکل، مواد مخدر و فعالیت‌های گوناگون با ازدواج تهی کنار بیایند و ازامید به اینکه روزی نیازشان به عشقی صمیمی درک شود، دست می‌شویند (هندریکس، ترجمه ابراهیمی، ۱۳۸۴). در واقع ازدواج رابطه‌ای منحصر به فرد است.

در رابطه‌ی روحی هر یک از زوج نمی‌توانند عمیق‌ترین احساس صمیمیت را تجربه کنند. این رابطه در عین حال که می‌تواند صمیمانه‌ترین و راحت‌ترین رابطه‌ی ممکن باشد، می‌تواند شدیدترین صدمات ممکن را به اعضا وارد کند (نظری، ۱۳۸۶).

کانون توجه جدیدترین نظریه روان تحلیلی، «روابط با محبوب با تجربیات درونی شده» است و بر این باور است که تعارضات حل‌نشده درون روانی فرد که از خانواده اصلی او مشتق شده، در روابط صمیمی بعدی فرد، با افرادی مانند همسر برون‌ریزی می‌شود که منجر به شکل‌گیری الگوهای ارتباطی ناسالم و غیر واقع‌بینانه بین زوجین می‌شود، که این الگوها حالت

تکرار شونده‌ای به خود می‌گیرند، مگر اینکه یکی از دو همسر (یا در بعضی موارد بچه‌ها) وقوف و آگاهی بیشتری پیدا کنند، اقداماتی را برای متمایزسازی خود از تجربیات درونی شده‌ی قبلی به عمل آورند، و در این فرایند یاد بگیرند که به شیوه‌ی جدید و مثمر ثمری عمل کنند (گلادینگ، ترجمه بهاری و همکاران، ۱۳۸۶). در واقع، تجربیات والد - فرزندی منفی می‌تواند به روابط بزرگسالی انتقال یافته و باعث شود که افراد باور داشته‌باشند که سزاوار محبت نیستند و یا به همسر صمیمی نمی‌توان اعتماد کرد (برک، ۲۰۰۱، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۷).

حال با توجه به این که، توانایی فرد در ایجاد پیوند رضایت‌بخش با خانواده‌ی پدری و مادری خود، به زندگی بعدی منتقل می‌شود و نظام خانوادگی تازه‌ای او را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد (پیترسون تونسن^۱ و هولز^۲، ۱۹۹۵، به نقل از آستین^۳، ترجمه خطیبی، ۱۳۸۷)؛ و از طرفی ذهن، ناخودآگاه خواهان تکمیل مسائل ناتمام عاطفی دوران کودکی است و ذهن، فرد را وادار می‌کند افرادی را برگزیند که در بازسازی عواطف دوران کودکی‌اش به او یاری رساند (دی‌آنجلس^۴، ترجمه‌ی شجاعی، ۱۳۸۶)؛ و بالاخره این که، برنامه‌های پنهان ذهن، علت مشکلات و موانعی در برقراری ارتباط می‌شوند که لازم می‌نماید اقداماتی در این زمینه صورت بگیرد (کین و کین^۵، ترجمه‌ی فرود، ۱۳۸۷).

1 Peterson J.N.

2 Nisenholz, 8

3 Austin L.

4 De Angles, B.

5 Kane, A.&Kane, Sh