

موانع رضایتمندی زناشویی، نقش‌های جنسیتی و بهوشیاری

تالیف

مهسا امیدبیک

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

دکتر مهرانگیز شعاع کاظمی

دانشیار و عضو هیات علمی دانشگاه الزهرا (س)



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۶

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه	: امیدبگی، مهسا، ۱۳۶۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: موانع رضایتمندی زنانسووی، نقش‌های جنسیتی و بهوشیاری/تالیف مهسا امیدبگی،مهرانگیز شعاع‌کاظمی.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۴ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۱۳۱-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: زناشووی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: تفاوت‌های جنسی (روان‌شناسی)
شناسه افزوده	: شعاع‌کاظمی، مهرانگیز، ۱۳۳۵ -
رده بندی کنگره	: HC۷۷۳/ ۵۷۸.۸ ۱۳۴۳



موانع رضایتمندی زنانسووی، نقش‌های جنسیتی و بهوشیاری

تالیف: مهسا امیدبگی - دکتر مهرانگیز شعاع کاظمی

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ دوم ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۱۳۱-۳

نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری

پلاک ۹۹، تلفن: ۶ و ۶۶۶۷۳۵۵، نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

بعد از خداوند همیشه یاورم
بر خود لازم می دانم از راهنمایی ها و زحمات استاد گرانقدرم؛ دکتر
شیوا خللی به واسطه این کتاب، سپاسگزاری نمایم.

تقدیم به

پدرم؛ سایه لطف خدا
مادرم؛ که یادش همه آرامش من است
و همسرم؛ پناه خستگی و همراه همیشگی ام

فهرست مطالب

پیش‌گفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۳
فصل اول: نقش‌های جنسیتی.....	۱۹
نقش‌های جنسیتی.....	۲۱
کلیشه‌های نقش‌های جنسیتی.....	۲۲
مبنای کلیشه‌های جنسیتی.....	۲۳
تئوری‌های نقش‌آموزی جنسیتی.....	۲۶
دیدگاه تکاملی.....	۲۶
تئوری یادگیری اجتماعی.....	۳۰
اکتساب نقش‌های جنسیتی.....	۳۲
شناخت.....	۳۳
نظریه طرحواره جنسیتی.....	۳۴
طرحواره.....	۳۴
فمینیست و نقش‌های جنسیتی.....	۳۶
فمینیست لیبرال.....	۴۰
فمینیست رادیکال.....	۴۱
فمینیست سوسیالیستی.....	۴۱
زنان رنگین پوست.....	۴۲
فمینیست فرهنگی.....	۴۲

- ۴۳..... تئوری نقش‌های اجتماعی.....
- ۴۶..... تغییر در نقش‌های جنسیتی و تفاوت‌های جنسی در طول زمان.....
- ۴۷..... فراسوی کلیشه‌های جنسیتی: دو جنسیتی بودن.....
- ۵۱..... جمع‌بندی.....

فصل دوم: بهوشیاری..... ۵۳

- ۶۲..... تمرین‌های غیر رسمی بهوشیاری.....
- ۶۲..... زنگ هشیاری.....
- ۶۶..... تمرین خوردن هشیارانه.....
- ۶۶..... تمرین‌های رسمی بهوشیاری.....
- ۶۶..... تمرین توجه به حس‌های بدنی.....
- ۶۷..... تمرین تمرکز بر نفس.....
- ۶۹..... مراقبه هشیارانه.....
- ۷۰..... تمرین توجه به فرایند تفکر.....
- ۷۸..... بهوشیاری برای کودکان.....
- ۸۱..... جمع‌بندی.....

فصل سوم: رضایتمندی زناشویی..... ۸۳

- ۸۴..... تعاریف رضایتمندی زناشویی.....
- ۸۶..... نظریه‌های رضایت زناشویی.....
- ۸۶..... رویکرد روان تحلیلی.....
- ۸۷..... رویکرد شناختی- رفتاری.....
- ۸۸..... رویکرد روابط موضوعی.....
- ۸۹..... دیدگاه خانواده بیمار.....
- ۸۹..... دیدگاه برابری.....

- دیدگاه ارتباطی سبز..... ۹۳
- عوامل موثر بر رضایت زناشویی..... ۹۳
- عوامل فردی..... ۹۳
- عوامل شخصیتی..... ۹۳
- سلامت روان..... ۹۴
- مذهب..... ۹۴
- سوابق تربیتی و خانوادگی..... ۹۴
- عوامل محیطی..... ۹۴
- حمایت اجتماعی..... ۹۴
- شغل و درآمد..... ۹۵
- فرزندان..... ۹۵
- عوامل ارتباطی..... ۹۵
- توانایی حل تعارض..... ۹۵
- روابط جنسی..... ۹۵
- ارتباط..... ۹۶
- عقیده به نسبی بودن واقعیت و نه مطلق بودن آن..... ۹۸
- اعتقاد به اینکه قصد و نیت همسر خوب است..... ۹۸
- تمرین رفتارهای سالم..... ۹۹
- جمع‌بندی..... ۱۰۱

فصل چهارم: چگونگی اثرگیری باورها و نقش‌های جنسیتی و رضایتمندی

- زناشویی از بهوشیاری..... ۱۰۳
- منابع..... ۱۱۵

پیشگفتار

در میان عوامل اثرگذار بر سلامت روان انسان‌ها، خانواده نقشی بسیار مهم دارد. خانواده پناهگاه و مامن امنی برای رفع نیازهای روانی و عاطفی است، به همین جهت آکرمن^۱ برای خانواده ماهیت شفادهندگی قائل است (ثنایی، ۱۳۷۵). از سوی دیگر، بسیاری از نابهنجاری‌های روانی انسان در خانواده ریشه دارد. بنابراین دست یابی به جامعه‌ای سالم در گرو سلامت خانواده است و شرط آنکه خانواده‌ای سالم باشد این است که افراد آن و روابط میان آنها سالم باشد.

یکی از مهم‌ترین عوامل در درک سلامت خانواده، رضایت زن و شوهر از زندگی زناشویی است (استاک و اشلمان^۲، ۱۹۸۸؛ به نقل از نظری، ۱۳۸۶). مطالعات نشان داده‌اند که رضایت زناشویی بر بسیاری از ابعاد زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها تاثیر می‌گذارد. برخی از این تاثیرات عبارت‌اند از:

(۱) تاثیر آن بر عملکرد زوجین در فرزندپروری. (۲) تاثیر آن بر طول عمر زوجین. (۳) تاثیر بر سلامت عمومی زوجین. (۴) تاثیر بر رضایت از

زندگی. ۵) تاثیر بر میزان احساس تنهایی زوجین. ۶) تاثیر بر وضعیت تحصیلی فرزندان (صابری، ۱۳۸۹).

تغییر و تحولات سریع اجتماعی، عاملی برای ایجاد مشکلات جدید و یا از سوی دیگر راه حل‌های جدیدی است که باعث می‌شود محققین هیچ‌گاه در بررسی رضایت زناشویی به حد اکتفا نرسند. از جمله این مشکلات بحث اشتغال زنان و تاثیرات غیرقابل انکارش بر رضایت زناشویی است. و از جمله راه‌هایی که می‌تواند در رضایت زناشویی افراد موثر باشد، مهارت‌های خودآگاهی است.

بنابراین اگر چه تحقیقات بسیاری در زمینه رضایت زناشویی و عوامل موثر بر آن انجام شده است اما با توجه به اهمیت آن و وجود نیازها و نقص‌هایی در حیطه خانواده، همچنان علم مطالعه خانواده به تحقیقات متعدد و نوین دیگری در جهت کمک به سالم‌سازی خانواده‌ها و افزایش رضایت زناشویی نیاز دارد.

لذا کتاب حاضر با نگاهی جامع، به نقش‌های جنسیتی با توجه به تئوری‌های (تکاملی، یادگیری اجتماعی)، طرحواره‌ها و کلیشه‌های جنسیتی و دیدگاه فمینیستی؛ نقش بهوشیاری با توجه به تمرین‌های رسمی و غیر رسمی آن برای رسیدن به یک چارچوب نگرشی خاص و فهم آسیب‌پذیر بودن آدمی تدوین گشته است و تاثیر بهوشیاری را بر کلیشه‌های جنسیتی و رضایتمندی زناشویی تحلیل می‌کند.

به دلیل اینکه رضایت زناشویی در ابعاد (هیجانی، جنسی، شغلی و اخلاقی) در نهایت منجر به خانواده‌ای سالم و با نشاط می‌گردد، انعطاف‌پذیری نقش‌های جنسیتی از طریق بهوشیاری هر یک از اعضا را قادر می‌سازد تا نقش خود را در هریک از ابعاد مذکور به درستی ایفا کنند. در نهایت کتاب حاضر می‌تواند در مقاطع مختلف تحصیلات دانشگاهی (کارشناسی و کارشناسی ارشد) در زمینه‌های علوم رفتاری مورد استفاده قرار گیرد و از این طریق افقی روشن برای افراد دانشگاهی بگشاید. همچنین مطالعه این کتاب به افراد در آستانه ازدواج کمک می‌کند تا تحولات آسیب‌زا به چهارچوب خانواده را شناخته و مسیرهای بالقوه برای رشد روابط شان را به کار بندند.

مهسا امیدبیک

پاییز ۱۳۹۳

مقدمه

رضایت زناشویی جنبه مرکزی زندگی عاطفی و اجتماعی زن و شوهر است و نارضایتی از آن می‌تواند به توانایی آنها برای برقراری رابطه رضایت‌مندانه با فرزندان و سایر اشخاص خارج از خانواده آسیب برساند. اما آنچه بر رضایت زناشویی تأثیری انکارناپذیر دارد، ارتباط است (السون و السون^۳، ۲۰۰۰؛ نولر و فینی^۴، ۲۰۰۲؛ ونجلیسی، ریس و فیتزپاتریک^۵، ۲۰۰۲). کیفیت ارتباط به علت اثری که بر صمیمیت زوجین^۶ دارد، در رضایت زناشویی بسیار موثر است (السون و السون، ۲۰۰۰). اما ارتباط خود یکی از بزرگترین چالش‌های هر فرد در زندگی زناشویی است. آنچه آن را به یک چالش مهم تبدیل می‌کند وجود کنش‌ها و واکنش‌های از روی عادت است که بشر به تدریج از ابتدای زندگی آنها را فرا می‌گیرد.

در واقع زمانی که انسان‌ها در روابطشان با مشکلی روبرو می‌شوند، اغلب به جای داشتن هر گونه قضاوت بهتر، الگوهای فکری و رفتاری از روی عادت را نشان می‌دهند که از گذشته به هر نحوی فرا گرفته‌اند. گویی کسی دکمه‌ای را در وجودشان فشار داده و آنها به دنبال شرایط ایجاد شده عصبانی، آشفته، ناراحت و یا مضطرب می‌شوند. بسیاری از اوقات فرد می‌داند که گفتن کلمه و یا انجام عملی تا چه اندازه طرف مقابل را دلسرد و آزرده می‌سازد اما به دنبال احساسات ایجاد شده، قادر نیست خود را برای نگفتن آن کلمه و یا انجام ندادن آن عمل کنترل کند. این کنش‌های عادت و ناخواسته، آزادی را از انسان می‌گیرد و طبیعت شکننده و ظریف روابط را به تدریج فرسوده می‌سازد. به تدریج بی‌حرمتی‌ها، لجاجت‌ها و تحقیرها میان زوج رد و بدل می‌شود و آنها را نسبت به رابطه بی‌میل ساخته، ریشه دوست داشتن را خشک می‌کند. در این هنگام است که همسران خود را در حال نفس زدن در آب‌های خطرناکی می‌یابند که اغلب آنها را به سمت و سوی طلاق سوق می‌دهد. به همین دلیل جکوبسون، والدورن و مور^۷ (۱۹۸۰)، مشکلات ارتباطی را شایع‌ترین و مخرب‌ترین مشکلات در ازدواج‌های شکست خورده می‌دانند. از

^۳ Olson
^۴ Noller & Feeney

^۵ Vangelisti, Reis & Fitzpatrick

^۶ Marital Intimacy

^۷ Jacobson, Waldron & Moore

مهم‌ترین مهارت‌ها که به طور اخص در این زمینه یاری رسان است و البته بررسی تحقیقات انجام شده در ایران کم توجهی محققین به این مهارت را نشان می‌دهد، مهارت داشتن ذهن بهوشیار است. بهوشیاری، هشیاری شفاف از افکار، احساسات، حس‌های جسمانی^۸، اعمال و محیط اطراف است، آنچنان که در هر لحظه پدیدار می‌شود. نظاره‌گری همراه با پذیرش و پیراسته از تمایل و تنفر، موضع بهوشیاری به هر تجربه‌ای است (قربانی، ۱۳۸۸). اگر انسان‌ها در هر لحظه از تاثیر افکار، احساسات و محیط بر خود آگاه باشند و پذیرشی پیراسته از هر گونه تمایل و یا تنفر به محرک‌ها نشان دهند، آیا می‌توان گفت که میزان طرح‌های کنش و واکنش هیجانی و رفتاری نامناسب و از روی عادت میان آنها کاهش یافته و در نتیجه ارتباط موثرتری را میان خود با سایرین، بالاخص همسر خود خلق می‌کنند؟ در تحقیقی که توسط برپی و لانگر^۹ (۲۰۰۵)، در دانشگاه هاروارد انجام گرفته شد از ارتباط مثبت و معنادار، میان بهوشیاری و رضایت زناشویی حمایت شد.

اما از سویی دیگر؛ یکی دیگر از عواملی که در دهه‌های اخیر بر رضایت زناشویی افراد سایه افکنده است، بحث اشتغال زنان در محیط خارج از خانه است. بررسی گزارشات منتشرشده توسط مرکز آمار ایران در سالهای مختلف، روند تحولات میزان فعالیت زنان و ورود آنها به عرصه اجتماعی را نشان می‌دهد. در سال ۱۳۷۵ نرخ اشتغال زنان ۹/۱ درصد بوده و طی سال‌های ۱۳۷۵ تا ۱۳۸۰ میزان مشارکت اقتصادی زنان، ۹/۳۱ درصد رشد داشته است. در سال ۱۳۸۴ این آمار به ۱۷/۱ درصد رسیده است (خبرگزاری ایران زنان، ۱۳۹۰). این گزارش روند سریع و رو به رشد تمایل زنان به اشتغال را نشان می‌دهد. اشتغال زن در محیط بیرون از خانه، اجرای وظایف خانگی و مادری را برای وی سخت می‌کند. بنابراین زن نیاز به همراهی مرد در انجام وظایف خانه و تربیت فرزند را بیشتر احساس می‌کند که این احساس نیاز، انتظاری را از سوی زن برای مرد به وجود می‌آورد. این در حالی است که مرد از همسر خود همچنان توقع دارد مانند قبل به تنهایی وظایف مربوط به خانه و تربیت فرزند را بر عهده گیرد. که این امر منجر به پدیدایی اختلاف میان زنان و مردان، در مورد وظایف و نقش‌های آنان در محیط خانواده شده و شکاف بزرگی را میان نقش‌های مورد انتظار همسران از خود و از یکدیگر ایجاد می‌کند (یوگیو و برت^{۱۰}، ۱۹۸۵). بنابراین اهمیت مباحث مربوط به نقش‌های جنسیتی و اجتماعی در خانواده‌های در حال تغییر امروز بیش از گذشته احساس می‌شود. نقش‌های جنسیتی

^۸ Sensations
^۹ Burpee & Langer
 Yogev & Brett

مجموعه‌ای از رفتارها و گرایش‌های فرد است که با جنسیت وی هماهنگ باشد (آذربایجانی، ۱۳۸۸). در تمام جوامع انسانی، تمایزهای اجتماعی بر پایه جنسیت بین زنان و مردان شناخته شده است. این واقعیت که یک فرد زن است یا مرد، هویت و فرصت‌های اجتماعی او را شکل می‌دهد (اتاف و بریجز، ۲۰۰۱). افراد در جامعه با نقش‌های جنسیتی خود آشنا می‌شوند. نقش‌هایی که خود به تدریج و در متن اجتماع و فرهنگ شکل گرفته‌اند. مفاهیم و فرایندهای جنسیتی بر رفتار، افکار و احساسات فردی و تعامل‌های بین فردی آنها اثر می‌گذارد و به تعیین ساختارهای اجتماعی کمک می‌کند، این امر خود به تداوم تفاوت‌های جنسیتی منجر می‌شود (رضادوست، ۱۳۸۶). دیدگاه سستی روان‌شناسان، تفاوت‌های جنسیتی را که الگوهای رفتاری زنانه و مردانه را از پیش تعیین کرده است، می‌پذیرند (برگن و ویلیامز، ۱۹۹۱؛ به نقل از خمسه‌ای، ۱۳۸۵). اما امروزه تمایل به مدل‌های جدید رفتار انسانی مطرح شده است که بر کلیشه‌های جنسیتی غلبه دارد. یک راه حل چشمگیر که پیشنهاد شده است، دوجنسیتی بودن (یعنی برخورداری هم از ویژگی‌های مثبت زنانه و هم از ویژگی‌های مثبت مردانه) یا ترکیب ویژگی‌های شخصیتی مثبت زنانه و مردانه است (خمسه‌ای، ۱۳۸۵).

در کشور ما نیز، تحولات وسیع و در برخی موارد شتاب زده دهه‌های اخیر بر حوزه‌های مختلف زندگی اعم از اشتغال، اوقات فراغت و . . . اثر چشمگیری داشته است. امروزه بسیاری از زنان و مردان تفاوت‌های جنسیتی را زیر سوال برده و خواهان ایجاد تغییراتی در این تفاوت‌ها هستند. اما تحقیقات نشان می‌دهد که با وجود تمام تغییرات ایجاد شده، هنوز موضع مردان و زنان ایرانی نسبت به مفهوم نقش‌های جنسیتی در تردید و حتی در تضاد به سر می‌برد. به طور مثال در تحقیق رفعت جاه (۱۳۸۶)، حدود یک سوم از ایرانیان در حوزه تقسیم کار نگرشی موافق با تفکیک‌های اجتماعی و فرهنگی مبتنی بر جنسیت دارند، اما زمانی که مستقیماً از افراد درباره تقسیم کار مبتنی بر جنسیت سوال می‌شود غالب افراد آن را محکوم می‌کنند، و اما همچنان هنگام برشمردن خصوصیات مرد و زن ایده آل، ویژگی‌هایی را ذکر می‌کنند که آشکارا مفهوم زن را از مرد جدا می‌سازد. این مساله بیان می‌کند که تفکیک‌های اجتماعی و جنسیتی با وجود تمامی تغییرات، همچنان در اعماق اندیشه ایرانیان حضور دارد. این نگرش‌های مردد بر رضایت زناشویی نیز تاثیرگذار است. تحقیق آسوده (۱۳۸۹) نشان می‌دهد اگرچه زوج‌های خوشبخت خانواده‌های غیرسنتی پذیرش برابری در نقش‌های جنسیتی را یکی از عوامل خوشبختی خود می‌دانند، زوج‌های خوشبخت در خانواده‌های سنتی پذیرش نقش‌های جنسیتی را عامل خوشبختی خود دانسته و وظایف خانه و خانه داری را حتی اگر زن شاغل

باشد بر عهده زن می‌دانند، بنابراین به نظر می‌رسد پذیرش یا عدم پذیرش نقشهای جنسیتی به تنهایی عامل تعیین کننده‌ای در رضایت زناشویی زوجین ایرانی نیست و عوامل دیگری به عنوان عوامل واسطه‌ای نوع نگرش زوجین به این مقوله تازه مطرح شده در خانواده را تحت تاثیر قرار میدهند. نگرشی منعطف که موجب می‌شود فرد جدا از تمام کلیشه‌های جنسیتی با توجه به بافت خانواده خود برخورد کند.

باتوجه به آنچه از بهوشیاری می‌دانیم این مهارت که استعداد آن به طور بالقوه در هر انسانی وجود دارد، می‌تواند ظرفیت روانی افراد برای پذیرش آنچه که کیفیت رابطه و رضایت زناشویی را افزایش می‌دهد بدون در نظر گرفتن کلیشه‌های درگیر افزایش دهد.