

بِسْمِ اللَّهِ

النَّوْحِ

درمان زوج‌های مجازی

مهدی اسماعیل تبار

انتشارات اسماعیل تبار	
	درمان زوج‌های مجازی
	نویسنده: مهدی اسماعیل تبار
ویراستاران: محبوبه نقی‌زاده - زهرا رنگریز حروف چین و طراح جلد: اعظم راستی	
	ناشر: انتشارات اسماعیل تبار قطع کتاب: رقعی نوبت چاپ: اول - بهار ۱۴۰۱ قیمت: ۶۰۰۰ تومان
	لینوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ خاتم‌نو تیراژ: ۱۰۰۰
سرشناسه: اسماعیل تبار، مهدی، ۱۳۵۲ عنوان و نام پدیدآورنده: درمان زوج‌های سایبری مهدی اسماعیل تبار نشر: اسماعیل تبار، ۱۴۰۱ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۵۰-۱۲-۱ مشخصات ظاهری: صفحه ۱۸۰ رده‌بندی دیوی: وضعیت فهرست نویسی: فیپا شماره کتابشناسی ملی: شناسه مجوز: قطع: رقعی	
نشانی: خیابان سهروردی، خیابان ابن یمین، روبه‌روی کوچه چهارم، پلاک ۱۷ شماره تماس: ۸۸۵۴۶۶۹۸ کدپستی:	

فهرست

۵.....	سختن نویسنده.....
۹.....	مقدمه.....
۱۶.....	مکالمه به رویکرد ازدواج.....
۳۳.....	مفهوم زوج درمانی.....
۳۳.....	ریشه مشکلات.....
۳۹.....	خانواده سالم.....
۴۹.....	زوج درمانی.....
۵۸.....	خانواده درمانی.....
۷۰.....	اتفاق مشاوره.....
۷۹.....	خودشناسی زنانه و یابی عاطفی.....
۸۸.....	تفاوت زن و مرد.....
۹۵.....	تفاوت در عواطف.....
۱۰۰.....	چگونگی برخورد با تفاوت ها در زندگی مشترک.....
۱۱۲.....	نیاز مؤثر به زوج درمان.....
۱۲۰.....	دلایل تعارض عاطفی.....
۱۳۹.....	فهم حرف، بمسر.....
۱۵۴.....	رابطه سرنوشت ساز زنانه.....
۱۶۴.....	جلسات و تمرینات زوج درمانی.....

سخن نویسنده

دنیای زن و شوهری در طی یک دهه گذشته با چالش‌های بسیاری روبه‌رو شده است. براساس آمار رسمی برای کاهش نگرانی‌ها باید بیشتر آموخت و مهارت‌های موردنیاز همسران را در خود ایجاد کرد. میزان طلاق ۲۸ درصد افزایش داشته و با توجه به نفوذ فضای مجازی نگران‌کننده و تامل برانگیز است.

این کتاب برای چند گروه تهیه شده و قابل استفاده است:

۱- زوج‌هایی که هیچ‌گونه مسائل مشهودی ندارند! این همسران با

هوشمندی و افزایش مهارت می‌توانند مهارت‌های دنیای زن و

شوهری خود را به‌سوی عالی شدن هدایت کنند.

۲- دختران و پسران جوانی که می‌خواهند زندگی مشترک خود را

آغاز کنند.

۳- زوج‌هایی که به‌هر دلیل خود را در مسیر طوفان‌های روابط

زناشویی حس کرده و خطرناک شدن شرایط را لمس می‌کنند.

مطالعه صدها خبر و پژوهش صاحب‌نظران نشان می‌دهد که در طی

سال‌های اخیر بیشترین طلاق‌ها در سنین ۳۰ تا ۳۹ سالگی بوده است. هر

ساله سازمان ملل، تعداد طلاق‌های ثبت‌شده در کشورهای مختلف و دلایل

بروز این پدیده را اعلام می‌کند. ناسازگاری، خیانت، اعتیاد به مواد مخدر یا

الکل و سوءاستفاده‌های جسمی و روانی از مهم‌ترین دلایل جدایی زوجین،

اعلام شده است. طبق این مطالعات کشورهای روسیه، عراق، آمریکا، ایران، اسپانیا، ترکیه و هند بیشترین میزان طلاق جهان را در خود مشاهده می‌کنند.^۱ بررسی‌ها نشان می‌دهد که چالش‌های هم‌سران در دوره کرونا بسیار بیشتر از گذشته بوده است. طلاق ایرانی، ویژگی‌های منحصربه‌فرد خود را دارد! به هر حال ما ایرانیان، مدعی قدیمی‌ترین مفهوم مدنیت و تمدن شهری هستیم. در طی سال‌های گذشته قوانین جدیدی نظیر ضرورت مشاوره اجباری قبل از طلاق تدوین شده است. از دلایل رایج طلاق ایرانی، مداخله خانواده‌ها، اعتیاد، کمبود محبت زوجین و خشونت خانگی است.

یک نکته عجیب درباره مراجعه به روان‌شناسان در جامعه ایرانی، آن است که تا ثابت نشدن مشکل، معمولاً در افراد نیازی به مشاوره احساس نمی‌شود؛ یعنی در واقع توانمندی‌سازی زوجین اغلب قابل پذیرش نیست. حتی مشاوره قبل طلاق نیز به صورت تحمیل و آخرین مرحله قبل از صدور حکم جدایی است. یک نکته مهم دیگر که باید به آن توجه ویژه داشته باشیم این است که در طول ۲۰ سال اول زندگی، آموزش‌های رسمی و غیر رسمی در محیط خانواده برای درک مهارت مرتبط و مسئولیت‌پذیری مطلوب نیست. اغلب نوجوانان ما به صورت اجباری به دانشگاه یا خانه بخت پرتاب شده‌اند و معمولاً مهارت ۳ گانه زیر را به درستی یاد نمی‌گیرند:

- مسئولیت پذیری نسبت به خود و همسر آینده

- توجه مطلوب به همسفر زندگی مشترک

- درک کاربردی مهارت های کارساز و احترام همراه ادب

در طی سال های حضور در عرصه روان شناسی، موارد فراوان از ضعف های نزدیک به عوامل فوق را مشاهده کردم، در واقع اشکال اصلی از بزرگترهایی است که به بچه ها، مهارت های مطلوب را آموزش نداده اند.

ما در مجموعه فعالیت ها و محصولات تولید شده، همواره سعی کردیم فراتر از نگاه جنسیتی با واقع بینی در مسیر رشد شخصی و افزایش اکسیژن عاطفی زوجین حرکت کنیم. رسیدن به سازش پایدار، هدف جدی سازمان بهزیستی در طی سال های اخیر و برای کاهش میزان نگران کننده آمار طلاق ایرانی بوده است. واقعیت تلخ این است که بین زن و شوهرهای امروزی فاصله نامحسوس بسیار زیادی وجود دارد. موبایل های هوشمند یکی از نمونه عوامل تاثیرگذار تلقی می شوند. در اتاق مشاوره بارها، با همسرانی مواجه شدم که زندگی خود را با عشق آتشین آغاز و اکنون در سرمای افسونگر زندانی شدند. در این کتاب سعی کردم با زبان ساده آنچه می تواند به شما مهارت کاربردی را منتقل کند ارائه کنم. آرامش یافتن از همسر و شریک زندگی مشترک بیش از همه دوره های تاریخی نیاز به بازنگری دقیق دارد.

باید همه ما کمک کنیم تا احساس نیاز به داشتن روان شناس خانواده در بین دوستان، اقوام و همکاران مان جدی گرفته شود. خسارت ور شکستگی عاطفی در زندگی مشترک، بسیار بیشتر از سرمایه‌گذاری برای یادگیری مهارت‌های موردنیاز است.

پس از لذت مطالعه و کشف تاثیرگذاری محتوای کتاب حاضر، آن را برای دیگران توضیح دهید. این همان انتقال دانش و قراردادن مهارت‌های فردی به دیگران است. الهی خواندن این کتاب موجب ترمیم زخم‌های روانی، کاهش آسیب‌های نفسانی و یاری مشفقانه به سازگاری همسران شود.

خوشی روانی‌تان همیشگی و الهی
عاقبت بخیر شوید.

باتشکر

مهدی اسماعیل تبار

زمستان ۱۴۰۰

مقدمه

"و از نشانه های او این که از خودتان همسرانی برای شما آفرید تا با آنها آرام گیرید و میانتان دوستی و رحمت نهاد، آری در این نعمت برای مردمی که می اندیشند قطعاً نشانه هایی است.^۱"

در میان تعاملات و ارتباطات انسانی، ازدواج اولین و پایدارترین رابطه است که پیشینه ای به گسترده زندگی انسان روی زمین دارد و خانواده تنها نهاد فطری و طبیعی بشر در هستی است. ساختار فطری و شاکله انسان در ابعاد مختلف جسمانی و روانی نشان می دهد که رابطه زن و مرد در فرآیند ازدواج نه تنها به شکل تداوم نسل بشر کمک می کند بلکه اساس زندگی سالم فردی و اجتماعی است. همواره عالمان و فلاسفه و نیز ادیان گوناگون، در طول تاریخ بر تحکیم و ثبات این رابطه عمیق انسانی، سفارش کرده اند و قوانین و توصیه هایی برای استحکام هرچه بیشتر این تعامل بشری عرضه کرده اند. خانواده محبوب ترین بنای اجتماعی در نگاه دینی و متون اسلامی است. خانواده با زن و مرد دارای آرامش که تن پوش روانی یکدیگرند شکل می گیرد و با تولد فرزندان گسترش می یابد، ولی بی تردید رکن اساسی و پایدار این پیوند، زن و شوهر هستند. تحقیقات زیادی نشان می دهد که افراد متاهل در مقایسه با افراد مجرد از رضایت و سلامت جسمانی و روانی بیشتری برخوردارند؛ همچنین افراد متاهل از حمایت اجتماعی بیشتری

^۱ سوره روم آیه ۲۱

برخورد دارند و کمتر با مشکلات اقتصادی روبه‌رو می‌شوند. در دهه‌های کنونی طبق آمار و نتایج به‌دست آمده از مزایای بی‌شمار ازدواج می‌توان به عمر طولانی‌تر، سلامتی و رفاه بیشتر، احساس عاطفی بهتر، رابطه جنسی بیشتر و بهتر، موفقیت شغلی و درآمد بیشتر برای زن و شوهرها در مقایسه با مجردها، ازدواج سفید و... اشاره کرد. در این بین وقتی سخن از روابط زوجین به میان می‌آید غالباً تصویری از تفاهم و سازگاری یا اختلاف و ناسازگاری در ذهن نقش می‌بندد. در گذشته ازدواج در جامعه ایرانی، یک روش طبیعی و صحیح ادامه زندگی و بقای نسل بود که اقدام نکردن به آن به معنای وجود نقص جسمی و روانی یا مشکلاتی خاص در شرایط فردی یا خانوادگی تلقی می‌شد. خانواده نهادی مقدس بود که گرچه براساس انتخاب شکل می‌گرفت؛ اما استمرار آن بر پایه احساس مسئولیت در قبال همسر بود، امروزه ازدواج به یکی از گزینه‌های پیش رو تبدیل شده است و خانواده نیز به تدریج از نهادی مقدس و مورد احترام به نهادی برای لذت‌ها، شادی و تمایلات فردی تبدیل شده که در آن زوجها کمتر تمایل دارند از خواسته‌های خود به نفع خانواده بگذرند. تحول در این نوع دیدگاه و رویکرد به تعبیر مناسبات خانوادگی، افزایش تنش‌ها و مشکلات در روابط زوجین است. آسیب‌ها در روابط زوجین به مجموعه‌ای از عوامل اقتصادی، اجتماعی و روان‌شناختی بازمی‌گردد و براساس تحقیقات انجام شده می‌توان علل روان‌شناختی اختلافات زناشویی را یکی از موارد زیر شمرد:

✓ مشکلات ارتباطی مانند عدم تفاهم، ضعف مهارت های کلامی و غیر کلامی

✓ اعتیاد به مواد مخدر و الکل

✓ دخالت بستگان و تعارض شدید با خانواده همسر

✓ بیماری، اختلالات شخصیتی، بدگمانی و افسردگی

✓ خشونت خانگی، انجماد فکری به واسطه عقاید قبیله ای و باورهای متحجرانه

✓ خیانت و روابط جنسی فرازناشویی

براساس تجربه عینی از مخاطبان، برخی از موارد شکل دهی به این مشکلات عبارتند از:

✓ تضعیف باورهای دینی در جامعه و خانواده

✓ آشفتگی نقش زن و شوهرها در خانواده

✓ تغییرات اقتصادی مانند استقلال اقتصادی زنان و تحمیلی شدن زندگی

✓ کاهش نقش والدین و بزرگان فامیل در حمایت اجتماعی از زوج های جوان

✓ تغییر ارزش های خانوادگی مانند کاهش زشتی طلاق، اهمیت صبر در مشکلات و حفظ خانواده

امروزه در بیشتر جوامع و فرهنگ‌ها، مردم وارد روابط صمیمانه و عاطفی ازدواج می‌شوند و انتظارات بالایی از این روابط دارند. آنان به دنبال رابطه جنسی انحصاری و رضایت‌بخش با همسر، صداقت، اظهار عواطف و حمایت از سوی او هستند. با وجود این بسیاری از زوجین متوجه می‌شوند که روابطشان این انتظارات را برآورده نمی‌کند. آنان در ابتدای روابط، سطح بالایی از رضایت و همراهی را تجربه می‌کنند ولی با گذشت زمان رضایت شان کاهش می‌یابد. چرا مشکلات ارتباطی بین زوجین که با عشق و علاقه رابطه را شروع کردند روی می‌دهد؟ چه دلایلی به اختلافات زناشویی می‌انجامد؟

در جامعه سنتی گذشته به دلیل محدود و کوچک بودن جامعه و حجم بالای تعاملات خانواده‌ها، افراد شناخت نسبی مناسبی از یکدیگر داشتند و افراد کمتر دارای زوایای پنهان در وجودشان بودند ولی در جامعه امروزی با گسترش تعاملات مجازی، اشتغال زنان، پدیده نوظهور خانه مجردی و ازدواج سفید، تغییر سلايق و سبك زندگي، شناخت خانواده‌ها از یکدیگر به شدت کاهش یافته است. فرزندان تا حد زیادی تحت تاثیر تربیت گروه همسالان، رسانه‌های اجتماعی، شبکه‌های مجازی و... قرار گرفته و از تربیت توسط والدین خود دور شده‌اند؛ البته والدین نیز فرصت لازم برای برقراری تعامل سازنده با فرزندان خود را نداشته‌اند و عملاً تربیت فرزندان خود را به عهده نهادهای مدنی و اجتماعی از جمله مدرسه گذاشته‌اند. در

چنین شرایطی افراد دارای زوایای پنهان زیادی در زندگی می‌باشند که شناخت این زوایا به روش گذشته، امکان‌پذیر نیست. به تبع آن فرآیند خواستگاری و آشنایی قبل از ازدواج باید متناسب با شرایط امروزی و با دقت بیشتری نسبت به جامعه سنتی گذشته صورت بگیرد. حال در این شرایط آیا نبودن شناخت کافی می‌تواند تهدیدی برای روابط زوجین باشد؟ آیا ممکن است بدون آشنایی و شناخت سبک زندگی و تعاملات طرف مقابل یک ازدواج موفق داشت؟

با وجود این، امروزه خانواده‌ها در بیشتر جوامع با مشکلات جدی نظیر طلاق، جدایی، سردی عاطفی و آسیب‌های دیگر روبه‌رو هستند. امید است که این کتاب مقدمه‌ای برای تحقیقات بیشتر و گسترش علم زوج‌درمانی در جهت حل مشکلات زوج‌ها، ارتقای روابط آنان و استحکام خانواده‌ها گام مؤثری محسوب شود. نکته مهم که باید همگان به آن توجه کنند این است که برای برطرف کردن مسائل همسران مانند سایر الگوها باید چهار ماه زمان یادگیری مستمر توسط زوجین لحاظ شود. البته گاهی یکی از دو طرف می‌گوید که همسرم اصلاً همکاری نمی‌کند. حتی در این شرایط هم آموختن مهارت‌های جدید می‌تواند از تکرار اشتباهات گذشته جلوگیری کرده و رسیدن به سازگاری حداکثری را ممکن‌تر کند.

لطفاً به تفاوت دنیای زوجین در عصر سایبر و تجربه زیستی پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌های خود اشراف کامل داشته باشید. فناوری ارتباطی، شکل

جدیدی از نفوذ و تغییر ارزش‌های احساسی، ارتباطی و اخلاقی را برای همسران به وجود آورده است. بررسی ناهنجاری‌های جدید نظیر همسرکشی‌ها و خیانت‌های امروزی، نشان از اثرگذاری منفی فناوری‌های سایبری و کمبود مهارت زوجین دارد. امیدوارم کتاب حاضر اولین گام برای تمرکز بخشی همگان برای درک شرایط زندگی مشترک در عصر شبکه‌های اجتماعی باشد.

تعاملات زوجین در دوره کرونا و بعد از آن با شرایط و خصوصیات جدیدی تعریف می‌شود.

در واقع ظهور و گسترش زوج‌های مجازی یا همسران در عصر سایبر، از زمان حضور ویروس کوید ۱۹ به شکل ملموسی مشاهده شد. این کتاب سعی می‌کند مصادیق زوج‌های سایبری را با نگاه ساده اما کاربردی مورد توجه قرار دهد.