

رضایت‌مندی در
روابط
زوجین

www.ketab.ir

نویسنده: شعله درویش قانع

سرشناسه : درویش قانع، شعله، ۱۳۷۱ -
 عنوان و نام پدیدآور: رضایتمندی در روابط زوجین / نویسنده شعله درویش قانع.
 مشخصات نشر: تهران: مؤلفین طلایی، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۶۴ ص. ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۱-۱۹۷-۲-۲ ۳۵۰۰۰۰ ریال
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: کتابنامه.
 موضوع: زناشویی -- ارتباط -- جنبه های روان شناسی
 موضوع: Communication in marriage -- Psychological aspects
 موضوع: زوج درمانی
 موضوع: Couples therapy
 رده بندی کنگره: HQ۷۴۳
 رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۱۶۲۸۳
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

رضایتمندی در روابط زوجین

ناشر: مؤلفین طلایی
 نویسنده: شعله درویش قانع
 چاپ و صحافی: مؤلفین طلایی
 قطع: رقعی
 نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰
 شمارگان: ۱۰۰ نسخه
 قیمت: ۳۵۰،۰۰۰ ریال
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۱-۱۹۷-۲

WWW.BOOKGOLDEN.IR

تهران - میدان انقلاب، مابین ۱۲ فروردین و منیرى جاوید، خیابان شهید نظری
 پلاک ۱۳۰ - طبقه پنجم غربی. تلفن: ۶۶۹۵۰۵۳۲ - ۶۶۹۵۵۹۰۰؛ تلفکس: ۶۶۹۷۱۲۲۵



فهرست

۷	مقدمه
۱۰	خانواده درمانی چیست؟
۱۴	عوامل موثر در رضایت زناشویی
۲۰	اصول زوج درمانی
۲۲	رویکردهای موجود در زوج درمانی
۲۷	درمانگران زوجین
۲۹	اصول زوج درمانی اسلامی
۳۵	بررسی نقش‌ها در ارتباط زناشویی
۳۹	دلبستگی در روابط زناشویی چیست؟
۴۲	ناکامی در روابط زوجین
۴۶	دلایل ترس از صمیمیت در روابط زناشویی
۵۱	آسیب‌های روانی در روابط زناشویی
۵۵	راهکارهای افزایش رضایتمندی زناشویی
۵۷	بررسی تعارضات زناشویی
۶۱	بررسی رضایت زناشویی از دیدگاه‌های مختلف
۶۳	منابع

مقدمه

آنچه در ازدواج همسران مهم تلقی می‌شود، رضایت زناشویی است که نشانگر یک ارزیابی کلی از وضعیت فعلی ارتباط است و استحکام و کارایی نظام زناشویی را بیان می‌کند. خانواده و جامعه‌ی سالم از پیوندهای آگاهانه و ارتباطات سالم و بالنده‌ی زوجین شکل می‌گیرد (احمدی، ۱۳۹۲).^۱ زمانی که دو نفر با سلايق و نیازهای مختلف در کنار هم دیگر قرار می‌گیرند، دوام و کیفیت زندگی به دانش، مهارت و هنر هر يك از آن‌ها در تحکیم این ارتباط بستگی دارد. نوسانات رابطه زناشویی و رضایت از آن، تحت تأثیر عوامل مختلفی ایجاد می‌شود که از آن جمله می‌توان به قابلیت‌های حل مشکل، باورهای ارتباطی و مهارت‌های غیرمنطقی زوجین اشاره کرد. زندگی دو نفر با ویژگی‌های مختلف منجر به بروز مشکلاتی می‌گردد که یکی از این مشکلات ناکامی خواهد بود، که افراد قادر به تحمل آن نیستند. ناکامی

هنگامی پیش می‌آید که شخص نتواند به هدف مطلوب برسد. منبع ناکامی می‌تواند درونی همچون ناتوانی در انجام دادن کارها و بی‌کفایتی باشد. ناکامی پدیده پیچیده‌ای از انگیزش است. تا کسی برانگیخته نباشد، ناکام نمی‌شود. ناکامی عموماً این‌گونه درک می‌شود: «حالت منع در ارضای انگیزه» یا «تداخلی در پاسخ هدف یا در عمل واسطه‌ای که منتهی به آن هدف می‌شود» (انصاری نژاد، ۱۳۹۱).^۱ سهم هیجانات در ایجاد تجارب مهمی که زوج‌ها در روابط صمیمانه دارند به شدت مورد بی‌توجهی قرار گرفته است. به عبارتی هیجانات نه فقط عاملی اساسی در ایجاد تعارضات زناشویی، که عنصری قدرتمند و غالباً ضروری برای ایجاد تغییر در روابط ناسازگار نیز بشمار می‌روند (کوهن، ۲۰۱۵).

رابطه‌ی زناشویی همراه با رضایت و پایداری، تأثیر خوبی بر سلامت روان فرد دارد. رضایتمندی زناشویی، مهم‌ترین و اساسی‌ترین عامل جهت پایداری و دوام زندگی مشترک است. در صورتی که زوج‌ها بتوانند سطح رضایت را در زندگی زناشویی افزایش دهند، خانواده را از آسیب‌ها محفوظ می‌دارند. زوج‌ها، در جامعه امروزی برای داشتن روابط مناسب، با مشکلات فراوانی مواجه هستند، در حقیقت، معضل نارضایتی زناشویی بیش از هر مشکل دیگری، دلیل مراجعه به مراکز بهداشت روانی است.

معمولاً زوج درمانی با رویکردهای متفاوتی نزد زوج‌درمانگران انجام می‌گیرد. رویکردهای راهبردی و ساختاری بر تغییر سلسله‌مراتب،

مرزبندی‌ها و موقعیت‌های تعاملی تأکید دارند و این تغییر را از طریق کار بر روی نحوه نگرش و رفتار افراد اعمال می‌کنند. درمان‌های سیستمی اساساً از فرایندهای قاب‌دهی مجدد، تجویز نشانه و بازسازی در جهت ایجاد تغییر در نحوه نگرش و تعامل افراد با یکدیگر بهره می‌گیرند. در این رویکردها نحوه برقراری ارتباط اهمیت محوری دارد و تمرکز بر آن است که چگونه پیام‌ها و فرایم‌ها موقعیت‌های تعاملی افراد را معین می‌کند. در رویکرد هیجان‌مدار اساساً زوجین صمیمی در بدو امر، از طریق هیجان‌ها و لحن هیجانی خود باهم ارتباط می‌گیرند و موقعیت‌هایی تعاملی، ایده‌ها و نگرش‌های خود را از طریق هیجان‌هایشان به یکدیگر منتقل می‌کنند که درمانگر، فرد را با تمرکز روی نقشی که هیجان‌ها در حفظ چرخه‌های منفی دارند، به سیستم بازمی‌گرداند و از هیجان برای شکستن چرخه‌های تعاملی منفی و خلق الگوی جدید تعاملی استفاده می‌شود (گرینبرگ و جانسون)^۱

به دلیل وجود دو شخص در یک تعامل، بدیهی است که در مورد حل تعارضات زناشویی، مطالب بیشتری نسبت به تعارضات درون فردی وجود دارد که در فصل‌های بعدی به طور خلاصه به این موضوعات پرداخته خواهد شد.