

طرحواره‌های پنهان در روابط عاشقانه زوجین

(راهبردهای مقابله با دام‌های طرحواره‌ای در روابط زوجین)

نویسنده:

عاطفه قنبری نیکو



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۷
طرحواره عشق در زندگی.....	۱۳
جذابیت طرحواره‌ای.....	۱۵
طرحواره های سرد شدن در روابط زناشویی.....	۱۷
چرا همسرم را اشتباه انتخاب کردم؟.....	۲۰
بر مدار عشق و مدارا.....	۲۲
چه می‌شود که عشق آتشین به دل‌زدگی و بی‌تفاوتی می‌رسد؟.....	۲۵
سرخوردگی در رابطه از کجا شروع می‌شود؟.....	۲۷
چرا سرخوردگی؟.....	۲۸

فصل دوم: رابطه طرحواره های ناسازگار و قربانی شدن در روابط عاشقانه

زناشویی	۳۱
۱۸ طرحواره ناسازگار.....	۳۲
طبقه‌بندی طرحواره های ناسازگار اولیه.....	۳۳
طبقه‌ی اول: قطع ارتباط و طردشدگی.....	۳۳
۱. رهاشدگی/بی‌ثباتی.....	۳۴
۲. بی‌اعتمادی/بی‌ثباتی.....	۳۴

۳. محرومیت عاطفی..... ۳۵
۴. نقص و شرم..... ۳۶
۵. انزوای اجتماعی/بیگانگی..... ۳۷
- طبقه‌ی دوم: عدم استقلال و خودگردانی مختل..... ۳۸
۱. طرحواره وابستگی/بی‌کفایتی..... ۳۸
۲. طرحواره شکست..... ۳۹
۳. طرحواره آسیب‌پذیری به ضرر و بیماری..... ۴۰
۴. طرحواره گرفتار..... ۴۰
- طبقه‌ی سوم: از بین رفتن محدودیت‌های واقع‌بینانه..... ۴۱
۱. طرحواره استحقاق/بزرگ‌منشی..... ۴۲
۲. طرحواره خویشتن‌داری ناکافی..... ۴۲
- طبقه‌ی چهارم: زندگی کردن برای دیگران..... ۴۳
۱. طرحواره خودقربانگری..... ۴۳
۲. طرحواره فرمان‌پذیری..... ۴۴
۳. طرحواره تأییدطلبی..... ۴۵
- طبقه‌ی پنجم: گوش به زنگی و بازداری..... ۴۶
۱. طرحواره معیارهای سرسختانه..... ۴۶
۲. طرحواره منفی‌گرایی..... ۴۷
۳. طرحواره بازداری هیجانی..... ۴۸
۴. طرحواره تنبیه..... ۴۸
- تأثیر طرحواره‌های ناسازگار اولیه روی زندگی..... ۴۹
- بررسی طرحواره‌ها و خشونت همسر..... ۴۹

فصل سوم: دام‌های طرحواره‌ای در روابط زوجین..... ۵۳

- انواع طرحواره‌ها در روابط..... ۵۳

- ۵۴..... چگونه طرحواره‌ها بر روابط تأثیر می‌گذارند؟
- ۵۵..... دامهای طرحواره‌های عشق.....
- ۵۶..... تله‌های ذهنی که ما را در بند روابط ناسالم قرار می‌دهد.....
- ۵۷..... تله‌های ذهنی که ما را در بند روابط ناسالم قرار می‌دهد.....
- ۶۰..... طرحواره‌ها در روابط عاطفی زوجین.....
- ۶۳..... طرحواره‌های عاطفی و ریشه اضطراب در روابط عاشقانه زناشویی.....
- ۶۴..... احساس ناکافی بودن (طرحواره نقص/شرم).....
- ۶۴..... احساس عدم دوست داشته شدن (طرحواره محرومیت هیجانی).....
- ۶۵..... آسیب‌های اضطراب‌های رایج در روابط عاشقانه.....
- ۶۵..... راهکارهای عملی برای مدیریت اضطراب‌های روابط عاشقانه.....
- ۶۷..... تله‌های ذهنی در روابط زناشویی.....
- ۶۸..... انواع تله‌های ذهنی رایج در روابط زناشویی.....
- ۶۸..... چرا تله‌های ذهنی باعث تخریب رابطه می‌شوند؟.....
- ۶۹..... علائم وجود تله‌ی ذهنی در روابط.....
- ۷۰..... تله‌های ذهنی چگونه در روابط زوجین اختلال ایجاد می‌کنند؟.....
- ۷۲..... تله‌های شخصیتی و تأثیر دوران کودکی ما بر دوران بزرگسالی.....
- ۷۲..... تله رهاشدگی.....
- ۷۲..... رابطه فرد دارای تله رها شدگی.....
- ۷۳..... مثالی از شخصیت دارای تله رهاشدگی.....
- ۷۳..... تله‌های شخصیتی و تله محرومیت هیجانی.....
- ۷۴..... تله وابستگی.....
- ۷۴..... تله بی ارزشی.....
- ۷۵..... عدم صمیمت افراد دارای تله بی ارزشی.....
- ۷۵..... تله ایثار.....
- ۷۶..... چرا شناسایی تله‌های زندگی مهم است؟.....

فصل چهارم: مقابله با دام‌های طرحواره‌ای در زندگی زناشویی ۸۱

دو ابزار قدرتمند نیاز است که مانع درگیر شدن شما با سبک‌های مخرب می‌شود این دو

ابزار عبارتند از: ۸۵

راهبردهای مقابله با الگوهای مخرب ۸۶

پرهیز از کنترل‌گری و شکاکیت ۸۶

نکات طلایی برای حفظ و تداوم عشق در زندگی مشترک ۸۸

رابطه جنسی بهتر با تناسب اندام ۸۹

برنامه‌ریزی مالی موثر در بهبود زندگی مشترک ۸۹

دوام زندگی مشترک و عشق با وضع قوانین خانواده ۹۰

زناشویی موفق با رابطه جنسی رضایت‌بخش ۹۰

ازدواج پایدار با انعطاف‌پذیری زوجین ۹۱

صمیمیت بیشتر زوجین با ورزش ۹۱

همدلی با دوستان کمکی برای تداوم زندگی مشترک ۹۱

زن و شوهر باقی بمانید، با بچه یا بی بچه ۹۲

مراقبی هوشیار باشید ۹۳

رازهای موفقیت یک رابطه زناشویی عاشقانه ۹۳

عشق سالم ۹۶

شکست عشقی از منظر طرحواره‌درمانی ۹۸

نیازهای هیجانی با روانشناسی شکست عشقی چه رابطه‌ای دارد؟ ۹۹

دلبستگی ایمن و رهایی از تله زندگی ۹۹

طرحواره‌ها بازی گردان ضربه عشقی ۱۰۰

رابطه طرحواره‌های ناسازگار و قربانی شدن در روابط عاشقانه ۱۰۱

منابع ۱۰۳

فصل اول

کلیات و مفاهیم

رابطه زناشویی یک ارتباط انسانی منحصر به فرد است که با هیچ یک از روابط بین فردی دیگر قابل مقایسه نیست، فقط در این شکل از روابط است که تمام ابعاد زیستی، معنوی، اجتماعی و عاطفی انسان مورد توجه قرار می‌گیرد و حتی زمانی که این رابطه در قالب‌های روان شناختی مطرح می‌شود، پیچیدگی آن دو چندان می‌شود، به همین دلیل اختلافات و مشکلاتی که منجر به طلاق و جدایی زن و شوهر می‌گردد، پیچیده و پنهان است. عموماً دلایلی که مرد و زن برای طلاق مطرح می‌کنند، دلایل روشنی بر وجود تعارضات در عمیق ترین سطح روابط است. عدم تنظیم هیجانی در هنگام ارتباط، یکی از عوامل کلیدی در پیش بینی انحلال زندگی زناشویی به شمار می‌رود. رفتارهای منفی و تجربه تنبیه، میزان رضایت زناشویی زوجین را کاهش داده و احتمال تخریب زندگی زناشویی را افزایش می‌دهد و با فراهم نمودن زمینه رنجش و آزرده‌گی می‌تواند به ایجاد و تشدید نارضایتی روابط زوجین دامن زده و عواقب منفی برای زوجین و سایر اعضای خانواده داشته باشد و منجر به پدیده طلاق گردد. از جمله کارهایی که زوجین برای بهبود روابط خود انجام می‌دهند می‌توان به ارتباط، وفاداری، دوام رابطه و دیگر رفتارهایی که هدف آنها بهبود و افزایش کیفیت رابطه میان خود و همسرشان است، اشاره نمود. داشتن مهارت بالا و برقراری ارتباط، تمایل بیشتر به در میان گذاشتن احساسات و آسیب‌پذیری در برابر خطر و همچنین نداشتن حالت دفاعی در برابر

یکدیگر، باعث حل رضایت بخش تعارضات و رضایت از رابطه می‌گردد. در مطالعه‌ای که به منظور تعیین افزایش راهبردهای حفظ رابطه که زوجین برای حفظ روابط شان به کار می‌گیرند، پنج راهبرد:

- اطمینان بخشی (پیام‌هایی که بر تعهد به همسر، پذیرش و عشق تأکید دارند)،
- گشودگی (خودافشایی و گفتگوی مستقیم و بیان راحت احساسات در مورد رابطه،
- مثبت نگری (اتخاذ رویکردی مثبت به رابطه مثل ابراز خوشحالی و امید و حمایت از یکدیگر و به حداقل رساندن تعبیر منفی و هضم آلود)،
- تقسیم وظایف (مسئولیت برابر و عادلانه در انجام کارها و وظایف در زندگی مشترک و رضایت فرد از مسئولیت‌هایی که برعهده اوست)،
- شبکه اجتماعی (ارتباط با دوستان، آشنایان و خانواده اصلی زوجین و کمک گرفتن از آنها برای محکم تر شدن رابطه زناشویی).

دو راهبرد دیگر شامل: نصیحت (به اشتراک گذاشتن عقاید با همدیگر و ارائه و دریافت دیدگاههای همدیگر در امور مشترک فردی و مدیریت تعارض (توانایی حل تعارضها و مدیریت آنها و استفاده از رفتارهای سازنده مثل همکاری و صبر) بود را در بر می‌گرفت. مطالعات انجام شده نشان داده است که یکی از عوامل موثر بر رضایت از افزایش راهبردهای حفظ رابطه و رضایت زناشویی، راهبردهای رفتاری هستند که زوجین در رابطه زناشویی خود، به کار می‌برند. راهبردهای حفظ رابطه به عنوان رفتارهای پویایی که به حفظ و نگهداری رابطه کمک می‌کنند تعریف شده اند، که افراد به قصد حفظ یا بهبود رابطه نشان می‌دهند که آگاهانه است و از روی قصد انجام می‌شود تا یک هدف مشخص را برآورده کند. آموزش به زوجین برای حل تعارضات ایجاد شده در رابطه زناشویی اهمیت زیادی دارد و درمانگران با ارائه ی آموزش های مختلف سعی بر این داشته و دارند تا به شیوه ای عمل نمایند که زوجین به روش بهتری با هم ارتباط برقرار کنند و در نتیجه ناسازگاری‌ها و درگیری‌های زوجین به حداقل تنزل پیدا کند. درمان غنی‌سازی ارتباط بر پایه یک مدل آموزشی قرار دارد.

زوج‌ها در مدل غنی‌سازی ارتباط به‌عنوان افرادی تلقی می‌شوند که فاقد مهارت‌های ویژه و ضروری زندگی هستند و نیاز دارند به منظور ارتقاء نحوه تعاملات میان فردی آموزش ببینند تا در نتیجه بتوانند کیفیت روابط صمیمانه محوری خود را افزایش دهند. این کار هم به صورت بالینی، به منظور ترمیم روابطی که دچار مشکل شده‌اند و هم در شکل غیربالینی، به منظور غنا بخشیدن به روابطی که اساساً بی نقص هستند، انجام می‌شود. در هر دو حالت، مدل آموزش مهارت مشابهی به کار برده می‌شود تا به زوج‌ها کمک کند الگوهای تعاملی مثبت و جدید را یاد بگیرند، و این کار را از طریق ارائه ابزار ضروری به آنها برای حل مشکل توسط خودشان و بالا بردن میزان رضایت آنها از رابطه انجام دهند. پژوهش‌های زیادی در مورد کاربرد روش غنی‌سازی روابط صورت گرفته‌ است که به اثربخشی و تداوم اثر آن بر کیفیت روابط زناشویی، رضایت زناشویی، سازگاری فردی و زوجی، راهبردهای مقابله‌ای، امنیت صمیمانه، گفتگوی غیرموتور، سبک‌های حل تعارض در زوج‌ها و همچنین رابطه خانوادگی تأیید می‌کنند. که ضمن نشان دادن رضایت بسیار بالای زوج‌های شرکت کننده در برنامه غنی‌سازی ارتباط بدان معنا که یک نگاه غیرهنجاری و سازنده دارد که به استفاده از زبان در ساختار اجتماعی تأکید می‌نماید. خانواده درمانگران معتقدند که یکی از مهم‌ترین ریشه‌های مشکلات زناشویی، در نوع نقش، تفکرات زوج‌ها راجع به هم و به نوع روابطشان است. بیشترین موانع ایجاد صمیمیت از این قرارند: ناتوانی در گوش کردن فعال، شنیدن انتخابی، شنیدن دفاعی، شنیدن با هدف تغییر نگرش نفر مقابل، استفاده از واژه‌های مبهم، سرزنش کردن، انتظارات کمال گرایانه از رابطه، فقدان همدلی، تعصب و سرسپاری به کلیشه‌ها، تفاوت‌های فرهنگی و دفاع‌های ناهشیار افراد. در این میان رویکرد راه حل محور با نگرشی پست مدرنانه تلاش می‌کند تا نشان دهد، واقعیت مطلق نزد هیچکس وجود ندارد و درمان با معتبرشماری توانمندی‌های هر فرد می‌تواند به درون مایه‌های هر وجود منحصر به فرد نزدیک شود. تحقیقات نشان داده است که درمان راه حل - محور برافزایش مهارت‌های ارتباطی، کاهش گرایش به طلاق، کاهش فرسودگی زناشویی موثر بوده است (سلطان‌محمدی، ۱۴۰۲).

تمام افراد دارای اخلاق‌ها و خصوصیات رفتاری مخصوص به خود هستند. شناسایی تله‌های زندگی هر فرد می‌تواند در داشتن روابط اجتماعی موفق و عدم تکرار اشتباهات گذشته به شخص کمک فراوانی کند. تله‌های زندگی به طور ناخود آگاه باعث می‌شوند که افراد در بزرگسالی وقتی حتی خانه را ترک می‌کنند و وارد رابطه می‌شوند و در ارتباط با مردم جامعه، محیط شغلی و به ویژه همسر به دنبال خلق شرایطی باشند که با همان تجارب دردناک دوران کودکی برایشان تکرار شود. اگر ما طرحواره‌ها را شناسایی نکنیم و قدرتشان را در وجودمان کاهش ندهیم، باعث می‌شوند هرگز نتوانیم در زندگی به خواسته‌هایمان دست یابیم. تله‌های زندگی به طور ناخود آگاه باعث می‌شوند که افراد در بزرگسالی وقتی حتی خانه را ترک می‌کنند و وارد رابطه می‌شوند و در ارتباط با مردم جامعه، محیط شغلی، و به ویژه همسر به دنبال خلق شرایطی باشند که با همان تجارب دردناک دوران کودکی برایشان تکرار شود. طرحواره‌ها آنها را طوری هدایت می‌کنند که با انتخابها و رفتارهایشان به طور ناخودآگاه تجربه‌های تلخ و زخمها را برای خود باز آفرینی کنند یعنی کاری کنند که دوباره نادیده گرفته شوند، تحقیر شوند، از آنها سوء استفاده شود، سرزنش شوند و... به همین خاطر است که لازم است پیش از انتخاب همسر و ورود به رابطه‌ای که قرار است صمیمانه‌ترین رابطه یک انسان و محلی امن برای وجود او باشد، تله‌های زندگی خودمان و همسرمان شناسایی شود. جفری یانگ بنیانگذار طرحواره درمانی می‌گوید: «به یاد داشته باشیم که ممکن است ما در شکل‌گیری این تله‌ها نقش نداشته باشیم ولی در تداوم آنها مسلماً مسئول هستیم». این یک خبر خوش است، این خلاف باور بسیاری از انسانهاست که در پاسخ به مشکلاتشان فقط گذشته را نشخوار می‌کنند و می‌گویند چون پدرشان فلان جور بوده، مادرشون فلان جور بوده، محیط زندگیشان فلان جور بوده و... پس محکوم هستند به فلان سبک زندگی. این یعنی ما محکوم نیستیم پس از دوران کودکی، وقتی توانایی شناخت خود را بدست آوردیم، تا پایان عمر اسیر طرحواره‌های خود بمانیم. هر فردی وقتی تله‌های خود را بشناسد می‌تواند برای رفع آن اقدام کند البته این امر مستلزم تلاش و مقابله با برخی تجارب دردناک است که تا فردی نخواهد نمی‌تواند از پس آن

بربیاید. این یکی از دلایلی است که می‌گوییم به تغییر همسر بعد از ازدواج دل نبندید. آگاهی از طرحواره‌ها در دوران قبل از انتخاب همسر چند فایده دارد:

متوجه می‌شوید چقدر همسر تان را شما انتخاب کرده اید و چقدر طرحواره تان در این میان دخیل است و آن موقع می‌توانید در تصمیمتان تجدیدنظر کنید. مثلاً اگر شما در تله زندگی «وابستگی» اسیر باشید، احساس می‌کنید که نمی‌توانید بدون دریافت کمک اساسی از دیگران، از عهده مسائل زندگی خود به خوبی برآیید، به دیگران وابسته اید، همیشه باید مورد حمایت قرار بگیرید و به دیگران به عنوان تکیه گاه نیاز دارید، بنابراین طرحواره تان شما را به این سمت هدایت می‌کند جذب فردی می‌شوید که به لحاظ سنی فاصله محسوسی با شما داشته باشد و رفتارهای او بیش از یک همسر شبیه رفتارهای یک پدر یا مادر با شما باشد. یکی از مصداق‌های بارز فعالیت این تله افرادی هستند که اصرار شدید دارند که طرف مقابل به طور غیر متداول از آن‌ها بزرگتر باشد. می‌توانید براساس تجارب قبلیتان پیش بینی کنید که اگر بر انتخابتان تحت تاثیر طرحواره پافشاری کنید چه رنج‌هایی در انتظار شما خواهد بود. مثلاً شما تحت تاثیر تله «وابستگی» همیشه جذب رابطه با افرادی شده اید که ظاهراً یا واقعاً از شما قدرتمندتر بوده اند و در رابطه به نوعی خود را به آنها سپرده‌اید و منفعل بوده اید نتیجه آنکه تکلیف‌های خواهر بزرگتان همیشه به عهده شما بوده، برای خرید رفتن بارها به برادرتان باج داده اید که تنها نباشید، هیچ وقت نتوانستید به مادرتان بگویید که نمی‌خواهید طبق سلیقه او لباس بپوشید، از رشته تحصیلتان متنفر بودید ولی روی حرف پدرتان درباره ادامه تحصیل حرف نزدید و... فقط برای اینکه احساس بی‌عرضگی می‌کنید و می‌ترسید از اینکه خودتان انتخاب کنید و در نتیجه آنها به خاطر انتخابهایتان تنهایتان بگذارند. حالا اگر قرار باشد این بار هم با کسی در نقش پدر به عنوان همسر ازدواج کنید چه می‌شود؟ در تصمیم‌گیری‌ها قدرت با اوست و شما تا پایان عمر محکوم هستید که به دلخواه او پیش بروید، تفاوت سنی زیاد مانع از این می‌شود که هیجانات شما درک شود و احساس سرخوردگی و تنهایی خواهید کرد، بسیاری از رفتارهای نامناسب او و حقوقتان به عنوان یک همسر را نادیده خواهید گرفت تا مبادا ترکتان کند و... وقتی با طرحواره های طرف مقابل