باید و نبایدهای زناشویی زوجین

مولفین

مریم کهریزی

صفورا شهلایی

رضوان کولیوند

ویراستار

سمیه غزلی

انتشارات فرزانگان دانشگاه

۱۳۹۸

سرشناسه	:	کهریزی، مریم، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدیدآور	:	باید و نبایدهای زناشویی زوجین/مولفین مریم کهریزی، صفورا شهلایی، رضوان کولیوند ؛ ویراستار سمیه غزلی.
مشخصات نشر	:	تهران: فرزانگان دانشگاه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۱۱۶ ص.؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س‌م.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۵۳۸-۲۲-۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	زناشویی
موضوع	:	Marriage
موضوع	:	زناشویی -- ارتباط
موضوع	:	Communication in marriage
موضوع	:	روابط زن و مرد -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	Man-woman relationships -- Psychological aspects
شناسه افزوده	:	شهلایی، صفورا، ۱۳۶۱ -
شناسه افزوده	:	کولیوند، رضوان، ۱۳۶۸ -
شناسه افزوده	:	غزلی، سمیه، ۱۳۶۴ -، ویراستار
رده بندی کنگره	:	HQ۱۳۹۷۷۴۲ ۲ب۸۳۷۵ک/
رده بندی دیویی	:	۸۱/۳۰۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۶۰۱۴۳۲

انتشارات فرزانگان دانشگاه

باید و نبایدهای زناشویی زوجین

تألیف: مریم کهریزی- صفورا شهلایی- رضوان کولیوند

ویراستار: سمیه غزلی

ناشر: فرزانگان دانشگاه

ناظرفنی: محسن فاضلی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۳۸-۲۲-۰

مرکز فروش: تهران، میدان انقلاب، خ منیری جاوید، ، کوچه مینا، پلاک۲۹، طبقه سوم

۰۲۱۶۶۹۷۹۵۱۹ - ۰۲۱۶۶۹۷۹۵۲۶

تقدیم به پدر و مادران عزیزمان

فهرست مطالب

پیشگفتار ۹

بخش اول ۱۱

رضایت زناشویی و اهمیت آن در زندگی ۱۱

بخش دوم ۱۷

علل درگیری‌های زوجین ۱۷

بخش سوم ۳۹

اساس حیات زوجین ۳۹

بخش چهارم ۴۳

عوامل خوشبختی در زندگی زناشویی ۴۳

بخش پنجم ۵۵

پایه‌های اساسی در زندگی زناشویی ۵۵

بخش ششم ۶۹

چگونه به دلخوریها خاتمه دهیم؟ ۶۹

بخش هفتم ۷۹

تست ازدواج ۷۹

فهرست منابع ۱۱۲

پیشگفتار

در ازدواج های رضامند و موفق زوجین پیامهای روشنی را برای هم ارسال می‌کنند. به همدیگر اعتماد دارند و تفاوتهای همدیگر را به راحتی می‌پذیرند که این ویژگی موجب خلاقیت آنان می‌گردد تا برای توسعه و برنامه ریزی هویت خودشان تلاش کنند. این قبیل از همسران آزادند که از همدیگر و از سایر افراد و چیزها نیز لذت ببرند و در عین حال که به هم علاقمند و وابسته هستند استقلال فردی خود را جهت غنی سازی زندگی مشترک خود بکار می‌گیرند.

کاسلو و دیگران (۱۹۹۴) به بررسی عوامل متمایز کننده ازدواج‌های موفق و ناموفق بر روی ۹۵ زوج سوئدی که مدت ۲۰ سال از ازدواج رسمی و غیر رسمی آنها گذشته بود پرداختند در این تحقیق مردان رضامندی بیشتری از زنان را نشان دادند و زن و شوهری که حس تعلق و وابستگی شدید بهم داشتند میزان رضامندی بالاتری را از خود نشان دادند. اختلافات بین زندگیهای زناشویی موفق و ناموفق در پاسخ‌های افراد به سؤالات مربوط به سرگرمی‌ها، اوقات فراغت، جنسیت، فلسفه زندگی و شمار نزاع‌های خانوادگی مشخص گردید. میزان رضامندی زناشویی زنان بستگی به میزان رضامندی مردان داشت.

در تحقیقی که تاکر و میکائیل (۱۹۹۱) به منظور بررسی عوامل که در رضامندی زناشویی تأثیر دارند از ۶۴ دانشجوی مرد روان شناسی مقطع لیسانس و ۶۴ دانشجوی روانشناسی زن همان مقطع خواستند تا ۸ زندگی زناشویی فرضی را ارزیابی کنند. عوامل مورد ارزیابی عبارتند بودند از: ۱- جذابیت ظاهری زن و مرد ۲- سن ازدواج ۳- هوش ۴- زندگی مشترک (رابطه جنسی).نتایج نشان دادند

که جاذبه ظاهری، هوش و افراد مسنتر وضعیت مساعدتری از رضامندی خودشان نشان می‌دهند.

تحقیقی کارکوف و رابرتس در زمینهٔ بررسی عواملی چون صرفنظر کردن (with drawal) خصومت و رنجیدگی در بین زوجین راضی و ناراضی انجام دادند.بدین منظور ۱۱ زوج راضی و ۱۱ زوج ناراضی گروه نمونه را تشکیل می‌دادند که نتایج نشان می‌دادند که روابط موقتی منحصر بفردی در گروه ازدواج رضایتبخش وجود دارد. در این ازدواجها نارضایتی شوهر، نارضایتی زن را فراهم می‌کند و صرفنظر کردن زن، صرفنظر کردن شوهر را پیش‌بینی می‌کند. ولی در ازدواجهای نارضامند صرفنظر کردن شوهر خصومت زن را به دنبال دارد. مقیاس صرفنظر کردن شوهران در بین سایر مقیاسها از میزان واریانس بیشتری برای پیش‌بینی رضامندی زناشویی برخوردار است. (رابرتس ۱۹۹۰)تحقیقی که توسط رینولدز – والاس (۱۹۹۵) در این زمینه بر روی ۱۳۵ زوج مسن شرکت کرده در این آزمون صورت گرفت نشان داد که عدالت، مساوات و قوه درک پاداش بطور معنی‌داری بر رضامندی زناشویی مؤثر می‌باشد و قوه درک پاداش بیشترین تأثیر را در این سه متغیر وابسته نشان داد. بطور کلی افراد مسن ازدواج کرده (متأهلان مسنتر) از زناشویی خود راضی بودند.

بخش اول
رضایت زناشویی و اهمیت آن در زندگی

امروزه اهمیت ارتباط و نقش آن در روابط اجتماعی مورد تأکید بسیاری از محافل علمی و پژوهشی است. به ویژه در مورد خانواده که به عنوان رکن اساسی جامعه بوده و هست و علی الخصوص روابط زن و شوهر که زیربنای الگوئی رفتارها و روابط فرزندان خانواده می‌باشد. تحقیقاتی که در این زمینه و بررسی اهمیت الگوهای زوجین روی رضامندی زناشویی صورت گرفته است نشان می‌دهد که الگوهای ارتباطی رایج بین زوجین رضامند موارد ذیل است:

ویژگیهای فوق در زوجین راضی و الگوهای ارتباطی آنان به چشم می‌خورد. زوجین خشنود نسبت به زوجین ناخشنود زمان زیادی را صرف گفتگو با هم (بدون توجه به موضوع) سپری می‌کنند و به همان میزان نیز وقت صرف گفتگو در مورد مسائل شخصی می‌کنند. (Kirchler ۱۹۹۳Vangelisti, Anital)

همچنین در تحقیقی که توسط گاتمن و دیگران صورت گرفت. ۱۳۵ زوج تازه ازدواج کرده مورد بررسی قرار گرفتند و هفت الگوی تعاملی که پیش‌بینی کننده تداوم یا جدائی ازدواج بود روشن شد.

۱- خشم به عنوان یک هیجان پر خطر

۲- گوش دادن فعال

۳- مقابله به مپل رفتار منفی

۴- شروع کردن منفی از طرف زن

۵- تنش زدایی

۶- مدلهای رفتاری مثبت

۷- دلجویی فیزیکی از مرد

برای الگوهای تعاملی خشم به عنوان یک هیجان پر خطر، گوش دادن فعال، مقابله به مثل رفتار منفی تأییدی صورت نگرفت. اما یافته‌ها نشان دادند که الگوهای تعاملی: عدم پذیرش عاطفی زنان توسط شوهران، شروع منفی از طرف زنان، فقدان کم تنش زدایی رفتار منفی زن توسط شوهر، فقدان زیاد تنش زدایی رفتار منفی مرد توسط زن، فقدان دلجویی فیزیکی (مرد) به عنوان پیش‌بینی کننده‌های جدائی (طلاق) تأیید شدند. (گاتمن ۱۹۹۸)

تحقیقات دامنه دار نشان می‌دهد که مدارج تحصیلی در خوشبختی خانوادگی بسیار مؤثر است زیرا مقدار تحصیل معمولا مربوط به مقام اجتماعی شخص است و تفاوت تحصیلات وسیع ممکن است سبب ایجاد حس حقارت و آزردگی شود و همچنین موجبات عدم درک صحیح طرفین از یکدیگر را فراهم می‌سازد.

دیدگاه همسر تحصیل کرده ممکن است نسبت به رویدادها و مسائل اطراف، واقع بینانه‌تر باشد تا نسبت به همسرش که تحصیلات پایین‌تری دارد و این مسئله سبب تفاوت پاسخدهی و واکنش آنان نسبت به مسائل مهم زندگی می‌گردد.

البته در مورد سطح تحصیلات عقاید تقریباً یکسانی در نزد اندیشمندان وجود ندارد چنانچه به نظر ترمان (۱۹۳۹) زمانی نیک بختی زنان کاملتر خواهد شد که شوهر تقریبا ۵ سال بیشتر از آنها تحصیل کرده باشد. در حالیکه هامیلتون بر خلاف این عقیده، میان سعادت خانوادگی و همگونی تحصیلات بستگی مستقیمی را پیش‌بینی می‌کند. به نظر می‌رسد که در سخن هامیلتون سهم بزرگی از حقیقت موجود باشد. وجود یک موقعیت تحصیلی همسان یا دست کم معادل، خواهد توانست به ایجاد توافق میان زن و شوهر کمک کند.

با عنایت به تقدس نهاد خانواده از دیدگاه مکاتب الهی علی الخصوص نگرش ویژه و ظریف مکتب انسان ساز اسلام به این نهاد دیرپا و با توجه به اینکه توصیه‌های این دین شریف در راستای فطرت انسانی بوده که پاسخ ضروری به نیازهای اساسی و اصیل انسان در جهت رشد و تکامل وی می‌باشد. به نظر می‌رسد هر گاه اساس روابط زن و شوهر بر پایه اهداف الهی برنامه ریزی شده برای زندگی خانوادگی می‌باشد، نه تنها رضایت خاطر زن و شوهر بلکه رضایت مسلم همهٔ اعضاء خانواده را فراهم خواهد ساخت.

توصیه‌هایی که از پیشوایان دینی داریم حکایت از همسویی نگرشهای دینی با خواستها و نیازهای درونی انسانهاست.زوجینی که به دنبال پایداری و استحکام زندگی زناشویی خود هستند باید خود را به ویژگیهای مثبتی ملبس سازند و در

واقع پیوند زناشویی خود را با داشتن این خصوصیات و فضائل دائمی سازند.داشتن تعهد و وفاداری و انصاف لازمهٔ تداوم ازدواج است. پذیرش متقابل، تفاهم متقابل، گذشت و بخشش متقابل، اعتماد متقابل می‌تواند پایه‌های ازدواج را تحکیم کند، داشتن انعطاف پذیری و پاسخ مناسب دادن به خواستها و نیازمندیهای همدیگر و داشتن نگرش مثبت نسبت به هم و نسبت به رویدادهای خانوادگی به رضامندی و پایداری ازدواج کمک خواهد کرد.آنچه به عنوان عوامل مخرب و موجب تزلزل ارکان خانواده است مسائلی چون سوء تفاهمات و خطاهای شناختی، عدم مهارتهای ارتباطی از قبیل گوش دادن فعال، مبهم بودن پیامها، عدم تشریک مساعی و مشورت کردن، عدم احترام به عقاید و پذیرش یکدیگر، مشخص و صریح نبودن انتظارات می‌باشد.همچنین هر گاه زوجین به هنگام برخورد با مشکل به جای بررسی راه حل‌های احتمالی و انتخاب راه حل مؤثر و مفید به شیوه‌هایی چون سرزنش کردن، تمسخر کردن، تحقیر کردن، طعنه زدن، شکایت کردن و نق زدن، مبالغه در نشان دادن وضعیت موجود و ... بپردازند، موجبات سست شدن پایه‌های زندگی مشترک خود را فراهم می‌سازند.با توجه به چنین یافته‌هایی و با در نظر گرفتن اینکه زنان اکنون در عرصه‌های اجتماعی و شغلی حضور فعالی دارند و علاوه بر مسئولیت همسرداری و مادری مسئولیتهای شغلی و اجتماعی مهمی را نیز به عهده دارند و این همه، فشار سنگین را بر او تحمیل کرده و استرس مربوط به انجام وظایف اجتماعی و انجام وظایف خانه بر وی حاکم می‌شود. حال اگر این زن دارای افکار و عقاید غیر منطقی نیز باشد به میزان زیادی به تأکید دیگران خود را نیازمند ببیند یا این باور غیر منطقی

را داشته باشد که در صورت انجام ندادن کامل و شایسته یک وظیفه، فردی نالایق و بی‌کفایت است و ... در این صورت با استرس مضاعفی رو به رو خواهد شد و این اضطراب بر عملکرد وی اثر گذاشته و روابط زناشویی را دچار اختلال خواهد ساخت و ممکن است موجبات نارضایتی را فراهم سازد.در واقع به نظر می‌رسد که باورهای غیر منطقی به عنوان یک کاتالیزور عمل می‌کنند و روند نارضایتی را تسریع خواهند ساخت.