

# زوجین در عصر شبکه‌ها

(از طرحواره‌های ذهنی تا ناگفته‌های زندگی)

نویسنده:

ساره اعرجی



روان آگاه

## محتوا

۷	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۸	اصول گفتگو
۸	اصل اول: دیگران نمی‌توانند ذهن شما را بخوانند، شما باید خواسته‌ها، نگرانی‌ها و آرزوهای خود را بیان کنید
۱۰	اصل دوم: احساسات خود را بیان کنید
۱۱	اصل سوم: شکستن حریم‌ها و حرمت‌ها ممنوع
۱۲	اصل چهارم: ایجاد آلودگی ممنوع
۱۲	رهنمودهایی برای تعامل زن و شوهر
۱۳	سبک‌های مختلف ارتباطی زناشویی
۱۹	قوانین گفتگو در روابط زوجین
۱۹	عاداتها و رفتارهای نادرست زوجین در گفتگو
۲۰	مهارت گفتگوی موثر زوجین
۲۱	مهارت‌های ارتباطی همسران
۲۷	فصل دوم: طرح‌حواره‌ها در روابط زناشویی
۲۸	نقش طرح‌حواره‌های کودکی در روابط عاطفی زناشویی
۲۹	اهمیت طرح‌حواره‌های کودکی
۳۰	چهار نوع اصلی طرح‌حواره
۳۱	طرح‌حواره‌ها چگونه تغییر می‌کنند
۳۱	چالش‌های طرح‌حواره‌ها

- ۳۴ ..... اهمیت درک طرحواره‌های رابطه.
- ۳۴ ..... روانشناسی پشت طرحواره‌های رابطه.
- ۳۴ ..... محرک‌های رایجی که طرحواره‌های رابطه را فعال میکنند.
- ۳۶ ..... تأثیر دوران کودکی بر روابط زوجین.
- ۳۶ ..... اهمیت دوران کودکی در رشد روانی و عاطفی.
- ۳۷ ..... نقش الگوهای والدینی در یادگیری رفتارهای ارتباطی.
- ۳۸ ..... نقش عزت نفس در روابط زناشویی.
- ۳۸ ..... دوران کودکی و مدیریت تعارضات زناشویی.
- ۳۹ ..... راهکارهایی برای بهبود روابط زناشویی با توجه به تأثیرات دوران کودکی.
- ۴۰ ..... منشا ناکامی‌های دوران کودکی در رابطه با همسر.
- ۴۰ ..... آیا در رابطه زناشویی و در کنار همسرت احساس امنیت و آرامش می‌کنید؟
- ۴۱ ..... آیا آدمی مستقل و متکی به خود هستید؟
- ۴۱ ..... آیا می‌توانید به راحتی ابراز احساسات کنید؟
- ۴۲ ..... آیا برای خود ارزش قائل هستید؟
- ۴۲ ..... آیا می‌توانید ابراز وجود کنید؟
- ۴۳ ..... آیا زندگی را به خودت و همسرت سخت می‌گیرید؟
- ۴۳ ..... آیا قدرت پذیرش و تحمل محدودیت‌ها را دارید؟
- ۴۵ ..... فصل سوم: شبکه‌های اجتماعی و اثرات فناوری بر روابط زناشویی**
- ۴۵ ..... تأثیرات مثبت رسانه‌های اجتماعی بر روابط.
- ۴۵ ..... بهبود ارتباطات و دوستی‌ها.
- ۴۶ ..... تعامل بلادرنگ.
- ۴۶ ..... تقویت روابط از راه دور.
- ۴۷ ..... اشتراک‌گذاری لحظه‌ها (تجربیات و خاطرات).
- ۴۷ ..... فرصت ابراز محبت و عواطف.
- ۴۸ ..... تقویت روابط دوستانه و خانواده.

۴۸	ایجاد و پرورش جوامع آنلاین.....
۴۹	تأثیرات منفی رسانه‌های اجتماعی بر روابط و ازدواج.....
۵۲	۵ نکته برای تعادل بین شبکه‌های اجتماعی و روابط واقعی.....
۵۳	تعریف مرزهای سالم با یکدیگر.....
۵۴	جدا نگه‌داشتن دنیای آنلاین و آفلاین.....
۵۴	آگاهی از احتمال جعلی بودن زیبایی‌ها.....
۵۵	فراموش نکردن اهداف خود در رابطه.....
۵۵	استراحت و دوری از شبکه‌های اجتماعی.....
۵۶	چالش‌های تکنولوژی در عشق مدرن.....
۵۶	چالش کاهش ارتباطات حضوری در عشق مدرن.....
۵۷	چالش‌های احساسی در ارتباطات عشق مدرن.....
۵۸	تنهایی در دنیای متصل: چالش‌های عشق مدرن.....
۵۸	مقایسه و حسادت در عشق مدرن: چالش‌های دنیای دیجیتال.....
۵۹	اعتماد به تکنولوژی: تهدیدی برای روابط عشق مدرن.....
۶۱	عوامل کلیدی تأثیر تکنولوژی بر روابط عاطفی در عشق مدرن.....
۶۲	رسانه‌های اجتماعی و تحول در عشق مدرن.....
۶۳	تأثیرات پنجگانه شبکه‌های اجتماعی بر روابط زناشویی.....
۶۳	اثر اول: از دست دادن «زمان ما».....
۶۴	اثر دوم: به وجود آمدن نارضایتی و ناخشنودی در رابطه.....
۶۴	اثر سوم: به وجود آمدن احساس حسادت.....
۶۵	اثر چهارم: ارائه‌ی استانداردهای غیر واقعی برای رابطه.....
۶۵	اثر پنجم: افزایش احتمال خیانت.....
۶۷	<b>فصل چهارم: ناگفته‌های زندگی</b> .....
۶۷	(تابوها و موضوعات دشوار بین همسران).....
۶۹	توانایی زوجین در گفتگو و مدیریت تعارضات است.....

- ۷۰ ..... آسیب‌های تحقیر همسر در زندگی.....
- ۷۱ ..... تحقیر و اهانت در زندگی زناشویی چگونه است؟.....
- ۷۲ ..... آسیب اهانت و تحقیر در زندگی زناشویی.....
- ۷۲ ..... در مورد تحقیر و اهانت، افراد آسیب‌دیده به دیگران آسیب می‌زنند.....
- ۷۳ ..... تأثیر تحقیر و اهانت بر سلامت زندگی مشترک.....
- ۷۳ ..... بهترین واکنش در مقابل تحقیر همسر.....
- ۷۶ ..... موضوعات دشوار بین همسران.....
- ۷۶ ..... برخی از موضوعات دشوار رایج بین همسران.....
- ۷۷ ..... مشکلات اوایل زندگی مشترک؛ چالش‌های رایج و راهکارهای کاربردی.....
- ۷۸ ..... اشتباهات رایج در اوایل زندگی مشترک.....
- ۷۸ ..... مشکلات رایج در زندگی زوجها و راهکار رفع آنها.....
- ۸۰ ..... خیانت؛ از مشکلات بسیار خطرناک در رابطه زوجین.....
- ۸۰ ..... آسیب‌های روانی یا تروما ناشی از فشارهای بیرونی.....
- ۸۱ ..... عدم احساس قدرشناسی؛ از مشکلات شایع زندگی زناشویی.....
- ۸۱ ..... مشکلات در رابطه جنسی.....
- ۸۱ ..... مسائل اقتصادی؛ ریشه اکثر مشکلات زناشویی.....
- ۸۲ ..... کسالت در حس و هیجان عاشقی؛ عادی شدن روابط در گذشت زمان.....
- ۸۲ ..... فرزندان؛ مشکلات مرتبط با فرزندپروری.....
- ۸۳ ..... مشکلات روابط جنسی زوجین.....
- ۸۸ ..... عادت‌ها و رفتارهای نادرست زوجین در گفتگو.....
- ۸۹ ..... مهارت گفتگوی موثر زوجین.....
- ۹۱ ..... منابع.....

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

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 اختلاف نظرهای 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 (یزدان پناه و خالقیان، ۱۴۰۲).

### 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 ذهن‌تان 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 غیرمسقیم 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 هر دوی 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 می‌خواهم تیرم 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 رفتارهایی که می‌توان انجام داد انگشت گذاشته‌اید. از طرفی وقتی شکایت می‌کنید طرف مقابل احساس می‌کند که از او عیب‌جویی شده است.

### اصل دوم: احساسات خود را بیان کنید.

احساسات شما حاوی اطلاعات مهمی هستند که باید با همسر خود در میان بگذارید. هر احساسی حتی اگر ناخوشایند باشد نشان می‌دهد که رویداد مهمی در حال وقوع است و نشان‌دهنده‌ی وضعیتی است که برای ما مهم است. احساسات، افکار، و رفتار سه عاملی هستند که باید در یک جهت هماهنگ باشند. وقتی که می‌فهمید احساسی در درونتان وجود دارد باید درباره آن فکر کنید تا پیام آن احساس را درک کنید. به این ترتیب احساسات به قطب‌نمای زندگی‌تان تبدیل می‌شود. برای بیان احساس خود از راهنمای زیر استفاده کنید:

- احساس خود را با یک کلمه بیان کنید: عصبانی، غم، ترس، خشم و... کلماتی برای توصیف احساسات هستند.
- احساس خود را به زبان بیاورید و از ابراز غیرکلامی آن چشم‌پوشی کنید. به عنوان مثال به جای اخم کردن و رو برگرداندن بگویید از اینکه... عصبانی هستم.
- از لحن ملایم استفاده کنید: هر چه لحن کلام شما تندتر باشد، پاسخ تندتری دریافت خواهید کرد. هر چه بیشتر هیجانی عمل کنید مخالفت‌ها با شما بیشتر می‌شود.
- از عبارت «تو مرا عصبانی، غمگین و... می‌کنی» پرهیز کنید. هیچ‌کسی مسئول احساسات شما نیست. این عبارت فقط طرف مقابل را متهم می‌سازد و

مسئولیت احساسات و اعمال شما را به گردن دیگری می‌اندازد. به خاطر داشته باشید جمله‌هایی که با «من» آغاز می‌شود نه تنها شخص دیگری را متهم نمی‌کند بلکه راه را برای حل مسئله باز می‌کند.

- البته آنچه به زبان می‌آید یا کاری که انجام می‌دهیم باعث بروز واکنشی در طرف مقابل می‌شود اما او می‌تواند درباره واکنش خود فکر کند و در مورد اینکه آن را ابراز کند یا نه تصمیم بگیرد.

این جمله طلایی را به یاد داشته باشید: وقتی که یک نفر به طور دائم در معرض پیام‌های منفی شما قرار بگیرد سرانجام این پیام‌های منفی در او تأثیر می‌گذارد. بنابراین از متهم کردن شخص دیگر اجتناب کنید.

### اصل سوم: شکستن حریم‌ها و حرمت‌ها ممنوع

وقتی درباره‌ی افکار و احساسات فرد دیگر شروع به حدس می‌کنید و فرضتان را بر این می‌گذارید که می‌دانید او به چه چیزی فکر می‌کند و چه احساسی دارد در واقع وارد حریم او شده‌اید. این کار نادیده گرفتن حریم شخصی طرف مقابل است. صحبت کردن افکار همسر یا هر فرد دیگری، استقلال او را به خطر می‌اندازد. هر کسی حق دارد تنها درباره افکار، احساسات و نگرانی‌های خودش حرف بزند، هیچ کسی نمی‌تواند از جانب دیگری حرف بزند. به جای حدس زدن و تفسیر کردن و حدس زدن افکار و احساسات طرف مقابل از او سؤال بپرسید. وقتی حریم شخصی دیگران را رعایت کنید آن‌ها کمتر به خود حالت دفاعی می‌گیرند و به جای مخالفت، شانس پیدا کردن راه حل افزایش پیدا می‌کند. پنج نوع حریم‌شکنی وجود دارد:

- **ذهن خوانی:** منظور حدس زدن فکر طرف مقابل است.
- **خواندن احساسات دیگری:** شبیه ذهن خوانی، منظور حدس زدن احساسات طرف مقابل است.
- **برچسب زدن:** در این حالت به طرف مقابل صفت‌هایی را نسبت می‌دهیم: تو خیلی بی‌انصافی.