

لطفاً قهر نکن

(راهبردهای طرحواره درمانی قهر زناشویی)

مؤلف

مریم حسینی کوپائی



روان آگاه

محتوا

۹.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۱.....	ارتباط زناشویی.....
۱۲.....	نظریه‌های ارتباط زناشویی.....
۱۵.....	سبک‌های زندگی زناشویی.....
۱۸.....	چهار سوار سرنوشت: علایم هشدار دهنده.....
۲۲.....	ارتباط عاطفی زوجین.....
۲۷.....	فصل دوم: تعارض زناشویی
۳۲.....	منشاء تعارض ها:.....
۳۷.....	مسائل عمده در بروز تعارض.....
۳۸.....	عوامل موثر در ایجاد تعارض.....
۳۹.....	الگوهای تعارض در روابط زوجین.....
۴۱.....	مراحل تعارض زناشویی در روابط زوجین.....
۴۵.....	انواع تعارضات زناشویی.....
۴۵.....	ابعاد تعارض‌های زناشویی.....
۴۶.....	نشانه‌های تعارض:.....

- ۴۶ نظریه‌های مرتبط با تعارض زناشویی
- ۴۶ نظریه روان پویایی و روابط شیء
- ۴۷ نظریه کنش متقابل نمادین
- ۴۸ نظریه‌های رفتاری
- ۴۸ نظریه‌های سیستمی
- ۴۹ نظریه دل‌بستگی
- ۵۰ دیدگاه زوج درمانی رابطه با محبوب به تعارض زناشویی
- ۵۲ دیدگاه خانواده درمانی ساختی به تعارض زناشویی
- ۵۲ دیدگاه شناختی - رفتاری به تعارض زناشویی
- ۵۳ نظریه‌های مربوط به تفاوت‌های ادراکی به تعارض زناشویی
- ۵۵ رویکرد رفتاری
- ۵۶ رویکرد شناختی
- ۵۷ رویکرد ادراک برابری
- ۵۸ رویکرد ارتباطی
- ۶۰ تأثیرات مخرب تعارض:
- ۶۰ سبک‌های حل تعارضات زناشویی
- ۶۱ انواع سبک‌های حل تعارض
- ۶۳ رهنمودهای سودمند در حل تعارض
- ۶۵ فصل سوم: قهر کردن در زندگی زناشویی**
- ۶۶ پشت پرده دعوای زناشویی چه چیزی نهفته است؟
- ۶۸ زنها بیشتر قهر میکنند یا مردها؟

- چه کسانی بیشتر قهر می‌کنند؟..... ۶۹
- دلایل قهر کردن در روابط..... ۶۹
- آثار مخرب قهر بر روابط زناشویی..... ۷۰
- چگونه از قهر کردن جلوگیری کنیم؟..... ۷۱
- گفتگو در مورد مشکلات..... ۷۱
- ارائه راهکار..... ۷۲
- ایجاد مرز..... ۷۲
- نادیده گرفتن..... ۷۲
- چطور بعد از دعوا با همسر حرف بزنم؟..... ۷۳

فصل چهارم: طرحواره درمانی قهر زناشویی..... ۷۷

- جایگاه طرحواره‌ها در روابط زناشویی..... ۷۷
- محرومیت هیجانی و روابط عاشقانه..... ۷۹
- نشانه‌های خطر در شروع رابطه و مراحل آشنایی..... ۸۰
- نشانه‌های تله زندگی محرومیت هیجانی در روابط..... ۸۱
- راهکارهای آشتی با همسر (بازسازی رابطه عاطفی)..... ۸۸
- چهار عامل مهم در رفع اختلاف و رسیدن به نقاط مشترک در زوجین..... ۹۰

منابع..... ۹۵

فصل اول

کلیات و مفاهیم

ازدواج از قدیمی‌ترین پیوندهای انسانی است که رشد دهنده شخصیت آدمی بوده و در جهت‌گیری زندگی انسان نقش برجسته‌ای دارد تا جایی که به خاطر اهمیت، این پدیده در کنار تولد، مرگ و شغل، جزو یکی از چهار پدیده مهم زندگی انسان قرار گرفته است. ازدواج مهم‌ترین پیوندی است که بین دو فرد روی می‌دهد و سرآغاز شکل‌گیری یک کانون حمایتی-عاطفی است که در کیفیت زندگی افراد و تربیت نسل‌های بعدی نقش حیاتی دارد. کیفیت رابطه واحد زناشویی، زیر بنائی را شکل می‌دهد که کارکرد آتی کل خانواده و سلامت جسمانی-روانی اعضاء بر روی آن بنا می‌شود. ازدواج در همه جوامع یک نهاد مهم شمرده می‌شود و داشتن زندگی زناشویی موفق تقریباً برای هر کسی یک هدف عمده و آرمانی به شمار می‌رود، به‌طوری‌که ۹۳ درصد افراد مورد مطالعه، داشتن ازدواج شاد را یکی از اصلی‌ترین اولویت‌های زندگی خویش می‌دانستند و بر این باور بودند که ازدواج یک تعهد مادام‌العمر است که جز در حالت‌های اضطراری نباید به آن پایان داد. مطالعات مختلفی، همه‌گیر شناختی ۹ ساله که درباره عوامل پیش‌بین مردن یا زنده ماندن بودند، نشان دادند که ثبات ازدواج حتی با کنترل عواملی نظیر سلامت اولیه و عادات مراقبت از سلامت، بهترین پیش‌بین این دو پدیده است. افرادی که در روابط حمایتی درگیر می‌شوند، عمر طولانی‌تری دارند، چراکه احساس

مراقبت، توانایی مقابله با بیماری‌ها و بحران‌های سلامت را افزایش می‌دهد. اما یکی از انگیزه‌های اصلی در بحث ازدواج، تمایلات جنسی در افراد هست. این تمایلات چه در زن و چه در مرد نسبت به افراد جنس مخالف، دلیل رسیدن به زمان ازدواج هست. وجود این انگیزه در بشر در سطح وسیع، نشان‌دهنده طبیعی بودن وضع رشد فرد هست. این انگیزه به دلیل بقاء نسل بشر در انسان ایجاد شده است. چه‌بسا اگر این انگیزه نبود نسل بشر به فراموشی سپرده می‌شد. ارضاء این نیاز طبق قوانین شرعی، عرفی و قانونی در چارچوب خانواده باید صورت گیرد. خروج از این مقررات و ارضاء نیاز بیرون از حوزه زناشویی و خانواده، عوارض و مشکلات فراوانی را برای زوج به وجود خواهد آورد. از نظر روان‌شناسی این ارضاء بیرون از چهارچوب خانواده، دلیلی بر وجود مشکلات روحی و روانی در افراد هست. غیرقابل‌انکار است که برای بعضی از افراد ازدواج در ابتدا به‌عنوان منبعی از خشنودی و رضایت است ولی در طول زمان ممکن است به منبعی از ناکامی تبدیل شود. بررسی آمارهای ارائه‌شده نشان‌دهنده افزایش سالانه تعداد طلاق است به طوری که بر طبق آمار ارائه‌شده در ۹ ماهه اول سال ۱۳۹۴، ۵۲۰۰۸۶ ازدواج و در همین برهه زمانی ۱۲۲۳۳۹، طلاق در کشور ثبت شده است، یعنی به ازای هر ۴/۲۵ ازدواج یک طلاق (۲۳/۵۲ درصد). طبق آمار از سال ۸۵ تا ۹۴ نرخ نسبت ازدواج به طلاق در کشور از ۸/۲۸ به ۴/۲۵ رسیده است و همچنین بر اساس آمارهای منتشرشده از سوی ثبت‌احوال تا پایان بهمن‌ماه سال ۱۳۹۵ تعداد ۱۶۵ هزار و ۹۸۱ مورد طلاق به وقوع پیوسته است که همچنان تهران و خراسان رضوی در صدر این آمار قرار دارند و این رقم نسبت به میزان کل طلاق در سال ۹۴ یعنی ۱۶۳ هزار و ۷۶۵ مورد، درصد ناچیزی افزایش را نشان می‌دهد (سازمان ثبت‌احوال کشور، ۱۳۹۵). مسئله این است که چگونه تلاش‌های اولیه برای رسیدن به زندگی مشترک که با خوش‌بینی اولیه همراه است به سرخوردگی می‌انجامد؟ زندگی مشترک از عوامل متعددی متأثر می‌شود که پارهای از آن‌ها ممکن است زوجها را به طرف اختلاف و درگیری^۱، جدایی روانی^۲ و دل‌زدگی^۱ و حتی طلاق سوق

۱ discord

۲ Menta separation

دهد. از نظر پاینز^۲ (۱۹۹۶) دل‌زدگی از پا افتادن جسمی^۳، عاطفی^۴ و روانی^۵ است که از عدم تناسب بین توقعات و واقعیت ناشی می‌شود. شروع دل‌زدگی به‌ندرت ناگهانی است و معمولاً تدریجی بوده و به‌سختی از یک پدیده ناگوار یا حتی چند ضربه ناراحت‌کننده ناشی می‌شود. در واقع انباشته شدن سرخوردگی‌ها و تنش‌های زندگی روزمره، سبب فرسایش می‌شود و سرانجام به دل‌زدگی منجر می‌گردد. آنچه در خانواده و یگانگی زن و مرد نقشی بیش‌تر بر عهده دارد، رضایت زناشویی است؛ به‌عبارتی دیگر، سازگاری و رضایتمندی زناشویی، موجب ضمان ازدواج موفق خواهد بود (برند^۶ و همکاران، ۲۰۰۷)، به‌نحوی که این سازگاری می‌تواند به‌طور کامل بر کیفیت زندگی تأثیر بگذارد. در دهه اخیر، رضایتمندی و سازگاری زناشویی و رابطه آن با جنبه‌های مختلف زندگی بشر، مورد مطالعه گسترده روان‌شناسان قرار گرفته است. رضایت زناشویی، انطباق بین وضعیت موجود و وضعیت مورد انتظار است. طبق این تعریف، رضایت زناشویی زمانی محقق می‌گردد که وضعیت موجود در رابطه‌های زناشویی، با وضعیت مورد انتظار فرد، منطبق باشد. سازگاری در ازدواج، از طریق درک مشترک از مباحث، تشریک‌مساعی، تداوم رفاقت و برآوردن انتظاراتی جامع از زندگی مشترک، مشخص می‌شود. ناسازگاری زناشویی، به‌طور ویژه‌ای با افزایش خطر ابتلا به افسردگی و سایر اختلالات روان‌پزشکی کاهش سلامتی و افزایش طلاق، رابطه دارد (هریس^۷؛ ۲۰۲۱).

ارتباط زناشویی

ارتباط زناشویی عبارت است از فرایندی که طی آن زن و شوهر به‌صورت کلامی و غیر کلامی در قالب گوش دادن، مکث، حالت چهره و ژست‌های مختلف با یکدیگر به

۱ burnout

۲ Pines

۳ physical burnout

۴ emotional

۵ psychological

۶ Brand

۷ Haris G

تبادل احساسات و افکار می‌پردازند. زن و شوهر از طریق کانال‌های مختلفی با یکدیگر به تعامل می‌پردازند و به آن دسته از کانال‌های ارتباطی که به‌وفور در یک خانواده اتفاق می‌افتد الگوی ارتباطی گفته می‌شود. ارتباط زناشویی عبارت است از فرایند تبادل اطلاعات به‌طور کلامی و غیرکلامی بین زوجی که شامل مهارت‌هایی برای تبدیل اطلاعات در درون سیستم زناشویی هست.

نظریه‌های ارتباط زناشویی

مقایسه الگوی ارتباطی در دودسته از ازدواج‌های موفق و ناموفق یکی از اهداف مهم پژوهش‌ها در حوزه مشاور خانواده و ازدواج است. الگوی ارتباطی توسط متخصصین زیادی شناسایی شده است که به معرفی برخی از آن‌ها می‌پردازیم. طبقه‌بندی اول توسط گاتمن (۱۹۹۳) و فیتز پاتریک (۱۹۹۸) انجام گرفته شده است. آنان با استفاده از ابزار پرسشنامه و مشاهده به وجود دو نوع الگوی ارتباطی کلی در ازدواج‌های سنتی، زوج‌های دو جنینی و زوج‌های اجتنابی (دوری‌گزین) می‌شود. زوج‌های سنتی با نقش‌های جنسی سنتی یعنی نقش‌های مردانه و زنانه انطباق دارند، وظایف زن و مرد از یکدیگر کاملاً متمایز و مشخص است اهداف خانوادگی را بر اهداف فردی ترجیح می‌دهند. دارای برنامه مشخص روزمره هستند. در منزل در مکانی مشترک زندگی می‌کنند و هیچ‌یک اتاق خصوصی متعلق به خود ندارند. هر متوسطی از هیجانان مثبت و منفی را از خود نشان می‌دهند. از به وجود آمدن تعارض به‌جز در مسائل بسیار مهم اجتناب می‌کنند و به یکدیگر گوش داده و سعی دارند ابزار همدلی به هم کنند و بعد از پایان تعارض آشکارا در پی راضی کردن طرف مقابل هستند. در زوج‌های دوجنسیتی (آندرژون) زن و مرد هر دو در قبول نقش‌های جنسیتی زنانه و مردانه مساوات طلب هستند، یعنی وظایف زوجین به وظایف مردانه و زنانه تقسیم نمی‌شوند بلکه هر دو در مواقع مقتضی هر دو نقش ایفاء می‌کنند اهداف فردی بر اهداف خانوادگی ترجیح دارد، برنامه زندگی منظم و از پیش تعیین‌شده‌ای ندارند در منزل اتاق خصوصی دارند سطوح بالایی از هیجانان منفی و مثبت را تجربه می‌کنند و ترجیح می‌دهند برای حل مشکلات درگیر در مذاکره

و بحث طولانی در مورد بسیاری از مسائل شوند. زوج‌های اجتنابی (دوری‌گزین) با نقش‌های جنسیتی سنتی یعنی نقش‌های زنانه و مردانه سازگاری دارند. وظایف زن و مرد کاملاً از هم متمایز است. در منزل اتاق‌های خصوصی دارند از بروز هر نوع تعارض اجتناب می‌کنند دارای مهارت‌های اندکی در جهت حل تعارض هستند زمانی که تعارض به وجود می‌آید، هریک نظر خود را بیان می‌کند، ولی هیچ‌کدام تلاش برای متقاعد کردن طرف مقابل ایجاد تفاهم انجام نمی‌دهند، آن‌ها معتقدند که اختلافشان در مقایسه با ارزش‌ها و اصول مشترکان اندک و ناچیز است و بالاخره بحث‌های آن‌ها هیجانی و عاطفی نیست. زوجین بی‌ثبات نیز شامل زوج‌های ناسازگار و زوج‌های آزاد و مستقل می‌شوند. زوج‌های ناسازگار در زمانی که درگیر تعارض می‌شوند هیچ‌کدام کوشش سازنده‌ای برای حل آن نمی‌کنند. ارتباط این زوجین توأم با عیب‌جویی و سرزنش دائمی، ذهن‌خوانی و حالت تدافعی بروز هیجان منفی زیاد و هیجان مثبت اندک است. الگوی تعاملی با حمله و کناره‌گیری همراه است. زوج‌های آزاد و مستقل از بروز تعارض جلوگیری می‌کنند و مهارت‌های اندکی در جهت حل مسئله دارند. ویژگی تعامل و ارتباط آن‌ها با عیب‌جویی و سرزنش کوتاه و مختصر، ذهن‌خوانی و حالت تدافعی اندک همراه است. سطح هیجان منفی آن‌ها بسیار پایین و تقریباً هیجان مثبتی از خود بروز نمی‌دهند. الگوی تعاملی آن‌ها کناره‌گیری - کناره‌گیری است. گاتمن (۱۹۹۳) دریافت که در هر سه الگوی زوجیت باثبات نسبت تعادل کلامی مثبت به منفی در جریان حل تعارض پنج به یک است. درحالی‌که این نسبت در هر الگوی زوجیت بی‌ثبات تقریباً یک‌به‌یک است. در نتیجه روابط زناشویی باثبات و بی‌ثبات هر دو از الگوهای رفتاری خاصی تبعیت می‌کنند. السون و فاورز^۱ (۱۹۹۲) در گونه‌شناسی معروف خود زوجین را به چهار دسته تقسیم کرده‌اند:

- **زوجین سرزنده:** از رضایت‌مندی زناشویی بالایی برخوردارند. آن‌ها توانایی بیان احساسات و قدرت حل مشکل را با مشارکت یکدیگر دارند، آن‌ها از

روابطشان با یکدیگر و از اینکه اوقات فراغت را باهم بگذرانند، خوشحال هستند و به مسائل اخلاقی و مذهبی در ازدواج اهمیت می‌دهند بر سر مسائل باهم توافق دارند. در نقش‌های مردانه و زنانه تساوی طلب هستند.

- **زوجین سازگار:** رضایت‌مندی زناشویی آن‌ها در سطح متوسط است و از شخصیت و عادات درگیر نسبتاً راضی هستند، احساس می‌کنند که توسط همسرشان درک می‌شوند و در احساسات همدیگر شریک می‌شوند، قادر به حل مشکل باهم هستند، گاه دیدگاهشان به ازدواج تا حدی غیرواقعی است. ممکن است در مسائل مربوط به فرزندان با یکدیگر اتفاق نظر نداشته باشند و مذهب بخش مهمی از ارتباطشان نیست.

- **زوجین سنتی:** نارضایتی متوسطی در حوزه‌های ارتباطی دارند. از عادات شخصی همسرشان ناراضی هستند. در بین احساسات و مواجهه با تعارض راحت نیستند. آن‌ها متمایل‌اند نظرشان به ازدواج واقعی باشد و در ازدواج به مذهب اهمیت می‌دهند.

- **زوجین متعارض:** از عادات و شخصیت همسرشان ناراضی هستند مشکل ارتباطی دارند و مشکلاتی را در حوزه‌های ارتباطی، نحوه گذراندن اوقات فراغت روابط جنسی، اختلاف با دوستان همسر و خانواده او دارند (جونز^۱ و همکاران، ۲۰۱۸).

لاوفورد^۲ و همکاران (۲۰۲۰) الگوهای ارتباطی بین زوجین را به سه دسته تقسیم می‌کند:

- **الگوی سازنده متقابل:** مهم‌ترین ویژگی این الگو این است که این الگو ارتباطی زوجین از نوع برنده – برنده هست. در این الگو زوجین به راحتی در مورد مسائل و تعارضات خود گفتگو می‌کنند و به دنبال حل آن‌ها برمی‌آیند و

^۱ Jones, J. D

^۲ Lawford, H