

# روان‌درمانی سردی روابط و طلاق جنسی زوجین با رویکرد پذیرش و تعهد

نویسنده:

سرگل رضایی



روان آگاه

## محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۷
عوامل موثر در ایجاد تعارض	۱۴
الگوهای تعارض در روابط زوجین	۱۵
عشق و رابطه جنسی	۲۴
تنفر از رابطه جنسی	۲۵
<b>فصل دوم: سردی روابط و طلاق جنسی زوجین</b>	<b>۳۳</b>
علل سردی جنسی زناشویی	۳۴
حرف نزدن، از اصلی ترین دلایل سرد شدن روابط زناشویی	۳۴
عوامل موثر بر سردی و فاصله در روابط زناشویی	۳۶
طلاق جنسی چیست و چرا رخ می دهد	۳۶
علائم هشداردهنده ای که نباید نادیده بگیرید	۳۷
چرا رابطه میان زوجین سرد می شود؟	۳۸
تأثیرات سرد مزاجی جنسی زنان و مردان در زندگی زناشویی	۴۰
نشانه های سرد شدن عشق در رابطه زوجین	۴۱
<b>فصل سوم: زوج درمانی به شیوه پذیرش و تعهد</b>	<b>۴۹</b>
زوج ها می توانند عشق بورزند؟	۵۱

۵۴	.....انواع زوج‌درمانی
۵۸	.....زوج‌درمانی به شیوه پذیرش و تعهد
۶۴	.....فرایندهای زیربنایی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۶۶	.....الف) پذیرش
۶۷	.....ب) گسلش شناختی
۶۹	.....ج) خود به‌عنوان زمینه
۶۹	.....د) تماس با زمان حال و اکنون
۷۰	.....ه) ارزش‌ها
۷۱	.....و) عمل متعهدانه

### فصل چهارم: راهبردهای درمانی طلاق جنسی به شیوه پذیرش و تعهد ..... ۷۳

۷۴	.....راه‌های درمان طلاق جنسی
۷۶	.....رابطه مشکلات زندگی و مشکلات جنسی
۷۷	.....علت سردرگمی‌ها
۷۸	.....حل معمای مرغ و تخم‌مرغ
۸۲	.....نقاط حساس بدن زن کدامند؟
۸۵	.....عشق بازی با همسر
۸۵	.....معجزه عشق بازی در بهبود روابط زوجین
۸۶	.....عشق بازی با کیفیت از چه ویژگی‌هایی برخوردار است؟
۹۱	.....تأثیر شناخت نقاط حساس بدن همسر در کیفیت عشق بازی
۹۱	.....پیشقدمی زن و تأثیر آن در عشق بازی
۹۱	.....تأثیر رابطه خشک و غیر منعطف بر روی معاشقه
۹۲	.....تحریک جنسی همسر
۹۴	.....استفاده از پوزیشن‌های متنوع حین رابطه جنسی
۹۸	.....انتخاب پوزیشن‌های جنسی مناسب

مناسب‌ترین پوزیشن‌های جنسی برای افراد با شرایط خاص.....	۹۹
مزایای تنوع در پوزیشن.....	۱۰۰
معایب تنوع در پوزیشن‌های جنسی.....	۱۰۰
تأثیرات پوزیشن‌های جنسی بر جنسیت فرزند.....	۱۰۰
<b>منابع</b> .....	<b>۱۰۳</b>

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

در بسیاری از روابط زناشویی باوجود اینکه زوجین علاقه شدید به هم دارند ولی بعد از مدتی متارکه و یا طلاق عاطفی بین طرفین رخ می‌دهد. علت این امر را باید در تأمین نشدن حتی یکی از نیازهای سلامتی و ۷ راز عشق دید. حتی عدم برخورداری از یکی از این نیازها موجب برهم خوردن تعادل در زندگی مشترک می‌شود. در دیدگاه رعایت ۷ راز عشق، رعایت سلامت در همه جوانب فوق ضروری است. به عنوان مثال اگر فرد همه سطوح سلامتی در زندگی را داشته باشد، ولی زوجین از سلامت شکوفایی برخوردار نباشند، به مرور زندگی برای ایشان معنایی از خلأ تأمین خود شکوفایی را در بر خواهد داشت. این نیاز از ۷ راز عشق باید حتی در کمترین یا کوچک‌ترین شکل آن در زندگی نمود پیدا کند تا موجب بروز اختلاف در زوجین نشود. این مشکل بیشتر برای زنان رخ می‌دهد. زنان در جامعه سنتی ایران از حق کمتری برای حضور در جایگاه واقعی خود برخوردارند. از این رو بیشتر نیازها در هفت نوع نیاز یا راز عشق، به سمت کفه مرد سنگینی می‌کند؛ بنابراین نظریه هفت اصل عشق در واقع بیان‌کننده قدرت زوج در تأمین مشترک این نیازها است تا به یک علاقه پایدار و مستحکم برسند. امروزه دلایل اصلی ازدواج و انتظارات همسران از یکدیگر، به‌طور چشمگیری تغییر یافته است. نیاز به عشق و صمیمیت و ایجاد رابطه صمیمانه با همسر و ارضاء نیازهای عاطفی و روانی، از جمله دلایل اصلی زوجین امروزی برای ازدواج است. در رابطه زوجین، هر یک از دو

زوج می‌توانند عمیق‌ترین احساسات صمیمیت را تجربه کنند. این رابطه در عین حال که می‌تواند صمیمانه‌ترین و راحت‌ترین رابطه ممکن باشد، می‌تواند شدیدترین صدمات ممکن را نیز به اعضاء وارد کند. در صورتی که ازدواج ناموفق باشد، می‌تواند به توقف رشد شخصی و سرگردانی منجر گردد. شکست در این رابطه می‌تواند به صدمه‌ها و جراحتهایی منجر گردد که التیام آن‌ها به وقت زیادی نیاز دارد. لوینگر و هاستون<sup>۱</sup> (۲۰۰۵)، عنوان می‌کنند؛ اکثر افراد، ازدواج را به‌عنوان صمیمانه‌ترین رابطه‌ای که در دوران بزرگسالی تجربه کرده‌اند، می‌دانند؛ رابطه‌ای که به‌عنوان منبع اصلی و اساسی عاطفه و حمایت برای آن‌ها در نظر گرفته می‌شود. عمق صمیمیتی که افراد در رابطه خود ایجاد می‌کنند، به میزان زیادی بستگی به توانایی‌های آن‌ها برای ارتباط دقیق، مؤثر و روشن با افکار، احساسات، نیازها، خواسته‌ها و تمایلاتشان دارد. صمیمیت به‌عنوان توانایی ارتباط با دیگران، با حفظ فردیت تعریف می‌شود. این‌گونه تعاریف مبتنی بر خویشتن، حاکی از آن است که فرد به درجه‌ای از رشد فردی دست یابد تا بتواند با دیگران رابطه صمیمانه برقرار کند. صمیمیت را می‌توان به‌عنوان توانایی شناخت خود در حضور دیگران دانست که خودآگاهی و رشد هویت برای طرفین و قابلیت شخص در جهت صمیمیت، بسیار ضروری است. مفهوم‌پردازی رایج از صمیمیت، سطح نزدیکی همسر، به اشتراک‌گذاری ارزش‌ها و ایده‌ها، فعالیت‌های مشترک، روابط جنسی، شناخت از یکدیگر و رفتارهای عاطفی نظیر نوازش کردن است. فردی که میزان صمیمیت بالاتری را تجربه می‌کند، قادر است خود را به شیوه مطلوب‌تری در روابط عرضه کند و نیازهای خود را به شکل مؤثرتری به شریک و همسر خود ابراز کند. رضایت زناشویی می‌تواند در زوج‌هایی که میزان صمیمیت بالاتری دارند، بیشتر باشد یا به عبارتی، 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 زناشویی بالاتری را تجربه کنند (رایت<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۶).

---

1 Levinger & Huston

۲ Wright, D

صمیمیت، هم رضایت فردی و هم رضایت ارتباطی را ایجاد می‌کند و به‌عنوان عامل اصلی فراهم آوردن سلامت، سازگاری، شادکامی و احساس معنی کردن در جوانی هست. فقدان صمیمیت زناشویی زمینه بروز آسیب‌ها و افزایش انحرافات خانوادگی و اجتماعی نظیر خشونت زناشویی، اعتیاد، روابط فرا زناشویی و عهدشکنی می‌شود و می‌تواند منجر به ازهم‌پاشیدگی بنیان خانواده و طلاق شود. صمیمیت یکی از نیازهای زندگی زن‌وشوهری و درعین‌حال از ویژگی‌های بارز یک زوج موفق و شادمان است. رابطه صمیمانه با خود افشایی واقعی و درک نیازهای فرد دیگر (همسر) در یک رابطه برابر تعریف می‌شود. اسپری و کارلسون<sup>۱</sup> (۲۰۰۵)، شیوه ابراز نزدیکی توسط زوج‌ها را به‌شدت متأثر از نیازها و انتظاراتی می‌دانند که هر زوج در خانواده‌های اصلی خود کسب کرده است. سایر عوامل اثرگذار بر نحوه ابراز صمیمیت به اعتقاد آن‌ها عبارت از: سبک شخصیتی افراد، سبک ارتباطی آن‌ها با یکدیگر و مرحله تکاملی رابطه است. بنابراین صمیمیت در ازدواج، باارزش است، زیرا تعهد زوجین به اثبات رابطه را محکم می‌کند و به‌طور مثبتی با سازگاری رضایت زناشویی همراه است. صمیمیت اغلب به‌عنوان یک فرآیند پویا توصیف می‌شود. به نظر هاتفیلد (۲۰۰۸)، صمیمیت شامل فرآیندی است که در آن افراد تلاش می‌کنند به یکدیگر نزدیک شوند و شباهت‌ها و تفاوت‌هایشان در احساسات، افکار و رفتارها را کشف کنند. اسکنارچ<sup>۲</sup> (۲۰۱۰)، صمیمیت را فرآیند در تماس بودن، درک خود و افشای خود در حضور همسر، مفهوم‌سازی می‌کند. اسپچافر و اولسون<sup>۳</sup> (۲۰۱۱)، صمیمیت را فرآیند و تجربه‌ای می‌دانند که نتیجه افشای مسائل صمیمانه و در میان گذاشتن تجارب صمیمانه است. به نظر استرنبرگ<sup>۴</sup> (۲۰۰۷)، صمیمیت احساساتی است که نزدیکی، تعلق و تماس را ایجاد می‌کند. او صمیمیت را یکی از اضلاع مثلث عشق و عنصر هیجانی رابطه می‌داند که گرمی، ارتباط محبت‌آمیز، ابراز علاقه به سلامتی طرف مقابل و میل به پاسخ متقابل همسر را شامل می‌شود. شهوت

---

1 Spray & Carlsson

2 Schnarch

3 Schaefer & Olson

4 Strenberg

یا میل، ضلع دیگر این مثلث و عنصر برانگیختگی جسمانی و روانی آن است که تمایل به فعالیت جنسی و عشق‌بازی را در برمی‌گیرد و تعهد ضلع سوم مثلث عشق و عنصر شناختی آن است که باعث می‌شود زوج‌ها به این نتیجه برسند که عاشق یکدیگر هستند و این عشق را حفظ کنند. صمیمیت در حد قابل قبول و انتظار، موجب تحکیم روابط محبت‌آمیز بین زوجین می‌شود تا آنجا که می‌توان گفت: اصل اساسی در ازدواج موفق، ایجاد صمیمیت بین زوجین است. صمیمیت یک نیاز اساسی و واقعی در انسان است. افراد با توجه به تفاوت‌های فردی در شدت و نوع صمیمیت، با یکدیگر متفاوت‌اند. این مفهوم یک نیاز واقعی است که ریشه درونی داشته و از نیاز بسیار اساسی برای دل‌بستگی نشأت می‌گیرد؛ اما در آن روی سکه، یعنی در یک ازدواج ناموفق و ازهم‌گسسته، عدم وجود صمیمیت، خواه‌ناخواه یک رابطه را به پایان خود نزدیک می‌کند. ایجاد و حفظ روابط صمیمانه و ارضای نیازهای عاطفی و روانی در جریان ازدواج، یک مهارت و هنر است که علاوه بر سلامت روانی و تجارب سالم اولیه، نیازمند داشتن نگرش‌های منطقی و کسب مهارت‌ها و انجام وظایف خاص است. صمیمیت در ازدواج با ارزش است، زیرا تعهد زوجین به ثبات رابطه را محکم می‌کند و به‌طور مثبتی با سازگاری و رضایت زناشویی همراه است. در واقع تعهد زناشویی و صمیمیت در ازدواج، بخش حیاتی یک ازدواج موفق می‌باشند. بدین معنا که زوجین برای خلق آینده‌ای مشترک تلاش می‌کنند و به‌وقت بحران و تعارض در کنار هم باقی می‌مانند (حافظی، ۱۴۰۳).

تعارض زناشویی، نوعی تعامل بین زوج‌هایی است که علایق، دیدگاه‌ها و باورهای متضادی دارند، ۶۱ درصد از افراد مطلقه، یکی از دلایل طلاق خود را تعارض بیش از حد گزارش کرده‌اند. نظریه سیستمی خانواده خانواده را به عنوان یک واحد احساسی اصلی در نظر می‌گیرد. این نظریه فرض می‌کند که فشار ناشی از تضاد عاطفی میان دو نفر از اعضای خانواده می‌تواند بر کل خانواده تأثیر بگذارد که حداقل از پدر، مادر و فرزند تشکیل شده است. تعارض بین اعضای خانواده به وحدت و یگانگی آنها لطمه می‌زند. شدت تعارض موجب بروز نفاق و پرخاشگری و ستیزه‌جویی و سرانجام اضمحلال و زوال خانواده می‌گردد، متأهل بودن مزایای زیادی دارد و اینکه زوج‌ها

چگونه تعارض‌های میان خود را حل و فصل می‌کنند، برای پویایی رابطه مهم است. بسیاری از زوجها به طور مکرر تعارض‌های زناشویی را تجربه می‌کنند، اما مسئله مهم در تعارض‌های زناشویی، نحوه بحث، مخالفت و حل تعارض‌ها است و میزان تکرار تعارض‌ها در درجه دوم قرار می‌گیرد. از آنجا که تمام زوجها با یکدیگر بحث می‌کنند، نباید همیشه تعارض را با پیامدهای منفی همراه دانست. محققان با انجام یک پژوهش ملی با ۵۰۰۰۰ شرکت کننده، تفاوت‌های بین زوجهاى شاد و غير شاد را در روش‌های حل تعارض‌های خود، مقایسه کردند. محققان دریافتند که ۷۸ درصد از زوجهاى شاد، گفته اند که زمانی که درباره مسائل بحث می‌کنند، شریکشان نظر و ایده‌های آنها را درک می‌کند در صورتی که تنها ۲۰ درصد از زوجهاى غير شاد، این نظر را داشتند. همچنین یافتند که ۷۸ درصد از زوجهاى شاد و ۲۵ درصد از زوجهاى غير شاد، بیان کرده اند که می‌توانند افکار و احساسات خود را در هنگام مخالفت‌ها، با شریک خود به اشتراک بگذارند. ۵۸ درصد از زوجهاى شاد و تنها ۱۲ درصد از زوجهاى غير شاد قادر بودند تا تفاوت‌ها را در هنگام وقوع تعارض حل کنند. محققان همچنین گزارش کردند که ۷۲ درصد از زوجهاى شاد و ۲۸ درصد از زوجهاى غير شاد، درباره حل کردن مخالفت‌ها با همسر خود نظر مشابهی داشتند و در نهایت، ۵۴ درصد از زوجهاى شاد و ۱۴ درصد از زوجهاى غير شاد بیان کردند که همسرشان تعارض به وجود آمده را جدی می‌گیرد. این یافته‌ها نشان می‌دهند که شیوه پاسخ دادن زوجها به تعارض، مهم تر از وجود صرف تعارض است. یافته‌ها همچنین راهکارهای مثبتی مانند توانایی بیان احساسات در حین تعارض و جدی گرفتن همسر خود را نشان می‌دهند. تعارض بر بهداشت روانی، جسمی و خانوادگی تأثیر گذار است و تحقیقات زیادی رابطه تعارض‌های زناشویی را با افسردگی، اختلال خوردن و بیماری‌های خاص مانند سرطان تایید کرده اند. همچنین تعارض‌های زناشویی باعث ناسازگاری کودکان، دل‌بستگی‌های مساله ساز برای همسران، افزایش احتمال تعارض والد فرزندى و تعارض بین خواهر و برادر می‌شود. انسان همیشه در تعارض بین نیازهای درونی خویش قرار دارد و اساسا انسان فارغ از تعارض وجود خارجی ندارد. تعارض میان نشستن و رفتن، گفتن و سکوت، لذت بردن از حال و به

تعویق انداختن لذت و... از این رو تعارض قبل از اینکه امری بین فردی باشد، درون فردی است، به گونه ای که با تنهایی خودمان نیز توافق نداریم. حال اگر دو نفر بخواهند لذت‌ها و دردهایشان را با هم به اشتراک بگذارند، به گونه ای که متغیرهای تقریباً یکسانی آنها را خوشحال و ناراحت کند، تعارض به مراتب بیشتر و پیچیده تر می‌شود. از این رو زندگی فاقد تعارض امری ممکن به نظر نمی‌رسد و لازم است وجود تعارض در زندگی را بپذیریم و قبول کنیم تعارض امری اجتناب ناپذیر است. اما آنچه لازم است از آن اجتناب شود، تداوم تعارض و بکارگیری راه‌حلهایی است که به تخریب رابطه می‌انجامد. داوونز و داوونز<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) معتقدند زوجینی که نمی‌توانند به صورت موثر تعارض‌های میان خود را مدیریت کنند، طی مراحل تخریب رابطه‌ی آنها شروع می‌شود. از نظر آنها تعارض زناشویی صرفاً تفاوت در نقطه نظرات نیست، بلکه مجموعه‌ای از اتفاقات است که به شکل نامناسبی به وقوع می‌پیوندد و به طور جدی به ازدواج آسیب می‌رساند. فینچمن و بیچ<sup>۲</sup> (۱۹۹۹) بر اهمیت تاثیر تعارض در زندگی زناشویی تاکید دارند آنها معتقدند که تعارض زناشویی بر سلامت روانی و سلامت جسمانی و سلامت خانواده تاثیر زیادی دارد. تعارض مجادله‌ای است بین حداقل دو فرد وابسته به یکدیگر که در آن، هریک، طرف مقابل را مانعی بر سر رسیدن به اهداف خود می‌داند. تعارض فرایندی تعاملی است که نشان‌دهنده ناسازگاری، عدم توافق و ناهماهنگی بین اشخاص است. تعارض در روابط صمیمی امری طبیعی است و ازدواج نیز از این قاعده مستثنی نیست، زیرا تعاملات مختلف و مکرر زوجین، زمینه‌ی بی‌شماری را برای تعارضات فراهم می‌کند، بنابراین تعارض بین زوجها امری طبیعی و ناشی از وجود تفاوت‌هاست و نمی‌توان مانع تعارض شد، اما این تعارض را می‌توان از طریق مذاکره اصولی طوری اداره کرد که نتایج مثبتی حاصل شود. تعارض ممکن است در نتیجه‌ی تنش باشد که فشارهای خارجی، پدید آورنده آن محسوب می‌شوند؛ مانند زمانی که شرایط اقتصادی منجر به اختلاف‌های مالی بین زوجها می‌شود. وقتی یکی از زوجها احساس می‌کند در حق او

1 Downs, tim., downs, Joy

2 Fincham, F.D & .Beach, S.R.H