

## شکست چرخه‌های ذهنی رابطه زناشویی

(استفاده از نظریه طرحواره برای فهم چرایی فروپاشی رابطه زناشویی)

نویسنده:

نسرین تاجی رستمی



روان آگاه

## محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۷
زوج‌ها می‌توانند عشق بورزند؟	۱۳
ممنوعه‌های زندگی زناشویی	۱۶
علائم خاموش نارضایتی از رابطه	۲۶
دشمنان خطرناک زندگی مشترک	۳۰
چهار دشمن یک زندگی شاد زناشویی	۳۳
فصل دوم: چرخه روابط ناکارآمد و سمی زوجین	۳۷
طرحواره‌های سرد شدن در روابط زناشویی	۳۷
سردی عاطفی در روابط	۴۴
نشخوار فکری زنان و مردان آسیب دیده زناشویی	۴۵
دردهای دل‌بستگی در روابط عاشقانه	۴۹
زخم‌های دل‌بستگی	۴۹
انواع بازآفرینی زخم‌های دل‌بستگی	۵۱
قربانی شدن مجدد	۵۱
بازآفرینی غفلت	۵۲

- ۵۳ ..... بازآفرینی ترومای دلبستگی.....
- ۵۵ ..... کدام طرحواره‌ها بیشتر در ازدواج خود را نشان می‌دهد؟.....
- ۵۹ ..... فصل سوم: فروپاشی روانی رابطه زناشویی .....**
- ۶۶ ..... عدم احترام به مرزها و تأثیر آن بر رابطه.....
- ۶۶ ..... تأثیر عدم صداقت بر اعتماد و احترام در رابطه.....
- ۶۶ ..... نقش توهین و تحقیر در کاهش اعتماد و احترام.....
- ۶۷ ..... تأثیر رفتارهای مخرب بر احساس امنیت در رابطه.....
- ۶۷ ..... جلوگیری از تأثیرات منفی رفتارهای مخرب در رابطه.....
- ۶۸ ..... آنچه باید در مورد رفتارهای مخرب در رابطه بدانید.....
- ۶۸ ..... مزایای سکوت در دعوای زن و شوهری چیست؟.....
- ۶۹ ..... کارهایی که رابطه را به سکوت میکشانند.....
- ۷۱ ..... علل سکوت مخرب زوجین.....
- ۷۱ ..... پیامدهای سکوت مخرب در زندگی زناشویی.....
- ۷۲ ..... راهکارهایی برای غلبه بر سکوت مخرب زوجین.....
- ۷۳ ..... فروپاشی زندگی زناشویی.....
- ۷۳ ..... آشوب علت فروپاشی زندگی.....
- ۷۴ ..... تعصب به خویشتن عامل فروپاشی زندگی.....
- ۷۴ ..... یادگیری مهارت‌های مهم.....
- ۷۵ ..... نشانه‌های فروپاشی عشق.....
- ۷۹ ..... ویرانی و سقوط در زندگی.....

- اولین عنصر مخرب: انتقاد ..... ۸۰
- دومین عنصر مخرب: تحقیر ..... ۸۱
- سومین عنصر مخرب: حالت تدافعی ..... ۸۳
- چهارمین عنصر مخرب: پرهیز از هم‌کلامی ..... ۸۴
- نشانه‌های رابطه خراب شده چیست؟ ..... ۸۶
- فصل چهارم: راهبردهای مقابله با فروپاشی رابطه زناشویی ..... ۸۹**
- چرخه‌های ذهنی زناشویی ..... ۸۹
- راهکار عملی برای شکستن چرخه‌ها ..... ۸۹
- استفاده از نظریه طرحواره برای فهم چرایی فروپاشی رابطه زناشویی ..... ۹۰
- مکانیزم فروپاشی رابطه از منظر طرحواره ..... ۹۰
- فعال‌سازی طرحواره‌ها در رابطه: ..... ۹۰
- برخورد طرحواره‌ها (شهری از آینه‌ها): ..... ۹۱
- چرخه طرحواره‌ای در فروپاشی رابطه ..... ۹۱
- نمونه‌های طرحواره‌محور در فروپاشی ..... ۹۲
- چرا رابطه می‌شکند؟ ..... ۹۲
- مسیر بازسازی ..... ۹۲
- راهکارهایی برای ترمیم رابطه عاشقانه: ..... ۹۳
- مدیریت تعارض و فروپاشی در رابطه زوجین ..... ۹۴
- برای مدیریت تعارض در رابطه یا حل تعارض زوجین باید چیکار کنیم؟ ..... ۹۵
- متعهد بودن به وضعیت برد - برد ..... ۹۵

- ۹۵ ..... پذیرفتن گوش دادن فعال و هدفمند.....
- ۹۵ ..... تمرین طوفان فکری هم‌افزایی.....
- ۹۶ ..... یادآوری علت زوج شدن شما.....
- ۹۷ ..... چیزی از دلخوری‌ها را مخفی نکنید.....
- ۹۷ ..... روی ارتباط خوب تمرکز کنیم.....
- ۹۷ ..... راهکار برای حل تعارض در خانواده.....
- ۹۸ ..... برای مدیریت تعارض در رابطه عاطفی لطفا جملات زیر را نگویند.....
- ۱۰۰ ..... دلایل اصلی جدایی عاطفی یا رسمی در سال اول ازدواج.....
- ۱۰۱ ..... اولویت‌ها در سال اول ازدواج.....
- ۱۰۳ ..... منابع.....

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

تعارض زناشویی، نوعی تعامل بین زوج هایی است که علایق، دیدگاه ها و باورهای متضادی دارند، ۶۱ درصد از افراد مطلقه، یکی از دلایل طلاق خود را تعارض بیش از حد گزارش کرده اند. نظریه سیستمی خانواده خانواده را به عنوان یک واحد احساسی اصلی در نظر می گیرد. این نظریه فرض می کند که فشار ناشی از تضاد عاطفی میان دو نفر از اعضای خانواده می تواند بر کل خانواده تأثیر بگذارد که حداقل از پدر، مادر و فرزند تشکیل شده است. تعارض بین اعضای خانواده به وحدت و یگانگی آنها لطمه می زند. شدت تعارض موجب بروز نفاق و پرخاشگری و ستیزه جویی و سرانجام اضمحلال و زوال خانواده می گردد، متأهل بودن مزایای زیادی دارد و اینکه زوج ها چگونه تعارض های میان خود را حل و فصل می کنند، برای پویایی رابطه مهم است. بسیاری از زوج ها به طور مکرر تعارض های زناشویی را تجربه می کنند، اما مسئله مهم در تعارض های زناشویی، نحوه بحث، مخالفت و حل تعارض ها است و میزان تکرار تعارض ها در درجه دوم قرار می گیرد. از آنجا که تمام زوج ها با یکدیگر بحث می کنند، نباید همیشه تعارض را با پیامدهای منفی همراه دانست. محققان با انجام یک پژوهش ملی با ۵۰۰۰۰ شرکت کننده، تفاوت های بین زوج های شاد و غیر شاد را در روش های حل تعارض های خود، مقایسه کردند. محققان دریافتند که ۷۸ درصد از زوج های شاد، گفته اند که زمانی که درباره مسائل بحث می کنند، شریکشان نظر و ایده های آن ها را

درک می‌کند در صورتی که تنها ۲۰ درصد از زوج‌های غیر شاد، این نظر را داشتند. همچنین یافتند که ۷۸ درصد از زوج‌های شاد و ۲۵ درصد از زوج‌های غیر شاد، بیان کرده‌اند که می‌توانند افکار و احساسات خود را در هنگام مخالفت‌ها، با شریک خود به اشتراک بگذارند. ۵۸ درصد از زوج‌های شاد و تنها ۱۲ درصد از زوج‌های غیر شاد قادر بودند تا تفاوت‌ها را در هنگام وقوع تعارض حل کنند. محققان همچنین گزارش کردند که ۷۲ درصد از زوج‌های شاد و ۲۸ درصد از زوج‌های غیر شاد، درباره حل کردن مخالفت‌ها با همسر خود نظر مشابهی داشتند و در نهایت، ۵۴ درصد از زوج‌های شاد و ۱۴ درصد از زوج‌های غیر شاد بیان کردند که همسرشان تعارض به وجود آمده را جدی می‌گیرد. این یافته‌ها نشان می‌دهند که شیوه پاسخ دادن زوجها به تعارض، مهم‌تر از وجود صرف تعارض است. یافته‌ها همچنین راهکارهای مثبتی مانند توانایی بیان احساسات در حین تعارض و جدی گرفتن همسر خود را نشان می‌دهند. تعارض بر بهداشت روانی، جسمی و خانوادگی تأثیر گذار است و تحقیقات زیادی رابطه تعارض‌های زناشویی را با افسردگی، اختلال خوردن و بیماری‌های خاص مانند سرطان تایید کرده‌اند. همچنین تعارض‌های زناشویی باعث ناسازگاری کودکان، دل‌بستگی‌های مساله‌ساز برای همسران، افزایش احتمال تعارض والد فرزندی و تعارض بین خواهر و برادر می‌شود. انسان همیشه در تعارض بین نیازهای درونی خویش قرار دارد و اساساً انسان فارغ از تعارض وجود خارجی ندارد. تعارض میان نشستن و رفتن، گفتن و سکوت، لذت بردن از حال و به تعویق انداختن لذت و... از این رو تعارض قبل از اینکه امری بین فردی باشد، درون فردی است، به گونه‌ای که با تنهایی خودمان نیز توافق نداریم. حال اگر دو نفر بخواهند لذت‌ها و دردهایشان را با هم به اشتراک بگذارند، به گونه‌ای که متغیرهای تقریباً یکسانی آنها را خوشحال و ناراحت کند، تعارض به مراتب بیشتر و پیچیده‌تر می‌شود. از این رو زندگی فاقد تعارض امری ممکن به نظر نمی‌رسد و لازم است وجود تعارض در زندگی را بپذیریم و قبول کنیم تعارض امری اجتناب‌ناپذیر است. اما آنچه

لازم است از آن اجتناب شود، تداوم تعارض و بکارگیری راه‌حلهایی است که به تخریب رابطه می‌انجامد. داونز و داونز<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) معتقدند زوجینی که نمی‌توانند به صورت موثر تعارض‌های میان خود را مدیریت کنند، طی مراحل تخریب رابطه‌ی آنها شروع می‌شود. از نظر آنها تعارض زناشویی صرفاً تفاوت در نقطه نظرات نیست، بلکه مجموعه‌ای از اتفاقات است که به شکل نامناسبی به وقوع می‌پیوندد و به طور جدی به ازدواج آسیب می‌رساند. فینچمن و بیچ<sup>۲</sup> (۱۹۹۹) بر اهمیت تاثیر تعارض در زندگی زناشویی تاکید دارند آنها معتقدند که تعارض زناشویی بر سلامت روانی و سلامت جسمانی و سلامت خانواده تاثیر زیادی دارد. تعارض مجادله‌ای است بین حداقل دو فرد وابسته به یکدیگر که در آن، هریک، طرف مقابل را مانعی بر سر رسیدن به اهداف خود می‌داند. تعارض فرایندی تعاملی است که نشان دهنده ناسازگاری، عدم توافق و ناهماهنگی بین اشخاص است. تعارض در روابط صمیمی امری طبیعی است و ازدواج نیز از این قاعده مستثنی نیست، زیرا تعاملات مختلف و مکرر زوجین، زمینه‌ی بی‌شماری را برای تعارضات فراهم می‌کند، بنابر این تعارض بین زوج‌ها امری طبیعی و ناشی از وجود تفاوت‌هاست و نمی‌توان مانع تعارض شد، اما این تعارض را می‌توان از طریق مذاکره اصولی طوری اداره کرد که نتایج مثبتی حاصل شود. تعارض ممکن است در نتیجه‌ی تنش باشد که فشارهای خارجی، پدید آورنده آن محسوب می‌شوند؛ مانند زمانی که شرایط اقتصادی منجر به اختلاف‌های مالی بین زوج‌ها می‌شود. وقتی یکی از زوج‌ها احساس می‌کند در حق او بی‌عدالتی شده است یا شاهد رفتار تبعیض آمیز و غیر منصفانه‌ای از سوی همسر است، احساس خشم و رنجش می‌کند. بروز تعارض در روابط انسانی امری رایج و اجتناب ناپذیر است. تعارض پدیده‌ای است که به موازات عشق در رابطه زناشویی به وجود می‌آید. معمولاً تعارض زمانی پیش می‌آید که اعمال، اهداف و نگرش‌های یک فرد با فرد دیگر تداخل پیدا می‌کند و همچنان که دو نفر به هم نزدیک می‌شوند، نیروی تعارض آنان افزایش می‌یابد. شدت یافتن تعارض در بین زوجین موجب زوال روابط

1 Downs, tim., downs, Joy

2 Fincham, F.D & .Beach, S.R.H

صمیمی و آشفتگی منظومه خانواده می‌گردد (رهنمازاده، ۱۴۰۰).

تعارضات زناشویی به ایجاد شرایط نامناسب روان شناختی در زوج‌ها منجر می‌شود. دو زوج جوانی که از آغاز با دیدی غلط و محدود وارد زندگی زناشویی می‌شوند و برای خود دنیایی ایده‌آل و رویایی متصور می‌شوند، اطلاعاتشان از یک دیگر، امکانات و توانایی‌های هم دیگر ناقص و محدود است و در پی آن هستند که با وهم و خیال زندگی خود را بسازند؛ اما پس از گذشت یکی دو ماه و گاهی یکی دو سال که از هیجانات، آرامش و سکون یافتند به فکر حسابرسی و ارزیابی یکدیگر می‌افتند و در می‌یابند که آنچه که تصور می‌کردند سرایی بیش نبوده است. گاهی مدتی آنچه اتفاق افتاده است را درون خود مخفی نگه می‌دارند و به عبارتی می‌سوزند و می‌سازند؛ ولی بالاخره بهانه‌ای به دست می‌آید که واسطه‌ای می‌شود برای انفجار عقده‌ها، و درگیری و اختلافات شروع می‌شود و گاهی کار به جاهای باریک می‌کشد. تجربه اختلاف و تعارض یکی از ویژگی‌های انسان بودن یا یکی از لازمه‌های وجود داشتن است. در هر ازدواجی بارش خیلی کمی از تعارض باید اتفاق بیفتد تا اینکه این بارش در فهم اختلافات یا تفاوت‌هایی در عقاید، ارزش‌ها، امیال، نیازها و عاداتی که همسران با هم دارند، به آن‌ها کمک کند. اما به طور کلی تعارض زناشویی ایمنی کل نظام خانواده را به خطر می‌اندازد. همچنین انرژی بکار رفته برای کسب دوباره ایمنی هیجانی، منابع جسمانی لازم برای ادامه نیازهای تحولی را محدود می‌کند. تعارض‌ها باعث می‌شود رابطه هر یک از زن و شوهر با خویشاوندان خود افزایش یابد و به تدریج جایگزین رابطه با همسر شود. این وابستگی می‌تواند موجب جدایی زن و شوهر گردد. زوجینی که روابط عاطفی عمیق، منطقی، دوستانه و صمیمی را تجربه می‌کنند، افرادی موفق، با اعتماد به نفس بالا، مثبت‌اندیش، شاد و با احساس خوشبختی هستند. برعکس، همسران پر تعارض که روابط عاطفی مناسب با هم ندارند، افراد منزوی، بدخلق، با سطح سازگاری پایین، در جامعه همواره ناامید و همیشه با احساس منفی بدبختی هستند. اگر تعارض به صورت کارآمد اداره شود، یعنی افراد شیوه‌های مؤثر حل اختلاف و مشکلات را به کار برند و روش‌های صحیح حل مسئله را یاد بگیرند، از سکون و رکود ارتباط و حتی طلاق

جلوگیری می‌کند، اما اداره و کنترل تعارض به شیوه‌ی ضعیف و منفی، موجب تخریب زندگی زناشویی و تداوم رابطه‌ی فرسایشی در زندگی زوجین خواهد شد که اثرات مخرب و غیر قابل انکاری بر سلامتی (هیجانی و رفتاری و تعاملات افراد به جای می‌گذارد (استورات<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷).

زوج‌درمانی برای دستیابی به درمانی که در دسترس باشد طراحی شده و برای مفید بودن نیازی به تفکر و درک دقیق ندارد. از سوی دیگر، آن‌ها زوج‌هایی نیستند که به اندازه کافی احمق باشند و در صورت نیاز به کمک یا خیلی گناهکار بودن آن را انکار کنند. این برای درمانگران تازه‌کار که فکر می‌کنند باید گوش دهند و ترس افراطی غیرضروری از آزردن مشتریان خود داشته باشند نیست. بعد از چند سال زوج‌های را می‌بینم که خود یا دیگران را سرزنش می‌کنند یا مسئولیت مشکلات خود را نمی‌پذیرند و ناامید می‌شوند، این کار باعث پیشگیری از کار بر روی خود یا تکانه‌های سازنده شده و باید زوج‌درمانی انجام می‌شود. این برای زوج‌هایی نیست که به جای تلاش برای قوی‌تر کردن و بهبود رابطه راه خود را پیدا می‌کند. طبیعی است همه می‌خواهند درست عمل کرده راه خود را پیدا کنند و هنگامی که موفق نمی‌شوند ناامید شوند. همچنین طبیعی است که بعضی افراد درست عمل می‌کنند ولی زمانی که چیزی را ندارند عصبانی می‌شوند. همه می‌توانند تحمل کرده صحبت کرده و بر مشکلات غلبه نمایند. در هر صورت، هر وقت زوجی می‌خواهد درست عمل کرده و راه خود را پیدا کند، در صورت وجود تهدید یا اشتباه یا پیدا نکردن راه، عصبانی شده و هر کاری انجام می‌دهد تا از موقعیت خود دفاع کرده و تلافی کند. هدف درمان آموزش زوج‌ها برای پاسخگویی در مقابل عدم توافقات اجتناب‌ناپذیر، ناامیدی، اضطراب و پشیمانی در رابطه با غمگین یا عصبانی نشدن و منحصر به فرد بودن و دوری از یکدیگر است. همچنین از آسیب رساندن به خود نیز جلوگیری می‌نماید. بلکه در عوض شامل آموزش به زوج‌ها برای مدیریت و حل و فصل مشکلات است. در نتیجه، بیشتر افراد از مشاخره به این دلیل دوری می‌کنند

---

<sup>۱</sup> Stuart, R. B