

ذهن آگاهی، بستر رشد زوجی

(نقش رویکرد ذهن آگاهی در ارتباط اثربخش زوجین)

نویسنده:

طاهره مختاری



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۷
موانع یک زندگی شاد زناشویی	۱۹
تعامل موفق در ارتباط با همسر	۲۲
عادت‌ها و رفتارهای نادرست زوجین در گفتگو	۲۲
مهارت گفتگوی موثر زوجین	۲۳
مهارت‌های ارتباطی همسران	۲۴
توجه به همسر	۲۹
توجه، عشق‌ورزی و نوازش	۳۱
ویژگی‌های رفتاری در ازدواج چیست و چقدر اهمیت دارد؟	۳۴
ویژگی‌های رفتاری خوب در ازدواج (پیوند دهنده)	۳۵
ویژگی‌های رفتاری بد ازدواج	۳۷
فصل دوم: اصول ذهن آگاهی در روابط زوجین	۳۹
زوج درمانی با رویکرد ذهن آگاهی	۴۵
ذهن آگاهی چگونه به شما کمک می‌کند؟	۴۶
تقویت روابط مبتنی بر ذهن آگاهی چیست؟	۴۷
اهداف بهبود رابطه عاشقانه با مایندفولنس چیست؟	۴۷
مایندفولنس یا ذهن آگاهی چیست؟	۴۷

- ۴۸ مایندفولنس چگونه به شما کمک می‌کند؟
- ۴۸ ۴ ویژگی ناشی از تکنیک‌های مایندفولنس در رابطه عاطفی
- ۴۹ مزیت مایندفولنس در یک رابطه عاشقانه چیست؟
- ۴۹ چهار عامل در MBRE
- ۵۰ تکنیک‌های تقویت روابط با مایندفولنس
- ۵۱ فواید مایندفولنس در رابطه عاشقانه
- ۵۲ تحقیقات در مورد مایندفولنس در رابطه عاطفی
- ۵۲ تاثیرات مثبت برای برای دو طرف
- ۵۴ منافع ذهن آگاهی
- ۵۵ ذهن آگاهی برای ازدواج سالم
- ۵۶ درگیری با همسر گاهی اجتناب ناپذیر است
- ۵۶ نکته‌ای در ارتباط با این زمینه
- ۵۶ تمرین ذهن آگاهی در ازدواج ممکن است ناراحت‌کننده یا غیرطبیعی باشد
- ۵۷ تمرینات ذهن آگاهی و ازدواج سالم
- ۵۷ چهار نکته برای ازدواج سالم
- ۵۹ تکنیک‌های ذهن آگاهی برای تقویت روابط زوجین
- ۶۰ مزایای برجسته تقویت روابط مبتنی بر ذهن آگاهی چیست؟

۶۳ فصل سوم: بهبود روابط بر اساس ذهن آگاهی

- ۶۴ چرخه ناآگاهی در روابط زناشویی
- ۶۴ در جست‌وجوی هیولای ظالم
- ۶۵ هیولایی وجود ندارد؛ علیت حلقوی را دریابید
- ۶۵ همه چیز زیر سر چرخه‌های معیوب است
- ۶۶ چرخه معیوب «تعقیب و گریز»
- ۶۷ چرخه معیوب «تسلط تسلیم»

۶۷	چرخه‌های معیوب خطرناک می‌شوند.....
۶۸	زوج‌درمانی را به تأخیر نیندازید.....
۶۸	مشاوره قبل از ازدواج را جدی بگیرید.....
۶۹	چرخه تعقیب و گریز در زوجها.....
۷۲	چرخه ناآگاهی در روابط زناشویی.....
۷۲	تنظیم هیجان مشترک با ذهن‌آگاهی.....
۷۴	گفتگوی آگاهانه؛ شنیدن و سخن گفتن بدون قضاوت.....
۷۶	گفتگوی آگاهانه زوجین.....
۷۷	ذهن‌آگاهی و شفای هیجانی رابطه.....
۷۷	ذهن‌آگاهی در زندگی روزمره زوجی.....

فصل چهارم: ذهن‌آگاهی، بستر رشد زوجی ۷۹

۸۰	هدف از بهبود روابطه زناشویی با ذهن‌آگاهی.....
۸۲	عناصر ذهن‌آگاهی و رشد زوجی.....
۸۲	۱. رشد فردی در دل رابطه.....
۸۴	۲. ذهن‌آگاهی و مسئولیت هیجانی.....
۸۵	۳. ذهن‌آگاهی؛ ابزار درک هیجان.....
۸۷	۴. بازسازی چرخه‌ی هیجانی رابطه.....
۸۸	۵. ریشه‌های ذهنی و عصبی وابستگی.....
۹۰	۶. ذهن مشترک آگاه.....
۹۳	۷. رشد معنوی در رابطه.....
۹۷	برنامه‌ی آموزشی درمانی برای زوجها و مشاوران.....

منابع ۹۹

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 شماسست، 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 سالم‌سازی ازدواج، به نظر من، عنصر استقلال است. وابستگی خاص به همسران در ازدواج اجتناب‌ناپذیر 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 (حسینی، ۱۴۰۲). 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، ننگه 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 بردارند 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

ناراحتی یا غیرطبیعی بودن داشته باشید، اما شما باید همان انرژی را برای حفظ همسران صرف کنید، همانطور که در ابتدا انجام می دادید. از خود مراقبت کنید، خود را برای همسران بیارایید، به تلاش برای تحت تاثیر قرار دادن او ادامه دهید و برای جلب توجه او تلاش کنید. مثل اینکه اخیراً یکدیگر را ملاقات کرده‌اید، معاشقه کنید و همان کارهایی را انجام دهید که در وهله اول باعث شد عاشق یکدیگر شوید. وقتی این تلاش را در رابطه خود انجام می‌دهید، جذابیت شما در طول زمان بیشتر می‌شود، نه اینکه یکدفعه اوج بگیرد و به جوش آید. در نتیجه، رابطه شما برای سال‌های آینده دلپذیر، شاد و صمیمی می‌ماند.

- **ارزش دادن به صمیمیت فیزیکی را متوقف کردید:** اجتناب از صمیمیت فیزیکی گاهی می‌تواند منجر به خیانت یا طلاق شود. وقتی زندگی جنسی خوبی با همسران ندارید، راحت‌تر از ازدواج خود صرف نظر می‌کنید، زیرا دیگر احساس نمی‌کنید آنچه ازدواج را ادامه می‌دهد به اشتراک می‌گذارید. این ارتباط منحصر به فرد و شخصی است که شما دو نفر به اشتراک می‌گذارید و منحصراً متعلق به شماست. اغلب، اکثر چیزهایی که با همسر خود به اشتراک می‌گذاریم را می‌توان با افراد دیگر نیز به اشتراک گذاشت. ما می‌توانیم عشق بورزیم، شوخی‌های شخصی داشته باشیم، لذت ببریم و در روابط صمیمی و منحصر به فرد شرکت کنیم، اما صمیمیت فیزیکی چیزی است که فقط با همسرمان داریم. این زیباست که همراهان، دوستان و حتی والدین خوبی باشید، اما باید چیز خاصی داشته باشید که فراتر از آن به اشتراک بگذارید. در واقع، اگر صمیمیت فیزیکی نداشته باشید، همسران به جای همسران شبیه هم اتاقی شما می‌شود و شما نسبت به آن احساس رنجش می‌کنید و اوضاع پیچیده‌تر می‌شود و اگرچه لازم نیست جنبه جنسی یک رابطه همه چیز باشد، و بدیهی است که نباید تعهدات و فشارهایی برای داشتن رابطه جنسی وجود داشته باشد، شما باید به ریشه موضوع بپردازید و دوباره به بررسی صمیمیت