

بسمه تعالی

صمیمیت و دلزدگی زناشویی، دوروی یک سکه

(به همراه ۱۶ مهارت طلایی زناشویی)

مولفان :

آرمان عزیزی

(دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه اصفهان)

دکتر مریم السادات فاتحی زاده

(هیئت علمی و دانشیار گروه مشاوره دانشگاه اصفهان)

انتشارات ارسطو
(چاپ و نشر ایران)

۱۳۹۶

سرشناسه : عزیزی، آرمان، ۱۳۶۷ -
عنوان و نام پدید آور : صمیمیت و دلزدگی زناشویی ، دو روی یک سکه (به همراه
۱۶ مهارت طلایی زناشویی) / مولفان آرمان عزیزی، مریم السادات فاتحی زاده.
مشخصات نشر : مشهد: ارسطو، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری : ۲۵۰ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۱۷۳-۰
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
موضوع : زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع : Communication in marriage -- Psychological aspects
موضوع : روابط زن و مرد -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع : Man-woman relationships -- Psychological aspects
موضوع : صمیمیت
موضوع : Intimacy (Psychology)
شناسه افزوده : فاتحی زاده، مریم‌السادات، ۱۳۵۰ -
رده بندی کنگره : ۱۳۹۶ ص ۸ / ۴۶ / ۴۳ / HQV
رده بندی دیویی : ۸۱/۳۰۶
شماره کتابشناسی ملی : ۴۷۹۶۹۴۶

نام کتاب : صمیمیت و دلزدگی زناشویی، دو روی یک سکه
(به همراه ۱۶ مهارت طلایی زناشویی)
مولفان: آرمان عزیزی - مریم السادات فاتحی زاده
ناشر : ارسطو (با همکاری سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد : پروانه مهاجر
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۶
چاپ : مدیران
قیمت : ۱۵۰۰۰ تومان
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۱۶۳-۱
تلفن های مرکز پخش : ۳۵۰۹۶۱۴۵ - ۳۵۰۹۶۱۴۶ - ۰۵۱
www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ایران

فهرست عناوین مطالب

صفحه	عنوان
۷	پیشگفتار مولف
۱۰	فصل ۱: مقدمه‌ای بر صمیمیت و دزدگی زناشویی
۱۲	دزدگی زناشویی
۱۲	صمیمیت زناشویی
۲۲	جمع‌بندی کلی
۲۵	فصل دوم: خانواده
۲۵	مفهوم عملکرد خانواده
۲۷	استحکام خانواده
۲۹	آسیب‌شناسی خانواده
۳۷	دیدگاه و نظریه‌های مربوط به خانواده
۴۳	فصل سوم: دزدگی زناشویی
۴۳	تعریف دزدگی زناشویی
۴۵	عوامل زمینه‌ساز دزدگی زناشویی
۴۶	دلایل بروز و نشانه‌های دزدگی زناشویی
۴۹	نشانه‌های دزدگی
۴۹	حفظ روابط زناشویی
۵۳	دزدگی در زندگی زناشویی
۵۶	عناصر دزدگی از زندگی زناشویی

فصل ۴: صمیمیت زناشویی	۵۹
ابعاد صمیمیت	۶۶
ویژگی‌های یک رابطه صمیمانه	۷۱
موانع ایجاد صمیمیت	۷۴
فصل ۵: نظریه‌های دلزدگی و صمیمیت زناشویی	۷۶
تئوری‌های مطرح شده در زمینه دلزدگی	۷۶
نظریه‌ها و مدل‌های مرتبط با صمیمیت زناشویی	۷۸
فصل ۶: عوامل پیش‌بینی‌کننده صمیمیت در مقابل دلزدگی زناشویی	۹۱
عوامل پیش‌بینی‌کننده صمیمیت زناشویی	۹۱
فصل ۷: روش‌های مقابله	۱۱۳
راه‌های مقابله با اختلالات دلزدگی از زندگی زناشویی	۱۱۳
شروط دستیابی به رضایت زناشویی	۱۱۵
عوامل مؤثر در رضایتمندی رضایت از زندگی	۱۱۷
پیش‌بینی‌کننده‌های صمیمیت زناشویی در متون نظری و پژوهشی کدام است؟	۱۲۲
فصل ۸: شانزده مهارت طلایی زناشویی	۱۳۱
مهارت زناشویی اول: مهارت گوش دادن	۱۳۲
مهارت زناشویی دوم: ابراز احساس‌ها و بیان نیازها	۱۳۶
مهارت زناشویی سوم: تقویت دو جانبه	۱۴۳
مهارت زناشویی چهارم: ارتباط شفاف	۱۴۸
مهارت زناشویی پنجم: شناسایی و تغییر تحریفات شناختی	۱۵۲
مهارت ششم زناشویی: مهارت مذاکره	۱۵۷
مهارت زناشویی هفتم: حل مسئله	۱۶۲
مهارت زناشویی هشتم: ارزیابی و تغییر راهکارهای ناکارآمد	۱۶۵
مهارت زناشویی نهم: مقابله با عصبانیت	۱۷۰
مهارت زناشویی دهم: مقابله با همسر عصبانی	۱۸۴

- مهارت زناشویی یازدهم: ایجاد وقفه ۱۸۸
- مهارت زناشویی دوازدهم: شناسایی طرحواره‌ها در مورد همسر ۱۹۱
- مهارت زناشویی سیزدهم: متمایز ساختن همسر از والدین ۱۹۹
- مهارت زناشویی چهاردهم: مقابله با دفاع‌های ناکارآمد ۲۰۴
- مهارت زناشویی پانزدهم: شناخت انتظارات و قواعد ناگفته ۲۱۰
- مهارت زناشویی شانزدهم: پذیرش و تعهد ۲۱۸

پیوست:

- مقیاس دلزدگی زناشویی (CBM) ۲۳۲
- مقیاس صمیمت زناشویی ۲۳۴
- منابع فارسی و انگلیسی ۲۳۷

پیشگفتار مولف:

خانواده اولین هسته اجتماع و اساسی‌ترین بنیان جوامع است که افراد هر اجتماعی در بستر آن رشد و نمو پیدا کرده و از آن طریق وارد جامعه می‌شوند. خانواده را مؤسسه یا نهاد اجتماعی معرفی کرده‌اند که ناشی از پیوند زناشویی زن و مرد است. از جمله مظاهر زندگی اجتماعی انسان، وجود تعامل سازنده میان انسان‌ها و برقرار بودن عشق به هم‌نوع و ابراز صمیمیت^۱ و همدلی^۲ به یکدیگر است. ازدواج به عنوان عالی‌ترین و مهم‌ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی افراد همواره مورد توجه بوده است. نهاد «خانواده» از اصیل‌ترین و قدیمی‌ترین نهادهایی است که اجتماع بشری آن را تجربه کرده، اگر سرمنشأ و فلسفه‌ی وجودی تشکیل نهادها را نیازهای «ساخت یافته» بدانیم به یقین؛ خانواده نهادی است که یکی از طبیعی‌ترین و پایدارترین نیازهای انسان را به صورتی ساخت یافته و تعریف شده تأمین می‌کند

ارتباط با خانواده و عملکرد فرد، سراسر زندگی انسان را در بر گرفته است. انسان به کمک ارتباط، زنده می‌ماند، رشد و تکامل می‌یابد و سعادت و خوشبختی وی تا حد زیادی به چگونگی رابطه‌ی او با دیگران بستگی دارد. در این بین، ارتباط زناشویی به عنوان طولانی‌ترین و عمیق‌ترین نوع ارتباط همواره مورد توجه بوده است، زیرا ازدواج رضایت بخش، برای سلامت جسمی و روانی همسران بسیار مفید است. یکی از راههای ارتقاء و تحکیم روابط همسران آموزش‌های هدفمند و تدوین کتاب‌های سودمند در مورد مسائل

1 Intimacy

2 Empathy

و مشکلات، تعارضها و اختلاف نظرها با هدف ارتقای روابط زناشویی و هماهنگ شدن همسران می‌باشد که کارکردهای خانواده را بهبود می‌بخشد.

زن و شوهر در روند زندگی مشترک نیازمند آگاهی وسیع و اطلاعاتی ارزشمند هستند تا با مدد این آگاهی و انتخاب درست، الزامات زندگی زناشویی را فرا بگیرند و بتوانند در عرصه زندگی موفق، روزگاری سرشار از رضایت، صمیمیت، معنویت و آرامش داشته باشند و با توجه به این مهم، آموزش همسران امری ضروری بوده و لازم است در این خصوص اقدامات همه جانبه و پیوسته صورت گیرد.

متأسفانه در سال‌های اخیر با ورود و ظهور رسانه‌های ارتباطی پیچیده و سایر عوامل ناگفتنی، ارتباط‌های عمقی همسران به صورت محسوس کاهش یافته است و شاهد از بین رفتن صمیمیت خانواده‌ها از یک طرف و افزایش دلزدگی زناشویی از طرف دیگر هستیم. جوانان مجرد جامعه نیز با دیدن زندگی افراد متاهل و نبود لذت و صمیمیت واقعی در زندگی آنها، سرخوردگی و دلزدگی زوجین از همدیگر و همچنین سخت شدن شرایط ازدواج، دیگر انگیزه‌ای برای ازدواج ندارند و این چنین شاهد کاهش قابل ملاحظه ازدواج جوانان و افزایش سرسام امور طلاق در جامعه هستیم.

جامعه از خانواده‌ها تشکیل شده است؛ از این رو، سرنوشت جامعه، با سرنوشت خانواده در پیوند است. اگر خانواده، به عنوان قطعه‌ای از جورچین جامعه سامان یابد، و اگر خانواده به عنوان کانون تربیت نیروهای جامعه درست عمل کند بی تردید در سامان دادن جامعه و موفقیت آن، تاثیر فوق العاده‌ای خواهد داشت

به دلیل اهمیتی که کانون خانواده دارد، نمیتوان به سادگی از کنار آن گذشت و باید برای موفقیت آن تلاش کرد و راه آن را شناخت. از این رو، عوامل موثر در موفقیت و کامیابی خانواده، ارزش و اهمیت والایی دارد و این کامیابی در گرو کسب مهارت زندگی خانوادگی و افزایش صمیمیت زناشویی است. یکی از عوامل شکست و ناکامی خانواده، کمبود مهارت‌های لازم برای زندگی مشترک است و هسته اصلی آن افزایش دلزدگی زناشویی است و دقیقاً عکس صمیمیت زناشویی حرکت می‌کند و به مرور زمان ریشه خانواده را نابود خواهد کرد.

پدیده «دلزدگی زناشویی و همسرآزاری» گاه ریشه در ازدواج نادرست و چگونگی تشکیل خانواده دارد و گاه ریشه در اداره‌ی نادرست زندگی و نبود مهارت‌های لازم برای تعامل با همسر. همین امر می‌تواند در ادامه، به طلاق عاطفی و حتی طلاق حقوقی کشیده شود. همچنین فقدان مهارت در تحمل مشکلات زندگی و نا به سامانی‌های روابط زناشویی، می‌تواند زمینه اعتیاد و حتی خودکشی را فراهم سازد. از عوامل اعتیاد و خودکشی، تاکید افراطی بر رفاه و لذت طلبی از یک سو، و از دست دادن توان تحمل و بردباری از سوی دیگر است. همچنین عملکرد نادرست در زندگی یعنی افزایش دلزدگی و کاهش صمیمیت زناشویی، ممکن است زمینه خیانت زناشویی را به وجود آورد. اگر کسی در این زمینه‌های اساسی اشتباه کند و یا در چگونگی تعامل با همسر، ناکارآمد باشد و نتواند نیازهای وی را تامین و او را دل گرم سازد، ممکن است وی را به خیانت بکشاند.

بنا به آنچه گفته شد این کتاب درجهت کاهش آسیب‌های خانواده که دلزدگی زناشویی یکی از عامل‌های اصلی آن می‌باشد و همچنین افزایش صمیمیت زناشویی تدوین شده است. این دو واژه یعنی «صمیمیت و دلزدگی» در دو سمت یک پیوستار قرار دارند و آگاهی خانواده‌ها و زوجین از این مسائل می‌تواند گره گشای بسیاری از مشکلات آنها باشد و آنها را به سمت یک زندگی موفقیت آمیز و پر بار از عشق رهنمود سازد تا مسیر زندگی و چگونه زندگی کردن را برای فرزندان خود ترسیم نمایند.

با آرزوی آنکه آموزش‌های ارائه شده در این کتاب راهنمای مناسبی باشد تا خانواده‌های ایرانی را سعادتمند و خوشبخت سازد و انشاء... تلاش‌های انجام یافته مقبول درگاه حق واقع گردد...

مقدمه‌ای بر صمیمیت و دلزدگی زناشویی

خانواده اولین هسته اجتماع و اساسی‌ترین بنیان جوامع است که افراد هر اجتماعی در بستر آن رشد و نمو پیدا کرده و از آن طریق وارد جامعه می‌شوند. خانواده را مؤسسه یا نهاد اجتماعی معرفی کرده‌اند که ناشی از پیوند زناشویی زن و مرد است. از جمله مظاهر زندگی اجتماعی انسان، وجود تعامل سازنده میان انسان‌ها و برقرار بودن عشق به هم‌نوع و ابراز صمیمیت^۱ و همدلی^۲ به یکدیگر است (عدالتی و ردزوان^۳، ۲۰۱۰). ازدواج به عنوان عالی‌ترین و مهم‌ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی افراد همواره مورد توجه بوده است. صمیمیت کلید داشتن ازدواجی موفق و منبع مهمی برای شادی، احساس معنا و رضایت زناشویی به شمار می‌رود (هلر و وود^۴، ۲۰۰۰؛ به نقل از احمدی، ۱۳۸۴). ازدواج و رابطه زناشویی منبع لذت، صمیمیت و حمایت است. از طرفی ازدواج سبب پیدایش همکاری، هم‌دردی، علاقه، مهربانی، بردباری و مسئولیت‌پذیری نسبت به خانواده خواهد بود (بات^۵، ۲۰۰۵؛ به نقل از نظری، اسدی و شاهینی، ۱۳۸۸).

زندگی مشترک همواره با دورنمایی زیبا برای زوجین آغاز می‌شود؛ اما به دلیل تفاوت‌هایی بین زن و شوهرها که ناشی از تربیت در دو محیط متفاوت است و همچنین

1 Intimacy

2 Empathy

3 Edalate & Redzuan

4 Heller & Wood

5 Batt

عدم شناخت کافی، پس از چندی مشکلاتی بروز می‌کند که چنانچه با تدبیر و درایت با آنها برخورد نشود، می‌تواند بنیان زندگی خانوادگی را به مخاطره بیندازد.

ارتباط زناشویی می‌تواند دست مایه‌ی شادی یا منبع بزرگ رنج و تالم باشد. ارتباط، به زن و شوهر این امکان را می‌دهد که با یکدیگر به بحث و تبادل نظر بپردازند و مشکلاتشان را حل کنند.

زوج‌هایی که نتوانند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند در یک وضعیت نامشخص قرار می‌گیرند ارتباط خوب همسران با یکدیگر آنها را قادر می‌سازد تا نیازها، خواسته‌ها و علایق خود را با سایرین در میان نگذارند. عشق، دوستی و محبتشان را نسبت به یکدیگر ابراز کنند و به خوبی از عهده‌ی حل مشکلات و مسایل اجتناب ناپذیر در خانواده برآیند اما فقدان مهارت‌های ارتباطی لازم امکان چنین عملکردی را از خانواده و زوجین سلب نموده و رابطه‌ی صمیمانه‌ی آنها را به یک رابطه‌ی موازی و بدون صمیمیت تبدیل می‌کند. هنگامی که رابطه‌ی صمیمانه متوقف می‌شود، انرژی عشق به آزرده‌گی و خشم تبدیل می‌شود و در نتیجه، منازعات فراوان، انتقادهای مکرر، پناه بردن به سکوت، عدم همراهی عاطفی و لاینحل ماندن مشکلات را پدید می‌آورد دلزدگی زناشویی، حالت دردناک فرسودگی جسمی، عاطفی و روانی است و زوج‌های متوقع را متأثر می‌سازد. این حالت زمانی بروز می‌کند که آنها متوجه می‌شوند علی‌رغم تلاششان، رابطه‌ی آنها به زندگی معنا نداده و نخواهد داد.

از طرف دیگر یکی از نیازهای عاطفی زوج‌ها، روابط توأم با صمیمیت است که منبع مهمی برای شادی، احساس معنا و رضایت زناشویی در زندگی است (ابراهیمی، ثنایی‌ذاکر، نظری، ۱۳۹۰). ازدواج نیز مانند هر مفهومی ویژگی‌هایی دارد که توسط آن ویژگی‌ها شناسایی و مطرح می‌گردد. صمیمیت مداوم^۱، یکی از پیش‌نیازهای مهم خلق یک ازدواج ماندگار است. از این رو زمانی که صمیمیت رو به زوال می‌رود، شوق و توانایی حل مسائل، غلبه بر موانع و پافشاری برای مقابله با ترس‌ها و تردیدها به سرعت دچار فرسایش می‌گردند. هم‌چنین زمانی که زوج‌ها به خلق، بازآفرینی و استمرار صمیمیت می‌پردازند،

مسائل مهمی مانند تعهد^۱، همکاری، وفاداری و مدیریت خلاقانه بر تفاوت‌های فردی نیز به سرعت در میان‌شان ساماندهی می‌شود (حسینی، ۱۳۸۹).

این اعتقاد وجود دارد که صمیمیت از جمله دلایل اصلی افراد در برقراری یک رابطه با همسر و ارضای نیاز عاطفی است. چرا که داشتن روابط صمیمانه یک نیاز و انگیزه اساسی در انسان می‌باشد. ایجاد صمیمیت و حفظ آن در ارتباط زوجها فرآیندی سخت است که مستلزم آگاهی‌های دوطرفه و تلاش در عمل به مضامین آن است. ایجاد و حفظ روابط صمیمانه امری است که تحقق بخشیدن به آن مستلزم مایه گذاشتن از خود است. به عبارت دیگر، روابط صمیمانه زمانی سالم و دیرپا خواهد بود که هر یک از همراهان بتواند به وقت لزوم، نیازهای شخصی را به نفع طرف مقابل رابطه، زیر پا بگذارد. به استثنای موارد معدود آنچه که در کوتاه‌مدت از خودگذشتگی و نادیده گرفتن خود تلقی می‌شود، در درازمدت به گروه‌های قوی‌تر صمیمیت خواهد انجامید (مظلومی، دولت‌شاهی و نظری، ۱۳۹۰). صمیمیت و دزدگی زناشویی دو واژه‌ای هستند که در دو سمت یک پیوستار قرار دارند. ابتدا به تعریف آنها خواهیم پرداخت:

دزدگی زناشویی:

دزدگی زناشویی یک حالت تجربه شده خستگی جسمی، عاطفی و روانی است که در نتیجه اختلاف زیاد بین انتظارات و واقعیت به وجود می‌آید (پاینز، ترجمه شاداب، ۱۳۸۱).

صمیمیت زناشویی:

صمیمیت نزدیکی، تشابه و یک رابطه شخصی عاشقانه یا هیجانی با شخص دیگر است که مستلزم شناخت و درک عمیق از فرد دیگر به منظور بیان افکار و احساساتی است که به عنوان منشأ تشابه و نزدیکی به کار می‌رود (باگاروزی، ۱۳۸۵، ترجمه آتش‌پور و اعتمادی).

دزدگی زناشویی از عدم تناسب میان واقعیات و توقعات، ناشی می‌شود و میزان آن به میزان سازگاری زوجها و باورهایشان بستگی دارد. دزدگی با فروپاشی رابطه و با رشد

آگاهی و توجه به چیزهایی که به اندازه‌ی گذشته خوشایند نیستند، شروع می‌شود و اگر در این مرحله کاری برای جلوگیری از پیشرفت این روند صورت نگیرد، همه چیز از مرحله بد به بدتر می‌رسد، شروع دلزدگی به ندرت ناگهانی است، و معمولاً تدریجی و به سختی از یک پدیده‌ی ناگوار یا حتی چند ضربه‌ی ناراحت کننده ناشی می‌شود. در واقع انباشته شدن سرخوردگی‌ها و تنش‌های زندگی روزمره، سبب فرسایش می‌شود و سرانجام به دلزدگی منجر می‌گردد (نجاریان، ۱۳۷۴).

عدم رضایت و دلزدگی اغلب مردم از آن روست که یکدیگر را درک نمی‌کنند به همین علت است که بسیاری از زوجها از مناسبات خود ناراحتند. بسیاری از آنها صادقانه به شریک زندگی خود عشق می‌ورزند و با این حال چون تنش از راه می‌رسد نمی‌دانند که برای رفع آن چه باید بکنند عملکرد افراد در خانواده نیز یکی از مسائلی است که می‌تواند به نوبه خود در دلزدگی از زندگی زناشویی مؤثر باشد (گاردنر، ترجمه محمدی، ۱۳۸۶).

مطالعات نشان می‌دهد که بر خورداری از صمیمیت در میان زوج‌های متأهل، از عوامل مهم ایجاد ازدواج‌های پایدار است و اجتناب از برقراری روابط صمیمانه، از عواملی است که موجب شکست در زندگی خانوادگی می‌شود (بلوم^۱، ۲۰۰۶؛ به نقل از خمسه و حسینیان، ۱۳۸۷). هم‌چنین زوج‌هایی که صمیمیت بالاتری دارند، ممکن است قابلیت بیشتری در مواجهه با مشکلات و تغییرات مربوط به رابطه خود داشته باشند و در نتیجه رضایت بالاتری را تجربه کنند (پاتریک، سلز، جیوردانو و تولارد^۲، ۲۰۰۷). تغییرات تکنولوژی، فرهنگی، اجتماعی و نیز تغییرات در حوزه مذهب در تغییر کارکرد اولیه ازدواج که شامل عشق و محبت و صمیمیت بین زن و شوهر است، نقش اساسی داشته است (برگر و هانا^۳، ۱۹۹۹؛ به نقل از اولیاء، فاتحی‌زاده و بهرامی، ۱۳۸۵).

به طور ایده‌آل، روابط بین‌فردی نزدیک، به فرد اجازه می‌دهد که نیاز خود به پذیرفته شدن، مورد توجه بودن، ارزشمند تلقی شدن و دوست داشته شدن را برآورده کند و

1 Blume

2 Patrick, Sells, Giordano & Tollerud

3 Berger & Hannah

به آن‌ها فرصت می‌دهد که چنین نگرش‌ها و رفتارهایی را متقابلاً انجام دهند (فلتچر^۱، ۲۰۰۲؛ به نقل از فلاح‌زاده، ثنایی‌ذاکر و فرزاد، ۱۳۹۱). توانایی برقراری و حفظ صمیمیت با دیگران به افراد کمک می‌کند با مشکلات ارتباطی کنار آیند و روابطی رضایت بخش داشته باشند؛ در حالی که اجتناب از صمیمیت مشخصه افرادی است که روابطشان را کمتر رضایت بخش توصیف می‌کنند. کسانی که از صمیمیت می‌ترسند یا از صمیمیت اجتناب می‌کنند، احتمالاً نزدیک شدن به دیگران و برقراری روابط گرم و رضایت‌بخش برایشان دشوار است (دورانا^۲، ۱۹۹۸).

صمیمیت، یکی از نیازهای اساسی بشر برای حفظ سلامت روانی و سازگاری روان‌شناختی محسوب می‌شود. روابط خیلی صمیمانه منبع مهمی برای شادی فردی و حس معنا در زندگی است. در مقابل، کمبود صمیمیت با افسردگی، عزت نفس پایین، اضطراب و رضایت ارتباطی پایین مرتبط است. علاوه بر این، اجتناب از روابط صمیمانه می‌تواند اثرات بدی بر سلامت هیجانی داشته باشد که منجر به تنهایی، انزوای هیجانی و پاسخ‌های ناکارآمد به استرس می‌شود (پیلیج^۳، ۲۰۰۵؛ به نقل از فلاح‌زاده و همکاران، ۱۳۹۱).

در ایجاد صمیمیت زناشویی هم مانند سایر ویژگی‌های کیفیت روابط میان همسران، عوامل گوناگونی مؤثر می‌باشد. برخی از این عوامل فردی هستند و جزء ویژگی‌های هر یک از زوجین محسوب می‌شود که با خود به فرآیند زندگی مشترک وارد می‌کند. از جمله این عوامل، می‌توان سبک دلبستگی، تمایز یافتگی، سلامت روانی و جسمانی و ویژگی‌های شخصیتی هر یک از همسران را نام برد. عوامل دیگری که جزء پیش‌بینی‌کننده‌های صمیمیت زناشویی می‌باشند عواملی مانند مهارت‌های ارتباطی، الگوهای ارتباطی، اعتماد و درک متقابل، تطابق و تشابه و سبک‌های حل تعارض هستند که جزء عوامل بین فردی در صمیمیت زناشویی هستند. عواملی از جمله جنسیت، سن ازدواج، عمر ازدواج، نوع ازدواج و مسائل اقتصادی، فرهنگی و مذهبی که جزء شرایط جمعیت‌شناختی هر یک از زوجین

1 Fletcher

2 Durana

3 Pielage

می‌باشد، نیز می‌تواند در صمیمیت زناشویی مؤثر باشد.

ریشه اصلی تمام مشکلات زوجین به نامناسب بودن ارتباط و روابط متقابل آنها بر میگردد. ارتباط در زندگی زناشویی به مانن موجودی زنده است که نیازمند توجه، مراقبت و رشد است و ارتباط مناسب از همان آشنایی اولیه بین زن و شوهر پایه گذاری می‌شود و در سرتاسر زندگی متاهلی باید در راس امورات مهم قرار گیرد.

ارتباط زناشویی، فرایندی است که در طی آن زن و شوهر چه به صورت کلامی در قالب گفتار و چه به صورت غیر کلامی در قالب گوش دادن، مکث و حالات چهره به تبادل احساسات و افکار می‌پردازند (نوابی نژاد، ۱۳۷۷). دلزدگی زناشویی به علت مجموعه‌ای از توقعات غیرواقع‌گرایانه و تفکرات غیرمنطقی و فراز و نشیب‌های زندگی بروز می‌کند. برخلاف عقیده اغلب رویکردهای بالینی که در زوج درمانی استفاده می‌شود، دلزدگی زوجها به علت وجود اشکال در یک یا هر دو زوج نیست. دلزدگی از عشق یک روند تدریجی است، به ندرت به طور ناگهانی بروز می‌کند. در واقع صمیمیت و عشق به تدریج رنگ می‌بازد و به همراه آن خستگی عمومی عارض می‌شود. که در شدیدترین نوع آن دلزدگی با فروپاشی رابطه برابر است (برنشتاین، ترجمه، زنده جانی، ۱۳۸۰).

از طرف دیگر صمیمیت عبارت است از رابطه نزدیک، خودمانی و معمولاً محبت‌آمیز یا رابطه‌ای عاشقانه و شخصی با فرد دیگری که مستلزم داشتن اطلاعات بسیار جزئی یا شناخت عمیق وی است (دیکشنری رندم‌هاوس^۱؛ به نقل از باگاروزی^۲، ۲۰۰۱، ترجمه رضازاده و پورنقاش‌تهرانی، ۱۳۸۷). برن^۳ در تعریف صمیمیت بیان می‌کند که صمیمیت یعنی رابطه باز و خودبه‌خودی و صادقانه و عاری از هر بازی یک انسان آگاه و رهاساختن "کودک" فهمیده و تباه‌نشده که در این مکان و زمان زندگی می‌کند (هورویتز^۴، ۱۳۸۹، ترجمه تبریزی، زیارتی و کریمی). صمیمیت نزدیکی، تشابه و یک رابطه شخصی عاشقانه یا هیجانی با شخص دیگر است که مستلزم شناخت و درک عمیق از فرد دیگر به منظور

1 The Random House Dictionary

2 Bagarozzi

3 Berne

4 Horewitz

بیان افکار و احساساتی است که به عنوان منشأ تشابه و نزدیکی به کار می‌رود (باگاروزی، ترجمه آتش‌پور و اعتمادی، ۱۳۸۵).

چالش ایجاد روابط صمیمانه، وظیفه اصلی دوره‌های بزرگسالی است. صمیمیت خاطر نشان می‌کند که ما قادریم بخش‌های مهمی از خودمان را با دیگران سهیم شویم. صمیمیت به عنوان یک نیاز اساسی در انسان مفهوم‌سازی می‌شود که فقط به این معنی نیست که ما برخی اوقات آن را "بخواهیم" یا به آن "تمایل" داشته باشیم. صمیمیت یک نیاز واقعی است که ریشه‌های تحولی خاصی دارد و از نیازی بنیادی‌تر به نام دل بستگی^۱ نشأت می‌گیرد. به باور صاحب‌نظران، یکی از مهم‌ترین نیازهای انسان، داشتن ارتباط عاطفی ایمن (دل بستگی) با نزدیکان است؛ افرادی هم‌چون والدین، فرزندان و کسانی که دل بسته آن‌ها هستیم (حسینی، ۱۳۸۹).

در رویکرد سیستمی متکی بر نظریه‌ی عمومی سیستمها، عملکرد خانواده پدیده‌ای رشدیابنده در نظر گرفته می‌شود. این تعریف بستگی به ساختار رشدی و اجتماعی خانواده دارد. از دیدگاه سیستمی، چنین پدیده‌ای مستلزم انسجام و نگاه داری موجودیت خانواده و توانایی خانواده برای انجام وظایف اساسی به منظور رشد و رفاه اعضای خانواده است. رویکرد سیستمی، خانواده را به عنوان سیستمی با تعاملات مداوم بین زیرسیستم‌های فردی، و در همان زمان به عنوان یک زیر مجموعه در محیط خود مد نظر قرار می‌دهد (موسوی، ۱۳۸۲).

ازدواج می‌تواند منبع احساسات خوشایند و عشق برای زوجین باشد. اگر همسران نیازهای خود را مطرح نکنند و یا در ارتباط با یکدیگر به نیازهای هم پی نبرند و به راه حل مثبتی برای دست یابی به نیازهایشان نرسند؛ استرس، ناکامی، سرخوردگی، خشم و در نهایت دلزدگی بروز پیدا می‌کند. الگوی خانواده سالم در کسب هدف‌ها، سودمند است (نجاریان، ۱۳۷۴).

در رابطه‌ی زناشویی هر گاه سطح تفکیک پایین باشد، بین زوجین امتزاج روی

می‌دهد که منجر به کاهش کیفیت زندگی زناشویی و سازگاری پایین می‌گردد (هاریسون^۱، ۲۰۰۳؛ کروس^۲، ۲۰۰۷).

کیفیت رابطه زناشویی هر کس، نتیجه باورها، اندیشه‌ها، رفتار و کردار خویش بوده و به تصمیمات و عملکرد گذشته‌اش مربوط می‌شود. به عبارت دیگر، رابطه زناشویی مطلوب یا نامطلوب هر کس، چه از زندگی مشترک راضی باشد و چه ناراضی، بازتاب باورها، اندیشه‌ها و واکنش رفتار از بدو زندگی خویش است و سلامت خانواده منوط به سلامت روانی افراد و داشتن رابطه‌های مطلوب با یکدیگر است. سالم‌سازی اعضای خانواده اثرات مثبتی را در جامعه به دنبال دارد همسرگزینی از نخستین تعهدات عاطفی و قانونی افراد و از تصمیم‌های مهم زندگی است. با وجود پیامدهای مثبت ازدواج شواهد گویای آن است که زوجها برای برقراری رابطه و حفظ روابط صمیمی با مشکلات شدید گرفتارند و در بیشتر اوقات به کمک متخصص نیازمندند، رایجترین مشکلی که زوجین بیان می‌کنند کاهش صمیمیت و دلزدگی در تمام جنبه‌های زندگی زناشویی است اگر روابط زناشویی سست باشد پایه‌های خانواده هم سست و لرزان می‌شود. زوج‌هایی که خودشان مشکل دارند سخت است که والدین خوبی باشند وقتی زوجین از تب و تاب هیجانانگیز و عواطف دوران اول ازدواج، زمانیکه زندگی را سراسر عشق، پیمان و خوشایند می‌بینند، بیرون می‌آیند ممکن است هر حادثه کوچکی منجر به روند تدریجی دلزدگی زناشویی گردد آنگاه انرژی عشق به آزردهی و خشم تبدیل و در نتیجه، منازعات فراوان، انتقادهای مکرر، پناه بردن به سکوت، عدم همراهی عاطفی و لاینحل ماندن مشکلات پدید می‌آیند. در واقع صمیمیت و عشق به تدریج رنگ می‌بازند و به همراه آن احساس خستگی عمومی عارض می‌شود که در شدیدترین وجه، دلزدگی منجر به فروپاشی رابطه می‌شود (نجاریان، ۱۳۷۴).

نظریات مختلفی برای افزایش صمیمیت و کاهش دلزدگی زناشویی در متون مختلف آمده است که وجه مشترک تمام آنها این است که زوجین در یک تلاش همزمان و دوطرفه می‌توانند به این مهم دست یابند. مدل ترکیبی وارینگ^۳ (۱۹۸۰، ۱۹۸۳) صمیمیت

1 Harrison

2 Kruse

3 Waring

همسران را به عنوان ترکیبی از هفت عنصر زیر معرفی می‌کند:

- ۱- محبت و هیجان،
- ۲- بیانگر بودن و خودافشایی
- ۳- تطابق
- ۴- همبستگی و تعهد
- ۵- روابط جنسی
- ۶- تعارض
- ۷- اختیار که میزان روابط مثبت همسران با خانواده و دوستان است.

از سوی دیگر، دیدگاه رشدی^۱ فارمن^۲ معتقد است توانایی برای ایجاد صمیمیت از طریق یک فرآیند مطالبه کردن انجام می‌شود. این دیدگاه حساسیت نسبت به احساسات دیگران، تجارب خانوادگی مخصوصاً رابطه با مراقبین اولیه و رابطه با همسالان و جنس مخالف را در بروز صمیمیت در همسران دخیل می‌داند (به نقل از اعتمادی، ۱۳۸۷). رویکرد تعاملی باگاروزی هم صمیمیت را یک فرآیند تعاملی می‌داند که شامل یک تعداد از ابعاد مرتبط می‌شود. باگاروزی (۱۹۹۱) صمیمیت را شامل نه بعد صمیمیت عاطفی^۳، روان‌شناختی^۴، عقلانی^۵، جنسی^۶، جسمانی^۷، معنوی^۸، اجتماعی و تفریحی^۹، زیباشناختی^{۱۰} و زمانی^{۱۱} می‌داند و معتقد است که مشابهت در ابعاد صمیمیت باعث افزایش صمیمیت بین

1 Developmental

2 Furman

3 Emotional Intimacy

4 Psychological Intimacy

5 Intellectual Intimacy

6 Sexual Intimacy

7 Physical (nonsexual) Intimacy

8 Spiritual Intimacy

9 Social and Recreational Intimacy

10 Aesthetic Intimacy

11 Temporal Intimacy

همسران می‌شود (حسینی، ۱۳۸۹).

جسلسن^۱ در دیدگاه ترکیبی خود، به هشت مقوله صمیمیت همراه با آسیب‌شناسی آن اشاره می‌کند. او معتقد است که علل و عوامل متعددی در بروز مشکلات ناشی از صمیمیت نقش دارند که عبارتند از: گرایش‌های فرهنگی در مورد مبادله عشق و محبت، فشار ناشی از مراحل رشد طبیعی، تجارب خانواده اصلی، وجود بدرفتاری و سوءاستفاده، وجود بیماری‌های فیزیکی و روانی مانند افسردگی و...، تفاوت‌های جنسیتی و عادات و خصوصیات شخصیتی (به نقل از اعتمادی، ۱۳۸۷).

نظریه ادراک برابری والستر^۲ هم که یک نظریه روان‌شناختی-اجتماعی است مربوط به درک میزان صداقت، انصاف و وفاداری در روابط بین‌فردی^۳ است. والستر در نظریه‌اش که اخیراً به‌طور موفقیت‌آمیزی برای پیش‌بینی روابط صمیمانه زن و شوهر به‌کار می‌رود، احساس برابری در روابط و احساس رضایت از آن را در میزان صمیمیت همسران مؤثر می‌داند. هم‌چنین وین^۴ صمیمیت را به عنوان یک تجربه و ارتباط ذهنی تعریف می‌کند که پدیده اصلی آن خودافشایی^۵، پاسخ امن و همدلی است. علاوه بر آن، سطح تمایز^۶ و استقلال نیز با صمیمیت ارتباط دارد. اسکناچ^۷ (۱۹۹۱) هم صمیمیت را فرآیند در تماس بودن، درک خود و افشای خود در حضور همسر مفهوم‌سازی می‌کند. اسچافر و اولسون^۸ (۱۹۸۱) هم صمیمیت را فرآیند و تجربه‌ای می‌دانند که نتیجه افشای مسائل صمیمانه و در میان گذاشتن تجارب صمیمانه است (به نقل از اعتمادی، ۱۳۸۷).

تحقق بخشیدن به رابطه‌ای پر معنا و صمیمانه مستلزم تمرکز بر خواسته‌های شخصی، دقت نظر بر رفتارها و افکار جاری خویش در زمان حال و نیز توجه به یافتن راه‌هایی برای

1 Josselson

2 Walster

3 Inter- personal Relationships

4 Wynne

5 Self- disclosure

6 Differentiation

7 Schenarch

8 Schaefer & Ohlson

افزایش خودکنترلی در رابطه می‌باشد. در تمام روابط صمیمانه رسالت شخصی هر عضو در این است که بر خواسته‌ها و رفتارهای جاری خویش تمرکز کرده، سپس به تمرین خودکنترلی بیشتر بپردازد (حسینی، ۱۳۸۹). بینر و مورن^۱ معتقدند که تشابه یک مسئله مهم در حفظ روابط صمیمانه است. روبین^۲ (۱۹۸۲) هم معتقد است که صمیمیت برخی از انواع ابراز دوجانبه احساسات و افکار به‌دور از ترس یا نیاز به وابستگی است و تمایل برای درک دنیای دیگری و توانایی درمیان گذاشتن خود با دیگری است (هلر و وود، ۱۹۹۸؛ به نقل از اعتمادی، ۱۳۸۵).

برخی از ویژگی‌های یک رابطه صمیمانه را کوری و کوری^۳ (۱۹۸۹) برشمرده‌اند، حاصل آن که افزایش تحمل تفاوت‌های فردی، کسب مهارت در خصوص برخورد سازنده به وقت بروز تعارض، مشتاق بودن برای ابراز احساس که از بودن در رابطه تجربه می‌شود، ماندن در رابطه حتی در صورت ترس درونی از طردشدن، چک کردن فرضیه‌های ذهنی‌مان با نفر مقابل به جای ذهن‌خوانی او و اجتناب از تبدیل شدن به چیزی که دیگران از ما می‌خواهند، می‌توانند به بهبود روابط صمیمانه و پایدار کمک شایانی نمایند (به نقل از حسینی، ۱۳۸۹).

هالفورد^۴ (۱۳۸۶) هم اظهار می‌کند که صمیمیت زناشویی به وجود تعامل بین همسران اشاره می‌کند و کمبود آن شاخص آشفتگی در رابطه زناشویی است. مطالعات در این زمینه نشان می‌دهد که بین الگوهای برقراری ارتباطی هریک از همسران با ابعاد صمیمیت آن‌ها ارتباط وجود دارد (دنتون^۵ و بارلسون، ۲۰۰۷؛ هفنر^۶ و همکاران، ۲۰۰۶؛ براک^۷، ۱۹۹۵).

با توجه به نظرات و دیدگاه‌های فوق در ارتباط با صمیمیت همسران، عوامل پیش‌بینی‌کننده صمیمیت زناشویی، به دو گروه عوامل فردی و بین‌فردی تقسیم می‌شوند:

1 Bynre & Murnen

2 Rubin

3 Corey & Corey

4 Hallford

5 Denton & Burlison

6 Heffner

7 Broucke