

# دشمنان زندگی مشترک

(راهبردهای زوج درمانی مشکلات براساس رویکرد جان گاتمن)

نویسنده:

محدثه عسگرپور



روان آگاه

## محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۷
روابط ممنوعه در زندگی زناشویی	۱۹
وقتی با همسرتان هم اتافی هستید	۲۷
چگونه به اینجا رسیدیم؟	۲۷
چگونه دوباره احساس کنیم عاشق هستیم؟	۲۸
علائم خاموش نارضایتی از رابطه	۳۰
عوامل فردی	۳۵
فصل دوم: دشمن‌های خطرناک زندگی مشترک	۳۷
چهار دشمن یک زندگی شاد زناشویی	۴۰
تمام چیزی که برای عشق نیاز دارید	۴۴
عاداتی که زندگی مشترک را خراب می‌کنند	۴۴
شناسایی دشمنان عشق در زندگی	۵۰
فصل سوم: دشمنان خطرناک زندگی از دیدگاه جان گاتمن	۵۵
چهار اسب سوار گاتمن: چگونه می‌توان از فروپاشی رابطه جلوگیری کرد	۵۵
پیشگویان بحران در روابط زناشویی	۵۶

- ۵۶..... هشدارهایی برای شکست روابط زناشویی
- ۵۷..... موانع اصلی ارتباط موفق در روابط زناشویی
- ۵۸..... چگونه رابطه‌تان را از نابودی نجات دهید؟
- ۵۸..... شروع نرم: راهکاری برای مقابله با عیب‌جویی، اولین اسب سوار گاتمن
- ۵۸..... شروع نرم چگونه است؟
- ۵۹..... مزایای شروع نرم
- ۵۹..... هنر گفتگو در روابط: تفاوت عیب‌جویی و شروع نرم
- ۵۹..... مثال‌های تفاوت عیب‌جویی و شروع نرم
- ۶۰..... چرا شروع نرم بهتر است؟
- ۶۰..... دومین اسب ویرانگر گاتمن: تحقیر و سرزنش
- ۶۰..... نمونه‌هایی از تحقیر در گفتگو
- ۶۱..... چرا تحقیر خطرناک است؟
- ۶۱..... چگونه با تحقیر مقابله کنیم؟
- ۶۱..... سومین اسب ویرانگر گاتمن: جبهه‌گیری و حالت تدافعی
- ۶۲..... اشکال مختلف حالت تدافعی
- ۶۲..... چرا حالت تدافعی مخرب است؟
- ۶۲..... راه‌حل برای مقابله با حالت تدافعی
- ۶۳..... تحقیر و جبهه‌گیری: دو اسب ویرانگر در روابط
- ۶۳..... تحقیر کردن: از دست دادن احترام
- ۶۳..... حالت تدافعی: واکنش به حملات
- ۶۴..... چگونه با این اسب‌های ویرانگر مقابله کنیم؟
- ۶۴..... چهار اسب سوار گاتمن: مقصر شماری و شانه خالی کردن از مسئولیت

- ۶۵ ..... چهارمین سوار ویرانگر: قهر کردن و بی‌توجهی در روابط
- ۶۶ ..... چگونه چهار اسب سوار گاتمن در یک مکالمه ظاهر می‌شوند؟
- ۶۷ ..... باتلاق روابط: چگونه چهار اسب سوار گاتمن می‌تواند شما را به دام بیندازد
- ۶۸ ..... دیوار سنگی بین زوجین
- ۶۹ ..... اثرات عاطفی سنگ اندازی
- ۷۰ ..... روابط سالم از نگاه گاتمن

## فصل چهارم: راهبردهای مقابله با مشکلات زندگی زناشویی از دیدگاه جان

- گاتمن ۷۳** .....
- ۷۳ ..... اهداف زوج درمانی گاتمن
- ۷۴ ..... زوج درمانی گاتمن برای چه کسانی مفید است؟
- ۷۴ ..... هفت اصل و تکنیک گاتمن برای روابط موفق
- ۷۵ ..... جلسات زوج درمانی گاتمن
- ۷۵ ..... جلسه اول: آشنایی با مشکلات زوج و تعیین برنامه درمانی
- ۷۶ ..... روش زوج‌درمانی گاتمن چگونه عمل می‌کند؟
- ۷۷ ..... نشانه‌های طلاق در مدل زوج‌درمانی گاتمن
- ۷۹ ..... سنجش و ارزیابی در زوج‌درمانی گاتمن
- ۷۹ ..... ویژگی‌های رفتاری خوب در ازدواج (پیوند دهنده) از نگاه گاتمن
- ۸۱ ..... مدیریت تعارض‌ها در زندگی زناشویی به سبک جان گاتمن
- ۸۱ ..... رایج‌ترین راهکارهای حل تعارض در رابطه عاطفی
- ۸۳ ..... نتایج تعارضات بین زوجین
- ۸۴ ..... راهکارهای مؤثر برای مدیریت تعارض در رابطه یا حل تعارض زوجین
- ۸۵ ..... متعهد بودن به وضعیت برد - برد

- ۸۶ پذیرفتن گوش دادن فعال و هدفمند.....
- ۸۶ تمرین طوفان فکری هم‌افزایی.....
- ۸۶ یادآوری علت زوج شدن شما.....
- ۸۷ چیزی از دلخوری‌ها را مخفی نکنید.....
- ۸۷ روی ارتباط خوب تمرکز کنیم.....
- ۸۸ راهکار برای حل تعارض در خانواده.....
- ۸۸ برای مدیریت تعارض در رابطه عاطفی لطفا جملات زیر را نگویند.....
- ۹۰ استعاره‌ای «خانه روابط سالم».....
- ۹۳ عوامل پیش‌بینی‌کننده طلاق در روش گاتمن.....
- ۹۴ در برخورد با نشانه‌های پیش‌بینی طلاق باید چه کار کرد؟.....
- ۹۷ منابع.....

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

ازدواجی سالم کاملاً متفاوت از آنچه که اغلب در رسانه‌ها به تصویر کشیده می‌شود است. در ازدواج‌های سالم، همسران مانند بهترین دوستان عمل می‌کنند و زمان زیادی را با کیفیت با هم می‌گذرانند و روابط خود را ایجاد می‌کنند. آنها از بودن در کنار یکدیگر لذت برده و حتی ممکن است به نظر برسد که همه کارها را با هم انجام می‌دهند. با این حال، ازدواج و زندگی بسیار بیشتر از لحظاتی است که با همسران می‌گذرانید. در حالی که لذت بردن از همراهی یکدیگر و انجام کارها با یکدیگر راهی ارزشمند برای ایجاد رابطه شماست، مراحل مختلف زیادی می‌تواند به ارتباطی سالم و طولانی مدت با همسران منجر شود. علاوه بر گذراندن زمان با کیفیت با هم، ازدواج‌های سالم شامل دو نفر است که مایلند مشکلات خود را محترمانه مطرح کرده و آنها را به گونه‌ای هدایت کنند که برای هر دو مفید باشد. روابط سالم هرگز خالی از تعارض یا اختلاف نیست. در عوض، تعارض باید تا حدی وجود داشته باشد تا ثابت شود که هر دو طرف برای یکدیگر و شادی خود ارزش قائل بوده و آماده هستند تا مسائل را با هم حل کنند. اگر در رابطه‌ای سالم اختلاف نظر دارید، ممکن است نظر یا موضع همسران را در مورد چیزی دوست نداشته باشید، اما موافقت می‌کنید تا با احترام با آن بپردازید. به دنبال راه‌هایی باشید که بتوانید هر دو برنده شوید و همیشه با یکدیگر مهربان باشید. هدف شماره یک شما این است که هر دوی شما شاد باشید و تمام

رضایتی را که از رابطه مشترک خود نیاز دارید دریافت کنید. یکی دیگر از راه‌های سالم سازی ازدواج، به نظر من، عنصر استقلال است. وابستگی خاص به همسران در ازدواج اجتناب ناپذیر است، زیرا شما خیلی موارد را با هم به اشتراک می‌گذارید. با این حال، کل زندگی و رفاه شما نباید به همسران وابسته باشد. به همین ترتیب، زندگی و رفاه او نیز نباید به شما وابسته باشد. هر کدام از شما باید سرگرمی‌هایی داشته باشید که جدا از یکدیگر انجام می‌دهید. این تجربیات مستقل به شما این امکان را می‌دهد که سالم و به خود مطمئن باشید. شما را قادر می‌سازد تا در رابطه با شریک زندگی خود به عنوان فردی کامل و شاد ظاهر شوید. ترکیبی از عشق، احترام، شفقت و اعتماد هر دو طرف را قادر می‌سازد تا از رابطه‌ای شاد و سالم لذت ببرند. زمانی که متوجه می‌شوید که رابطه‌ای که زمانی پر رونق بود، اکنون در مکانی خطرناک یا سمی است و باید آن را نجات دهید، به راحتی می‌توان وحشت زده شد. ممکن است در وهله اول حیرت کنید که آیا می‌توانید رابطه خود را نجات دهید. به یاد داشته باشید، تا زمانی که می‌توانید آینده‌ای را متصور شوید که در آن شما و همسران یکدیگر را بخشیده‌اید، یاد گرفته‌اید که با یکدیگر بهتر رفتار کنید، و ادامه داده‌اید، حتی اگر ندانید چگونه به آنجا خواهید رسید، امید وجود دارد. کشف اینکه چرا ازدواج شما ناکام و ناخوشایند شده چگونه شروع به ترمیم آن است. به این ترتیب، شما مستقیماً روی مشکلاتی که با آن مواجه می‌شوید کار می‌کنید، نه اینکه وقت خود را برای حل مشکلاتی که ریشه مشکل شما نبوده تلف کنید. هنگامی که رابطه شما در خطر است، تغییرات فوری لازم است تا هم شما و هم همسران دوباره احساس امنیت، دوست داشتن و گرمی بودن داشته باشید. با بازگشت این عناصر، بقیه رابطه می‌تواند بهبودیافته و شما می‌توانید از زندگی مشترک خود دوباره لذت ببرید:

- **توقعات غیر واقعی از ازدواج دارید:** زوج‌های طلاق اغلب به این وضعیت می‌رسند زیرا نتوانسته‌اند همسر، خود یا رابطه‌شان را بپذیرند. بسیاری از زوج‌ها یکدیگر را ملاقات می‌کنند، برای مدتی قرار می‌گذارند، عاشق می‌شوند و سپس ازدواج می‌کنند. اغلب گفته می‌شود که عشق و احترام دو عامل مهم در

ازدواج هستند، اما پذیرش به همان اندازه ضروری است. قبول نکردن همسر یا رابطه‌ای که به اشتراک می‌گذارید تقریباً همیشه منجر به مشاجره می‌شود. شما همسران را با انتظاراتی که نمی‌تواند به طور منطقی برآورده کند، نگه می‌دارید. هرچه بیشتر انتظارات شما برآورده نشود، کمتر از رابطه راضی هستید و تنش بین شما بیشتر می‌شود. داشتن انتظارات از همسر و ازدواج چیز بدی نیست. برعکس، انتظارات به شما کمک می‌کند بفهمید که از ازدواجتان چه می‌خواهید و چه نیازی دارید و به شما اجازه می‌دهد آن نیازها را به همسران منتقل کنید، که قطعاً سالم است. زمانی که از همسر یا رابطه خود انتظارات غیرواقع بینانه‌ای دارید، مشکلاتی در رابطه با ازدواج خود پیدا می‌کنید. اگر ناامید شده‌اید چون فکر می‌کردید که ازدواج تا آخر عمر فقط در مورد پروانه‌ها، دسته گل‌ها و رابطه جنسی پرشور و حرارت است، در واقع به دلیل انتظارات غیر واقعی خود ناامید شده‌اید. واقعیت این است که ازدواج خیلی بیشتر از هیجانات داغ و آتشین و احساس عاشق شدن است. ازدواج عشق، خانواده، ثبات، آرامش و آسایش است. ممکن است لحظاتی پرشور و سوزان وجود داشته باشد، اما در بیشتر مواقع، آرام‌تر و راحت‌تر از آن خواهد بود. متأسفانه، این آسودگی اغلب منجر به کسالت و تحقیر می‌شود، همچنین احساس می‌کنید که توسط همسر خود طرد شده‌اید که زمانی به نظر می‌رسید از شما سیر نمی‌شود. اگرچه همه اینها طبیعی است و می‌توان روی آن کار کرد. هنگامی که انتظارات واقع بینانه از همسر و ازدواج خود دارید، می‌توانید مشتاقانه منتظر رابطه بهتری باشید که احساس شادی، امنیت و رضایت بیشتری داشته باشد.

- **شما آنقدر ترسیدید که نتوانستید احساسات را به اشتراک بگذارید:** من کاملاً متوجه شدم! مهم نیست که چه کسی هستید و می‌خواهید احساسات خود را با چه کسی به اشتراک بگذارید، به اشتراک گذاشتن احساسات خود ترسناک است. حتی اگر همسران را دوست دارید و آن را

گرامی می‌دارید، صحبت در مورد جنبه‌های عمیق و تاریک خود هیجانی شما می‌تواند ترسناک باشد. ممکن است اعتراف به اینکه احساس آسیب، طرد شدن، حسادت یا ناامنی دارید غیرممکن به نظر برسد. ممکن است احساس کنید که همسرتان اهمیتی نمی‌دهد یا به حرف شما گوش نمی‌دهد، در حالی که در واقعیت، نمی‌توانید افکار و احساسات واقعی خود را به اشتراک بگذارید زیرا فقط می‌ترسیدید. مهم نیست که چقدر با همسر خود بوده‌اید یا در طول زندگی چقدر صمیمی بوده‌اید، ترس می‌تواند ظاهر شود و کار را دشوار کند. همه ما جنبه‌هایی از خود هیجانی مان داریم که درک آن‌ها بسیار دشوار است و حتی سخت‌تر از آن به اشتراک گذاشتن آن با دیگران است. علی‌رغم اینکه می‌دانید همسرتان احتمالاً متوجه می‌شود، اعتراف به احساسات و صحبت کردن با همسرتان می‌تواند چالش برانگیز باشد. ممکن است از قضاوت شدن، پذیرفته نشدن یا رفتار متفاوتی که می‌تواند منجر به احساس طرد شدن و ناخواسته بودن شود، ترس داشته باشید. هرچه بیشتر در این ترس بنشینید، هدایت آن چالش برانگیزتر می‌شود و در نتیجه، ممکن است کمتر در رابطه خود احساس اعتماد کنید. نیازی به گفتن نیست که با گذشت زمان، این امر می‌تواند به طور جدی ازدواج شما را نابود کند. زمان، کار، و ممکن است قبل از بررسی احساساتی که در وهله اول از به اشتراک گذاشتن آن‌ها می‌ترسیدید، ارتباطی در مورد احساس ترس شما لازم باشد، اما حتی می‌توان بر عمیق‌ترین و ترسناک‌ترین ترس‌های شما غلبه کرد. اگر همسرتان آماده پذیرش شما باشد و شما صادقانه با او در میان بگذارید، می‌توانید از این چالش‌ها خلاص شوید و رابطه قوی‌تری را با او تجربه کنید. از این طریق، پیوند شما قوی‌تر و همچنین بادوام‌تر از همیشه خواهد شد.

- **انتظار داشتید که همسرتان شما را «اصلاح» کند:** غم‌انگیز است اما واقعیت دارد! در طول زندگی حرفه‌ای خود، افراد زیادی را ملاقات کرده‌ام که ازدواج کرده‌اند، به این امید و باور که همسرشان آنها را «اصلاح» کند. انتظار

اینکه همسرتان شما را شفا دهد یک راه مطمئن برای تنظیم ازدواجی برای شکست است. مشکل این مسئله خاص این است که شما حتی ممکن متوجه نشوید که از همسر خود انتظار داشته‌اید که شما را اصلاح کند، مگر اینکه بررسی کنید که چگونه در طول رابطه خود رفتار کرده‌اید. هرگز با این امید وارد رابطه نشوید که همسرتان نیازهایی را که والدینتان برآورده نکرده‌اند برآورده کند، زیرا این کار بار ناعادلانه و غیرواقعی را برای او ایجاد می‌کند. مهم نیست که همسر شما چه کاری انجام می‌دهد، احتمالاً همیشه در چشم شما اشتباه می‌کند زیرا هرگز نمی‌تواند خلایی را که احساس می‌کنید را پر کند. در نهایت، همسرتان به دلیل داشتن چنین توقعات زیادی که نمی‌تواند برآورده کند، از شما ناامید شده و مهمتر از آن، در دراز مدت ازدواج شما را از بین می‌برد. اگر قبلاً در این چرخه سمی بوده‌اید، زمان آن رسیده است که پویایی خود را تغییر دهید. در غیر این صورت، ازدواج شما مسموم خواهد ماند و در نهایت به شیوه‌ای ویرانگر پایان خواهد یافت، نه با تصمیمی آرام و محترمانه برای جدایی.

- **خیلی راحت شدید:** به طور طبیعی، راحتی و آسایش احساس خوبی برای تجربه در یک رابطه است. با این حال، اگر بیش از حد راحت باشید، می‌توانید رابطه خود را از درون نابود کنید. آسایش می‌تواند با بی‌خیال کردن همسران و اجازه می‌دهد که احساس کنند که دیگر نیازی به تلاش ندارند، روابط را از بین می‌برد. یک یا هر دو همسر اغلب تنبل می‌شوند و از تلاش برای تحت تأثیر قرار دادن همسر خود دست بر دارند و یکدیگر را پذیرفته شده بدانند، روندی که منجر به این می‌شود که همسرشان احساس کند هرگز به اندازه سابق با او منحصر به فرد رفتار نشده است. در ازدواج یا هر رابطه عاشقانه‌ی دیگری، درمان فرد به ایجاد صمیمیت کمک می‌کند و رابطه را اساسی نگه می‌دارد. شما باید همیشه مایل باشید تا خود را نشان داده و تلاش کنید تا بتوانید رابطه خود را پایدار و لذت بخش نگه دارید. ممکن است در ابتدا احساس