

# زناشویی یا هم اتاقی؟

(راهبردهای مقابله با طلاق عاطفی)

مؤلف

طیبه صنعتگر تبریزی



روان آگاه

## محتوا

۱۱	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۲	ویژگی‌های عشق شورانگیز (رمانتیک)
۱۳	تفاوت‌های جنسی در عشق و عاشقی
۱۴	عشق از دیدگاه روان‌شناسی
۱۴	عشق روانی - جنسی؛ فروید
۱۵	هنر عشق ورزیدن؛ اریک فروم
۱۷	عشق باشکوه؛ کاپل آنیوس
۱۹	منشور عشق، جان لی
۲۱	مثلث عشق؛ استرنبرگ
۲۲	صمیمیت
۲۲	شور اشتیاق (شهوت)
۲۳	تصمیم / تعهد
۲۵	عناصر عشق از دیدگاه استرنبرگ

- چرا عاشق می شویم؟ ..... ۲۶
- اصول داشتن یک رابطه سالم و آرامش بخش ..... ۲۹
- مرگ عاطفی زوجین ..... ۳۵
- داریم از هم دور می شویم ..... ۳۷
- کوری عاطفی ..... ۳۷
- کوری عاطفی چگونه شکل میگیرد؟ ..... ۴۰
- علل کوری عاطفی ..... ۴۱
- مراحل کوری عاطفی ..... ۴۱
- فصل دوم: مشکلات در زندگی زناشویی** ..... ۴۳
- علائم ازدواج مشکل دار ..... ۴۴
- ازدواج سالم چگونه به نظر می رسد ..... ۴۶
- چرا ازدواج به شکست می رسد؟ ..... ۴۷
- الگوهای ارتباطی مخرب زناشویی ..... ۵۷
- درخواست طلبکارانه ..... ۶۰
- برچسب زدن ..... ۶۱
- داوری اخلاقی ..... ۶۱
- راهبردهای مقابله با الگوهای مخرب ..... ۶۳
- پرهیز از کنترل گری و شکاکیت ..... ۶۳
- داشتن تجربیات ناخوشایند در سبک ارتباطی با والدین ..... ۶۳

- داشتن تجربیات ناخوشایند در ارتباط عاطفی ..... ۶۴
- قرار گرفتن بیش از حد در معرض اخبار منفی ..... ۶۴
- ابتلا به اختلال شخصیت پارانوئید ..... ۶۴
- ابتلا به اختلالات سوء مصرف مواد ..... ۶۵
- زندگی با همسر شکاک چگونه است؟ ..... ۶۵
- سهم شما در بدبینی همسرتان چقدر است؟ ..... ۶۷
- رقصیدن به ساز همسر شکاک ..... ۶۷
- علت‌های به وجود آمدن شک در همسر ..... ۶۹
- فصل سوم: جدایی عاطفی زوجین** ..... ۷۱
- مراحل طلاق عاطفی ..... ۷۶
- طلاق عاطفی چه زمانی رخ می‌دهد؟ ..... ۷۸
- ریشه طلاق عاطفی ..... ۷۸
- عوامل تسهیل کننده در طلاق عاطفی ..... ۸۰
- عوامل موثر در طلاق عاطفی ..... ۸۰
- وقتی با همسرتان هم اتاقی هستید ..... ۸۴
- چگونه به اینجا رسیدیم؟ ..... ۸۴
- چگونه دوباره احساس کنیم عاشق هستیم؟ ..... ۸۵
- علائم خاموش نارضایتی از رابطه ..... ۸۷
- پیش‌بینی‌کننده‌های رابطه عاشقانه بد ..... ۹۱

- ۹۲ ..... عوامل فردی
- ۹۲ ..... چگونه رابطه خود را بهبود بخشیم
- ۹۵ ..... فصل چهارم: عوامل دلزدگی زناشویی زوجین و طلاق عاطفی
- ۹۶ ..... ترس از تنها ماندن
- ۹۶ ..... ناامنی‌های دلبستگی
- ۹۷ ..... اشتباه گرفتن جاذبه جنسی با ارتباط واقعی
- ۹۸ ..... چگونه بر احساس تنهایی غلبه کنیم
- ۹۸ ..... چالش‌های منجر به ترس از رها شدن
- ۱۰۲ ..... نشانه‌های مادر شریک عاطفی شدن در رابطه
- ۱۰۶ ..... آسیب‌های مادر شریک عاطفی شدن در رابطه
- ۱۰۸ ..... چرا یک زن مادر همسرش می‌شود؟
- ۱۰۹ ..... چه باید کرد؟
- ۱۱۰ ..... نیاز به مادر داشتن
- ۱۱۰ ..... رفتارهای تضعیف کننده رابطه از نگاه «جان گاتمن»
- ۱۱۰ ..... انتقاد کردن
- ۱۱۱ ..... تحقیر کردن
- ۱۱۲ ..... حالت دفاعی
- ۱۱۴ ..... قهر کردن
- ۱۱۷ ..... فصل پنجم: راهبردهای مقابله با جدایی عاطفی زوجین

- ۱۱۷..... اما آیا فدا کردن زندگی برای همسرتان صحیح است؟
- ۱۱۸..... راز برای یک رابطه شاد و موفق
- ۱۲۰..... درک تعارض در روابط
- ۱۲۱..... تضاد مخرب در مقابل تضاد سازنده
- ۱۲۱..... تکنیک‌های عملی برای تنش زدایی از تعارضات خانوادگی
- ۱۲۲..... بازگشت روابط عاشقانه با همسر
- ۱۲۲..... دیگر از طرف شریک زندگی خود احساس احترام، قدردانی یا ارزش ندارند
- ۱۲۳..... رفع مشکل:
- ۱۲۳..... مدیریت نکردن افکار سمی
- ۱۲۳..... رفع مشکل:
- ۱۲۴..... ناسازگاری
- ۱۲۴..... رفع مشکل:
- ۱۲۵..... ترک عادات بد در زندگی زناشویی
- ۱۲۶..... سازگاری به معنای عدم توافق است:
- ۱۲۷..... راهبردهای حمایت از همسر در زندگی زناشویی
- ۱۲۸..... عدم تطابق در پشتیبانی
- ۱۲۸..... مجموعه‌های پیچیده احساسات و نیازها
- ۱۲۹..... صریح بودن در مورد حمایت
- ۱۳۱..... منابع

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

سالیوان<sup>۱</sup> عقیده داشت که نیاز به محبت و مهربانی اساسی‌ترین نیاز انسان است، زیرا محافظت کننده بقای اوست او در مورد عشق و دلدادگی چنین می‌گوید دلدادگی وصفی است بین دو شخص که به آنان امکان می‌دهد تا متقابلاً ارزش اجزای شخصیت خود را اثبات کند. اثبات پایایی و ارزش متقابل به‌نوعی ارتباط نیاز دارد که سالیوان آن را اشتراکی ساعی<sup>۲</sup> نام نهاده و منظور از آن سازگاری رفتار فرد با نیازهای طرف دیگر به‌منظور رسیدن به یگانگی بیشتر یعنی رضایت‌مندی دوجانبه و حفظ و ادامه عینی و اقدامات مشابه است. عشق موهبتی عظیم و شگفت‌انگیز است که به وجود آورنده شادی و خوشحالی است. عشق همواره به‌صورت هدیه‌ای است که در روز اول زندگی به انسان ارزانی می‌شود و آدمیان باید به خود جرئت دهند که جعبه هدیه خود را باز کنند و کاغذ هدیه را پاره کنند و آنگاه اعجاز عشق را دریابند (دوروشی، ۱۴۰۲).

هارلو<sup>۳</sup> (۱۹۸۵) در مقاله‌ای تحت عنوان ماهیت عشق چنین می‌انگارد: عشق حالتی

- 
1. Sullivan
  2. Cooperation
  3. Harlowo.

است فوق العاده ژرف، حساس و نیروبخش و به عشق بستر و زمینه‌ای مساعد می‌طلبد و اصولاً اشتباه است که انتظار پدید آمدن و جوش و خروش عشق را به گونه‌ای ناگهانی و انفجاری داشته باشیم عشق به تدریج خود را در قلب دو فرد رسوخ دهد. تنها به ندرت عشق در اولین دیدار به وقوع می‌پیوندد. هرچند لازم چنین تصادفی وجود زمینه‌ای مستعد و بستری غنی از توانایی‌های روانی و خصلت‌های مربوط هست (افشاری و ستاریان، ۱۴۰۰).

### ویژگی‌های عشق شورانگیز (رمانتیک)

عشق حالتی است به شدت هیجانی که انگیزه‌های فیزیولوژیکی، آشفته‌گی احساسات، شیفته‌گی شدید و میلی توان گاه را در برمی‌گیرد، عشق در نخستین دیدار معشوق بروز می‌کند، عشق کور است، عشق بر همه چیز چیره دارد برای هر کسی تنها یک عشق وجود دارد، عشق با شور و اشتیاق و وصال جنسی مترادف است و عشق هم وجد است و هم عذاب. علائم عشق را در کامل‌ترین شکل خود بدین صورت است، آرزوی تملک معشوق و همانندسازی با او، حساسیت و محبت نسبت به معشوق، اشتیاق به محافظت از معشوق و خشنودی و رضایت خاطر او، تمایلات جنسی نسبت به معشوق که ممکن است جنبه متعالی و تصعیدی به خود بگیرد، تصور کردن معشوق به صورت کمال مطلوب، آرزوی اینکه شخص نیز در مقابل مورد محبت معشوق قرار بگیرد، احساس لذت و خشنودی از بودن در کنار معشوق، احساس عاطفی شدید در زمان یادآوری و تجدید خاطره معشوق (کریپ<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۱). خلاصه اینکه معنی‌های ضمنی آرمان رمانتیک کاملاً آشکار است:

- نخست اینکه عشق شاید آغازی ناگهانی و حتی بسیار هیجان‌انگیز داشته باشد.
- دوم اینکه فرد بر این فرایند مهارتی ندارد و گویی غریقی است در دریای متلاطم از هیجان و گاهی دچار تعارض می‌شود



- سوم اینکه شدت این عشق به گونه‌ای است که مدت آن را کوتاه می‌سازد. با بردی واقع‌بینانه این ویژگی‌ها، باید نتیجه گرفت چنانچه آرمان‌های رمانتیک پایه و اساس ازدواج‌های کنونی باشد، دلسردی، ناامیدی، سرخوردگی و سرانجام طلاق را به همراه خواهد آورد (یلدیز<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۳).

### تفاوت‌های جنسی در عشق و عاشقی

زنان به شیوه‌ای پیگیرانه و سخت عاشق می‌شوند. درست مثل کسی که همه وجود خود را وقف یک کار معین و نه هیچ کار دیگر می‌کند. عشق در زندگی زن اغلب نقش اصلی را دارد و گاه چنان مسلط و غالب است که تمام زندگی یک زن وقف آن می‌شود و به ندرت اتفاق می‌افتد که زنان به خاطر عشق حتی اگر کاملاً حقیقی نباشد، آماده ترک تحصیل، حرفه، خانواده و حتی همسر خویش نباشند (مصطفایی و پیوسته گر، ۱۳۹۵). لیکن عشق در مردان چنان تسلط و چیرگی را به مثابه زنان ندارد. از طرفی عشق در مردان غالباً با تمایلات جنسی، وابستگی تفکیک‌ناپذیر و تنگاتنگ همراه است و این دو مقوله در اغلب مردان به سوی ترکیب ممزوج شدن با یکدیگر گرایش دارند. به طور کلی در مقوله عشق نیز چون سایر موضوعات روانی این دو جنس مذکرند مؤنث اختلافات اساسی و مشهود وجود دارد. مردان برون‌گرا، فعال و تمایل به چیرگی و تسلط هستند، در نتیجه اندیشه و تعقل آنان توسعه و رشد یافته و بر احساس و عواطف آنان غلبه می‌نماید. زنان برخلاف مردان بیشتر درون‌گرا و منفعل هستند و احساسات و عواطفشان بر عقلانیت و تحلیل و قضاوت‌های منطقی و واقع‌بینانه می‌چربد البته منصفانه نیست اگر متذکر نگردیم که اگر زنان به جای فعال بودن بیشتر غیرفعال و به جای برون‌گرایی بیشتر درون‌گرا هستند ناشی از طبیعت و سرشت ذاتی آنان نیست بلکه بیشتر به دلیل موقعیت اجتماعی و در واقع تبعیض و حقارت‌های وارده از طرف مردان بوده است. هرچند نمی‌توان به رضایت خاموشی اکثریت زنان در قبال این ظلم بزرگ تاریخی خرده نگرفت (ساربان‌ی و طافی، ۱۳۹۸).

## عشق از دیدگاه روان‌شناسی

عشق آخرین پایه محبت است و افراط در محبت و عشق، سوختن است. نظر روان‌شناسان درباره عشق به کلی مثبت است. به نظر آن‌ها انسان‌های عاشق از دستگاه ایمنی بسیار فعال برخوردارند و نسبت به افراد عادی کمتر مریض می‌شوند، بیشتر احساس شادی می‌کنند. نسبت به زندگی نیز امیدواری بیشتری دارند. در واقع عشق به انسان‌ها بهانه زنده ماندن می‌دهد.

## عشق روانی - جنسی؛ فروید

فروید<sup>۱</sup> (۱۹۲۱) معتقد بود که عشق تلاشی برای کمال خود است. او عشق را از دید سابق جنسی می‌نگریست، فروید در تعریفی نقادانه روابط عاشقانه را این‌چنین تعریف می‌کند. «تجربه عشق برادرانه حاصل میل جنسی است.» منتهی در آن‌گریزه جنسی به جوششی که باهدف‌های منع شده همراه‌اند تبدیل شده است، عشق باهدف منع شده در اصل عشق شهوانی بوده است؛ و هنوز هم در نقش ناهشیار انسان همین‌طور است (رستمی و همکاران، ۱۳۹۵). فروید درباره‌ی عشق چنین اظهار می‌دارد که هنگامی که انسان به تجربه دریافت که عشق جنسی بالاترین خرسندی‌ها را ایجاد می‌کند و در نتیجه، خرسندی جنسی مظهر همه کامرانی‌ها می‌گردد. به‌ناچار دنبال آن است که در مدار جنسی خوشی‌های بیشتری را به‌دست آورد و شهوت جنسی را هسته مرکزی زندگی‌اش قرار داد. طبق نظر او عشق هم مانند تمایلات جنسی ریشه در دوران کودکی دارد. اولین یعنی مادرش است و در دخترها عشق بعد از پدر می‌شود. فروید عشق بزرگ‌سالی را توسعه اشکال دوران کودکی می‌بیند. به‌علاوه فروید عشق را همزیستی دو جریان می‌داند. مهربانی/ محبت<sup>۲</sup> و تمایلات جنسی اولی از آگاهی کودک در مورد مراقبت و تغذیه دریافتی از مادر نشأت می‌گیرد و دومی به انرژی جنسی یا لیبدو

1. Freud

2. Tendered/Affection