

افزایش صمیمیت زناشویی

دکتر عدرا اعتمادی^۱

چکیده

دلایل اصلی ازدواج و انتظارات همسران از یکدیگر به طور چشمگیری تغییر یافته است. نیاز به عشق و صمیمیت و ایجاد رابطه صمیمانه با همسر و ارضاء نیازهای عاطفی - روانی از جمله دلایل اصلی زوجین امروزی برای ازدواج است. تحقیقات و تجارب بالینی نشان می دهد که زوجین معاصر مشکلات بسیاری در گزارش فوردی هنگامه های دوگانگی جنسی در شرایط قبل و بعد از عمل جراحی تغییر جنسیت ایجاد و حفظ روابط صمیمانه دارند و یکی از مسائلی که مشاوران ازدواج با آن روبرو هستند، مشکلات مربوط به صمیمیت و کمک به بهبود و افزایش آن است.

در این مقاله پس از تعریف صمیمیت، هفت رویکرد مربوط به صمیمیت شامل مدل چند بعدی وارینگ رشدی فارمن، دل‌بستگی جانسون و ویفن، تعاملی باگاروزی، ترکیبی جسلسن، تکاملی شارپ و ادراک برابری والستربررسی می شود. سپس مدل تلفیقی برای مفهوم سازی و افزایش صمیمیت معرفی می شود.

واژه های کلیدی: صمیمیت، زوجین، مدل تلفیقی

Abstract

There are many major reasons for marriage and couples' expectations that have been dramatically changed. The need for love and affection and making intimate relationship and meeting psycho- affective needs are major reasons for marriage. Researches and experiences show that newly couple have many problems in intimating and maintaining intimacy on of the issues which has been confronted with counselors is couples problems and helping them enhance their intimacy several approaches about intimacy will be studied such as : waring's malti - modal approach, furman's developmental mode., johnsons & whiffen attachment model , Bagarozzi's interactive model, and josselson's mixed model sharpi's developmental

^۱ O. Etemadi, Ph. D School of psychology, university of Esfahan ,Esfahan, Iran

and walster's conceptualization of equity. finally the integrative model conceptualization and enhancement of intimacy will be introduced in this article.

Keywords: *intimacy, couples, integrative model.*

مقدمه

صمیمیت در ازدواج با ارزش است زیرا تعهد زوجین به ثبات رابطه را محکم می کند و به طور مثبتی با سازگاری رضایت زناشویی همراه است. صمیمیت اغلب بعنوان یک فرآیند پویا توصیف می شود. به نظر هات فیلد^۱ (۱۹۸۸) صمیمیت شامل فرآیندی است که در آن افراد تلاش می کنند به یکدیگر نزدیک شوند و شباهتها و تفاوتهاشان در احساسات، افکار و رفتارها را کشف کنند. به نظر استرنبرگ^۲ (۱۹۸۷) صمیمیت احساساتی است که نزدیکی، تعلق و تماس را ایجاد می کند. اسکنارج^۳ (۱۹۹۱) صمیمیت را فرآیند در تماس بودن، درک خود و افشای خود در حضور همسر مفهوم سازی می کند. اسچافر و اولسون^۴ (۱۹۸۱) صمیمیت را فرآیند و تجربه ای می دانند که نتیجه افشای مسائل صمیمانه و در میان گذاشتن تجارب صمیمانه است (به نقل از هلر و وود^۵، ۱۹۹۸).

صمیمیت یک نزدیکی، تشابه و روابط شخصی عاشقانه یا هیجانی با شخص دیگر است که مستلزم شناخت و درک عمیق از فرد دیگر و همیتطور بیان افکار و احساساتی است که نشانه تشابه با یکدیگر است. صمیمیت یک فرآیند تعاملی است. محور این فرآیند شناخت، درک، پذیرش، همدلی با احساسات فرد دیگر، قنردانی یا پذیرش دیدگاه منحصر بفرد فرد دیگر از دنیاست. صمیمیت یک نیاز اساسی و واقعی انسان است، و تنها یک تمایل یا آرزو نیست (باگاروزی، ۲۰۰۱).

پدیده های مهم که در تعریف صمیمیت در ادبیات تعریف می شوند عمدتاً شامل تشابه، پذیرش، خود افشایی، رابطه جنسی، استقلال، تطابق، نزدیکی هیجانی - بدنی و عقلی هستند. بئر و مورن^۶ (۱۹۸۸) معتقدند که تشابه یک مسئله مهم در حفظ روابط صمیمانه است.

^۱ - Hotfild

^۲ - Strenberg

^۳ - Schnarch

^۴ - Schaefer & ohlson

^۵ - Heller & Wood

^۶ - Bynre & Murnen

اسچنایدر^۱ (۱۹۸۹) معتقد است که تشابه زوجین به آنها کمک می‌کند احساس کنند بوسیله همسرشان درک و فهمیده می‌شوند. تشابه بین همسران همچنین مربوط به بافت روابط صمیمانه است. وقتی همسران در نیازهایشان به میزان صمیمیت و نوع خاصی از صمیمیت مشابه باشند، احساسات صمیمانه ایجاد می‌شود. تالمارج و دابز^۲ (۱۹۹۰) خاطر نشان می‌کنند که میزانی که همسران ادراکشان درباره خود و فرآیند رابط را با یکدیگر در میان می‌گذارند، میزانی که می‌توانند صمیمانه عمل کنند را منعکس می‌کند. وین^۳ (۱۹۸۶) صمیمیت را بعنوان یک تجربه و ارتباط ذهنی تعریف می‌کند که پدیده اصلی آن خود افشایی، پاسخ امن و همدلی است. وین گارتن^۴ (۱۹۹۲) همچنین اشاره می‌کند که تعامل صمیمانه شامل مشارکت و تجربه درک احساسات است. این تجربه ارتباطی به درک متقابل و اطمینان بستگی دارد. خودافشایی نیز برای صمیمیت زناشویی ضروری است، زیرا افراد را بطور ذاتی در درک متقابل و همدلی درگیر می‌کند. کیرک‌پاتریک^۵ (۱۹۷۵) خاطر نشان می‌کند که ساختار خودافشایی متقابل در یک رابطه مداوم است که صمیمیت عمیق دو جانبه ایجاد می‌کند.

علاوه بر این سطح تمایز و استقلال نیز با صمیمیت ارتباط دارد. به نظر بوئن^۶ (۱۹۸۸) افراد تمایل دارند همسرانی با سطح تمایز مشابه انتخاب کنند. اسکنارج^۷ (۱۹۹۱) تمایز پایین در همسران را با صمیمیت ارزیابی شده توسط دیگری همراه می‌داند که در آن خودافشایی به رفتار همسر یا پویایی رابطه بستگی دارد. زوجین با سطح تمایز پایین تحمل سطوح بالای صمیمیت را ندارند. همسران با تمایز بالا و استقلال، تحمل بیشتری برای صمیمیت دارند و خودافشایی آنها به رفتار همسر یا پویایی های رابطه بستگی ندارد. فالون^۸ (۱۹۸۱) به مفهوم عدم تملک دو جانبه بین همسران اشاره می‌کند. روبین^۹ (۱۹۸۲) می‌گوید که صمیمیت برخی از انواع ابراز دوجانبه احساسات و افکار بدور از ترس یا نیاز به وابستگی است و تمایل برای درک دنیای درونی دیگری و توانایی در میان گذاشتن خود با دیگری است (هلرود، ۱۹۹۸).

^۱ - Schneider

^۲ - Talmadg & Dabbs

^۳ - Wynne

^۴ - Weingarten

^۵ - Kirkpatrick

^۶ - Bown

^۷ - Fallon

^۸ - Rubin

نظریه ها و رویکردهای صمیمیت

مدل ترکیبی وارینگ^۱: وارینگ (۱۹۸۰، ۱۹۸۳) صمیمیت همسران را بعنوان ترکیبی از هفت عنصر زیر تعریف می کند:

- (۱) محبت یا هیجان^۲: میزانی که احساسات نزدیک هیجانی بوسیله همسر بیان می شود. وقتی احساسات نزدیک هیجانی و محبت بین همسران ابراز می شود، صمیمیت ایجاد می شود.
- (۲) بیانگر بودن^۳ و خودافشایی^۴: میزانی که افکار، عقاید، گرایشات و احساسات در درون رابطه بیان می شود. خودافشایی با صمیمیت ارتباط مثبت دارد وقتی خودافشایی در رابطه زناشویی تسهیل می شود، صمیمیت افزایش می یابد.
- (۳) تطابق^۵: میزانی که همسران می توانند با یکدیگر بصورت راحت کار و تفریح داشته باشند. تطابق صمیمیت را بوسیله افزایش زمان با هم بودن در فعالیتهای مشترک ایجاد می کند.
- (۴) همسنگی^۶ و تعهد^۷: میزانی تعهد همسران نسبت به رابطه است. تعهد شرط ضروری برای سایر ابعاد صمیمیت است، زیرا اطمینان و اعتماد در رابطه را تسریع می کند.
- (۵) روابط جنسی^۸: میزانی که نیازهای جنسی مبادله و ارضاء می شود. ارضاء جنسی منعکس کننده بیشتر با هم بودنهای شدید است که یک زوج تجربه می کنند.
- (۶) تعارض^۹: میزان آسانی حل عقاید متفاوت بین همسران است. مهارتهای حل تعارض بعنوان یک پیش بینی کننده سطح نهایی صمیمیت در نظر گرفته می شود.
- (۷) اختیار^{۱۰}: میزان روابط مثبت همسران با خانواده و دوستان است. اختیار مربوط به استقلال از روابط هیجانی قوی با افراد دیگر مانند خانواده اصلی است که به زوج اجازه یک

¹ - Waring

² - Affection

³ - Expressiveness

⁴ - Self-disclosure

⁵ - Compatibility

⁶ - Cohesion

⁷ - Commitment

⁸ - Sexuality

⁹ - Conflict

¹⁰ - Autonomy

فضای هیجانی که برای رشد صمیمیت نیاز است، را می دهد (یانگ و لانگ، ۱۹۹۸؛ لارسون^۱، هاموند و هارپر^۲، ۱۹۸۹).

دیدگاه رشدی^۳ فارمن^۴: توانایی برای صمیمیت از طریق یک فرآیند مطالبه کردن انجام می شود. انتظارات مربوط به خود و رابطه و الگوهای ویژه روابط اولیه منجر به شکل خاصی از درگیر شدن با افراد و اشیا می شود. توانایی برای صمیمیت یک پدیده رشدی است. البته صمیمیت ویژگی های فوری نیز دارد که کاملاً بوسیله توانایی های اولیه مشخص نمی شود. اما از پیش زمینه های اولیه از طریق مجموعه ای از انفعالات ناشی می شود. در هر مرحله زندگی کودکی، تجربه با والدین و همسالان ساختارهای زیربنایی که توانایی رفتار صمیمانه با بزرگسالان است را شکل می دهد. خودآشنایی و صمیمیت در بزرگسالی نتایج کیفی دوران کودکی هستند. هیچ چیز در کودکی بطور مستقیم این توانایی ها را ایجاد نمی کند، اما رویکرد رشدی به ما اجازه می دهد بین کودکی یا تجارب اولیه با همسالان و محبت بزرگسالی ارتباط برقرار کنیم. یک دیدگاه رشدی همچنین جنبه های پیچیده صمیمیت رفتاری، هیجانی و انگیزش را در نظر می گیرد. برای کسب صمیمیت یک فرد ابتدا باید به سمت نزدیکی برود و آن را جستجو کند و سپس بتواند صمیمیت را تحمل کند و حتی آن را در آغوش بگیرد. همچنین فرد باید بتواند هیجانات شدید که بخش غیرقابل تفکیک یک رابطه نزدیک است را آزادانه در میان بگذارد. سرانجام فرد باید توانایی خودآشنایی، تقابل بالغانه، حساسیت نسبت به احساسات دیگران و علاقه به خوب بودن دیگران را داشته باشد. هر یک از این جنبه های صمیمیت از ترکیب تجارب خانوادگی و همسالان در مراحل اولیه رشد ناشی می شود. کودک باید نزدیکی، تقابل و حل تعارض بین گروههای همسال را نیز تمرین کند. دیدگاه رشدی از دو بعد توانایی صمیمیت را بررسی می کند:

الف) روابط اولیه و توانایی برای نزدیکی: از نظر نظری روابط در کودکی با سه جزء نزدیکی و نهایتاً محبت ارتباط دارد.

اول: رابطه با مراقبین اولیه که تاریخچه پاسخ دهی و در دسترس بودن منجر به انتظارات مثبت درباره تعاملات با دیگران می شود. دوم: این روابط زمینه ای برای یادگیری تعامل با

¹ - Larson

² - Hammand & Harper

^{3,3} - Developmental

⁴ - Furman

همسر را آماده می‌کند. سوم: از طریق یک تاریخچه مراقبت مسئولانه و حمایت برای استقلال کودک یک حس خود ارزشی را رشد می‌دهد. این ویژگی‌ها احتمالاً زیربنای رفتارهایی است که احتمالاً با الگوهای بعدی مثل خود اطمینانی ارتباط دارد. این تحارب همچنین کودک را به پذیرش و انتظار انواع خاصی از واکنشها از سوی دیگران هدایت می‌کند. (فارمن، ۱۹۹۹).

ب) حساسیت نسبت به طرد و روابط رومان‌تیک: شواهد تجربی نیز ارتباط این رشد دل‌بستگی و نزدیکی را نشان می‌دهد. آنچه افراد از روابط قبلی می‌آورند ممکن است روابط رومان‌تیک را تحت تاثیر قرار دهد. براساس رویکردهای بین فردی کلاسیک (باولبی، اریکسون، هورنای و سالیوان) یک راه کلیدی برای بررسی تاثیر روابط گذشته بر روابط رومان‌تیک بررسی اثر این روابط روی انتظارات دریافت پذیرش و پرهیز از طرد است. بزرگسالی که انتظارات دفاعی طرد را بعنوان نتیجه طرد از والدین یا همسالان رشد داده، نسبت به طرد همسرش حساس خواهد بود. حساسیت نسبت به طرد یک فرآیند شناختی - هیجانی است که از تجربه طرد ناشی می‌شود. این حساسیت در موقعیتهای اجتماعی که احتمال طرد وجود دارد، فعال می‌شود. بطور خلاصه حساسیت نسبت به طرد این موضوع را مطرح می‌کند که افراد چگونه فکر کردن، احساس کردن و رفتار کردن در رابطه رومان‌تیک و تصمیم‌گیری برای تداوم رابطه رومان‌تیک یا پایان آن را براساس تجارب اولیه انتخاب می‌کنند.

دو نوع ارتباط بین ظهور روابط رومان‌تیک و تغییرات مربوط به قدرت در روابط خانوادگی در خلال دوره انتقال بزرگسالی اولیه وجود دارد. اول رشد علاقه رومان‌تیک به وظایف جدایی و تفرد مربوط می‌شود. ظهور فعالیت رومان‌تیک در نوجوانی می‌تواند بعنوان بخشی از فرآیند کلی رشد استقلال هیجانی دریافت خانواده در نظر گرفته شود. دوم: درگیر شدن نوجوان در روابط رومان‌تیک همراه با تغییراتی در موقعیتهای بین فردی یا خانواده و وسیله جدا شدن نوجوان از خانواده در ابعاد مختلف اقتصادی و اجتماعی است. یکی از مسائل مهم در روابط بین فردی حفظ استقلال و فردیت در عین نزدیکی، قربت و دل‌بستگی است. که تجارب اولیه دوران کودکی و نوجوانی در رشد این توانایی می‌تواند نقش اساسی داشته باشد (فالون^۱، ۱۹۹۹؛ اسکوپر^۲، ۱۹۹۷، به نقل از فارمن، ۱۹۹۹).

^۱ - Fallon

^۲ - Scoper

نظریه دلبستگی^۱ جانسون و ویفن^۲: جانسون و ویفن (۲۰۰۳) معتقدند مسئله اساسی در زوجهای آشفته دلبستگی ناامن^۳ است و نحوه ایجاد این ناامنی و تداوم آن و همچنین تغییر سبک دلبستگی زوجین را تبیین می‌کند. این رویکرد به درمانگر برای درک و تغییر روابط زناشویی که منبع درد است اما می‌تواند منبع لذت و رضایت شود کمک می‌کند.

این دیدگاه معتقد است بسیاری از مشکلات و علائم مراجعین انکامس مشکلات ناشی از دلبستگی ناامن است. زیرا ناامنی روابط را تخریب می‌کند و آشفتگی هیجانی ایجاد می‌کند. دلبستگی ناامن وقتی رشد می‌کند که یک مظهر دلبستگی (مثل مادر یا همسر) از نظر هیجانی غیرقابل دسترس باشد. عدم دسترسی به مظهر دلبستگی به دلایل مختلف می‌تواند بروز کند. اول بنحاطر اینکه این مظهر دلبستگی خودش دلبستگی ناامن دارد و از نزدیکی در رابطه اجتناب می‌کند. افرادی که از نزدیکی اجتناب می‌کنند، برای صمیمی بودن با دیگران احساس عدم صلاحیت می‌کنند و وقتی دیگران نیاز به دلبستگی به آنان دارند، تمایل به طرد دیگران دارند. غیرقابل دسترس بودن بویژه در لحظات بحرانی می‌تواند یک دلبستگی آسیب‌زا ایجاد کند. غیرقابل دسترس بودن در لحظات نیاز شدید این پیام را ایجاد می‌کند که نیازمند بودن شرم‌آور است و احتمالاً پرهیز از تماس با دیگران را تسریع می‌کند. غیرقابل دسترس بودن همچنین وقتی اتفاق می‌افتد که مظهر دلبستگی در هیجانات منفی مثل احساس خشم و افسردگی، غوطه‌ور باشد. این هیجانات منفی بر توانایی فرد برای در دسترس بودن هیجانی اثر می‌گذارد، زیرا درگیری عاطفی باعث می‌شود فرد در تشخیص و درک نیازهای هیجانی فرد دیگر مشکل داشته باشد. این افراد همچنین ممکن است در پاسخ به نیازهای دیگران حتی وقتی نیاز دیگران را تشخیص می‌دهند، صلاحیت نداشته باشند. نیازهای دلبستگی در روابط بزرگسالی مانند روابط والدین و فرزندان در کودکی است و مسائلی مانند نیاز به دانستن اینکه همسر دوست داشتنی، در دسترس، حمایتگر و ثابت است را شامل می‌شود. بنابراین احساس امنیت، به حس اطمینان با توجه به در دسترس بودن و پاسخگو بودن مظهر دلبستگی و احساس خود ارزشی و عدم طرد و غفلت اشاره می‌کند.

طرحواره‌های مربوط به دلبستگی نوعاً مربوط به ترس از طرد بوسیله همسر و آرزو برای نزدیکی یا صمیمیت بیشتر با همسر است، و ترس از اینکه همسر وقتی به حمایت نیاز است

¹ - Attachment

² - Johnson & Whiffen

³ - Insecurity Attachment

غیرقابل اعتماد یا غیرقابل دسترس باشد. در روابط زناشویی غیرقابل دسترس بودن هیجانی همسر، دل‌بستگی ناامن را ایجاد می‌کند و دل‌بستگی ناامن منجر به افسردگی و خشم می‌شود. همینطور دل‌بستگی امن سازگاری را تسهیلی می‌کند و آشفتگی هیجانی را کاهش می‌دهد. درحالی‌که دل‌بستگی ناامن هم آشفتگی هیجانی ایجاد می‌کند و هم روی توانایی فرد برای سازگاری در رابطه اثر می‌گذارد. منظور اطمینان از اینکه نیاز به دل‌بستگی ارضا می‌شود، بزرگسالان در دسترس بودن همسر و توانایی او برای ارضاء نیازها را بازنگری می‌کنند. شواهد دال بر غیرقابل دسترس بودن همسر، فقدان حمایت، فقدان عشق و صمیمیت یا طرد منجر به آشفتگی و رشد مشکلات ارتباطی می‌شود.

بنابراین اگرچه مشکل ظاهراً ناشی از مشکلات ارتباطی است اما مشکل زیربنایی تهدید دل‌بستگی امن^۱ است. دل‌بستگی امن فراتر از فقدان ناامنی و ترس از طرد است و شامل یک باور مطمئن نیز می‌شود که مظهر دل‌بستگی هم می‌تواند و هم از نظر هیجانی در دسترس و پاسخگو خواهد بود (جانسون و ویفن، ۲۰۰۳)..

رویکرد تعاملی باگاروزی: صمیمیت یک فرآیند تعاملی است که شامل یک تعداد از ابعاد مرتبط می‌شود. صمیمیت یک نیاز واقعی انسان است که ریشه دارد و در یک چارچوب نیاز بقا برای دل‌بستگی رشدی می‌کند. آشفتگی‌های شدید در مرز دل‌بستگی مادر-کودک یا شکست دل‌بستگی کودکی پیامدهایی برای رشد صمیمیت واقعی در زندگی بعدی دارد. نیاز به صمیمیت بعنوان رشد، پختگی، تمایز یافتگی و تظاهر پیشرفته نیاز جهانی بیولوژیکی برای نزدیکی بدنی، ارتباط و تماس با انسانهای دیگر مفهوم سازی می‌شود.

باگاروزی (۲۰۰۱) صمیمیت را شامل نه بعد صمیمیت عاطفی، روانشناختی، عقلانی، جنسی، جسمانی، معنوی زیبایی‌شناختی، اجتماعی - تفریحی و فعلی می‌داند. شدت کلی نیاز به صمیمیت و ابعاد نه گانه آن برای هر فرد متفاوت از دیگران است. افراد با توجه به تفاوت‌های فردی در شدت و نوع صمیمیت با یکدیگر متفاوتند. با در نظر گرفتن این تفاوت‌ها بین افراد، می‌توان درک کرد که چگونه یک زن و شوهری که نیاز کلی شان برای صمیمیت از نظر شدت نیاز مشابه است، هنوز ممکن است از در میان گذاشتن تجربه صمیمیت در رابطه شان ناراضی باشد. متأسفانه بسیاری از همسران این تفاوت‌ها را خوب یا بد، سالم یا ناسالم، خواستنی یا

^۱ - Security Attachment

غیرقابل قبول تعبیر و تفسیر می‌کنند. یکی از وظایف اولیه درمانگران کمک به زوجین برای درک و پذیرش تفاوت در شدت نیازهاست. زوجهایی که بخاطر عدم رضایت از نیازهای صمیمیت وارد درمان می‌شود، بتدریج یاد می‌گیرند که تفاوتشان در شدت نیازهای کلی و شدت ابعاد نیازها یک موضوع ساده مربوط به تفاوت هاست.

در ارتباط با ابعاد صمیمیت باگارووزی به دو محور صمیمیت قابل قبول و قابل پذیرش اشاره می‌کند:

- صمیمیت قابل قبول و متقابل: صمیمیت یک فرآیند پویا و تعاملی است که براساس اطمینان و احترام متقابل شکل می‌گیرد بنابراین هر همسر باید اطمینان کامل برای در میان گذاشتن عمیق ترین افکار و احساساتش بدون ترس از قضاوت و ارزیابی داشته باشد. علاوه بر این برای درک اینکه همسر کاملاً آنچه را مطرح می‌شود می‌پذیرد، یک فرد باید احساس کند که همسرش متقابلاً پذیرفته می‌شود و سطوح عمیق خود افشایی وجود دارد. این پذیرش قابل قبول و متقابل است که به رابطه اجازه می‌دهد به سمت سطوح عمیق اطمینان و عشق حرکت کند.

- رضایت قابل پذیرش و متقابل: ممکن است از بحث قبلی اینطور استنباط شود که اگر دو همسر در شدت نیازها در یک بعد متفاوت باشند، احساس عدم رضایت در آن بعد می‌کنند. اما اطلاعات بالینی از این دید حمایت نمی‌کند و وجود اختلاف در ابعاد صمیمیت لزوماً به معنای عدم رضایت نیست و ممکن است علیرغم اختلاف در این زمینه باز هم رابطه رضایت بخش باشد.

رضایت از صمیمیت یک موضوع کاملاً شخصی و ذهنی است. این فرآیند ارزیابی ذهنی با در نظر گرفتن دو فرآیند رضایت قابل قبول و رضایت متقابل قابل درک است. رضایت قابل قبول یک رضایت درونی است که یک فرد با میزان و کیفیت پذیرش نسبت به همدلی و درکی که همسر در پاسخ به خودافشایی صمیمانه و ابراز یک نیاز احساس شده نشان می‌دهد، تجربه می‌کند. رضایت متقابل یک رضایت درونی است که یک شخص با عمق، میزان، کیفیت خودافشایی همسر و بیان نیاز احساس شده برای ابعاد صمیمیت مشترک تجربه می‌کند (باگارووزی، ۲۰۰۱).

دیدگاه ترکیبی جُسلسن^۱: جلن به ۸ مقوله یا بعد صمیمیت همراه با آسیب شناسی آن اشاره می کند.

جدول شماره (۱) ابعاد صمیمیت جلن

تفریط	افراط	ابعاد صمیمیت
بی توجهی	اختناق	۱- علاقه یا نگاهداری
تنهایی	چسبندگی	۲- دلبستگی
منع و بی حسی هیجانی	عشق وسواسی	۳- هیجان
طرد	شفافیت	۴- تصدیق
بی هدفی	سرسپردگی کورکورانه	۵- تعیین هویت و کمال
عدم توافق	یکی شدن	مطلوب
بیگانگی	تطابق زیاد	۶- تقابل و بازآوایی
عدم توجه به نیازهای دیگران	مراقبت افراطی	۷- احاطه شدن
		۸- مراقبت

۱) علاقه یا نگاهداری^۲: اولین تجربه میان فردی ما بعنوان یک انسان نگاه داشته شدن است. نظریه های رشدی و روابط شیء متناسب با این مرحله یا بعد صمیمیت است. دنیل استرن^۳ (۱۹۹۰) می گوید صمیمیت و همدلی از گهواره آغاز می شود. مشاهدات استرن از کنشهای متقابل والدین و کودک نتایجی را برای نزدیکی بزرگسالان ارائه می کند. اگر صمیمیت و همدلی اولین یادگرفته ها در تجربه درونی کودک هستند و حتی بیشتر، اگر صمیمیت و همدلی واقعیت طفولیت را می سازند، پس باید در تصور درونی والدین پیگیری شود تا واقعیت طفولیت را شکل دهد. پس در بزرگسالی نیز صمیمیت در تجربه ارتباط با دیگران ایجاد می شود. استرن همچنین پیشنهاد می کند که مرحله کودکی پیش کلامی یک مرحله رشدی ضروری برای یادگیری رفتارهای پیچیده تعامل غیرکلامی انسانهاست. فرا ارتباط در تقاضاهای غیرکلامی کودک برای نگاهداری بنا نهاده می شود.

سولومن^۴ (۱۹۸۹) معتقد است که ازدواج در بهشت یا آسمان ایجاد نمی شود، بلکه در تعاملات پویای اولیه بین والدین و کودک ساخته می شود که مکرراً در بزرگسالی دوباره فعال

¹ - Josselson

² - Holding

³ - Stern

⁴ 0 Solomon

می شود. از دیدگاه جسلسن اگرچه نگاه داشتن به عنوان پیش مرحله ای برای وظایف توسعه یافته بعدی و موفقیت در صمیمیت بزرگسالی است، اما افراد می توانند مسئولیت روابط شان در زمان حال را بمعده بگیرند.

۲) **دل بستگی:** در این مرحله کودک بین مادر و سایر افراد تمایز قائل می شود. قبلاً کودک فردی بود که مورد علاقه بود، اما در این مرحله کودک می تواند به مادرش علاقه داشته باشد. رفتار دل بستگی در طول زندگی ادامه می یابد. افراد دل بستگی به افراد و اشیاء را در طول زندگی در تلاش برای رهایی از درد و تنهایی جستجو می کند. از این طریق کودک روابط اجتماعی را مطابق با انتظار پاسخ دهی و در دسترس بودن دیگران در کودکی شکل می دهد. همین اصل در بزرگسالی ادامه می یابد. شیوه دل بستگی افراد ریشه در تجربه آنان با دل بستگی اولیه شان دارد و این انتظارات روی چگونگی انتظارات افراد از روابط اثر می گذارد.

ماگارت ماehler^۱ (۱۹۷۵) رفتار دل بستگی را ناشی از مرحله جدایی - فردیت می داند. این مرحله از سن ۶ ماهگی تا سه سالگی اتفاق می افتد. وظیفه نهایی این مرحله برای کودک درونی کردن حضور شخص مادر است. این دیدگاه اهمیت انتقال روابط در رشد کودک را خاطرنشان می کند. لاکار^۲ (۱۹۹۲) دو نوع انتقال انحرافی و سالم را مطرح می کند. حرکت انتقالی انحرافی پیچیده است و انتقال سالم را محدود می کند. در حالیکه انتقال سالم رشد ارتباط افراد را تسهیل می کند. انتقال می تواند صمیمیت رابطه و درک را افزایش دهد یا مانع شود.

۳) **هیجان^۳ یا شهوت:** سومین بعد صمیمیت تجربه هیجان یا شهوت است. در حالیکه علاقه و دل بستگی آرام و درونی است، تجربه هیجانی پرسر و صدا و توجه برانگیز است. جسلسن یک درک روان تحلیلی از ارتباط انسان مبتنی بر غرایز لیبودی فروید را خاطرنشان می کند و مثال فروید از عقده اودیپال را مطرح می کند.

اریکسون^۴ (۱۹۸۲) یک نظریه آلتی از صمیمیت یا ازدواج را مطرح می کند. جسلسن می گوید گزینه جستجوی لذت ما را برای غلبه بر فضای بین ما از طریق رابطه جنسی یا لمس تحریک می کند. این تجربه هیجانی بر فضای بین مردم فایق می آید.

^۱ - Mohler

^۲ - Lakar

^۳ - Passionate

^۴ - Erikson

موضوع دیگر در ارتباطات تجربه هیجانی بعنوان کاهش دهنده تنش است. جلسن می گوید ما از کودکی بدنبال کامروایی بوده ایم و ارضاء می تواند بعنوان کاهش تنش تلقی شود. بهرحال تجربه هیجانی سهم مهمی در هماهنگی صمیمیت و جدایی دارد.

۴) تصدیق یا اعتباربخشی چشم به چشم: تصدیق یا انعکاس تجربه درونی مطابق با فلسفه من - تو مارتین بوبر^۱ است. تجربه تماس جنسی یا ارتباط چشمی برای غلبه بر فضای بین افراد صورت می گیرد. در رابطه چشمی یک صمیمیتی است که ما خودمان را بیدار می کنیم و می توانیم نتیجه گیری کنیم که ما در حضور دیگری و بخاطر دیگری با ارزشیم و وجود داریم. این بعد صمیمیت مطابق با روانشناسی خود کوهات^۲ (۱۹۷۷) نیز هست. کوهات از آینه یا انعکاس برای توصیف اینکه کودک یاد می گیرد تا آنچه می خواهد را بفهمد، وقتی شخص دیگر در دسترس باشد، استفاده می کند. انعکاس یا همدلی یک ابزار ضروری برای رشد مفهوم خودسالم است. در کودکی ما آگاه می شویم که پدر و مادر اشخاص جدای از ما هستند. کودک شروع به استفاده از لغت دیگری می کند و واکنشهایش بعنوان یک انعکاس است که می تواند به کودک درباره تجربه خود یاد بدهد. بنابراین انعکاس در چشم های مادر، یعنی آن چیزی که مرکز حس کودک از خود می شود در بزرگسالی نیز ادامه خواهد یافت.

۵) هویت یابی و کمال طلبی: همانطور که کودک رشد می کند، می فهمد که دیگران بویژه بزرگسالان بزرگتر و قوی تر از او هستند. هویت یابی و کمال طلبی فرد را به این افراد قدرتمندتر مربوط می کند و به فرد کمک می کند بیشتر شبیه این افراد شود. این با مفهوم آدلر^۳ که می گوید برتری طلبی روانشناختی مربوط به نیاز به غلبه بر احساس حقارت در شخص است، قابل مقایسه است. در نیاز ما به شبیه شدن به یک فرد یا حتی کنترل روی دیگران، ما به شکلی عمل می کنیم تا بر فضای بین خودمان غلبه کنیم. ما نردبانی را برای ارتقاء جستجو می کنیم تا بر روی آن بایستیم یا با کفشهای دیگران و در جای دیگران راه می رویم.

۶) تقابل و بازآوایی یا تشدید: تقابل تصویر دو انسان که در کنار یکدیگر با تعادل راه می روند را نشان می دهد. این مرحله مشابه مرحله صمیمیت در مقابل انزوای اریکسون است و به معنای تناسب با دیگران است.

^۱ - Bober

^۲ - Kohat

^۳ - Adler

۷) احاطه شدن: احاطه شدن به معنای تعلق به گروه، شغل، مذهب و خانواده است. مردان به طور سنتی توسط شغل و زنان توسط خانواده یا کودکانشان احاطه می شوند. هر فرد محیطی را جستجو می کند تا فرصت پیدا کند نیازهایش را از دیگران بگیرد. تجربه احاطه شدن یک پیش درخواست تکامل از بعد ارتباطی است. این مرحله با مرحله تولید کردن اریکسون منطبق است.

۸) مراقبت: در طول رشد شخص یاد می گیرد که دیگران نیز نیازهایی دارند و ما می توانیم بوسیله توجه به نیازهای دیگران بر فضایی بین خودمان فائق آییم و نیازهای دیگران را به نیازهای خودمان ترجیح دهیم. این مرحله مشابه با عشق رولومی^۱ است. مراقبت بعنوان مبنای از آرزوها است، یعنی وقتی ما از دیگران مراقبت می کنیم، خودمان را در ارتباط با دیگران کامل می بینیم و در بعد عمیق انسان بودن حرکت می کنیم (جسلسن، به نقل از برادلی، ۱۹۹۳).

رویکرد تکاملی^۲ شارپ^۳: شیلا شارپ (۲۰۰۰) رویکرد رشدی یا تکاملی عشق را مطرح می کند. از این دیدگاه رابطه صمیمانه زوجین پنج مرحله تکاملی را طی می کند. این مراحل عبارتند از:

۱) عشق رومانتیک، ۲) عدم توافق و ناسازگاری، ۳) تمایز و پذیرش، ۴) هماهنگی، ۵) عشق با لغانه

الگوهای ارتباط و تماس و الگوهای جدایی و فردیت در طی مراحل نقش اساسی دارند. الگوهای ارتباط شامل سه مرحله مراقبت^۴، یکی شدن^۵ و ایده آل سازی^۶ است. الگوهای جدایی و فردیت شامل چهار مرحله ارزیابی مجدد^۷، کنترل^۸، رقابت برای برتری^۹ و قدرت و

¹ - Rolomey

² - Approach developmental

³ - Sheila sharpe

⁴ - Theweys we love

⁵ - Nurturing

⁶ - Merging

⁷ - Idealizing

⁸ - Devaluating

⁹ - Competing for superiority

رقابت سه تایی^۱ می‌شود. در هر مرحله زوجین وظایف خاصی دارند و مشکلات خاصی نیز ممکن است بوجود آید.

مراحل تکاملی عشق و صمیمیت به طور خلاصه در جدول زیر خلاصه شده است.

جدول شماره (۲) رشد الگوهای ارتباطی زوجین

الگوهای جدایی			الگوهای تماس			حالات کلی	
رقابت سه تایی	رقابت برای قدرت	کنترل	ارزیابی مجدد	ایده آل سازی	یکی شدن		مراقبت
رقابت برای همسر	رقابت بعنوان بازی ابراز عشق	کنترل کردن برای تشویق تماس	ارزیابی مجدد طلایی	ایده آل سازی رومانیک	یکی شدن و یگانگی	مراقبت رومانیک	عشق رومانیک
رقابت با همسر	رقابت برای تحسین و برتری	کنترل بعنوان تسلط والدینی برای تسریع اقتدار	ارزیابی دوباره برای ایجاد جدایی	عدم ایده آل سازی	بازشناسی جدابودن	همه‌انگهی با عدم توافقیها	عدم توافق و ناسازگاری
کار مجدد بر روی مثلتهای رقابتی گذشته	پذیرش نیاز به رقابت	تعابز خودکنترلی از کنترل همسر	پذیرش نقابص خود و همسر	پذیرش واقعی همسر، خود و رابطه	پذیرش نیازها برای نزدیکی و جدایی	تعابز نیازها	تعابز و پذیرش
تعادل مثلتهای رقابتی	تعديل رقابت دو جانبه	تعديل و پذیرش خواسته ها برای تسلط و تسلیم	ارزیابی مجدد بعنوان نشانه پریشانی	تصدیق کردن ایده آل	توسعه و تعادل با هم بودن	مراقبت دو جانبه	همه‌انگهی و تعديل
برنده شدن با همسر	رقابت برای افزایش مشارکت	کنترل در خدمت مشارکت	انتقاد احترام آمیز	تفاوت در ایده آل رومانیک	نیل به پختگی	مراقبت سه تایی	عشق با لغانه

(به نقل از شارپ، ۲۰۰۰، ص ۱۰).

علل و عوامل متعددی در بروز مشکلات ناشی از صمیمیت نقش دارند. برخی از این عوامل عبارتند از:

(۱) گرایش‌های فرهنگی در مورد مبادله عشق و محبت، (۲) فشارهای ناشی از مراحل رشد طبیعی نظیر بچه دار شدن، (۳) تجارب خانواده اصلی، (۴) وجود بدرفتاری و سوء استفاده، (۵) وجود بیماری‌هایی فیزیکی یا روانی مثل افسردگی، (۶) تفاوت‌های جنسیتی، (۷) عادات و خصوصیات شخصیتی (شارپ، ۲۰۰۰).

نظریه درک برابری والستر^۱: نظریه ادراک برابری یک نظریه روانشناختی اجتماعی است که مربوط به درک میزان صداقت، انصاف و وفاداری در روابط بین فردی است. این مفهوم توسط والستر و همکاران (۱۹۷۸) مطرح شد. در این نظریه چهار اصل اساسی وجود دارد که عبارتند از:

(۱) آدمی تلاش دارد پیامد و نتایج روابط خود با دیگران را با حداکثر منافع خود همراه سازد.

(۲) یک گروه می‌تواند از طریق دگرگونی در ابعاد خود به منظور سرشکن کردن سود و زیان در بین تمام اعضاء مزایای به دست آمده را به حداکثر برساند. در نتیجه در گروه یک نظام متعادل و عادلانه که مورد پذیرش اعضاء است ایجاد خواهد کرد. گروهها عموماً فردی را که برابری را رعایت کند پاداش می‌دهد و فردی که برابری را رعایت نکند تنبیه می‌کند.

(۳) زمانی که افراد خود را در یک رابطه نابرابر احساس و ادراک کنند دچار آشفتگی می‌گردند. هر قدر این احساس نابرابری بیشتر باشد میزان استرس احساس شده بیشتر خواهد شد.

(۴) هر گاه افراد کشف کنند که در یک رابطه نابرابر به سر می‌برند. سعی در حذف استرس از طریق بازگرداندن برابری هستند.

در روابط زناشویی و صمیمانه اصول اساسی نظریه برابری به این صورت است که زوجین در تلاش هستند سود حاصل از روابط را در برابر هزینه‌ای که پرداخت می‌کنند افزایش دهند. براساس این نظریه یک فرد هنگامی از روابطش حداکثر احساس رضایت خواهد کرد که حداکثر احساس برابری داشته باشد. یعنی نسبت بین سود و منفعت دریافت شده در روابط و میزان هزینه‌ای که بابت آن پرداخت کرده است برابر درک شود. اخیراً نظریه برابری

^۱ - Walster

بطور موفقیت آمیزی برای پیش بینی روابط صمیمانه مثل روابط زن و شوهر بکار می رود (دیویدسون^۱، ۱۹۸۴، پرنس^۲ و دیگران، ۱۹۹۳؛ به نقل از لارسون، هاموند و هارپر^۳، ۱۹۹۸).

ادراک برابری مربوط درک تعادل در روابط است. یعنی زوجین احساس کنند همانقدر که در روابط خود هزینه می کنند همان مقدار نیز دریافت می کنند. به عبارت دیگر زوجین دریده و پستانهای خود در زمینه عشق، محبت، روابط جنسی، پول و زمان با هم بودن احساس تعادل کنند. زمانی که زوجین احساس کنند داده ها بیشتر از ستانده هاست احساس نابرابری می کنند. و زمانی که این احساس نابرابری ایجاد شود روابط زناشویی آشفته می گردد. هر قدر احساس نابرابری بیشتر باشد میزان آشفتگی و تعارض افزایش می یابد. احساس نابرابری در روابط به دو صورت می تواند مطرح باشد یکی زمانی که زوجی احساس می کند بسیار کمتر از آنچه در روابط زناشویی هزینه کرده است دریافت داشته، در نتیجه احساس ضرر و زیان، خشم، دلخوری، غم، ناکامی و افسردگی ایجاد خواهد کرد. و دیگری زمانی که یک زوج احساس می کند بسیار بیشتر از آنچه داده است ستانده است در این حالت احساس گناه، شرم، حقارت، سرزنش خود، خودتحقیری و افسردگی خواهد نمود.

حمایت بیشتری برای کار روی روابط صمیمانه بوسیله دو هرتی^۴ و کلانگو^۵ (۱۹۸۴) مطرح شده است. آنها می گویند که صمیمیت زناشویی بدون حل مسائل اساسی تر مانند انصاف رشد نخواهد کرد. صمیمیت مانند مرکزیک هرم است که برای اکثر مردم زیربنای آن اعتماد به اینست که همسر مطمئن باشد که همسرش وقتی تعارضی بروز می کند، منصف خواهد بود. بنابراین صمیمیت فقط وقتی تجربه می شود که این اطمینان وجود داشته باشد که فرد دیگر منصف یا برابر است (لارسون، هاموند و هارپر، ۱۹۹۸).

نتیجه گیری

با توجه به نظریه و رویکردهای موجود می توان گفت که صمیمیت شامل مفاهیم و ویژگی های اساسی زیر است:

^۱ - Davidson

^۲ - Prins

^۳ - Larson , Hammond & Harper

^۴ - Doherty

^۵ - Klangelo

- صمیمیت یک عنصر ترکیبی است و شامل عناصر متعددی نظیر محبت، هیجان، خود افشایی، تطابق، تشابه، تعهد، استقلال و دلبستگی می شود. ترکیب و تعادل همه این عناصر منجر به ایجاد و تداوم صمیمیت می شود.

- صمیمیت یک پدیده چند بعدی است که شامل صمیمیت عاطفی، روانشناختی، عقلاتی، جنسی، بدنی، معنوی، زیباشناختی و اجتماعی - تفریحی است و زوجین در شدت نیازها و ابعاد آن با هم متفاوتند.

- صمیمیت یک فرایند رشدی است، توانایی برقراری روابط صمیمانه در جریان رشد فرد تکامل می یابد. شرایط رشد دوران کودکی بویژه تجارب خانوادگی، کیفیت رابطه مادر و کودک، رابطه با همسالان و جنس مخالف نقش مهمی در شکل گیری الگوهای ارتباطی، نگرشها و رفتارهای موثر بر صمیمیت دارند. مشکلات صمیمیت در دوران بزرگسالی ناشی از دلبستگی ناامن و آسیب زا در دوران کودکی و عدم تعادل بین استقلال و فردیت است.

- صمیمیت یک رابطه تعاملی است و نیازمند تطابق بین قصه زندگی، اهداف، نیازها، ویژگی های شخصیتی دو انسان و ادراک برابری در رابطه می باشد.

- صمیمیت یک فرایند پویا و تکاملی است و در جریان تکامل خود از مراحل مختلف نظیر عشق رویایی، عدم توافق و تعارض، تمایز، پذیرش و هماهنگی عبور کرده و در نهایت به عشق بالغانه می رسد. در طی این مراحل الگوهای تماس و جدایی نقش اساسی دارند. در مرحله رشد صمیمیت ممکن است مشکلات و آسیبهای خاصی ایجاد شود که مستلزم انجام نقشهای خاصی توسط زوجین و مداخلات تخصصی درمانگر است.

- صمیمیت یک مهارت و هنر است که مستلزم سلامت روانی، دلبستگی سالم، نگرشهای منطقی و انتظارات واقع بینانه، مهارتهای برقراری ارتباط سالم، مهارتهای حل تعارض و رفتارهای مثبت توجه آمیز و مراقبت کننده است.

با توجه به اینکه صمیمیت یک عنصر ترکیبی، چند بعدی، رشدی، تعاملی، پویا، تکاملی و یک مهارت و هنر است بنابراین برای ایجاد و تداوم روابط صمیمانه و حل مشکلات مربوط به آن از یک سو بررسی تاریخچه روابط زوجین، الگوهای ارتباطی، سبکهای دلبستگی و وابستگی و روشهای درمان مشکلات مربوط به آن ضروری است.

در این زمینه رویکردهای روان تحلیلی و روابط بین فردی بویژه نظریه ارتباط درمانی هندریکس که به بررسی و درمان تجارب و آسیبهای دوران کودکی و تأثیر آن بر روابط فعلی

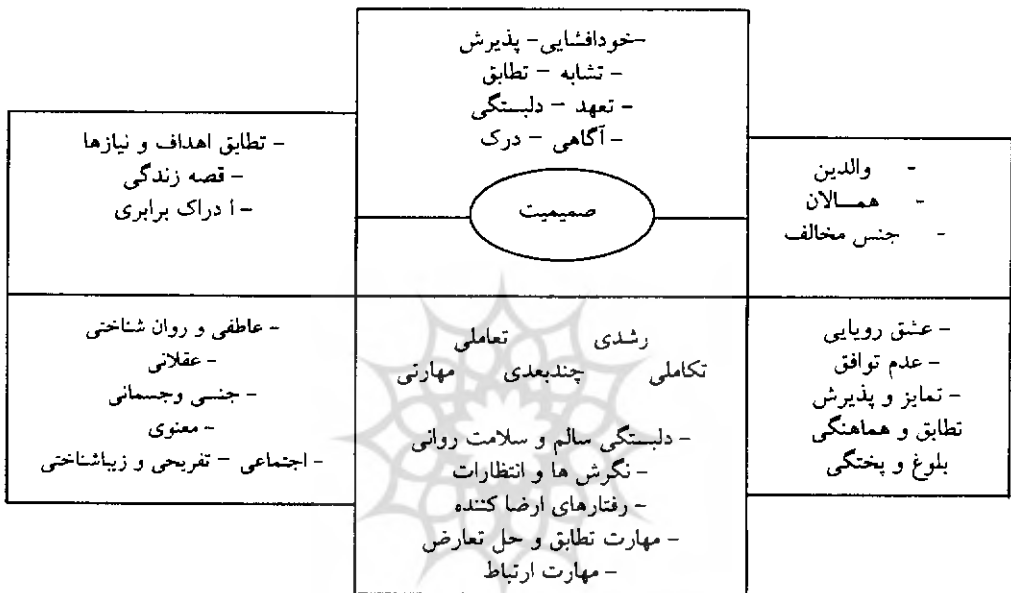
می پردازد، موثر است. از سوی دیگر روابط صمیمانه یک مهارت و هنر است و مستلزم کسب نگرشها، مهارتها و انجام رفتارهای خاص است. بررسی و اصلاح باورها و انتظارات غیرواقع بینانه در مورد خود، همسر و صمیمیت برای ایجاد و افزایش صمیمیت لازم است. در این خصوص رویکردهای شناختی برای اصلاح نگرشهای مخرب می تواند موثر واقع شود. همچنین صمیمیت مستلزم برقراری ارتباط سالم بین همسران و انتقال درست مفاهیم و پیامها، درک همدلانه، خودافشایی و مشارکت احساسات، افکار و نیازها با یکدیگر است، بنابراین آموزش و اصلاح مهارتهای ارتباطی نیز می تواند منجر به افزایش صمیمیت شود. صمیمیت همچنین مستلزم تبادل رفتارهای مثبت توجه آمیز و خوشایند و حذف رفتارهای آزار دهنده است، بنابراین آموزش مهارتهای رفتاری به همسران نیز منجر به افزایش صمیمیت می شود. از سوی دیگر تعارض شدید و مکرر و استفاده از روشهای ناسالم حل تعارض و عدم توانایی زوجین در حل موثر تعارضات نیز می تواند به کاهش صمیمیت منجر شود، لذا آموزش و اصلاح مهارتهای حل تعارض نیز می تواند به افزایش صمیمیت منجر شود.

مشاوران خانواده و ازدواج می توانند به افزایش صمیمیت همسران و درمان مشکلات مربوط به صمیمیت کمک کنند. در این خصوص تشخیص نوع نیاز همسران به خدمات معطوف به رشد، پربارسازی و پیشگیری یا درمانی ضروری است. رویکردهای شناختی رفتاری و ارتباط درمانی هم برای برنامه های پربارسازی و پیشگیری و هم برای خدمات درمانی و مشاوره ای کاربرد دارند. همچنین ترکیب خدمات درمانی و آموزشی با تأکید بر روش روانی - آموزشی نیز می تواند موثر باشد. علاوه بر این مشاوران در کار با مسائل مربوط به صمیمیت همسران باید با توجه به نوع مشکل و نیاز همسران از رویکردها استفاده کنند. در صورتی که مشکلات همسران بیشتر مربوط به تجارب و روابط گذشته باشد. رویکردهای روان تحلیلی و ارتباط درمانی موثرتر است و اگر مشکلات مربوط به مهارتها و نگرشها باشد رویکرد شناختی - رفتاری موثرتر واقع می شود.

پیشنهاد مدل تلفیقی برای مفهوم سازی صمیمت و روشهای افزایش آن

براساس دیدگاههای مربوط به صمیمیت و تجارب بالینی مدل تلفیقی برای افزایش

صمیمیت زوجین و حل مشکلات ناشی از صمیمیت بصورت زیر پیشنهاد می شود:



مدل تلفیقی صمیمیت

مراحل مدل تلفیقی شامل سه مرحله است:

مرحله اول: ارزیابی و مفهوم سازی مشکلات و نیازها

در این مرحله موارد زیر بررسی و ارزیابی می شود:

الف) بررسی تاریخچه روابط صمیمانه شامل:

- روابط اولیه با والدین
- روابط با همسالان
- روابط با جنس مخالف

ب) بررسی الگوهای ارتباط و صمیمیت شامل:

- تعیین سبک دلبستگی
- تعیین الگوهای ارتباطی

ج) بررسی نوع و فرآیند ازدواج شامل:

- نحوه آشنایی و انتخاب همسر
- فرآیند شکل گیری رابطه با همسر و مراحل سفر زندگی

د) بررسی کیفیت ارتباط و صمیمیت فعلی شامل:

- بررسی میزان صمیمیت و ابعاد آن

- بررسی سبک زندگی فعلی و نوع روابط

مرحله دوم: تعیین اهداف و نوع مداخلات مشاوره ای

الف) بررسی عقاید، اهداف و انتظارات در مورد روابط صمیمانه و رضایت بخش

ب) تعیین اهداف مشاوره و برنامه ریزی برای روابط آینده

ج) ارائه طرح درمان و تعیین نوع مداخلات، قرارداد درمانی

مرحله سوم: انجام مداخلات مشاوره ای

مداخلات مشاوره ای با توجه به نیاز زوجین در سه قسمت آگاهی، مهارتها و آسیبها انجام

می شود.

قسمت اول: آگاهی و شناخت

الف) افزایش خودآگاهی

- بررسی کمبودها و آسیبهای دوران کودکی

- بررسی تأثیر گذشته بر روابط فعلی

- بررسی نیازها، انتظارات و باورها

- بررسی رفتارهای فعلی و تأثیر آن بر روابط زناشویی

ب) شناخت همسر

- شناخت و تبیین ویژگی ها و رفتارهای همسر

- آشنایی با نیازها و انتظارات همسر

ج) شناخت صمیمیت

- بررسی و اصلاح باورهای زوجین در مورد صمیمیت

- تحلیل وضعیت فعلی صمیمیت

- شناخت صمیمیت، موانع و عناصر ضروری برای رشد آن

قسمت دوم: کسب مهارتها

الف) مهارتهای رفتاری

- افزایش رفتارهای تقویت کننده و مراقبتی از طریق تمرینهایی نظیر روزهای توجه و مراقبت، تجدید خاطرات عاشقانه، انجام فعالیتهای تفریحی مشترک و هدیه های غیرمنتظره.

- کاهش رفتارهای آزار دهنده و تنبیهی از طریق تمرینهای نظیر بررسی آزر خطر و آسیبهای خود و همسر، تعیین آرزوها و درخواست ها

ب) مهارت های ارتباطی

- آموزش و تمرین مهارت مکالمه ارادی

- آموزش و تمرین مهارت های فرستنده و گیرنده پیام

قسمت سوم: آسیبها و التیام

الف) حل تعارض

- شناسایی تعارض و سبکهای حل آن

- آموزش و تمرین روشهای سازنده حل تعارض

ب) ابراز خشم و بخشودگی

- شناسایی احساسات منفی ابراز نشده

- تمرین ابراز خشم به شیوه سالم و التیام رنجشهای گذشته

منابع

- فرقانی، م. (۱۳۸۰). بررسی اثربخشی آموزش گروهی شناختی - رفتاری بر رضایت زناشویی. (پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره)، اصفهان دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.
- کلادینگ، س. (۱۳۸۲). خانواده درمانی، تاریخچه، نظریه و کاربرد. ترجمه فرشاد بهاری، تهران: انتشارات تزکیه.
- مرادی، م. (۱۳۷۹). بررسی تأثیر آموزش مهارتهای ارتباط زناشویی بر رضایت زناشویی، (پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره)، دانشگاه الزهراء.
- نوابی نژاد، ش. (۱۳۸۰). مشاوره ازدواج و خانواده درمانی، تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- نظری، محمدعلی. (۱۳۸۴). بررسی تأثیر برنامه بهبود بخشی ارتباط بر رضایت زناشویی زوجین هر دو شاغل. فصلنامه تازه ها و پژوهشهای مشاوره.

- نیکخواه، ز. (۱۳۸۳). بررسی میزان اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های ارتباطی با رویکرد شناختی - رفتاری بر رضایتمندی زناشویی. نخستین کنگره سراسری آسیب شناسی خانواده. ص ۲۴۷. تهران: دانشگاه شهید بهشتی.
- یونسی، س.ج. (۱۳۸۳). نقش بازآموزی اسنادی بر سبک اسناد زوجین و رضایت زناشویی. نخستین کنگره سراسری آسیب شناسی خانواده. ص ۹۶. تهران: دانشگاه شهید بهشتی.
- یونسی، س.ج. (۱۳۸۴). روشی تازه در شناخت درمانی، فصلنامه تازه های روان درمانی. دوره دهم

References

- Bagarozzi, A. (2001). Enhancing Intimacy In marriage. Brunner-Routledge. Tylor & Forancis Group. USA.
- Baucom, D.H.Epstein, No. Sqayers, S. & Sher, T. G. (1989). The Role of cognitins in marital Relationships. *Journal of consulting and clinical psychology*, 51,31-38.
- Brown, R, Reiohold, T. (1999). *Imago Relationship Therapy*. Published by john wiley & Sons . New York.
- Burleson, B R, Denton, w.(1991) The Relationship Between Communication skill And Marital satisfaction, *Journal of marriage and family* Minneapolis.
- Dunn, R. L. & Schwebel, A. I. (1995). Meta-analytic review of marital therapy autcom research. *Journal of family Psychology* 9, 58-68.
- Furman,w.Brown,B.B.Feiring,C.(1999).The Development of Romantic Relationships in Adolescence. Cambridge university press. Goldenberg, I Goldenbery, H. (2000). *Family therapy and over view*. Brooks/cole, Thomson learning, Canada.
- Gordon, Lo, Heyman, D. C. (1999). Preventive approaches in couple therapy.
- Gordon, T.(2005). *What is pairs*. Murphy Design Studios. Pennsylvania.
- Heller, P. E. wood, B.(1992).
- The process of Intimacy. *Journal of marital and family therapy*. Vol. 24. pg 273.
- Hendrix, H, Hunt, H. (1999). *Imago Relationship therapy. Greeting A conscious marriage or Relation ship; Preventive Approaches in couplestherapy*, edited by Berger, Rony, Hanna motherless, Philadelphia, Brunner mazel.
- Jakaboski, S, F ; Milne, E .(2004). A review of emproically supported marital wrnichment programs , *family Relations*, vol. 53. Iss, 5. October.
- Johnson, S , M. Whifen, V, E. (2003). *Attachment process in coupletherapy*. The Gulford press, New York, London.
- Kolman, M. (1998). *The path to wholeness*. NewJersy.
- Larson, J, H. H , Clark, H, Jarmes, M. (1992). Perceived equity and Intimacy in marriage. *Journal of marital and family therapy*, vol.24. pg. 487.
- Lipthrott, D. (1994). *Imago parallels with object Relations theory*. Orlando, Florida.
- Lipthrott, D. (1998). *Stage of marriage and committed Relationship*. MSW Orlando, Florida.
- Lipthrott, D. (1995). *Intentional Dialogue*. Orlando, Florida.
- Whisman, M, A; Delinsky, Sherrie, S. (2002). *Marital Satisfaction and Information processing mea sum of partner-schemas, cognitive therapy and Research*, vol. 26. No. 5. October.
- Young, Mark. E. Long. Lynn. L. (1998). *Counseling and therapy for couples*,Brooks/cole, Publishing company, USA.
- Sharpe, S. A. (2000). *The ways we love*. the culfordpress, New York. London.