

طرحواره‌های مخرب کنترل‌گری

(کلیدهای طلایی روابط زوجین و پرهیز از کنترل‌گری در زندگی زناشویی)

مؤلف

سیده مرضیه طاهائی



روان آگاه

محتوا

۹.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۱.....	شکست عشقی
۱۳.....	روند متلاشی شدن یک رابطه
۱۴.....	استرس و درماندگی
۱۵.....	رشد و تکامل پس آسیبی
۱۵.....	شواهدی دال بر رشد و تکامل بعد از شکست رابطه عاشقانه
۱۶.....	آغازکننده شکست
۱۷.....	جنسیت
۱۸.....	مدت زمان رابطه
۱۸.....	مدت زمانی که از شکست رابطه می گذرد
۱۹.....	عادات هایی که رابطه را خراب میکند
۲۳.....	رفتارهای غلط خانمها که روی اعصاب مردان
۲۷.....	عادات بدی که همسران را از شما بیزار می کند
۲۹.....	ممنوعه های زندگی زناشویی
۳۲.....	ممنوعه های روابط در زندگی
۳۶.....	تله های بی توجهی در زندگی زناشویی

فصل دوم: عناصر ازدواج سالم	۴۱
مدیریت اولیه روابط	۴۱
خلق فرصت برای بهبود روابط	۴۲
شروع بهبود روابط عاطفی	۴۲
حفظ پیشرفت در بهبود روابط عاطفی	۴۳
اصول یک رابطه سالم عاطفی و راهکارهایی برای حفظ آن	۴۳

فصل سوم: ویژگی‌های زوجین موفق در زندگی زناشویی	۵۱
چرا ازدواج ناکام می‌شود؟	۵۲
الگوی غلط ارتباطی بین زوجین	۵۳
۱ - والد سرزنشگر - کودک آسیب پذیر	۵۳
۲ - والد سرزنشگر - والد سرزنشگر	۵۴
۳ - کودک آسیب پذیر - کودک آسیب پذیر	۵۴
۴ - تسلیم شده مطیع - زورگو تهاجمی	۵۴
۵ - زورگو تهاجمی - زورگو تهاجمی	۵۴
۶- والد کنترلگر - محافظ بیتفاوت: به راحتی طلاق عاطفی میگیرند	۵۵
ویژگی زوج‌های موفق	۵۵

فصل چهارم: شناسایی طرحواره‌های مخرب کنترلگری در زندگی زناشویی ...	۵۹
راهبردهای مقابله با الگوهای مخرب	۶۴
پرهیز از کنترل‌گری و شکاکیت	۶۴
داشتن تجربیات ناخوشایند در سبک ارتباطی با والدین	۶۴
قرار گرفتن بیش از حد در معرض اخبار منفی	۶۵
ابتلا به اختلال شخصیت پارانویید	۶۵

۶۶	ابتلا به اختلالات سوء مصرف مواد
۶۶	زندگی با همسر شکاک چگونه است؟
۶۷	الگوهای روابط عاطفی زوجین و راهبردهای ارتقای آنها
۶۷	انواع الگوهای رابطه
۶۷	۱- رقابتی / کنترل کننده
۶۸	۲- فعال / منفعل
۶۹	۳- پرخاشگر / گوش به فرمان
۷۰	۴- زندگی‌های موازی و جدا از هم
۷۱	۵- پذیرنده / هماهنگ
۷۲	بهبود رابطه
۷۳	کنترلگری و خطرات آن در زندگی زناشویی
۷۳	نشانه‌های کنترلگری
۷۵	علل ایجاد شخصیت کنترل گر
۷۵	ویژگی‌های مهم شخصیت کنترلگر
۷۷	رفتار با شخصیت کنترل گر
۷۹	فصل پنجم: کلیدهای طلایی روابط زوجین
۷۹	راهبردهای ارتقای مهارت‌های عاطفی زندگی زناشویی
۸۷	کلیدهایی طلایی در روابط زوجین
۸۷	تصمیم بگیرید اما لیز نخورید
۸۸	سهم خود را انجام دهید
۸۸	سوال مهم از خودتان پرسید؟
۸۹	فضای امنی را برای ایجاد ارتباط به وجود بیاورید
۸۹	جنبه‌های مثبت همسران را ببینید

- ۹۰ تعهد خود را حفظ کنید
- ۹۰ روابط عاطفی پایه زندگی زناشویی
- ۹۲ چگونه می‌توانیم انتظار بهبود رابطه عاطفی را داشته باشیم؟
- ۹۲ توجه به رفتارهای مثبت یکدیگر برای بهبود رابطه عاطفی
- ۹۲ خطاهای شناختی خود را اصلاح کنید
- ۹۳ مراحل بهبود رابطه عاطفی
- ۹۳ مرحله اول: واکنش‌های احساسی خود را با افکار خود انگیخته ارتباط دهید
- ۹۴ مرحله دوم: از قدرت تصور برای شناخت افکار استفاده کنید
- ۹۴ مرحله سوم: شناخت افکار خود انگیخته را تمرین کنید
- ۹۶ مرحله چهارم: بازبینی کنید
- ۹۶ مرحله پنجم: افکار خود انگیخته خود را مورد سوال قرار دهید
- ۹۶ مرحله ششم: استفاده از واکنش‌های منطقی
- ۹۷ مرحله هفتم: پیش‌بینی‌های خود را بیازمایید
- ۹۷ مرحله هشتم: قالب جدید
- ۹۷ مرحله نهم: تشخیص و نام‌گذاری خطاهای شناختی خود
- ۱۰۱ منابع

فصل اول

کلیات و مفاهیم

عشق فریبنده‌ترین هیجان آدمی است. شاعران، ترانه‌سرایان، فیلسوفان و دانشمندان همگی کوشیده‌اند این حالت راز آمیز را توصیف کنند ولی هیچ‌یک موفق به این کار نشده‌اند. با این همه، ایده عشق رمانتیک هنوز پابرجاست و همه در جستجوی همسری هستند که به تصور آنان، آرمان رمانتیک را تحقق بخشد. هر فرد در اعماق روان خود نیاز به شخصی دارد تا او را درک کند و از صمیم دل او را عزیز بدارد، کسی که نیازهای او را بشناسد، به تفاوت‌های او به خوبی واقف باشد و کسی که بتواند پاسخگوی مناسبی به نیازهای عاشقانه او. عشق رمانتیک انسانی، به عنوان عشق پر شور و عشق وسواسی که یک پدیده میان فرهنگی است، شناخته شده است. به گفته مازلو عشق یکی از چهار نیاز اساسی جسمانی، امنیت، عشق و عزت نفس انسان است. نیاز به عشق باید ارضا شود تا شخص بتواند به صورت غیر خودخواهانه عمل کند. هتفیلد و راپسون^۱ (۱۹۹۳) بین دو نوع عشق تمایز قائل شدند: عشق آتشین و عشق مصاحبتی. عشق آتشین با هیجان‌های شدید، تمنای جنسی و اشتغال شدید فکری به معشوق مشخص می‌شود. آغاز آن سریع است تا تدریجی و تقریباً به گونه‌ای اجتناب‌ناپذیر، حرارت سرگذشت آن با گذشت زمان رو به سردی می‌گذارد. در پاره‌ای از روابط عشق آتشین ممکن است مقدمه‌ای برای پرورش

۱. Hatfield & Rapson

نهایی عشق مصاحبتی باشد؛ یعنی تجربه خفیف‌تر و پایدارتری که با احساس اعتماد متقابل، قابلیت اتکا و گرمی مشخص می‌شود. بر طبق اظهارات آیلا پینز (۱۹۹۹) ما جفتی را انتخاب می‌کنیم که شبیه یک پدر یا مادر باشد، بدون در نظر گرفتن مسائل مربوط به فرزند، ناخودآگاه به دنبال در نظر گرفتن این رابطه زایشی در بزرگسالی هستیم. به گفته هارویل هندریکس ما شریک‌هایی را انتخاب می‌کنیم که ضربه‌های روانی مشترکی را در دوران کودکی تجربه کرده‌اند و در این مرحله از ترقی مانده‌اند. بوئن ۱ (۱۹۷۸) بر این عقیده است که ما شریکی را انتخاب می‌کنیم که میزان مشابهی از «تفکیک و تمایز مطالب از یکدیگر» را نشان دهد یا از لحاظ شخصیت مانند خودمان مستقل باشد. ما به دنبال شریکی هستیم که توانایی سازگاری برای سروکار داشتن با اضطراب و نگرانی را داشته باشد. سیدنی هازان و فیلیپ شاور، نظریه خود را بر اساس نظریات جان بالبی^۲، ساخته‌اند، با این مضمون که ما عاشق می‌شویم و دلبستگی را شکل می‌دهیم که آینده‌ای از دوران دلبستگی ما به مادر است. بولبی، به‌عنوان یکی از پیشگامان، بررسی مقوله عشق را سه مؤلفه:

(۱) مراقبت درباره شادی و سلامت محبوب،

(۲) دلبستگی یا نیاز به با معشوق به سر بردن و مراقبت شدن از سوی او

(۳) صمیمت معرفی کرد (دامتریوس و راسو^۳، ۲۰۲۳).

نظریه پرداز روان‌کاوی دیگری به نام میشل^۴ (۲۰۰۱) بیان می‌کند که عشق‌های رمانتیک در تجزیه و تحلیل روانی و توسعه آن تأثیر زیادی داشته است، درحالی‌که تجزیه و تحلیل روانی به‌طور دائم استفاده شده، مرکز آن عشق بوده است و بیشتر از سایر احساسات و انگیزه‌ها مورد توجه بوده است. میشل به شرح تخریب عشق رمانتیک در

۱. Bowen

۲ John Bowlby.

۳ Dumitrescu, D., & Rusu, A. S

۴. Michel

بسیاری از افراد و زندگی آنها و تخریب این عشق در تجزیه و تحلیل اولیه روانی می‌پردازد. او اصلاحاتی را در برخی از مراحل اولیه رشد و تئوری‌سازی تحلیل روانی انجام داد (محمدی، ۱۳۹۵). بریستول^۱ (۲۰۰۱) نیز در مورد عشق سوزان و رمانتیک در دیدگاه فروید بحث می‌کند و نظراتی در مورد رشد و توسعه دوره‌های فروید بیان می‌کند و سعی می‌کند و سعی می‌کند به شرح نظریات فروید بپردازد که افراد در مراحل مختلف زندگی اولیه، تجارب مربوط به عشق را شروع کرده و طی آن می‌توانند عشق را از جمله عشق رمانتیک را شناسایی کنند.

شکست عشقی

عشق باعث آسیب‌پذیر شدن می‌شود اما شکست عشقی و جدایی عذاب‌آور هستند حتی فراتر از احساسات. محققان می‌گویند اگر دچار یک جدایی بسیار احساسی شده‌اید سیستم ایمنی بدنتان ممکن است ضربه سنگینی بخورد. جدایی از کسی که دوستش دارید باعث می‌شود احساس غم و تنهایی کنید، حتی اگر خودتان خواسته باشید. زمان آسیب‌ها را التیام می‌بخشد و افراد دوباره ریکاوری می‌شوند اما دوره زمانی بازیابی به این بستگی دارد که فرد تا چه اندازه درگیر افکار مرتبط با کسی که از او جدا شده باقی بماند. تحقیقات نشان داده پریشانی حاصل از جدایی می‌تواند خود را به صورت خشم یا ضعف نشان دهد اما در هر دو حالت این افکار با احساس تنهایی، افسردگی و ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن همراه خواهند بود. در روانشناسی شکست عشقی بیان می‌شود که این فقدان یا خلأ، با احساساتی همچون خشم، ناراحتی (غم)، اضطراب و ترس تجربه خواهد شد. اضطراب جدایی را فعال کرده و در شرایط عمیق‌تر نیز با نفرت، دل‌شکستگی، حقارت، بی‌لذتی و کینه همراه است. در ادامه نیز منجر به رفتارهایی مانند گریه‌های مستمر، پرخاشگری به خود و دیگران، بی‌تابی و بی‌قراری و در موقعیت‌های حاد خودکشی و یا دیگر کشتی را به دنبال خواهد داشت. از نظر ذهنی و روانی عدم تمرکز، اشتغال ذهنی، نشخوار فکری، نقص در حافظه، برنامه‌ریزی و فراموشی را به

۱. Bristol

دنبال خواهد داشت. معمول‌ترین احساسات منفی که به دنبال شکست رابطه ممکن است برای فرد به وجود آید عبارت‌اند از احساس گناه، ناامیدی، صدمه و افسردگی. آیا می‌توان احساس فرد را در پایان رابطه عاطفی‌اش دریافت؟ پژوهشگران معتقدند کلید این مسئله در نقشی است که فرد در جدایی دارد. اگر خودش سبب جدایی باشد، گرچه احساس گناه می‌کند، ولی احساس او قابل تحمل است و چندان سنگین نیست؛ اما فردی که در جدایی نقش ندارد بسیار عذاب خواهد کشید. هرچه رابطه عاطفی عمیق‌تر و طولانی‌تر باشد، میزان آسیب‌های ناشی از شکست عشقی شدیدتر و آسیب‌پذیرتر خواهد بود؛ بنابراین برگشتن به سلامت قبلی با روند کندتر و طولانی‌تری همراه می‌شود. به‌علاوه این‌که نشانه‌های شناختی (فکری)، احساسی (هیجانی) و رفتاری تأثیر مستقیم در عملکرد شغلی و تحصیلی، روابط خانوادگی و عاطفی با پدر و مادر، خواهر و برادر و دوستان خواهد داشت. افرادی که خود آغازگر شکست نیستند به دلیل از دست دادن ناگهانی حمایت مورد انتظار از رابطه، ترک آن‌ها با احساس درهم‌ریختگی عاطفی و شناختی (هنگامی که آن‌ها تلاش می‌کنند بفهمند چه اتفاقی روی داده است) و عشق یک‌سویه بیشتر دچار مشکلات عاطفی می‌شوند. کاپلین^۱ و همکاران (۲۰۱۲)، بر این باورند، شکستی که به‌وسیله خود فرد آغاز می‌شود ممکن است عامل کنترلی بر شکست باشد و عدم وجود این کنترل فرد را در استرس قرار خواهد داد. به‌طور کلی، تحقیقات انجام‌شده در این حوزه نشان می‌دهد افرادی که خود آغازکننده شکست هستند بعد از شکست استرس کمتری را تجربه می‌کنند. این در حالی است که افراد طرف مقابل احساس درماندگی و استرس بیشتری دارند. همچنین احتمال کمتری وجود دارد که آن‌ها از این حادثه کاملاً بهبود یابند که این در نتیجه احساس کنترل کمتر بر شکست است. در مقابل، برخی مطالعات نیز نشان می‌دهند بین آغازکننده شکست و یا طرد شونده از رابطه عاشقانه در میزان رشد و تکامل و استرس بعد از شکست رابطه تفاوتی وجود ندارد. یکی از عواملی که در پایدار ماندن رابطه‌ها و یا از بین بردن سریع

^۱ Chaplin

رابطه‌های عاطفی دخیل است، شخصیت و ویژگی‌های شخصیت هست. پایان رابطه عاشقانه، نه مشکلی متعلق به زمان حال و نه یک مسئله خاص فرهنگی است. شواهد ماندگار از جوامع گذشته از این دیدگاه که شکست‌ها ویژگی گذشته تکاملی بشر بوده‌اند حمایت می‌کند. فرهنگ‌های مختلف تجارب متفاوتی در مورد شکست‌ها و نحوه برخورد با آن‌ها دارند. از این نظر که دختران و پسران در جامعه‌ی ما با ورود به دانشگاه اولین بار به‌عنوان یک فرد بالغ با حضور جدی جنس مخالف (خارج از محیط خانواده) مواجه می‌شوند، دانشگاه مهم‌ترین بستر پرتاب‌شدگی آنان را شکل می‌دهد؛ بنابراین ناآگاهی و عدم تجربه باعث بروز مشکلات عاطفی فراوانی برای آن‌ها می‌شود. دلیل عمده این مشکلات را باید در سازمان شخصیتی فرد، روابط گذشته فرد با افراد مهم و چگونگی محیط دانشگاه بررسی کرد. محیطی که از فرهنگ‌ها، قومیت‌ها، گویش‌ها و زبان‌های مختلف افراد متفاوتی را در خودپذیرا شده است. برخورد چنین افرادی از دو جنس متفاوت با یکدیگر آن‌هم بدون وجود هیچ پیشینه تجربی باعث بروز عشق‌های احساسی و بی‌پایه‌ای می‌شود که غالباً شکست‌های طاقت‌فرسایی را به دنبال دارد؛ بنابراین ضرورت دارد تا پژوهش‌های منسجمی در این راستا صورت بگیرد و این کتاب نیز باهدف شناسایی عوامل تأثیرگذار بر شکست‌های عاطفی و درمان آن صورت گرفته است (میراحمدی، ۱۴۰۱).

روند متلاشی شدن یک رابطه

پایان یک رابطه احساسی، یکی از دردناک‌ترین تجارب زندگی هر فرد است. در دهه‌ی اخیر پژوهشگران به پژوهش درباره علل پایان یک رابطه و روش‌هایی که افراد برای گسستن آن به کار می‌برند، پرداخته‌اند. برای مثال، پس از سؤال‌های متعدد از افراد مختلف، پژوهشگران به این نتیجه می‌رسند که چگونگی پایان رابطه را می‌توان از چند جنبه مورد مطالعه قرارداد. یک رویکرد سودمند، استفاده از مدل مبادله است. روزبالت^۱ و همکارانش به جزئیات نظریه مبادله اجتماعی پرداخته و از آن به کشف چهار نوع رفتار

^۱ -Rosbalt