

به نام خدا

غنی سازی زندگی زناشویی

تألیف و گردآوری:

آسیه بربری

بهار ۱۴۰۰

موسسه آموزشی تالیفی ارشدان

پیشگفتار ناشر:

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد کم ماند زاسرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می‌نگرم معلوم شد که هیچ معلوم نشد

ای دانای بی‌همتا، ای بخشنده ایی که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی‌نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به باژگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می‌شود. از این بابت خوشحالیم که می‌توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس‌الدین یوسفیان

مدیر مسئول انتشارات ارشدان

فهرست

فهرست	۵
مقدمه	۷
فصل اول: خانواده و اهمیت غنی‌سازی روابط زناشویی	۱۱
فصل دوم: صمیمیت در روابط همسران	۱۹
فصل سوم: کیفیت رابطه زناشویی و مولفه‌های آن	۲۵
عوامل تشکیل دهنده کیفیت زندگی زناشویی	۲۷
فصل چهارم: برنامه جلسات مشاوره آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی	۳۳
محتوای جلسات آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی	۳۴
جلسه اول: آشنایی و معرفی برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی	۳۴
جلسه دوم: آموزش چارچوب دهی مجدد شناختی	۳۷
افزایش صمیمیت اجتماعی - تفریحی	۴۹
جلسه چهارم: آموزش بهبود ارتباط جنسی	۵۷
جلسه پنجم: بررسی شیوه‌های حل تعارض	۶۴
فرآیندهای حل تعارض	۷۰
قواعد حل تعارض	۷۱
جلسه ششم: آموزش مهارت‌های مقابله با استرس	۷۵
مقابله هیجان مدار	۷۶
تکنیک‌های هیجانمدار ساده برای کاهش استرس	۷۸
جلسه هفتم: آموزش مهارت‌های ارتباطی و رفتاری	۸۷
آموزش فن مداد و کاغذ برای زوجین	۸۸

۸۹.....	جلسه هشتم: آموزش مهارت‌های بین فردی و مهارت‌های اجتماعی مطلوب
۹۳.....	جلسه نهم: ارتقای مهارت اجتماعی قاطعیت (جرأت ورزی)
۹۴.....	عوامل مؤثر در رفتار قاطعانه
۹۷.....	جلسه دهم: آموزش مهارت کنترل خشم
۱۰۲.....	روش‌های عاطفی
۱۰۳.....	تمرین‌های رفتاری
۱۰۷.....	جلسه یازدهم: آموزش مدیریت امور مالی و ارتباط با خانواده همسر
۱۱۳.....	جلسه دوازدهم: نکات تربیتی برای فرزندان
۱۱۹.....	پایان دوره
۱۲۳.....	سخن آخر
۱۲۵.....	منابع
۱۲۶.....	منابع لاتین

مقدمه

خانواده نخستین و مهمترین نهاد اجتماعی در تاریخ فرهنگ و تمدن آدمی و شکل دهنده شخصیت انسان‌ها است و باید برای حفظ کرامت و تأمین سلامت جسمانی و روانی و رشد معنوی. اعضای آن تلاش کرد. خانواده کانونی است که اعضای آن باهم روابط قانونی یا زیستی دارند، با هم زندگی می‌کنند و هر چه سلامت و رشد اعضای خانواده بیشتر باشد، بالندگی جامعه نیز افزون‌تر خواهد بود. تأمین امنیت و سلامت روانی و سبک زندگی فرزندان تا حدود زیادی در گرو روابط خانوادگی و به خصوص روابط زناشویی بین والدین است.

بنابراین ایجاد ثبات و افزایش کیفیت رابطه زناشویی، از مهمترین وظایف زوجین در راستای سلامت روان خانواده است. زندگی زناشویی باکیفیت و شاد نیازمند وجود ارتباطی صمیمانه و توأم با هیجانات مثبت است و رسیدن به این امر مهم نیازمند یادگیری مهارت‌هایی است که تعاملات خانوادگی و بین فردی را تسهیل نموده و باعث افزایش شادکامی و سلامت روان در اعضای خانواده خواهد شد. آموزش غنی‌سازی روابط زوجین یکی از راه‌های افزایش کیفیت روابط زناشویی بوده، و به ایجاد و تقویت رضایت در رابطه منجر می‌شود.

برنامه غنی‌سازی، فرایندی پویا و مستلزم تلاش هر دو همسر برای رشد رابطه زناشویی است که به تقویت رابطه می‌انجامد. افزایش کیفیت رابطه زناشویی به هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی برای تغییرات رفتاری خاص نیاز دارد و افراد در روش غنی‌سازی، مهارت‌هایی را می‌آموزند که به تغییر یا اصلاح رفتار در خود و همسرشان می‌انجامد.

این برنامه بر چند هدف تقویت رابطه عاشقانه، کشف نقاط قوت رابطه، تقویت مهارت‌های ارتباطی، حل تعارضات زوجین، حل مسئله در خانواده، تنظیم هیجانات، مدیریت امور مالی، نحوه تربیت فرزندان، محبت و همدلی متمرکز است. در مدل غنی‌سازی زوجین، مسائلی که نیاز به آموزش و بهبودی رابطه دارد، شناسایی می‌شوند و زوج بر نقاط قوت خود، همسر و پرورش آن متمرکز می‌شوند. هدف از این برنامه، ایجاد صمیمیت در ابعاد مختلف عاطفی، عقلانی، روانی، جنسی، ارتباطی، اجتماعی و تفریحی است.

در این کتاب، مهارت‌هایی آموزش داده می‌شود که به ارضای نیازهای اساسی خانواده، مانند عشق، مهربانی، تعلق، اعتماد، وفاداری، امنیت و لذت کمک می‌کند علاوه بر این مهارت‌ها، مهارت‌های زندگی از جمله مهارت‌های ارتباطی، مهارت حل مسئله و حل تعارض، تصمیم‌گیری، کنترل خشم، افزایش و تحکیم روابط و تعاملات عاطفی میان آن‌ها از طریق آموزش صمیمیت بین همسران، آموزش بهبود ارتباط جنسی و آموزش مدیریت امور منزل را شامل می‌شوند.

برنامه غنی‌سازی روابط همسران از جمله رویکردهای بسیار کارآمد در ارتقای روابط همسران و سلامت خانواده است. در این برنامه، همسران باید فهرستی از آرزوهای خود و اهدافی برای

خود و خانواده تعیین کنند؛ بنابراین افزون بر تمرین مهارت‌های ارتباطی، موضوعات بدون توافق نیز مشخص می‌شوند و انتظارات زوجین از زندگی و تأثیر این انتظارات بر روابط میان آن‌ها تعدیل می‌شود.

مطالعات انجام‌شده نشان‌دهنده تأثیر مثبت برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی بر ارتباطات میان فردی، سازگاری زناشویی، رضایت‌مندی، استقلال، تعامل و همکاری در فعالیت‌های مشترک و ابراز محبت به یکدیگر و در نهایت، صمیمیت بین همسران را نشان می‌دهد.

امید است که این کتاب مورد توجه مخاطبان و خوانندگان گرامی قرار گرفته و گامی مفید در جهت ارتقای سلامت روان خانواده‌ها و افزایش شادکامی و احساس رضایت در میان اعضای جامعه شمرده شود.

آسیه بریری، بهار ۱۴۰۰

فصل اول: خانواده و اهمیت غنی‌سازی روابط زناشویی

خانواده مهمترین و اساسی‌ترین واحد اجتماعی و طبیعی در هر جامعه است که دارای ساختاری عاطفی است و محبت، وفاداری و تداوم روابط از ویژگی‌های مهم آن است و در صورتی که روابط عاطفی بین زوجین خدشه دار شود، خانواده با پیامدهای مخرب و منفی از جمله کاهش بهداشت روانی اعضای خانواده و فرزندان ایجاد می‌شود.

در مراحل اولیه آشنایی و ایجاد رابطه، پذیرش و تحمل تفاوت‌ها در میان زوجین بیشتر رخ می‌دهد. در واقع بسیاری از زوجها این‌ها تفاوت را عاملی جذاب می‌دانند، اما پس از گذشت زمان، پذیرش، تحمل و سازگاری با تفاوت‌ها کاهش می‌یابد و تلاش‌هایی را در جهت تغییر رفتار یکدیگر آغاز خواهند کرد.

غنی‌سازی ازدواج رویکردی است آموزشی برای بهبود روابطها زوج و هدف آن کمک به شناخت بیشتر و کاوش احساسات و افکار خود و همسر، گسترش همدلی و صمیمیت، رشد ارتباط و پرورش مهارت‌های حل مسأله و حل تعارض است. تحقیقات نشان می‌دهد که عوامل

بسیاری بر رضایتمندی زناشویی و سلامت روان در خانواده اثر می‌گذارند. در این رابطه به طور خلاصه می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

رضایت و رابطه غنی زناشویی یکی از گسترده‌ترین مفاهیم برای تعیین و نشان دادن میزان شادی و پایداری رابطه است و به وضعیتی اطلاق می‌شود که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع احساسات مثبتی ناشی از صمیمیت، خوشبختی و رضایت از همدیگر دارند.

برخی محققان براین باورند که داشتن هوش هیجانی بالا و برخی از جنبه‌های آن به زوجین کمک می‌کند تا ظرفیت غنی‌سازی یک ازدواج سازگارانه و توأم با رضایت، صمیمیت و ثبات را داشته باشند. یافته‌های برخی از پژوهش‌ها نیز حاکی از آن است که کیفیت تنظیم هیجانی از مهمترین نیازها برای تداوم و رضایت زناشویی است.

صمیمیت در ازدواج غالباً به عنوان یک فرایند پویا توصیف می‌شود و به طور مثبتی با سازگاری و رضایت زناشویی همراه است. باگاروزی Bagarozzi صمیمیت را نوعی نزدیکی، تشابه و روابط شخصی عاشقانه یا هیجانی با شخص دیگر می‌داند که مستلزم شناخت و درک عمیق از فرد دیگر و بیان افکار و احساساتی است که نشانه تشابه با یکدیگر است. داده‌های پژوهشی حاکی از آن است که همدلی نیروی موثری برای رضایت زناشویی است. فرد همدل نه تنها در دیگران تغییرات سازنده ایجاد می‌کند، بلکه با این همدلی به خود نیز کمک می‌کند تا در جهت مثبت تحول پیدا کند. در واقع همدلی یکی از بهترین نشانه‌های بلوغ روانی و هوش هیجانی است. شادکامی در رابطه با خود و زندگی، عزت نفس بالا، خودکنترلی، انتظارات واقع‌بینانه، مهارت‌های

بین فردی مناسب، احساس مسئولیت و نگرش مثبت در شرایط دشوار، در رضایت زناشویی نقش مهمی دارد.

تعارضات زناشویی به عنوان عاملی تاثیرگذار در کاهش سلامت روان زوج و فرزندان آنان شناسایی شده است. نابسامانی ازدواج و عدم خشنودی در زندگی زناشویی به طور معناداری با شیوع اختلالات روانشناختی و کاهش بهداشت روان در جمعیت عمومی رابطه دارد. در حالی که رابطه غنی زناشویی، باعث ارتقاء سلامت روان همسران و شادکامی در زندگی شده و مشکلات و نابسامانی زندگی زناشویی پیامدهای منفی برای سلامت عاطفی و جسمانی همسران دارد. و به کاهش قدرت سیستم ایمنی و بروز بیماریهای قلبی - عروقی مرتبط است

برنامه‌های پیشگیری و بهبود روابط زوجین به هرگونه مداخله اطلاق می‌گردد که در طی آن رفتارهای مخرب و ناسازگار در رابطه کاهش می‌یابد و تعاملات مثبت و همراه با گرمی و پذیرش در رابطه بیشتر افزایش می‌یابد و در نتیجه از بدکارکردی در روابط بین فردی پیشگیری می‌شود. می‌توان گفت غنی سازی ازدواج یک شیوه آموزشی برای کمک به تقویت روابط زوجین است. اگر چه هدف اولیه آن کمک به زوجها برای آگاه شدن از خود و همسرانشان، کشف احساسات و افکار همسران، تشویق همدلی و صمیمیت، توسعه ارتباط مؤثر و آموزش مهارت‌های حل مسأله برای زوجین است، ولی برای زوجین دارای مشکل و تعارض در رابطه زناشویی نیز مؤثر واقع می‌شود.

گاتمن یکی از روانشناسان حوزه زناشویی است که برنامه‌های آموزشی متنوعی برای تقویت روابط زوجین ابداع کرده است. وی معتقد است گرچه توانمندا و نقاط ضعف ازدواج تحت شرایط و بحران‌های بیرونی از قبیل بیکاری یا مشکلات مالی تشدید می‌شود، ولی خود این‌ها بحران به تنهایی عامل متلاشی شدن ازدواج نیست. مسائلی از قبیل روابط جنسی کم یا زیاد نیز تنها عامل نیست. حتی داشتن سازگاری و توافق در هر مورد نیز ملاک پایداری ازدواج و موفقیت آن نیست چون بسیاری از ازدواجهای سعادت‌مند نیز نارضایتی را تجربه می‌کنند، آن چه مهم است، توافق بر سر آن چه قابل قبول است، می‌باشد (گاتمن، ترجمه قراچه‌داغی، ۱۳۷۸).

رضایت از زندگی زناشویی با واکنش‌های فیزیولوژیکی اشخاص در ارتباط است. گاتمن تلاش کرد تا بر مبنای این ادعا که احساسات، فیزیولوژی و تعاملات ارتباطی با همدیگر در ارتباط هستند، بتواند توصیفی ریاضی از روابط بین احساسات مثبت و منفی به همان صورت تقابل احساسات منفی ارائه دهد. به نظر گاتمن، ۱۹۹۹، زوجها باید یاد بگیرند که چگونه جو را آرام کنند، آرامش خود را بازیابند و توجه خود را دوباره متمرکز کنند. ها آن باید دریابند که چگونه می‌توان هیجانات شدید و متفاوت را تنظیم و تعدیل کرد. آرام کردن خود و دیگری نه تنها راه را برای یک گفتگوی برابرتر هموار می‌کند، که در سلامت هیجانی و جسمانی هر یک از زوجین، سهم بسزایی دارد (هیکس و همکاران، ۲۰۰۴).

گاتمن، معتقد است گرچه در تمام ازدواج‌ها میان نیروهای محافظت‌کننده و نیروهای برهم زننده ازدواج نبرد و درگیری وجود دارد، اما آن چه مهم است تعادل میان جنبه‌های مثبت و

منفی در ازدواج است. وی چهار عامل منفی بسیار مهم شکایت، اهانت، رفتار تدافعی و همکاری نکردن را، برهم زننده ازدواج می‌داند (گاتمن، ترجمه قراچه‌داغی، ۱۳۷۸).

۱- **شکایت** که مستلزم حمله به شخصیت یا منش دیگری است و نه حمله به یک رفتار خاص او و غالباً با سرزنش در ارتباط است. تفاوت شکایت با انتقاد این است که انتقاد شکل خاصی از ابراز خشم، ناخشنودی، پریشانی یا سایر حالات منفی است که متوجه عملکرد شخص است در حالی که شکایت جنبه عمومی و فراگیر داشته و به کل شخصیت فرد حمله می‌کند.

۲- **اهانت** اقدامی از روی عمد و قصد برای اهانت به همسر و بدرفتاری روانی با اوست. در اهانت فرد با کلمات و زبان تن به قلب طرف مقابل رسوخ کرده و او را مورد اهانت و تحقیر قرار می‌دهد. آن چه این اهانت را سبب می‌شود، داشتن افکار منفی در باره همسر است. گاتمن، معتقد است ها زوج‌یی که به یکدیگر اهانت می‌کنند، در مقایسه با دیگران بیشتر از بیماریهای عفو نی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا رنج می‌برند.

۳- **رفتار تدافعی** به منظور حراست از خود در برابر حمله است و از آن جا که واکنشی در برابر احساس در محاصره و تحت فشار قرار گرفتن است، بسیار مخرب می‌باشد. کسی که احساس قربانی بودن می‌کند، اشکالی در این که رفتار تدافعی را به نمایش بگذارد نمی‌بیند. اما عبارات تدافعی و طرز تلقی و نگرشی را که منتقل می‌سازد، به جای حل مسأله بر شدت بحران می‌افزاید و مشکل را تشدید می‌کند.

۴- همکاری نکردن و سکوت مرحله تازه‌ای است که بعضاً در مواقعی که زن و شوهر از حملات و انتقادات و حتی رفتار تدافعی خسته می‌شوند، پیش می‌آید و در واقع ارتباط بد، جای خود را به گفتگو نکردن و همه چیز را به سکوت برگزار نمودن می‌دهد. کسی که از این روش استفاده می‌کند، نمی‌خواهد وضع از آن چه هست خراب‌تر شود، اما غافل از آن است که تبدیل به دیوار سنگی شدن و از صحنه بیرون رفتن خود، یک اقدام مخرب است و صحبت کردن را برای طرف مقابل دشوار می‌کند (گاتمن، ۲۰۰۰)

این روش در مردان بیشتر استفاده می‌شود که علتش می‌تواند بیولوژیکی باشد. مردها در مقایسه با زنها بیشتر و سریعتر، تحت تأثیر مشکلات زناشویی کلافه می‌شوند و در زمان بروز مشاجره، نبض و فشار خونشان هم بیشتر و سریعتر بالا می‌رود. به همین دلیل ترجیح می‌دهند به سرعت تمام، خود را از مخمصه نجات دهند تا سلامت خود را حفظ نمایند. (جانسون، ۲۰۰۰)

Johnson

گاتمن برای مقابله با جنبه‌های منفی ازدواج و غنی کردن رابطه زوجها، تأکید زیادی بر ایجاد عشق و احترام دارد و برای افزودن بر جنبه‌های مثبت به موارد زیر اشاره می‌کند: نشان دادن علاقه، مهربانی و محبت، توجه داشتن، قدرشناسی، همدردی، همدلی، پذیرنده بودن، بذله‌گویی، و سهیم شدن در شادی‌ها.

مطالعات نشان می‌دهد که زوجها بی‌که‌گرایش دارند تا بر جنبه‌های مثبت همسر بیشتر تمرکز کنند و جنبه‌های منفی را کمتر مدنظر قرار می‌دهند و همچنین زوج‌هایی که بخشندگی و چشم‌پوشی بیشتری نسبت به نقاط ضعف همسر خود دارند، رابطه غنی‌تر، زندگی شادتر و

فصل اول: خانواده و اهمیت غنیسازی روابط زناشویی

روابط پایدارتری دارند. غلبه رفتارها و افکار منفی بر مثبت، باعث کاهش رضایت زناشویی و کیفیت رابطه و اضمحلال تدریجی آن می‌شود. هم چنین تحقیقات نشان می‌دهد هنگامی که مردان قدرت و نفوذ همسر خود را به رسمیت می‌شناسند و در تصمیم‌گیری‌های مهم همسر خود را شریک می‌سازند، رابطه پایدارتر و صمیمانه‌تری ایجاد می‌شود (کاظمی و همکاران، ۱۳۸۹).

فصل دوم: صمیمیت در روابط همسران

صمیمیت که به عنوان یک فرآیند مهم در توسعه روابط دوستانه شناخته شده است، در حال حاضر نگرانی عمده متخصصان مشاوره و خانواده است. تغییرات تکنولوژیکی، فرهنگی، اقتصادی، 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، ۱۹۹۹).

اشترنبرگ و هانا، ۱۹۸۷، عشق را به سه بخش تقسیم می‌کند. میل، صمیمیت و تعهد. صمیمیت به رفتارهایی اطلاق می‌شود که نزدیکی عاطفی را افزایش می‌دهد. نزدیک بودن عاطفی شامل همدلی، حمایت و درک متقابل، برقراری ارتباط و به اشتراک گذاشتن احساسات مثبت با فرد دیگر است.

براساس ادبیات مربوط به موضوعات زناشویی صمیمیت در رابطه دیرپای عاشقانه با توجه به سطح تعهد و نزدیکی عاطفی شناختی و فیزیکی که فرد در رابطه متقابل خود با شریکش تجربه می‌کند، تعیین می‌شود. در تعریف مذکور به مشخص ساختن چهار مؤلفه صمیمیت که شامل تعهد، صمیمیت عاطفی، صمیمیت شناختی و صمیمیت فیزیکی و دو درونمایه، که یکی نزدیکی

است که در درونمایه های، صمیمیت شناختی، عاطفی و فیزیکی نهفته و دیگری ارتباطات/ خودافشایی است، پرداخته خواهد شد (برگر و هانا، ۱۹۹۹).

به طور کلی غنی‌سازی روابط زوج به افزایش کیفیت مؤلفه‌های صمیمیت منجر می‌شود. باگروزی، ۲۰۰۱، مؤلفه‌های صمیمیت را به ۹ حیطه تقسیم کرده است:

صمیمیت عاطفی: که نیاز به در میان نهادن و سهیم شدن کلیه احساسات اعم از احساسات مثبت (شادی، وجد و هیجانات زندگی) و احساسات منفی (غمگینی، ناکامی، ترس، احساس گناه، تنهایی، کسالت، خستگی و افسردگی) با همسر است، می‌باشد. برای حصول صمیمیت عاطفی باید موانع موجود بر سر راه ابراز احساسات خاص در رابطه برداشته شوند. مثلاً چنانچه تنها اجازه ابراز احساسات مثبت داده شود آن گاه یک جو تصنعی در روابط پدید خواهد آمد و برعکس چنانچه تنها به احساسات منفی اجازه ابراز داده شود آن گاه جو عاطفی پیرامون روابط، شکلی تیره و تاریک خواهد گرفت. که نیاز به در میان نهادن، ارتباط برقرار کردن و پیوند با یک فرد دیگر و ایجاد صمیمیت روان شناختی از طریق افشای مطالب مهم و عمیق و مسائل معنادار فردی در مورد خود حقیقی یا درونی می‌باشد.

صمیمیت روانی: نیاز به بیان و در میان نهادن امیدها، رؤیاهای و خیال پردازی‌ها و طرح‌های آتی و نیز ترس‌ها، نگرانی‌ها، شک و تردیدها، ناامنی‌ها، مشکلات و تعارضات درونی با همسر و یا یک دوست است.

صمیمیت عقلانی: نیاز به سهیم شدن و در میان نهادن ایده‌ها، افکار و باورهای مهم با یک شریک یا همسر می‌باشد. یک مؤلفه حیاتی یا شناختی در صمیمیت عقلانی توانایی نقش پذیری است، یعنی توانایی نگریستن به دنیا از چشم شریک خود.

صمیمیت جنسی: نیاز به در میان نهادن، سهیم شدن و ابراز افکار، احساسات و خیال پردازیهای جنسی با همسر است. این نوع صمیمیت به ویژه در راستای برانگیختن و میل جنسی می‌باشد.

صمیمیت فیزیکی: نیاز به نزدیکی فیزیکی با همسر است. این نوع از نزدیکی جسمانی را نباید با صمیمیت جنسی که هدف از آن ایجاد برانگیختگی جنسی بوده اشتباه گرفت. صمیمیت فیزیکی ممکن است در قالب یک لمس ساده یا در قالب تماس بدنی نزدیک همانند در آغوش گرفتن جلوه گر شود.

صمیمیت معنوی: نیاز به سهیم شدن افکار، احساسات، عقاید و تجارب خود با همسر است که به نوعی با مذهب، حوزه‌های مافوق طبیعی و معنوی وجود، ارزش‌ها و باورهای اخلاقی، معنای وجود، زندگی پس از مرگ، رابطه فرد با خدا یا یک قدرت برتر، رابطه فرد با طبیعت و جایگاه فرد در دنیا ارتباط دارند.

صمیمیت زیبایی‌شناختی: نیاز به سهیم شدن احساسات، افکار، ادراکات، باورها و تجاربی است که از نظر فرد به هیجان آورنده، نفس گیر و زیبا هستند. عجایب طبیعت چه از نوع ساده آن مثل بلور برف و چه پیچیده مثل گیتی یا کیهان می‌توانند اساسی برای یک چنین

صمیمیتی باشند. موسیقی، شعر، ادبیات، نقاشی، مجسمه سازی و کلیه اشکال هنری می‌توانند به عنوان مجرای برای سپیم شدن زیباشناسانه به کار روند.

صمیمیت اجتماعی - تفریحی: نیاز به درگیر شدن و مشارکت در فعالیت‌ها و تجارب تفریحی و لذتبخش با همسر می‌باشد.

صمیمیت زمانی: در بردارنده آن است که زوجین تمایل دارند به آن که تا چه میزان از وقت خود در روز را با شریک خود صرف انجام فعالیت‌های صمیمانه نمایند. البته میزان زمان و نوع فعالیت‌هایی که فرد لازم دارد تا جهت احساس صمیمیت با شریک خود داشته باشد، از فردی به فرد دیگر متفاوت است (باگاروزی، ۲۰۰۲).

عوامل متعددی می‌توانند در شکل‌گیری صمیمیت بین زوجین مؤثر باشند، از جمله این موارد دل‌بستگی، مراقبت و مسائل جنسی است. نتایج تحقیقات فاروجینا و هوکاس، ۱۹۹۸، نشان داد که دل‌بستگی، مراقبت و ارتباطات جنسی سهم منحصر به فردی در میزان صمیمیت زوجین دارندروانشناسان معتقدند که نزدیکی به همسر به عنوان اولین مؤلفه لازم برای برقراری یک رابطه عاشقانه فرض شده است و رضایت مندی از ارتباطات جنسی سهمی منحصر به فرد در صمیمیت در روابط عاشقانه و رضایت مندی از ارتباطات جنسی و روابط صمیمانه دارد.

یکی از راه‌های افزایش صمیمیت در بین زوجین، آموزش به آن‌ها می‌باشد و آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی نقش مهمی را در راستای افزایش صمیمیت زناشویی ایفا می‌کند. جنبش غنی‌سازی ازدواج سهم بزرگی را در رشد و بالندگی میلیون‌ها زوج به خود اختصاص داده است. در

غنی سازی زناشویی عناصر فعلی موجود در یک رابطه ارتقاء داده شده و در آن تغییر ایجاد می‌شود.

به‌طور کلی برنامه غنی سازی زندگی زناشویی در زمینه ارتباطات زوجین، حل تعارضات بین آنان، مدیریت مالی، رضایت مندی زناشویی، فعالیت‌های زوجین در هنگام فراغت، عقاید مذهبی هر یک از طرفین، رابطه بچه‌ها و والدین، رابطه خانواده و دوستان، انتظارات واقعی هر یک از زوجین از همدیگر، انتظارات جنسی، نقش خویشاوندان در زندگی زناشویی و ... متمرکز است و در این زمینه‌ها به زوجین آموزش می‌دهد. این آموزش‌ها عمدتاً شامل آموزش مهارت‌های ارتباطی، ایجاد رضایتمندی از ارتباط، گوش دادن فعال، مهارت‌های حل تعارض و کشمکش، مهارت‌های حل مسئله، یادگیری رفتار جرأت ورزانه، کنترل عواطف و هیجانات، افزایش آگاهی و شناخت زوجین از خویشتن، دیگری و زندگی مشترک و تحکیم روابط و مناسبات عاطفی میان آن‌ها است. در بسیاری از برنامه‌های غنی سازی ازدواج بر اهمیت تمرین‌های ارتباطی، روشن ساختن محیط‌های عدم توافق، افزایش صمیمیت در بین زوجین، مفهوم انتظارات زوجها از زندگی و تأثیر این انتظارات بر روابط میان آنها تأکید می‌شود (خمسه، ۱۳۸۲).

برنامه غنی‌سازی ازدواج، یک فرآیند طرح ریزی شده برای فراهم کردن این امکان به زوج‌ها است که با یکدیگر به شناخت خود، نقاط قوت و ضعف، بررسی نگرش‌هایشان نسبت به همدیگر و روابط خود، آرزوگی‌ها، آرزوها، ضعف‌ها، شادی‌ها و ناکامی‌ها بپردازند که تحقق این امر در گرو مواجهه باز، صادقانه، رو در رو و قلبی بین همسران می‌باشد.

به‌نظر می‌رسد آموزش تکنیک‌های رفتاری ویژه برای درمان اختلالات جنسی باعث غنی‌سازی زندگی زناشویی و افزایش صمیمیت جنسی و فیزیکی زوجین بوده است و زوجین با آموزش مهارت‌های سالم در این برنامه‌ها، به کشف روش‌های تازه و مؤثری می‌رسند که با کاربرد آن‌ها می‌توانند بیشتر اختیار زندگی‌شان را در دست داشته و درعین حال که به نیازهای خودشان رسیدگی می‌کنند، دیگران را در رسیدن به نیازها و خواسته‌هایشان شان یاری نموده، حامیانی بهتر برای همسر و فرزندان باشند و به تقویت روابط نزدیک خود پردازند.

فصل سوم: کیفیت رابطه زناشویی و مولفه‌های آن

کیفیت زندگی زناشویی به‌عنوان عملکرد اصلی یک ازدواج و موفقیت آمیز بودن آن توصیف شده و در حال حاضر این بعد یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های اصلی و مهم تداوم، ثبات و پایداری در روابط زناشویی است (برزگر، سمائی، ۲۰۱۶)

کیفیت روابط زناشویی نقش اساسی در ارزیابی کیفیت کلی ارتباطات خانوادگی دارد و مفهومی چندبعدی است و شامل ابعاد گوناگون ارتباط زوجین مانند سازگاری، رضایت، شادمانی، انسجام و تعهد می‌شود (درخشان، ۲۰۱۹)

کیفیت روابط زناشویی شامل همراهی، ارتباط خوب و فقدان تضاد است و همچنین توافق درباره موضوعات مهمی مانند تعامل و همکاری در فعالیت‌های مشترک و ابراز محبت به یکدیگر است که می‌تواند منتج به سازگاری و ارتباط مؤثر و خوب در زوجین گردد (بهبهانی موندانی زاده، همایی ۲۰۲۰).

کیفیت زندگی زناشویی بعد مهمی از زندگی خانوادگی است که بررسی آن از ابعاد مختلف حائز اهمیت فراوان است. از جمله اینکه رابطه سطوح بالاتر کیفیت زندگی زناشویی با پیامدهای مثبت