

بلوغ عاطفی در روابط زناشویی

مؤلف

رضوان دارابی



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۹
آثار عواطف در زندگی	۱۱
سواد عاطفی	۱۲
بلوغ عاطفی لازمه رسیدن سواد عاطفی	۱۴
بلوغ عاطفی	۱۵
ویژگی‌های بلوغ عاطفی یا شخصیت بالغ	۱۶
مؤلفه‌های بلوغ عاطفی	۱۸
ارتباط زناشویی	۲۰
نظریه‌های ارتباط زناشویی	۲۰
عوامل موثر در برقراری ارتباط سالم	۲۴
مشکلات ارتباطی زوجین	۲۶
فصل دوم: متلاشی شدن رابطه عاطفی زوجین	۳۱
روند متلاشی شدن یک رابطه	۳۲

- ۳۳..... استرس و درماندگی.....
- ۳۳..... رشد و تکامل پس آسیبی.....
- ۳۴..... آغاز کننده شکست.....
- ۳۵..... جنسیت.....
- ۳۶..... مدت زمان رابطه.....
- ۳۷..... مدت زمانی که از شکست رابطه می گذرد.....
- ۳۷..... سازگاری بعد از شکست رابطه عاشقانه.....
- ۳۸..... مدل های مربوط به رشد و تحول پس آسیبی.....
- ۳۸..... مدل تغییر و رشد شخصی در پی شکست رابطه عاشقانه هبرت.....
- ۴۰..... مدل مقابله تغییر شکل یافته آلدوین.....
- ۴۰..... مدل پردازش شناختی واکنش به آسیب جانوف و بولمن.....
- ۴۱..... مدل تغییر ناپیوسته الری و ایکوویکس.....
- ۴۱..... مدل بحران های زندگی و تکامل شخصی شافر و موس.....
- ۴۲..... مدل بحران ها - رشد.....
- ۴۳..... مدل پاسخ به استرس هورویتز.....
- ۴۳..... نظریه تطابق شناختی تایلر.....
- ۴۴..... مراحل چهارگانه ای درمان شکست عاطفی.....
- ۴۵..... مقدمه ای بر درمان هیجان مدار.....
- ۴۷..... چرخه های پریشانی در روابط.....
- ۴۸..... انزوای عاطفی.....

ارتباط سن و گوشه گیری افراد.....	۴۹
رابطه بین جنسیت و انزوا.....	۵۰
شرایط فرهنگی.....	۵۱
اثرات انزوا بر سلامت جسمانی.....	۵۱
سلامت روان و انزوا.....	۵۲
تأثیرات انزوای اجتماعی در سطح فردی.....	۵۲
تأثیرات انزوای اجتماعی در سطح جامعه.....	۵۳
فصل سوم: الگوهای مخرب در زندگی زناشویی	۵۵
دو شیوه رایج افرادی که دارای چنین خصوصیتی هستند عبارتست از:.....	۵۸
درخواست طلبکارانه.....	۵۸
برچسب زدن.....	۵۹
داوری اخلاقی.....	۵۹
راهبردهای مقابله با الگوهای مخرب.....	۶۱
پرهیز از کنترل گری و شکاکیت.....	۶۱
داشتن تجربیات ناخوشایند در سبک ارتباطی با والدین.....	۶۱
داشتن تجربیات ناخوشایند در ارتباط عاطفی.....	۶۱
قرار گرفتن بیش از حد در معرض اخبار منفی.....	۶۲
ابتلا به اختلال شخصیت پارانویید.....	۶۲
ابتلا به اختلالات سوءمصرف مواد.....	۶۲
زندگی با همسر شکاک چگونه است؟.....	۶۳

۶۴.....	سهم شما در بدبینی همسرتان چقدر است؟.....
۶۵.....	رقصیدن به ساز همسر شکاک.....
۶۶.....	علت‌های به وجود آمدن شک در همسر.....
۶۸.....	نحوه رفتار با همسر شکاک و بدبین.....
۷۰.....	راه‌حلی برای مقابله با شک همسر را بدانید.....
۷۲.....	ترفندهای کنار آمدن با همسر شکاک.....
۷۷.....	فصل چهارم: بلوغ عاطفی در روابط زوجین
۸۵.....	انواع الگوهای رابطه.....
۸۵.....	۱- رقابتی / کنترل کننده.....
۸۶.....	۲- فعال / منفعل.....
۸۷.....	۳- پرخاشگر / گوش به فرمان.....
۸۸.....	۴- زندگی‌های موازی و جدا از هم.....
۸۹.....	۵- پذیرنده / هماهنگ.....
۹۱.....	فرمولی برای پیش بینی آینده رابطه زوجین.....
۹۳.....	فصل پنجم: ارتقای بلوغ و صمیمت عاطفی در زوجین
۹۴.....	موانع ایجاد صمیمیت زناشویی.....
۹۵.....	راهبردهای ارتقای مهارت‌های عاطفی زندگی زناشویی.....
۱۰۶.....	استراتژی‌هایی برای ارتقای کیفیت زندگی.....
۱۱۳.....	منابع

فصل اول

کلیات و مفاهیم

احساسات ازجمله بهترین موهبت‌های الهی هستند که خداوند به انسان بخشیده است. خداوند مهربان در زندگی زناشویی فرصت بروز احساسات را به بهترین شکل به زن و مرد داده است. به‌منظور استفاده هر چه مؤثرتر از این هدیه الهی برای رشد و تعالی لازم است که برخی مهارت‌ها برای شناخت این احساسات و کنترل و مدیریت آن‌ها آموخته شود و پرورش داده شود. هفت راز عشق، اصولی هستند که برای هر رابطه زناشویی نیاز است. رعایت این اصول تضمین‌کننده زندگی زناشویی است ولی برای اجرای آن در زندگی مشترک نیاز به فداکاری بسیار، از سوی زوجین است. ازاین‌رو اجرای این ۷ اصل خود نیازمند دانش و مهارت در آن است:

۱- **سلامت ارتباط جنسی:** سلامت جنسی به این معناست که زن و مرد دارای

سواد جنسی کافی بوده و از نیازهای هم باخبر باشند و توانایی تأمین نیازهای همدیگر را داشته باشند.

۲- **سلامت ارتباط عاطفی:** سلامت عاطفی به این معناست که زن و مرد از سواد

عاطفی بالایی برخوردار باشند و به‌خوبی از احساسات و عواطف هم آگاه باشند و سعی در تأمین نیازهای عاطفی هم بنمایند.

۳- **تفاهم روان‌شناختی و روانی:** این تفاهم به این معناست که طرفین از مزاج

روانی و عاطفی و فیزیولوژیکی نزدیکی برخوردار باشند به نحوی که توان هماهنگ کردن نیازهای همدیگر را با نیازهای خود داشته باشند.

۴- **سلامت جسمانی:** سلامت جسمانی به معنای برخورداری از حداقل شرایط جسمانی برای تأمین نیازهای زناشویی و زندگی مشترک و فعالیت‌های روزانه است

۵- **سلامت اقتصادی:** سلامت اقتصادی به معنای برخورداری از تمکن مالی و برخورداری از ثروت مالی و حقوق مادی کافی برای تأمین نیازهای مادی زندگی است.

۶- **سلامت کار و خود شکوفایی:** سلامت کار و شکوفایی به معنای برخورداری از امکان پرورش دادن توانایی‌های خود و همسر است.

۷- **سلامت و احترام اجتماعی:** سلامت اجتماعی یعنی برخورداری از احترام و جایگاه اجتماعی مشخص برای زوجین است.

در بسیاری از روابط زناشویی باوجوداینکه 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 ۷ نوع نیاز یا راز عشق، به سمت کفه مرد سنگینی می‌کند؛ بنابراین نظریه ۷ اصل عشق درواقع بیان‌کننده قدرت زوج در تأمین مشترک

این نیازها است تا به یک علاقه پایدار و مستحکم برسند (بهشتی و همکاران، ۱۴۰۳).

عواطف شامل علایق، لذت، خشم، غم، ترس، شرم و تحقیر هستند. این برجسب‌های عاطفی، ماهیت‌های مجزایی ندارند بلکه گروه‌های متفاوتی از احساس‌ها هستند (حق‌شناس، ۱۳۸۳، ج ۱: ۱۴۸). «عاطفه» به معنای محبت و مهربانی است و غالباً تحت تأثیر عناصر و عوامل مختلف؛ از قبیل عشق، حس جمال و مهر و محبت قرار می‌گیرد و نوعی میل است که جهت آن به‌سوی غیر هست. یکی از مسائل مهم و تاندازه‌ای پیچیده در روانشناسی، موضوع عاطفه است. پیچیدگی این موضوع به دلیل درآمیختگی مصادیق آن با واژه هیجان در روانشناسی است. عواطف، یکی از جنبه‌های رفتار انسان است که بدون آن، زندگی بشر تقریباً بی‌معنا می‌شود. انسان از طریق همین عواطف است که دنیا را پر از معنا و سرشار از احساسات درمی‌یابد. عاطفه را می‌توان یکی از مؤلفه‌های شخصیت انسان دانست که نقشی بسیار مهم در زندگی او دارد و حتی زندگی انسان در همه مراحل رشد، متأثر از عواطف اوست و رفتار فردی و اجتماعی او را شکل می‌دهد. همچنین سلامت روانی و رفتاری انسان وابسته به سلامت عاطفی اوست). واژه عاطفه مفهوم عامی است که بسیاری از حالت‌های انسان را دربر می‌گیرد. ویلیام جیمز نیز در آثار خود عاطفه و واژگان هم‌جوار آن را تبیین کرده است. وی از سویی در برخی آثار، عاطفه را با احساسات پیوند می‌زند و از سوی دیگر، بر این باور است که عواطف دارای ریشه تجارب دینی هستند و نمی‌توان این دو را معادل یکدیگر دانست (خلیل‌زاده، ۱۴۰۲).

آثار عواطف در زندگی

انسانیت انسان عمدتاً با عواطفش شناخته می‌شود هر فرد عادی می‌داند که دارای عواطفی است و زندگی بدون عواطف، زندگی تیره و مکانیکی و بی‌رنگ خواهد بود. از طرف دیگر سلامت روانی و عقلی شخص به علامت روانی او بستگی دارد. زیرا نظر شخص نسبت به خودش، دیگران، اوضاع اجتماعی، و زندگی به‌طور کلی از چگونگی رشد و تکامل عواطف وی متأثر می‌شود. دآوری‌های هر فرد به کیفیت عواطف او بستگی دارد

و شخصی که از رشد عالم هیجانی و عاطفی بهره‌مند نباشد هرگز فردی واقع‌بین، نیک‌اندیش، درست‌کردار نخواهد بود. درواقع زندگی سعادتمندانه با رشد سالم و طبیعی عواطف شخص رابطه مستقیم دارد (نجفی و عبداللهی، ۱۳۹۶).

عاطفه یکی از حالات نفسانی انسان است که می‌تواند تأثیراتی بسزا بر ایمان و باورها بگذارد. این تأثیر به‌ویژه در ارتباط با خداوند سبحان نقشی مهم را دارد؛ چراکه ایمان کار قلب است و قلب همان روح و نفس انسانی است که به‌منزله عنوان کانون ادراکات، احساسات و عواطف است که درک می‌کند، می‌اندیشد، مرکز عواطف انسان است، تصمیم می‌گیرد، دوستی و دشمنی می‌کند و منشأ همه صفات عالی و ویژگی‌های انسانی است. از آنجاکه محبت امری عاطفی است، با ایجاد دل‌بستگی بنده به خداوند، در ایجاد و تقویت ایمان نقش دارد. این ارتباط به حدی است که به آهن و آهن‌ربایی که نیروی جاذب در آن‌ها وجود دارد، تشبیه شده است؛ با این تفاوت که نیروی جاذب در آن‌ها طبیعی و بی‌شعور است، اما در میان موجودات ذی‌شعور، امری آگاهانه وجود دارد که دل را به جهت آن نیرو به‌سوی خود جذب می‌کند. همچنین حقانی (۱۳۹۲)، در پژوهش خود عنوان می‌کند که ساحت عواطف با تأثرات و انفعالات آدمی در ارتباط است. در این ساحت، آدمی با خوشی‌ها و ناخوشی‌ها و مانند آن روبه‌روست که حالاتی مانند ترس، غم، شادی، امید، محبت، عشق، نفرت، دوستی و دشمنی در این ساحت موردبررسی قرار گیرند. یکی از عوامل برای شکل‌گیری ایمان یا تقویت آن، عامل عاطفه است. رشد و هدایت صحیح عواطف به‌منزله نیروی محرکی برای نظام ارادی انسان است که وی را به حرکت درآورد. به همین جهت، عواطف از مهم‌ترین عناصر شخصیت به شمار می‌آیند که بر قلب آدمی اثر می‌گذارند (طلاکوب و همکاران، ۱۴۰۱).

سواد عاطفی

سواد عاطفی، یعنی برخورداری از این قدرت که از احساسات و عواطف خود به‌گونه‌ای استفاده کنیم که قدرت شخصی ما را افزایش دهد و کیفیت زندگی ما و مهم‌تر از آن، اطرافیانمان را بهبود بخشد. سواد عاطفی به ما کمک می‌کند تا احساسات و هیجانات را

به نفع خود به کارگیریم و نگذاریم علیه ما وارد میدان شوند. سواد عاطفی روابط مبتنی بر عشق و دوستی را در میان مردم خلق می‌کند، همکاری و تعاون را ممکن می‌سازد و موجب تسهیل جریان احساسات در جامعه می‌شود. چیزهایی هست که تک‌تک ما باید راجع به عواطف و هیجانات خود یاد بگیریم. بعضی از آدم‌ها در سطحی عالی از سواد عاطفی رشد و نمو می‌یابند، اما به اعتقاد من هنوز با آن مرتبه و سطحی که می‌توانند باشند فاصله دارند. به همین خاطر، همه ما می‌توانیم به‌نوعی از آموزش سواد عاطفی بهره‌مند شویم. اکثر مردم، به‌خصوص مردها، با شنیدن کلمه احساسات و عواطف معذب می‌شوند. مردها به‌گونه‌ای از این موضوع هراس دارند که انگار اگر عواطفشان را بروز دهند همه رازهای عمیق و دردناک خود را برملا ساخته‌اند. اکثر مردم فکر می‌کنند که با آموزش سواد عاطفی، کنترل خود را بر زندگی شخصی و حرفه‌ای از دست می‌دهند. البته این ترس کمی قابل توجیه است زیرا برداشتن سدها و موانعی که مانع از جاری شدن احساسات می‌شوند می‌تواند ما را دچار دردسر کند؛ اما سواد عاطفی فقط به معنای رها کردن عواطف و احساسات نیست. بلکه نکته مهم‌تر این است که یاد بگیریم احساسات خود را درک کنیم و آن‌ها را کنترل و اداره کنیم. عواطف و هیجانات یکی از بخش‌های اساسی وجود انسان است. بدون آن‌ها دارای حالت‌های روانی ناپه‌نجار خواهیم بود. با پذیرش و اداره احساسات خویش و شنیدن و پاسخگویی به عواطف دیگران قادر خواهیم بود قدرت شخصی‌مان را افزایش دهیم. برخورداری از هشیاری عاطفی بدین معناست که شما می‌دانید چگونه عواطف و هیجانات خودتان و دیگران حاوی چه چیزی هستند، چه قدرتی دارند و چه عواملی آن‌ها را به وجود می‌آورد. برخورداری از سواد عاطفی به این معناست که شما می‌دانید چگونه عواطف و احساسات خود را کنترل و اداره کنید و آن‌ها را کاملاً درک می‌کنید. با آموختن سواد عاطفی، یاد می‌گیرید احساسات خود را در زمان و مکان مناسب ابراز کنید و دیگران را تحت تأثیر قرار دهید. از این طریق همچنین، همدلی و وحدت با دیگران را در خود تقویت می‌کنید و یاد می‌گیرید که در قبال تأثیر عواطفشان بر دیگران مسئول باشید. با آموختن سواد عاطفی به‌خوبی با طعم و مزه و تأثیر عواطف آشنا می‌شوید. یاد خواهید گرفت پا به‌پای