

کودکی، عشق و ازدواج

(جایگاه طرحواره‌های کودکی در زندگی زناشویی و شیوه مواجهه با آنها)

مؤلف

آزیتا باقری



روان آگاه

محتوا

۹	فصل اول: کلیات و مفاهیم.....
۱۱	اصول یک رابطه سالم عاطفی و راهکارهایی برای حفظ آن.....
۱۸	ویژگی‌های زوجین موفق در زندگی زناشویی.....
۲۰	دردهای دلبستگی در روابط عاشقانه.....
۲۱	زخم‌های دلبستگی.....
۲۲	درمان بازآفرینی زخم‌های دلبستگی.....
۲۳	درمان دلبستگی ناایمن در زندگی.....
۲۴	پذیرش را یاد بگیرید.....
۲۴	با ارزش‌های خود زندگی کنید.....
۲۶	دلایلی که چرا افراد باهوش هیجانی شادتر هستند.....
۲۶	نقش تجارب و ترومای کودکی در ازدواج.....
۲۷	چرا زوج‌درمانی؟.....
۳۰	چرا باید به مشکلات رشدی زوجین با ترومای پیچیده دوران کودکی پرداخت؟.....
۳۱	زوج‌درمانی پیشرفته برای ترومای پیچیده چیست؟.....
۳۲	سازماندهی این راهنمای عملی چگونه است؟.....
۳۵	فصل دوم: طرحواره‌های (تجارب) دوران کودکی و ازدواج.....
۳۶	ازدواج و ریشه‌های دوران کودکی.....
۴۱	تأثیرات آسیب‌های دوران کودکی بر زندگی زناشویی.....

- نقش طرحواره‌های کودکی در روابط عاطفی زناشویی..... ۴۲
- اهمیت طرحواره‌های کودکی..... ۴۲
- چهار نوع اصلی طرحواره..... ۴۴
- طرحواره‌ها چگونه تغییر می‌کنند..... ۴۴
- چالش‌های طرحواره‌ها..... ۴۵
- اهمیت درک طرحواره‌های رابطه..... ۴۷
- روانشناسی پشت طرحواره‌های رابطه..... ۴۸
- محرک‌های رایجی که طرحواره‌های رابطه را فعال می‌کنند..... ۴۸
- تأثیر دوران کودکی بر روابط زوجین..... ۵۰
- اهمیت دوران کودکی در رشد روانی و عاطفی..... ۵۰
- نقش الگوهای والدینی در یادگیری رفتارهای ارتباطی..... ۵۱
- تجارب آسیب‌زا و تأثیر آن‌ها بر روابط زوجین..... ۵۱
- نقش عزت نفس در روابط زناشویی..... ۵۲
- نقش زبان عشق در روابط زوجین..... ۵۲
- دوران کودکی و مدیریت تعارضات زناشویی..... ۵۲
- راهکارهایی برای بهبود روابط زناشویی با توجه به تأثیرات دوران کودکی..... ۵۳
- منشا ناکامی‌های دوران کودکی در رابطه با همسر..... ۵۴
- آیا در رابطه زناشویی و در کنار همسرت احساس امنیت و آرامش می‌کنید؟..... ۵۴
- آیا آدمی مستقل و متکی به خودت هستی؟..... ۵۵
- آیا می‌توانید به راحتی ابراز احساسات کنید؟..... ۵۵
- آیا برای خودت ارزش قائل هستی؟..... ۵۶
- آیا می‌توانید ابراز وجود کنید؟..... ۵۶
- آیا زندگی را به خودت و همسرت سخت می‌گیرید؟..... ۵۷
- آیا قدرت پذیرش و تحمل محدودیت‌ها را دارید؟..... ۵۷

فصل سوم: طرحواره‌های موثر کودکی در ازدواج و زندگی زناشویی	۵۹
کدام طرحواره‌ها بیشتر در ازدواج خود را نشان می‌دهد؟	۶۱
رابطه طرحواره‌های ناسازگار و قربانی شدن در روابط عاشقانه	۶۳
طرحواره‌های ناسازگار	۶۴
بررسی طرحواره‌ها و خشونت	۶۵
قربانیان آزار واقعاً به چه چیزی اعتقاد دارند؟	۶۶
ارتباط طرحواره و ازدواج	۶۷
ارزیابی طرحواره و تاثیرگذاری با آن	۷۰
فصل چهارم: نقش مشاوره در پیشگیری از آسیب‌های کودکی در زندگی زناشویی	۷۳
راهبردهای طرحواره درمانی	۸۴
مهارت شناسایی طرحواره‌ها در مورد همسر	۸۸
جهت‌گیری تأییدی یعنی:	۸۹
کانال ذهنی یعنی:	۸۹
طرحواره‌ها و تأثیر آنها بر روابط	۸۹
منابع	۹۱

فصل اول

کلیات و مفاهیم

در بسیاری از روابط زناشویی باوجود اینکه زوجین علاقه شدید به هم دارند ولی بعد از مدتی متارکه و یا طلاق عاطفی بین طرفین رخ می‌دهد. بهبود روابط عاطفی یکی از مسائلی است که باعث افزایش سطح کیفیت زندگی افراد می‌شود. بخش بزرگی از زندگی مطلوب و همچنین رضایت ما از زندگی در گرو داشتن روابط عاطفی خوب می‌باشد. شاید اخیراً با تنش‌هایی در رابطه‌تان مواجه شده باشید که شما را به فکر بهبود روابط عاطفی‌تان انداخته است. شروع یک رابطه عاشقانه و عاطفی ممکن است برای خیلی‌ها آسان باشد اما ماندن در یک رابطه و تقویت نقاط مثبت امری دشوار است. روابط عاطفی به طور مرتب نیاز به بهبودی دارند. این روابط ممکن است بین یک زوج، دو دوست و یا اعضای یک خانواده باشد. در اغلب روابطی که سردی عاطفی به وجود می‌آید طرفین فراموش کرده‌اند که برای حفظ صمیمیت نیاز به انجام کارهایی دارند. اولین قدم این است که هوشیار باشید و چشم‌هایتان را باز کنید. با منطبق رابطه‌تان را نظاره کنید. خوبی‌ها و بدی‌های رابطه خود را بدانید. یک لیست از مزایا و یک لیست از معایب رابطه‌تان تهیه کنید. سپس نیازهای خود را مشخص کرده و با همسرتان صحبت کنید. نیازهای او را هم به لیست اضافه کنید. حال باید لیست را با هم بررسی کنید. با این کار می‌توانید اهداف خود را مشخص کنید. از بین تمامی موارد داخل لیست، چند مورد را در اولویت قرار دهید و تصمیم بگیرید که می‌خواهید روی آن کار کنید. در این

مرحله نیاز دارید قوانین رابطه‌تان را مشخص کنید. ازدواج یک قرارداد اجتماعی است. برای اینکه یک قرارداد به نفع هر دو طرف باشد، هر دو طرف باید روی قوانین آن توافق کنند، هر دو احساس برنده بودن بکنند و هر دو در ضررها شریک شوند. به عبارتی یک رابطه برد برد را شکل دهند. برای بهبود رابطه زناشویی‌تان، نیاز دارید که آن را در اولویت قرار دهید. بعد از این کار، می‌توانید سرگرمی‌های مشترک به وجود آورید و برای خلوت دوتایی خود وقت بگذارید. سعی کنید خاطرات روزهای اول ازدواج یا آشنایی‌تان را مرور کنید و به این سوال پاسخ دهید که چه چیزی در او شما را برانگیخته می‌کند؟ چه چیزی در شما یا همسرتان شور می‌آفریند؟ عشق بورزید و سعی کنید به همسرتان یادآوری کنید که هنوز دوستش دارید. از محبت فیزیکی و نوازش‌های جسمانی غافل نشوید. با استفاده از شناسایی زبان عشق همسرتان، در کوتاه‌ترین زمان می‌توانید دلش را به دست آورید. درباره مسائلی که باعث رخوت و سردی شده است با هم صحبت کنید. مخصوصاً چیزهایی که ممکن است بی‌زاری جنسی ایجاد کرده باشد. هرچقدر رابطه جنسی را بهبود ببخشید، روابط عاطفی گرم‌تری خواهید داشت. با کارهایی که در دو مرحله قبل کرده‌اید، احتمالاً حس مثبت و اندوخته عاطفی‌تان افزایش یافته و حال آمادگی حل اختلافات را دارید. روش‌های بهینه حل اختلاف بین خود و همسرتان را پیدا کنید. موثرترین نحوه گفتگو را بیاموزید. با این کار می‌توانید به شیوه صحیح خواسته‌هایتان را بیان کنید و راهی برای گذر از اختلافات و تفاوت‌ها پیدا کنید. برای این کار نیاز به آموزش مهارت جراتمندی و مهارت گفتگوی موثر دارید یکی دیگر از مهارت‌هایی که نیاز دارید، مهارت مدیریت کردن بگومگوها است. جر و بحث‌های خود را تحلیل کنید. ببینید چه محرک‌هایی آغازگر آن هستند و چه چیزی باعث اوج گرفتن آن می‌شود. اگر به خوبی آن را دنبال کنید، متوجه الگویی مشابه در تمام مشاجرات می‌شوید. این چرخه را بشکنید و کار متفاوتی بکنید. وقتی بتوانید بر این مشاجرات غلبه کنید، حس مثبت‌تان رفته رفته افزایش پیدا می‌کند. همزمان با این مرحله می‌توانید قوانینی که در مرحله اول وضع کرده بودید را بسط دهید. با یاد گرفتن و تمرین مهارت گفتگو، کم‌کم می‌توانید تعامل خود را بهبود ببخشید و نیازهای خود را

صریح‌تر بیان کنید. اگر مشکلات ریشه‌ای یا دلخوری‌های قدیمی دارید، آن‌ها را مدیریت کنید و گذشت کنید و یا در مورد آن‌ها صحبت کنید. احساسات را نسبت به یک مسئله یا مورد مشخص بیان کنید. کلی‌گویی نکنید و به همسران برچسب نزنید و متهمش نکنید. انتقاد سازنده بکنید و انتظار دریافت انتقاد را داشته باشید. در واقع در این مرحله شما در حال مداوای دردهای خود و رابطه‌تان هستید. دلخوری‌های کوچک را شناسایی کنید و در زمان خودش حلشان کنید. همین دلخوری‌های کوچک هستند که با جمع شدن روی هم، مشاجرات بزرگ را می‌آفرینند. با این کار پیشگیری کرده‌اید که همیشه بهتر از درمان است. مرحله قبل مرحله درمان بود ولی با مراقبت‌های این مرحله شما از دردهای آینده پیشگیری می‌کنید. مشاوره کنترل استرس و پرخاشگری بسیار اهمیت دارد. تغییرات جدید و مثبت را ادامه دهید. تنوع به رابطه را فراموش نکنید. همچنان نیاز دارید که در مورد مسائل با هم همکاری و هم‌فکری کنید (صبغ اسماعیلی و راحمی، ۱۴۰۰).

اصول یک رابطه سالم عاطفی و راهکارهایی برای حفظ آن

مدیریت روابطی است که به موقع کنترل نشده‌اند یکی از دشوارترین کارها است. به عنوان مثال روابطی که سلطه‌جو یا سمی هستند یا دو طرف اعتمادشان نسبت به یکدیگر را از دست داده‌اند. در این روابط اغلب در مورد راه‌های کنار آمدن با خیانت یا تغییر احساس در رابطه سوال می‌شود و این یک تراژدی غم‌انگیز است. چرا که یک رابطه سالم نباید دچار چنین مشکلاتی شود. تشخیص شکل‌گیری و حرکت رابطه در جهت مناسب نیز بسیار مهم است. اما متأسفانه بسیاری از افراد نمی‌دانند باید دنبال چه معیارهایی در یک رابطه سالم بگردند یا اصلاً نمی‌دانند تمام معیارهای مثبتی که در یک رابطه سالم لایق وجود دارد چیست. به عنوان مثال اگر فردی در خانواده‌ای بزرگ شود که والدین یا اعضای خانواده الگوی رفتار سمی از خود نشان می‌دهند، ممکن است این رفتار را «عادی» تلقی کند و نتواند درک درستی از یک رابطه سالم داشته باشد. ازدواج‌ها اغلب به عنوان روابط عاشقانه و مادام‌العمر از عشق و شادی مشترک بین دو

دوست صمیمی به تصویر کشیده می شوند. زمانی که آنها در بهترین حالت خود قرار دارند، ازدواج مکانی امن، پرشور و صلح آمیز برای هر دو طرف است. آن ها همه عناصری را که شما برای احساس امنیت در ارتباط با دیگری مهم به آن نیاز دارید را دارند و در عین حال احساس قدرت می کنید که خودتان باشید و به عنوان یک فرد رشد کنید. البته ازدواج مکان جادویی است، مگر در مواردی که علائم بیماری را نشان دهد. هنگامی که ازدواج این علائم هشدار دهنده را نشان می دهد، ممکن است احساس کنید که بار سنگینی را بر روی شانه های خود حمل می کنید. ممکن است فشارهای فزاینده مراقبت از خود، یکدیگر و رابطه ای که به اشتراک می گذارید را احساس کنید. با بسیاری از جنبه های متحرک رابطه، ممکن است انجام اقدامات لازم برای بازگشت به مکانی سالم بسیار طاقت فرسا به نظر برسد. زوج هایی که در مکانی پست هستند اغلب احساس می کنند که به عنوان همسر، دوست، والدین، اعضای خانواده و هر نقش دیگری که ممکن است در ازدواج خود با همسرشان داشته باشند، شکست بخورند. این می تواند فوق العاده دردناک باشد و می تواند نجات خود و رابطه تان را از آن چالش غیرممکن به نظر برساند. ازدواج تجربه ای است که تقریباً همه به آن فکر یا برای انجام آن اقدام می کنند. بنابراین، بهتر است زوج از ویژگی های ازدواج موفق آگاه باشند. در ادامه رایج ترین ویژگی های ذکر شده را بیان می کنیم:

- **تعهد به ازدواج:** تعهد داشتن نگاهی بلند مدت به رابطه، تمایل به حفظ رابطه در زمان بروز مشکل و احساس مسئولیت برای مراقبت از دیگری است. زوج های متعهد حس «ما بودن» دارند که به حفظ رابطه در طول زمان و هنگام برخورد با مشکلات کمک می کند. فداکاری عنصر اساسی تعهد است که میل به پیشرفت و دست کشیدن از برخی کارها به خاطر یک رابطه را شامل می شود. از این رو، همسرانی که به ازدواج متعهدند، نگاه بلند مدتی به رابطه دارند، برای فداکاری در رابطه تمایل نشان می دهند و توانایی سازش و تغییر رفتار به منظور موفقیت بلند مدت رابطه را دارند. این همسران تصمیم می گیرند که در تمام شرایط، چه غم و چه شادی در رابطه باقی بمانند و

اعتماد دارند که همسرشان نیز چنین احساسی به رابطه دارد.

- **رضایت از رابطه:** احساس آرامش و رضایتی است که فرد با آگاهی از یک وضعیت راحت تجربه می‌کند. البته این احساس با وجود چالش‌های زندگی نیز قابل درک است. به خصوص زمانی که فرد این چالش‌ها را وسیله‌ای برای رشد خویش و بهبود رابطه می‌داند. آنچه در این مورد اهمیت دارد نسبت روابط مثبت به منفی و چگونگی عملکرد زوج برای حل این چالش‌هاست. نگرش مثبت ازدواج موجب می‌شود و زوج با احتمال بیشتری روابط خود را شاد و موفق بدانند، رضایت بیشتری از رابطه داشته باشند و تعهد بیشتری نسبت به رابطه نشان دهند. با این حال، برخی افراد باور نادرستی از رضایت زناشویی دارند. آنها فکر می‌کنند می‌تواند لذت، خوشبختی و رضایتی را که هیچ‌گاه در زندگی خویش تجربه نکرده‌اند با ازدواج به دست آورند.

- **دوستی و سپری کردن زمانی با یکدیگر:** دوستی عمیق بین زوج و تلاش برای تامین نیازهای یکدیگر نقش مهمی در موفقیت ازدواج دارد. این زوج‌ها به راحتی اشتباهات یکدیگر را می‌بخشند و برای حل مشکلات از تکنیک‌هایی استفاده می‌کنند که نه تنها مخرب نیستند، بلکه موجب نزدیکی زوج به یکدیگر می‌شوند. زوج‌های موفق ازدواج را بر پایه‌ی دوستی بنا می‌کنند. این زوج‌ها یکدیگر را همانطور که هستند می‌پذیرند، به فعالیت‌های مورد علاقه یکدیگر احترام می‌گذارند، به دنبال کنترل یا تغییر یکدیگر نیستند و از سپری کردن زمان با یکدیگر لذت می‌برند. این زوج‌ها علایق، ارزش‌ها، دیدگاه‌ها و اهداف خود را با یکدیگر در میان می‌گذارند. همچنین به تقسیم وظایف، قدرت و مسئولیت در رابطه می‌پردازند و در تصمیم‌گیری‌ها مشارکت فعال دارند. در چنین ارتباطی، هر فرد از بودن در رابطه احساس لذت و رضایت دارد. اهمیت کیفیت ارتباط زوج بیشتر از کمیت زمانی است که با یکدیگر سپری می‌کنند، چرا که مانند حساب بانکی عاطفی عمل می‌کند و در برخورد با مشکلات و

دشواری‌های زندگی به کمک آنها می‌آید. چاپمن نویسنده کتاب ۵ زبان عشق، زمانی را با کیفیت می‌داند که زوج تمام توجه شان را به دیگری نشان دهند. بنابراین، زمانی که برای نشستن و تماشای تلویزیون سپری می‌شود بخشی از زمان با کیفیت نیست. زوج می‌توانند با کمک گرفتن از کتاب‌های بهبود ارتباط و راهنمایی مشاور زمان و ارتباط با کیفیت خود را افزایش دهند.

- **محبت و صمیمیت:** این دو عنصر قلب ارتباط زوج است و به صورت نزدیکی جسمی، عاطفی، فکری و معنوی آنها به یکدیگر نمایان می‌شود. صمیمیت با نزدیک شدن عاطفی زوج همراه است. به این معنا که زوج به بیان عشق، مراقبت و عاطفه نسبت به دیگری می‌پردازند. در ازدواج موفق هر فرد با نیازها، علایق و اولویت‌های خود آشنایی دارد، آنها را با همسرش در میان می‌گذارد و با هم برای برآوردن نیازها و علایق یکدیگر تصمیم‌گیری می‌کنند. زوج‌های موفق تمایل دارند نیازهای یکدیگر به عشق و محبت را برآورده کنند. آنها در مورد چگونگی ابراز محبت به توافق رسیده‌اند. برخی از افراد ترس از صمیمیت دارند. آنها نگران طرد شدن و تنها ماندن اند و بنابراین، ترجیح می‌دهند تنها بمانند و فاصله‌ی خود را از دیگری حفظ کنند. در صورت مشاهده‌ی این الگوی ارتباطی، مراجعه به روانشناس پیشنهاد می‌شود.

- **اعتماد و صداقت:** اعتماد زوج به یکدیگر برای ایجاد امنیت در زندگی زناشویی اهمیت زیادی دارد. اعتماد به زوج اجازه می‌دهد تا فضای شخصی خود را حفظ و با خیالی آسوده روابط خود را با اطرافیان شان سازماندهی کنند. این زوج‌ها می‌دانند که می‌توانند رو قول همسرشان حساب کنند یا به حرف‌های وی اعتماد داشته باشند. در این ارتباط، هر فرد احساس آزادی و مورد احترام بودن دارد. در ارتباطی که اعتماد بر آن حاکم است، زوج می‌توانند تجربه‌ای شخصی خود را با صداقت به اشتراک بگذارند.

- **تواضع:** زوج‌های موفق فقط به دنبال لذت و شادمانی نیستند، از زبان من