



وقتی یکی از زوجین به دفتر مشاوره مراجعه می کند

تغییر از خود ما شروع می شود

• عاصفه الهوردی

دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی
روان‌درمانگر خانواده و زوجین

گاهی وقتی یک خانم به تنهایی به دفتر مشاوره مراجعه می کند. لیست بلندبالایی از اشتباهات و مشکلات رفتاری همسرش را با خود دارد و از اول جلسه شروع می کند به حرف زدن از او. مشخص است که درد بزرگی دارد. حالش خوب نیست و به کمک احتیاج دارد. اما چه نوع کمکی؟ شاید شما هم به نظرتان بیاید که چنین فردی خواسته زیادی دارد. او می خواهد همسرش تغییر کند و آمده تا راههایی را برای تغییر همسر پیدا کند. در چنین مواردی نیاز هست تا جلسات بیشتری برگزار شود و یک روانشناس خبره بتواند موضوع واقعی این فرد و روشهای برخورد او با مسائل را مشخص کند. از طرفی بتواند مشخص کند که این فرد از چه شیوه هایی برای انتخاب استفاده می کند و هرگاه انتخاب اشتباهی انجام داد، چگونه با تبعات آن برخورد می کند.

من خوبم، تو خوب نیستی!

گاهی وقتی افراد بدون در نظر گرفتن اینکه ازدواج ماهیتی تقابلی و تعاملی دارد، ریشه و عامل اساسی مشکلات را طرف مقابل فرض می کنند. اینطور است که کمتر روی خود دقیق می شوند و رفتارها و واکنش های خود را نمی بینند. این افراد نه تنها در طولانی مدت در موضع مفعولی قرار گرفته اند، بلکه حالتی از کودک را نشان می دهند که با خود می گوید: «من خوبم، تو خوب نیستی». اگر این فرد با همین پیش فرض ذهنی جلو برود، هر روز به فاصله ها اضافه می شود و تعارضها بیشتر خواهد شد.

توافق یا تفاهم؟

در جلسه مشاوره از این فرد می پرسیم: «خود شما چه رفتارهایی دارید که طرف مقابلتان با دیدن آنها از کوره در می رود؟» اکثر مشاوره های زوج درمانی به این شکل به نتیجه می رسند که ما در زندگی مشترک نمی توانیم به دنبال تفاهم و درک متقابل باشیم. چیزی که به اشتباه، سالیان سال از آن شنیده ایم و ما را از زندگی مشترک بسیار متوقع کرده است.

در خوشبینانه ترین حالت، در تعارضات و اختلاف نظرهای زوجی، ما و شریک عاطفی مان می توانیم به «توافق» برسیم. در زندگی مشترک مثل هر رابطه دیگری، چیزی می دهیم و چیزی دریافت می کنیم. گاهی وقتی یک کفه سنگین تر می شود و ما در این عدم توازن دچار سرگردانی می شویم.

تغییر از خود شروع می شود

در چنین حالتی تغییر سمت و سوی توجه از دیگری، به سوی خود بسیار کمک کننده خواهد بود و پاسخی برای بسیاری از تعارضات و درمانی بر بسیاری از زخمها خواهد شد. این بینش که در نهایت من نمی توانم کسی را تغییر دهم و تنها توان این را دارم که خودم را تغییر دهم و با تغییر خودم این امکان ایجاد خواهد شد که طرف مقابلم به تغییر مشتاق شود و او هم در این راه قدم بردارد. بهترین نوع تفکر است، که به راحتی به دست نمی آید. اگر من تغییر کنم رفتارهای همسر هم با من متفاوت خواهد بود. همین رفتارهای متفاوت چرخه ناکارآمد ازدواج را در خانواده تغییر خواهد داد و به سمت کارآمدی به گردش خواهد انداخت.

راهکارهای ارتباط موثر:

وقتی زوجین بتوانند با یکدیگر بدون تعصب، پیش داوری و مقایسه های ناعادلانه صحبت کنند و بجای توجه به فردیت خود در هر رابطه، به نهال خانواده و زندگی مشترک تمرکز و توجه داشته باشند، می توانند به رشد ارتباط موثر در این رابطه امیدوار باشند.

اگر من تغییر کنم رفتارهای همسر هم با

من متفاوت خواهد بود. همین رفتارهای

متفاوت چرخه ناکارآمد ازدواج را در

خانواده تغییر خواهد داد

کنار آمدن با تفاوتها

اختلاف نظر در همه روابط وجود دارد. حتی بین دو خواهر یا دو برادر از یک خانواده. پس چطور می توان انتظار داشت که بین دو نفر با پیشینه خانوادگی متفاوت و محیط زندگی مجزا، هیچ اختلافی وجود نداشته باشد؟ اگر زوجین بتوانند با هم صحبت کنند، خواهند توانست راههایی را برای توافق با هم پیدا کنند.

گفتگوی موثر

اگر در رابطه هستید و حرفهای نگفته بسیاری با شریک عاطفی تان دارید، اگر دلتان می خواهد تغییر کند، اما مطمئن هستید که نمی داند چه جور تغییری در او لازم است، اگر انتقادی از او دارید که نگفتنش شما را هر روز بیشتر از دیروز از هم دور می کند، هر شب با هم درد دل کنید. البته یادتان باشد که آدم خود شیفته اجازه درد دل کردن به شما نمی دهد.

چطور درد دل کنیم؟

یک روز خانم بگوید و آقا بشنود و یک روز آقا بگوید و خانم بشنود. در مورد دلخوریها نگرانیهها، آرزوها و امیدهایتان با هم حرف بزنید. سعی کنید وقتی طرف مقابل حرف می زند، شنونده خوبی باشید. آدمهای خود شیفته معمولاً شنونده های خوبی نیستند. آنها همیشه می خواهند شنیده شوند و متکلم وحده باشند.

برای یک ارتباط زن و شوهری خوب، ضمن صحبت باید سعی کنید وقتی شریکتان از عملکرد شما انتقاد می کند، در جا حرفی نزنید و پاسخی ندهید و دفاعی نکنید. برای حس و حال خودتان و همسرتان، برای اینکه بگویید بد است یا خوب، زشت است یا زیبا، درست است یا غلط، توجیه نیابید. شنونده بودن و مکت روی حرفهای طرف مقابل، در رابطه معجزه می کند.

برای حفظ کردن یک رابطه به اندازه به دست آوردنش باید زحمت کشید. اگر برای این فاصله ها کاری نکنید، این زنگار روی قلبها و روی اکسیژن عاطفی رابطه باقی می ماند و هر روز بین شما فاصله بیشتر و بیشتری ایجاد می کند.