

# بن بست مضاعف در زندگی زناشویی

(راهبردهای مقابله به شیوه پذیرش و تعهد)

مؤلف

الناز عبداللهیان خامنه



روان آگاه

## محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۹
گفتگوی مشترک چیست؟	۱۱
اصول گفتگو	۱۲
رهنمودهایی برای تعامل زن و شوهر	۱۶
عادت‌ها و رفتارهای نادرست زوجین در گفتگو	۱۷
مهارت گفتگوی موثر زوجین	۱۸
مهارت‌های ارتباطی همسران	۲۰
چگونه اضطراب در روابط و گفتگو را کنترل کنیم	۲۴
پذیرش را یاد بگیرید	۲۵
با ارزش‌های خود زندگی کنید	۲۵
بینیم چرا	۲۶
چگونه با اضطراب رابطه کنار بیاییم؟	۳۰
چگونه با اضطراب رابطه جدید روبرو شویم؟	۳۱
غلبه بر اضطراب رابطه (و ایجاد روابط رضایت‌بخش)	۳۲
توجه به همسر	۳۴
توجه، عشق‌ورزی و نوازش	۳۶

۳۹	فصل دوم: روان درمانی پذیرش و تعهد.....
۴۲	فرایندهای زیربنایی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.....
۴۴	الف) پذیرش.....
۴۵	ب) گسلش شناختی.....
۴۷	ج) خود به‌عنوان زمینه.....
۴۷	د) تماس با زمان حال و اکنون.....
۴۸	ه) ارزش‌ها.....
۴۹	و) عمل متعهدانه.....
۵۰	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.....
۵۳	مبانی نظری درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.....

۵۷	فصل سوم: تئوری بن‌بست مضاعف در زندگی زناشویی.....
۵۹	بیماری‌های روانی و خانواده.....
۵۹	خانواده درمانی گسترده.....
۶۰	بررسی مربوط به اسکیزوفرنی و خانواده.....
۶۳	نظریه آسیب‌شناسی روانی.....
۶۴	نظریه‌های عمومی سیستم‌ها.....
۶۵	پدیدایی اسکیزوفرنی.....
۶۶	بن بست مضاعف (دوسویه) در خانواده.....
۶۸	بن بست مضاعف و پارادوکس در خانواده.....
۶۹	تاریخچه برنامه زمانی پارادوکسی (PTC).....
۷۰	ویژگی‌های روش PTC.....
۷۲	محدودیت‌های استفاده از روش PTC.....
۷۲	تکنیک‌های پارادوکسی چه کاربردی دارند؟.....
۷۳	تکنیک PTC در درمان پارادوکسی چیست؟.....

- در تکنیک PTC درمانی چه تکلیفی به فرد داده می‌شود؟ ..... ۷۳
- اما چه نکاتی باید در طول درمان رعایت شوند؟ ..... ۷۴
- درمانگر چه نکاتی را باید رعایت کند؟ ..... ۷۴
- چگونه با این سرعت درمان کامل می‌شود؟ ..... ۷۵
- راز ماندگاری این درمان چیست؟ ..... ۷۵

### فصل چهارم: پیشگیری و مقابله بن بست مضاعف با روان‌درمانی پذیرش و تعهد

- ۷۹ ..... ۷۹
- اثر بخشی پذیرش و تعهد بر افزایش تاب آوری زوجین ..... ۸۰
- درمان طلاق عاطفی با رویکرد ACT ..... ۸۲
- تعهد به ارزش‌ها: کلیدی برای هم‌سوئی در زندگی زناشویی ..... ۸۲
- نقش تکنیک‌های ACT در زوج درمانی ..... ۸۲
- ایجاد ارتباط صادقانه: هدف نهایی زوج درمانی با رویکرد ACT ..... ۸۳
- راهبردهای اکت برای کاهش طلاق عاطفی ..... ۸۴
- جایگاه متقابل والدین در خانواده با رویکرد بن بست مضاعف ..... ۹۴
- نقش تأثیرگذار «مادر» در خانواده ..... ۹۵
- مادر کمال طلب کیست؟ ..... ۹۵
- نقش تکمیلی در خانواده ..... ۹۶
- ائتلاف مخرب در خانواده ..... ۹۶
- بن بست مضاعف ..... ۹۷
- بچه‌ها عشق را از نگاه والدین می‌آموزند ..... ۹۷
- تثبیت جایگاه پدری ..... ۹۸
- منابع ..... ۱۰۱

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

انسان موجودی است دارای زبان و تمامی اهداف و خواسته‌های خود را از طریق زبان منتقل می‌کند. در یک رابطه دو نفره به شکل ازدواج، بیشترین وقت مشترک زن و شوهر به گفتگو با یکدیگر سر مسائل مختلف سپری می‌شود. بنابراین یادگیری اصول گفتگوی مشترک برای هر زن و شوهری بسیار حیاتی است. زندگی زناشویی می‌تواند عامل شادکامی یا عامل ناراحتی‌های بسیاری باشد. مهم‌ترین عاملی که در زندگی زناشویی موجب شادکامی و موفقیت می‌شود یا آن را نابود می‌سازد گفتگو است. بنابراین یادگیری مهارت‌های ارتباطی برای زن و شوهرها بسیار مهم است. مردم معمولاً می‌گویند «ارتباط کلید هر رابطه‌ای است» و حق با آنهاست. ازدواج یک پیوند مقدس است که در آن از هر دو طرف انتظار می‌رود که اختلافات خود را حل کنند و به یک رابطه سالم کمک کنند. یکی از عوامل کلیدی برای تضمین یک رابطه سالم، ارتباط است. توانایی درک و پاسخ به یکدیگر می‌تواند به معنای تفاوت بین ازدواج شاد و طلاق باشد. ارتباط نامناسب نیز می‌تواند منجر به سوءتفاهم و رفتار بی‌احترامی نسبت به یکدیگر شود. گفتگو به این معناست که شما قصد دارید تجربه‌های خود را یکدیگر در میان بگذارید، برای دانسته‌های هم احترام قائل شوید و به یکدیگر اهمیت بدهید. کارهای مشترک خانه، به توانایی شما در دریافت و انتقال اطلاعات از سوی شما بستگی دارد.

لحن کلام و کلماتی که به کار می‌برید نشانگر نگرش شما به طرف مقابل است. هنگامی که گفتگوی شما رضایت بخش و از روی محبت باشد و به یکدیگر احساس امنیت بدهد می‌توان گفت که یک ارتباط سالم بین شما برقرار شده است. اما اگر گفتگوی شما وسیله‌ای باشد برای سلطه‌گری، ایجاد تنش، بی‌حرمتی یا ضربه زدن به طرف مقابل، در رابطه شما ناامنی ایجاد می‌شود. چون بیشترین وقت شما صرف گفتگو با هم می‌شود می‌توانیم سلامت گفتگو را شاخص سلامت رابطه‌ی شما در نظر بگیریم. تمامی یادگیری‌های ما از دوره‌ی کودکی شروع می‌شود و گاهی یادگیری‌های آن دوران، تبدیل به یک الگویی می‌شود که در زندگی بزرگسالی ما تکرار می‌شوند. این الگوها انتظارات ما در مورد همسرمان را نیز شکل می‌دهند. به عنوان مثال فردی که در دوره کودکی خود همیشه مورد انتقاد و سرزنش واقع شده است در دوران بزرگسالی نسبت به هرگونه انتقادی جبهه‌گیری می‌کند. این حساسیت به حدی است که حتی اگر طرف مقابل قصد انتقاد نداشته باشد او ممکن است سخنان او را به شکل انتقادآمیز برداشت کند.

الگوهای گفتگوی ما هم در دوره‌ی کودکی شکل گرفته‌اند به عنوان مثال اگر والدین ما با دعوا و مشاجره با هم گفتگو کرده باشند احتمالاً ما هم از این همین شیوه برای حل مشکلات خود استفاده می‌کنیم. اگر ما در خانواده‌ای بزرگ شده باشیم که خواسته‌های خود را از طریق متهم کردن، شکایت کردن و دستور دادن مطرح کرده باشند، ما نیز آموخته‌ایم که ناراحتی خود را به شکل ناخوشایند ابراز کنیم. همچنین هنگامی که کسی با ما مشکلی داشته باشد به جای اینکه مشکل را حل کنیم جلوی او می‌ایستیم و کمکی به حل و فصل رنجش و حل مسئله او نمی‌کنیم. گفتگوی مشکل‌ساز گفتگویی است که به صورت غیرمستتر انجام می‌شود و می‌تواند انواع مختلفی به خود بگیرد:

- گفتگوی خصمانه
- گفتگوی رقابت‌آمیز
- گفتگوی بی‌هدف
- گفتگوی بی‌نتیجه

یکی از نکاتی که کاملاً بدیهی به نظر می‌رسد این است که هر چه مهارت‌های ارتباطی ما ضعیف‌تر باشد هنگام گفتگو بی‌ملاحظه‌تر خواهیم بود. هر چه خشمگین‌تر باشیم احتمال اینکه به طرف مقابل خود صدمه بزنیم، او را تحقیر کنیم بیشتر می‌شود و با احتمال بیشتری شریک زندگی خود را به چشم یک دشمن می‌بینیم. به طور کلی هر چه روابط آزردهنده‌تر، خصمانه‌تر و ناگوارتر می‌شود تلخی رابطه می‌شود و تلخی، تلخی می‌آورد. گفتگوهای مشکل‌ساز باعث ایجاد تنش، اضطراب و افسردگی می‌شود و بعد از مدتی، روح رابطه را می‌کشد (پینتریچ و دیگروت<sup>۱</sup>، ۲۰۲۳).

### گفتگوی مشترک چیست؟

گفتگوی مشترک به زوج‌ها این امکان را می‌دهد که اطلاعاتی که در مورد یک مسئله وجود دارد را کنار هم بگذارند، به بینش درستی برسند و با یکدیگر به صورت توافقی راه‌حلی پیدا کنند. زوجینی که از گفتگوی مشترک استفاده می‌کنند مزایای زیر را به دست می‌آورند:

- از بودن در کنار هم لذت می‌برند.
- اطلاعات را به شکلی درست و به راحتی با هم مبادله می‌کنند.
- برای رسیدن به اهداف خود مانند یک تیم کار می‌کنند.

سنگ بنای یک زندگی موفقیت‌آمیز و رابطه‌ی زناشویی سالم و رسیدن به اهداف مشترک در زندگی به گفتگوی مشترک زن و شوهر بستگی دارد. در گفتگوی مشترک، زن و شوهر از لحن صمیمانه با یکدیگر استفاده می‌کنند حتی اگر در مورد موضوعی با هم اختلاف نظر داشته باشند. این زن و شوهر هنگامی که به مشکل بر می‌خورند سعی می‌کنند با مشکل روبرو شوند نه این رو در روی هم جنگی را آغاز کنند. هدف گفتگوی مشترک درک و تفاهم متقابل است. هر یک از طرفین رابطه هدفشان این است که تا آنجایی که می‌توانند به جای جبهه‌گیری طرف مقابل را درک کنند تا بتوانند با هم به

<sup>۱</sup> Pintrich, P. R., & De--Groot, E

تفاهم برسند. وقتی به زوج‌هایی که گفتگوی مشترکی دارند نگاه می‌کنیم متوجه می‌شویم که برای رسیدن به راه‌حل دوجانبه و توافق دوطرفه تلاش می‌کنند. آنها بحث و جدل نمی‌کنند و از عبارت‌های توهین‌آمیز و آزاردهنده استفاده نمی‌کنند. علاوه بر این آن‌ها موضوع را عوض نمی‌کنند.

هدف گوش‌دادن به طرف مقابل در یک گفتگوی مشترک پیدا کردن نکات اصلی و درست گفته‌ها و حرف‌های طرف مقابل است. آن‌ها تلاش نمی‌کنند حرف خود را به کرسی بنشانند. در گفتگوی مشترک از مسموم کردن رابطه جلوگیری می‌شود. یعنی هر کدام از طرفین رابطه استفاده از عبارت‌های نادرست، آزاردهنده و خصمانه را به حداقل می‌رساند.

در نهایت در یک گفتگوی مشترک طرفین رابطه برای تفاوت‌هایی که با هم دارند ارزش قائل می‌شوند و به تفاوت‌های هم احترام می‌گذارند. به هر حال تفاوت‌های فرهنگی، خانوادگی و... بخشی از هر نوع رابطه‌ای است. در ازدواج این تفاوت‌ها می‌تواند منبع ناآرامی و اختلاف‌نظرهای ویرانگر باشد. اما زوج‌هایی که با یکدیگر گفتگوی مشترکی دارند تلاش می‌کنند به این تفاوت‌ها احترام بگذارند. یکی از آفت‌های هر نوع رابطه‌ای، تلاش برای پیدا کردن مقصر است. اما کسانی که به ماهیت رابطه و پیشرفت آن فکر می‌کنند تلاش می‌کنند از پیدا کردن مقصر در وهله‌ای اول جلوگیری کنند و تمرکز خود را روی حل مسئله می‌گذارند.

### اصول گفتگو

برای اینکه بتوانیم سلامت رابطه‌ی خود را حفظ کنیم و باعث ارتقای آن شویم باید اصولی را یاد بگیریم و با تمرین کردن آن‌ها، این اصول را بخشی از شخصیت خود و نشانه‌ی رابطه‌ی خود سازیم. جای نگرانی نیست. این اصول قابل یادگیری‌اند و تجربه نشان داده است که روی کیفیت رابطه اثرات مثبت بی‌شماری دارند.

**اصل اول: دیگران نمی‌توانند ذهن شما را بخوانند، شما باید خواسته‌ها، نگرانی‌ها و آرزوهای خود را بیان کنید:**

اگر قصد دارید همسر شما به آنچه می‌گویید اهمیت بدهد باید آنچه را در ذهن تان است و خواسته‌های خود را به صورت شفاف به زبان بیاورید تا به او فرصت درک کردن خود را بدهید. متأسفانه یکی از باورهای غلط در مورد عشق و دوست داشتن این است که «اگر او واقعاً مرا دوست داشته باشد خودش می‌فهمد من به چه چیزی نیاز دام». این یک باور غلط سمی است.

در واقع اگر شما احساس خود را به زبان نیاورید و خواسته‌هایتان را مطرح نکنید طرف مقابل در بهترین حالت مجبور به حدس زدن خواسته‌ی شما می‌شود که همانطور که پیداست حدس زدن با خطا همراه است. در نتیجه طرف مقابل واقعاً نمی‌داند چه واکنشی به شما نشان دهد. اما اگر تلاش کنید که خواسته‌های خود را مطرح کنید آنگاه رشته‌های الفت و صمیمیت بین شما افزایش پیدا خواهد کرد زیرا طرف مقابل را از سردرگمی بیرون آورده‌اید. البته طرف مقابل هم باید همدلی و مهارت‌های شنیدن را به کار گیرد. یک نکته مهم دیگر که باید آن را بدانید این است که اگر خواستار همدلی و احترام نسبت به خود هستید در وهله اول شما باید به خودتان احترام بگذارید. بنابراین نباید خودتان را به خاطر خواسته‌هایتان سرزنش کنید.

بنابراین اشاره یا ارتباط غیرمستقیم یک روش پرخطر و بی‌نتیجه است که باید از آن اجتناب کنید. شما باید تمرین کنید احساسات و خواسته‌های خود را به روش مؤثری بیان کنید. هرچقدر تلاش کنید به صورت واضح‌تری صحبت کنید در ارتباط موفق‌تر خواهید بود. به طور کلی اینکه انتظار داشته باشید همسرتان ذهن شما را بخواند هر دوی شما در نهایت ناامید خواهید شد. یک اشتباه استراتژیک در رابطه: خودت می‌دونی که من به چی فکر می‌کنم. شما نباید فرض را بر این بگذارید که طرف مقابل می‌داند شما به چه چیزی فکر می‌کنید. بنابراین در حین گفتگو باید از این عبارت «خودت می‌دونی که من به چی فکر می‌کنم» بپرهیزید.

درباره‌ی آنچه می‌خواهید حرف بزنید نه درباره‌ی نخواستن‌های خود. وقتی در مورد آنچه نمی‌خواهید حرف می‌زنید گفتگوی شما کمی انتقادی به نظر خواهد رسید در نتیجه طرف مقابل ممکن است در مقابل شما جبهه‌گیری کند. به جای بیان نارضایتی، خواسته خود را بیان کنید: فرض کنید بگویید من قورمه‌سبزی دوست ندارم. خوب در این صورت معلوم نیست شما چه چیزی دوست دارید. بنابراین طرف مقابل نمی‌داند چه کاری باید انجام دهد.

- من نمی‌خوام توی مهمونی با بقیه وقت بگذاری.
- من می‌خوام تيو مهمونی با هم باشیم و بعد وقتمون رو با دوستانمون بگذرونیم.
- به جای شکایت کردن، درخواست خود را مطرح کنید.

وقتی شکایت می‌کنید در واقع بر گذشته تأکید می‌کنید و این موجب ناامیدی می‌شود چون گذشته قابل تغییر نیست. اما وقتی درخواست خود را مطرح می‌کنید به رفتارهایی که می‌توان انجام داد انگشت گذاشته‌اید. از طرفی وقتی شکایت می‌کنید طرف مقابل احساس می‌کند که از او عیب‌جویی شده است.

### اصل دوم: احساسات خود را بیان کنید:

احساسات شما حاوی اطلاعات مهمی هستند که باید با همسر خود در میان بگذارید. هر احساسی حتی اگر ناخوشایند باشد نشان می‌دهد که رویداد مهمی در حال وقوع است و نشان‌دهنده‌ی وضعیتی است که برای ما مهم است. احساسات، افکار، و رفتار سه عاملی هستند که باید در یک جهت هماهنگ باشند. وقتی که می‌فهمید احساسی در درونتان وجود دارد باید درباره آن فکر کنید تا پیام آن احساس را درک کنید. به این ترتیب احساسات به قطب‌نمای زندگی‌تان تبدیل می‌شود. برای بیان احساس خود از راهنمای زیر استفاده کنید:

- احساس خود را با یک کلمه بیان کنید: عصبانی، غم، ترس، خشم و... کلماتی برای توصیف احساسات هستند.