

طلاق عاطفی در عصر دیجیتال

نویسنده:

سونا رحیمی کیا



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم.....	۷
حفظ پیشرفت در بهبود روابط عاطفی	۹
اصول یک رابطه سالم عاطفی و راهکارهایی برای حفظ آن	۹
ماندگاری عشق و عاطفه.....	۱۱
... اما عشق کافی نیست	۱۲
علائم خاموش نارضایتی از رابطه	۱۷
عاداتی که زندگی مشترک را خراب می‌کنند	۲۱
شکست عشقی زوجین.....	۲۶
روند متلاشی شدن یک رابطه.....	۲۷
شواهدی دال بر رشد و تکامل بعد از شکست رابطه عاشقانه	۲۹
مراحل چهارگانه‌ای درمان شکست عاطفی	۳۲
فصل دوم: بحران طلاق عاطفی در زندگی زناشویی.....	۳۵
خیانت عاطفی در زندگی زناشویی	۳۹
نشانه‌های خیانت عاطفی چیست؟	۴۰
مراحل خیانت عاطفی	۴۲
چرا خیانت عاطفی اتفاق می‌افتد؟	۴۳
چرا افراد به خیانت عاطفی روی می‌آورند؟	۴۵
اشکال مختلف خیانت عاطفی بر مبنای سطوح رفتاری طرفین	۴۶

۵۳	فصل سوم: روابط در عصر دیجیتال.....
۵۵	وابستگی دیجیتال در زندگی روزمره.....
۵۵	نشانه‌های وابستگی دیجیتال در روابط زوجین.....
۵۶	فروپاشی تدریجی احساسات.....
۵۶	نقش تکنولوژی در ایجاد فاصله‌ی احساسی.....
۵۶	صمیمیتی که در صفحه‌نمایش‌ها گم می‌شود.....
۵۶	مقایسه‌های سمی در شبکه‌های اجتماعی.....
۵۷	خیانت‌های عاطفی دیجیتالی.....
۵۷	لزوم تعیین مرزهای دیجیتال در زندگی مشترک.....
۵۷	فناوری، بستری برای نزدیکی یا دوری؟.....
۵۸	چگونه وابستگی دیجیتال را کنترل کنیم؟.....
۵۸	تکنیک‌هایی برای بازگشت به صمیمیت.....
۵۸	بازگشت به قلب‌ها.....
۵۸	چالش‌های روابط بین فردی در دنیای دیجیتال.....
۵۹	سوء تفاهم‌های ارتباطی.....
۵۹	زمان‌بندی نامناسب ارتباط.....
۶۰	نقض حریم خصوصی.....
۶۰	کاهش کیفیت تعاملات انسانی.....
۶۱	وابستگی بیش از حد به فضای مجازی.....
۶۱	عشق سریع، جدایی سریع‌تر.....
۶۱	توهم انتخاب بی‌پایان.....
۶۲	مقایسه‌گری در دنیای فیلترها.....
۶۲	فقدان حریم شخصی و تشدید سوءظن.....
۶۲	کالایی شدن عشق.....
۶۳	چگونه عشق را در عصر دیجیتال حفظ کنیم؟.....

۶۳	ماهیت طلاق عاطفی در عصر دیجیتال.....
۶۳	ویژگی های اصلی دوران دیجیتال:.....
۶۴	مسیر روانی طلاق عاطفی.....
۶۴	بنیان های روان شناختی (از دید CBT، طرحواره، و ACT).....
۶۵	راهکارهای بازسازی و پیشگیری.....
۶۶	چگونه فناوری می تواند بر روابط زوجین تاثیر بگذارد.....
۶۶	ایجاد تعادل بین ارتباطات آنلاین و آفلاین.....
۶۷	ایجاد زمان با کیفیت.....
۶۷	بیش تخصصی.....
۶۷	صمیمیت دیجیتال در مقابل حضور فیزیکی.....
۶۸	چگونه فناوری می تواند روابط را تیره کند؟.....
۶۹	نکات کاربردی برای زوج ها.....
۶۹	تاثیر رسانه های اجتماعی و روابط.....
۷۰	نکاتی برای استفاده سالم از رسانه های اجتماعی در روابط.....
۷۱	تأثیرات منفی رسانه های اجتماعی بر روابط و ازدواج.....
۷۴	تحلیل چندبعدی طلاق عاطفی در عصر دیجیتال.....
۷۴	ماهیت پنهان جدایی در دنیای متصل.....
۷۵	تضاد حضور جسمی و غیبت روانی.....
۷۵	نقش شبکه های اجتماعی در شکل گیری مقایسه رابطه ای.....
۷۵	سازوکارهای روانی و عصبی در طلاق عاطفی دیجیتال.....
۷۵	تغییر مدارهای مغزی وابسته به توجه.....
۷۵	چرخه اجتناب هیجانی دیجیتال.....
۷۷	بخش چهارم: سطوح درمان و بازسازی رابطه در جهان دیجیتال.....
۷۸	فرهنگ «خودنمایی رابطه ای».....
۷۸	ریشه های شکل گیری در عصر دیجیتال.....

۷۸	اقتصاد توجه
۷۸	فرهنگ الگوسازی از عشق ایده‌آل
۷۸	درمانگری از طریق تأیید بیرونی
۷۹	مکانیزم‌های روان‌شناختی پشت خودنمایی رابطه‌ای
۷۹	نمونه‌های رفتاری در زندگی روزمره
۷۹	پیامدهای روانی و اجتماعی
۸۰	نقش طرح‌واره‌های زیر در خودنمایی رابطه‌ای
۸۰	مسیر بازسازی تعادل و اصالت رابطه

فصل چهارم: راهبردهای مقابله با طلاق عاطفی در عصر دیجیتال ۸۱

۸۱	تعریف مرزهای سالم با یکدیگر
۸۲	جدا نگه‌داشتن دنیای آنلاین و آفلاین
۸۳	آگاهی از احتمال جعلی بودن زیبایی‌ها
۸۳	فراموش نکردن اهداف خود در رابطه
۸۴	استراحت و دوری از شبکه‌های اجتماعی
۸۷	پیشگیری و درمان طلاق عاطفی در عصر شبکه‌های اجتماعی
۸۸	خطر وابستگی به هوش مصنوعی
۸۸	پیامدهای گسترده‌تر: از طلاق تا آسیب‌های روانی
۸۹	نیاز به آگاهی و احتیاط
۸۹	تاثیر مستقیم «شبکه‌های مجازی» بر «طلاق عاطفی» زوجین
۹۲	راهبردهای مقابله با طلاق در عصر دیجیتال
۹۵	راهبردهای مقابله با مشکلات و گفتگوی زوجین

منابع ۱۰۵

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 برجسب 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 (مرادی تهرانی، ۱۳۹۹).

حفظ پیشرفت در بهبود روابط عاطفی

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 هم فکری کنید.

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 می‌شوند. زمانی که آنها در بهترین حالت خود قرار دارند، ازدواج مکانی امن، پرشور و صلح‌آمیز برای هر دو طرف است. آن‌ها 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 می‌کنید که خودتان باشید و به‌عنوان 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 می‌دهد، ممکن است احساس کنید که بار سنگینی را بر روی شانه‌های خود حمل می‌کنید. ممکن است فشارهای فزاینده مراقبت از خود، یکدیگر و رابطه‌ای که به اشتراک می‌گذارید را احساس کنید. با بسیاری از جنبه‌های متحرک رابطه، ممکن است انجام اقدامات لازم برای بازگشت به مکانی سالم بسیار طاقت‌فرسا به نظر برسد. زوج‌هایی که در مکانی پست هستند اغلب احساس می‌کنند 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 می‌تواند فوق‌العاده دردناک باشد و می‌تواند نجات خود و رابطه‌تان را از آن چالش غیرممکن به نظر برساند. ازدواج تجربه‌ای است که تقریباً همه به آن فکر یا برای انجام آن اقدام می‌کنند. بنابراین، بهتر است زوج از ویژگی‌های ازدواج موفق آگاه باشند (امانت، ۱۴۰۳). شرایطی که زن و شوهر با هم در برخورد دائم هستند، از هم تصاویر منفی دارند و یکدیگر را دشمن می‌پندارند. بسیاری از زوج‌های ناموفق ازدواج خود را در مخاطره می‌بینند و دست‌کمک به سوی مشاور خانواده دراز می‌کنند. در حالی که زوجینی که از گرفتاری‌های خفیف‌تری برخوردارند می‌توانند با یادگیری و تقویت هنر گفتگو و هنر سازگاری به همکاری لازم برای حل اختلاف نظرها دست یابند. سازگاری در ازدواج منطقی با عاشق شدن‌های شاعرانه متفاوت است. در یک ازدواج منطقی، ممکن است علایق و هدف‌های زن و شوهر متفاوت باشد، اما راه مذاکره و رسیدن به توافق مثلاً در زمینه تقسیم کار یا تربیت فرزندان برای دستیابی به اهداف بلند مدت‌تر یعنی برخوردار شدن از روابط لذت‌بخش و باثبات وجود دارد. البته پاداش‌های فوری حاصل از همکاری

و سازگاری نیز اثر قابل توجهی دارد. روحیه همکاری، توانایی برای کسب رضایت همسر، موفقیت حاصل از حل و فصل چالش‌های پیش رو، فی‌النتفسه لذت بخش و شادی آفرین خواهد بود (زنگنه، ۱۴۰۰).

ماندگاری عشق و عاطفه

مساله مهم دیگر در عشق، ماندگاری آن است. به قول حضرت حافظ «که عشق آسان نمود اول ولی افتاد مشکل‌ها»، عاشق شدن آسان است، اما حفظ یک رابطه و عاشق ماندن کاری است دشوار. بنابراین ضرورت شناخت طرفین از «زبان عشق» هم بسیار حائز اهمیت است. چرا که هر فردی شیوه‌ای برای ابراز کردن عشق و محبت خود دارد. «گری چاپمن» در کتاب معروف خود به نام «پنج زبان عشق» به معرفی این شیوه‌ها می‌پردازد؛ این زبان‌های عشق عبارتند از: کلام تاییدآمیز؛ وقت گذاشتن برای یکدیگر؛ دریافت هدایا؛ خدمت به یکدیگر و تماس فیزیکی.

«گری چاپمن» در این کتاب توصیه می‌کند که زبان عشق شریک عاطفی‌تان را کشف کنید و بدانید با توجه به روحیات و شخصیتش چگونه ابراز عشق می‌کند و شما چه عکس‌العملی باید نشان دهید. پژوهش‌ها نشان می‌دهد: زنان در عشق به دوستی و منافع مشترک بیشتر بها می‌دهند و بیشتر از مردها از حسادت رنج برده و وابستگی به فرد مقابل پیدا می‌کنند.

عشق هم مانند هر هنری احتیاج به دانش و تلاش دارد. عشق یادگرفتنی است و چیزی فراتر از نگاه سطحی می‌باشد. هم‌چنان که عاشق بودن نیاز به تمرین و واقع بینی دارد. به گفته «اریک فروم» عشق هنری است که باید آموخته شود؛ هنری دشوار که به هوشیاری، کوشش، تمرکز، توجه، نظم، احترام، احساس مسئولیت و ممارست پیوسته نیاز دارد. او عشق را شامل دو مؤلفه مهم شادی و عمق ارتباط متقابل می‌داند و رابطه خالی از این دو رو غیر عشق می‌خواند. عشق فعال بودن است نه فعل‌پذیری. پایداری است نه اسارت و اگر در عشق احترام نباشد، احساس مسئولیت به آسانی به سلطه‌جویی و میل به کنترل و تملک دیگری منجر می‌شود. با این حال برای ادامه و ثبات یک