

سکوت‌های مخرب

(خطرات ناگفته‌ها در زندگی مشترک)

مؤلف

سیده فاطمه قریشی



روان آگاه

محتوا

۹.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۰.....	گفتگوی مشکل ساز چیست؟
۱۱.....	گفتگوی مشترک چیست؟
۱۲.....	اصول گفتگو.....
۱۶.....	رهنمودهایی برای تعامل زن و شوهر.....
۱۷.....	قوانین گفتگو در روابط زوجین.....
۱۷.....	عادت‌ها و رفتارهای نادرست زوجین در گفتگو.....
۱۸.....	مهارت گفتگوی مؤثر زوجین.....
۱۹.....	مهارت‌های ارتباطی همسران.....
۲۴.....	چگونه اضطراب در روابط و گفتگو را کنترل کنیم.....
۳۰.....	الگوهای ارتباطی مخرب زناشویی.....
۳۳.....	درخواست طلبکارانه.....
۳۳.....	بر چسب زدن.....
۳۳.....	داوری اخلاقی.....
۳۶.....	فصل دوم: سکوت مخرب در زندگی زناشویی
۳۶.....	سکوت و طلاق عاطفی.....

- ۳۸ سکوت در مقابل پرخاشگری.....
- ۳۹ علل سکوت در زندگی زناشویی.....
- ۴۲ تأثیرات مخرب سکوت و حرف نزدن بر زندگی مشترک.....
- ۴۳ سکوت در زندگی و سازنده و سازنده نبودن آن.....
- ۴۴ رفتارهای مخرب در رابطه زناشویی.....
- ۴۸ علل ایجاد رفتارهای مخرب در رابطه عاطفی.....
- ۴۹ نقص در مهارت‌های ارتباطی و تأثیر آن بر روابط.....
- ۵۰ فشارهای روانی و استرس‌های بیرونی.....
- ۵۱ تأثیر رفتارهای مخرب در رابطه بر اعتماد و احترام.....
- ۵۳ تأثیر رفتارهای مخرب بر احساس امنیت در رابطه.....
- ۵۳ جلوگیری از تأثیرات منفی رفتارهای مخرب در رابطه.....
- ۵۴ آنچه باید در مورد رفتارهای مخرب در رابطه بدانید.....
- ۵۴ مزایای سکوت در دعوای زن و شوهری چیست؟.....
- ۵۵ کارهایی که رابطه را به سکوت میکشاند.....
- ۵۷ علل سکوت مخرب زوجین.....
- ۵۸ پیامدهای سکوت مخرب در زندگی زناشویی.....
- ۵۸ راهکارهایی برای غلبه بر سکوت مخرب زوجین.....
- ۵۹ سکوت مخرب در روابط زوجین: نشانه‌ها.....
- ۶۱ نکات عملی برای خروج از این چرخه.....
- ۶۱ تکیه به حرف‌های مثبت و خاطرات مشترک.....
- ۶۳ راهبردهای پیشگیری از سکوت مخرب.....
- ۶۴ احترام به تفاوت‌های فردی.....
- ۶۵ راهبردهای مقابله با سکوت مخرب.....
- ۶۸ تمرین‌هایی برای شروع ارتباط مجدد.....

فصل سوم: علل و عوامل سکوت زنان در روابط زناشویی ۶۹

- ۶۹ تصور قالبی از زنان
- ۷۰ مشکلات زندگی زناشویی زنان
- ۷۱ مهم‌ترین تفاوت زنان و مردان از دید روانشناسی
- ۷۴ روانشناسی سکوت در زنان
- ۷۷ سکوت زنان مرگبار است
- ۷۷ علت سکوت زنان
- ۷۹ علل سکوت زن: ساکت بودن زنان در رابطه نشانه چیست؟
- ۸۰ چگونه در مقابل سکوت زن‌ها رفتار کنیم؟
- ۸۱ راهکارهای شکست سکوت زنان

فصل چهارم: سکوت و غار تنهایی مردان و راهبردهای مقابله ۸۳

- ۸۳ اپیدمی «تنهایی مردانه»
- ۸۴ یک اپیدمی رو به رشد
- ۸۵ رهایی از شر دوستی‌های عاطفی
- ۸۶ چگونه می‌توانیم با تنهایی مقابله کنیم؟
- ۸۷ غار تنهایی مردان
- ۸۸ وظایف زنان در این زمینه چگونه است؟
- ۸۸ چرا مردان به غار تنهایی می‌روند
- ۹۲ چه مدت طول می‌کشد تا مرد از غار تنهایی‌اش خارج شود؟
- ۹۲ در این شرایط چه کار باید کرد؟
- ۹۳ در زمان پناه بردن مرد به غار تنهایی، چگونه به او پیام بدهم؟
- ۹۴ غار تنهایی مردان و علت شکایت زنان در دنیای امروز
- ۹۶ چگونه غار تنهایی مردان می‌تواند به بهبود روابط کمک کند؟

- ۱۰۱ پیامدهای سکوت مردان
- ۱۰۲ چرا زنها «غار» ندارند؟
- ۱۰۲ اول دیگران، بعد خودم.
- ۱۰۳ برای خودتان وقت بگذارید.
- ۱۰۳ بعد از ۲ روز، تماس بگیرید و طبیعی باشید.
- ۱۰۳ وقتی غارنشینی طولانی می‌شود.
- ۱۰۵ منابع

فصل اول

کلیات و مفاهیم

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 سوء تفاهم 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 (یعقوبی خانقاهی، ۱۴۰۱).

گفتگوی مشکل‌ساز چیست؟

گفتگوی مشکل‌ساز گفتگویی است که به صورت غیرمشترک 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 همسر 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.

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 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 گوش دادن 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 (میرحسینی، ۱۳۹۷).

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 هردوی 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 ناراضایتی، خواسته خود را بیان کنید: فرض کنید بگویید من قورمه‌سبزی دوست ندارم. خب 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 دوستامون 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