



کلینیک تخصصی روانشناسی ندای آرامش

✓ شیوه های نو برای حل مشکلات زناشویی و خانوادگی

چه فکر میکنم...چه می گویم؟ ✦

چه می شنوم...چه فکر میکنم؟

دکتر امیر پیرایش

متخصص روانشناسی

مشاوره پیش از ازدواج ، زوج درمانگر ، مشاوره خانواده

در صورت نیاز به مشاوره تلفنی در خدمت شما خواهیم بود: ۴۴۲۴۴۹۱۶

ارتباط با ما:

Instagram: arameshravan_clinic

whatsAPP: 09924793881

www.aramesheravan.com

بهای صمیمیت

شخصی را که با او مشکل دارید در نظر آورید و ببینید کدام یک از شما دونفر در ایجاد مشکل موردنظر تقصیر بیشتری داشته اید؟ آیا شما هم مثل بیشتر مردم، طرف مقابل را مستوجب سرزنش می دانید؟ وقتی این سؤال را در یکی از کارگاه های صمیمیت خود مطرح نمودم ۹۰ درصد از حاضرین، طرف مقابل را به عنوان مقصر معرفی کردند.

اصلا عجیب نیست که اغلب افراد در مقصر شمردن طرف مقابل احساس مشابهی دارند. مثلا فکر می کنید چون او در مقابل رفتار کاملا صادقانه شما مثل یک احمق رفتار کرده است پس: حق با شماست.

می توانید با حالتی تحقیر آمیز به او بنگرید.

می توانید احساس برتری معنوی داشته باشید.

لازم نیست احساس گناه کنید و مجبور نیست نقش خود را در ایجاد مشکل بررسی نمائید.

می توانید در نقش یک قربانی به حال خود دلسوزی کنید.

مجبور نیستید تغییر کنید.

می توانید به طرف مقابل هرچه می خواهید بگویید، با این توجیه که حقش بوده است.

می توانید عصبانی شوید و این عصبانیت در شما حس اقتدار ایجاد می نماید.

مجبور نیستید احساس شرم و گناه داشته باشید.

می توانید پشت سر او حرف بزنید و با این کار حس همدردی دوستانتان را برانگیزید.

به طور حتم موارد بسیار دیگری نیز از مزایای مقصر شمردن طرف مقابل وجود دارد که می توانید در لیست خود بگنجانید. من مصرانه می خواهم قبل از خواندن ادامه مطالب کتاب، در مورد ضررهای احتمالی آن نیز بیندیشید و ستون چپ جدول CBA را تکمیل نمائید:

از آنجا که ادامه دادن به سرزنش طرف مقابل هیچ تغییر مثبتی ایجاد نمی کند، احساس بی میلی و ناامیدی می کنید.

فرد مقابل که احساس می کند مورد قضاوت قرار گرفته است به منظور تلافی کردن، بر مقصر بودن شما اصرار می ورزد.

با این کار، امکان نزدیک شدن به فرد مورد نظر را از دست می دهید.

از نظر احساسی و معنوی پیشرفت قابل ملاحظه ای نمی بینید.

دیگران از شکایت های شما خسته می شوند.

چون نامیدانه در یک تضاد گرفتار شده اید، نمی توانید احساس لذت یا صمیمیت را تجربه کنید.

جدول تعیین فواید سرزنش دیگران (CBA)	
فواید سرزنش نمودن و مقصر شمردن دیگران	مضرات سرزنش نمودن و مقصر شمردن دیگران

مطمئنا موارد دیگری نیز وجود دارد که می توانید به این لیست اضافه و ستون چپ این جدول را تکمیل کنید. وقتی هر دو ستون جدول تکمیل شد هر کدام از موارد را نسبت به میزان اهمیتشان از ۰ تا ۱۰۰ رتبه بندی و در قسمت چپ جدول درج کنید. مثلا اگر فواید سرزنش نمودن و مقصر شمردن، طرف مقابل بسیار بیشتر از مضرات آن است می توانید برای فواید، امتیاز ۷۰ و برای مضرات، امتیاز ۳۰ را در نظر بگیرید.

اگر از نظر شما فواید و مضرات به یک اندازه ارزش دارند به هر دو امتیاز ۵۰ و اگر مضرات کمی بیشتر است مثلا ۵۵ در برابر ۴۵ قرار دهید. البته امتیازهایی که انتخاب می کنید کاملا به احساس شخصی شما بستگی دارد.

اکنون نتایج را بررسی و از خود سؤال کنید: کدام کفه ترازو سنگین تر است؟

فواید سرزنش نمودن طرف مقابل یا مضرات آن؟ گاهی فقط یکی از فواید سرزنش کردن، ارزشی برابر چندید ضرر این کار دارد و یا بالعکس.

کدام یک از ستون ها سنگین ترند؟ سنگین تر بودن ستون فواید، نشانه خوبی نیست و احتمال ایجاد بهبود در روابط موردنظر را به حداقل می رساند. وجود فایده های فراوان، ترک این عادت را بسیار دشوار خواهد ساخت و اثرش مانند بمبی است که صمیمت را از میان می برد. متأسفانه هیچ تکنیکی برای کمک به اینگونه افراد در دسترس نیست و شاید بهتر باشد کار را به شیوه ای دیگری ادامه دهند.

اگر فواید و مضرات سرزنش کردن طرف مقابل به یک اندازه باشد نیز شرایط به همان گونه است، ممکن است انداختن نیمی از مسئولیت بر گردن دیگری منطقی به نظر برسد اما در دنیای واقعی کاربرد لازم را ندارد. اگر به دنبال روابط میان فردی بهتری هستید باید تنها بر نقش خود متمرکز کنید و به دنبال ایجاد

تغییر در خود باشید. انتظار اینکه طرف مقابل نیمی از بار مسئولیت را به دوش بکشد در نهایت شما را خسته و منصرف خواهد کرد.

پشت پرده سرزنش کردن طرف مقابل چه چیزی نهفته است؟

سال ها پیش دکتر برنز به منظور یافتن سلسله ای از رفتارها که منجر به زناشویی موفق یا ناموفق می شوند، تحقیقات مفصلی انجام داد. در این مطالعه بیش از ۱۲۰۰ نفر که از نظر تحصیلات، مذهب و پیشینه اجتماعی در طیف های گوناگونی قرار داشتند شرکت نمودند که برخی به خاطر درمان و برخی دیگر تنها برای کمک به تکمیل تحقیقات، در برنامه حاضر شده بودند. همه این افراد تست میزان رضایت مندی از رابطه (RSAT) را تکمیل نمودند، تعدادی از آنها سه ماه بعد نیز برای بار دوم تست فوق را انجام دادند و در حالیکه بسیار علاقمند به پیش بینی میزان رضایت این زوجین پس از گذشت سه ماه بود، تغییراتی که در طول زمان در آنها ایجاد شده بود را مورد بررسی قرار داد.

همچنین میزان رضایت آنها از مسائل مالی، جنسی، فعالیت های تفریحی، اوقات فراغت، تقسیم کارهای خانه، تربیت فرزندان و رابطه با فامیل و دوستان نیز مورد سؤال قرار گرفت تا نمای کلی از روابط بین فردی آنها به دست آید. به علاوه از شرکت کنندگان در مورد میزان علاقه آنها به طرف مقابل، تعهد نسبت به رابطه و احساس گناه، اضطراب، اسارت، دلتنگی، بی ارزشی، ناامیدی و عصبانیتشان سؤال پرسیده شد.

در نهایت شرکت کنندگان، جدول صمیمیت را که ابزار ارزیابی رفتارها و باورهای متعدد در مورد روابط شخصی و عزت نفس است، تکمیل نمودند.

نیمه پایینی جدول، مربوط به ارزیابی افراد از عزت نفس خویش است. عزت نفس در بسیاری از افراد به میزان علاقه دیگران به آنها بستگی دارد، این افراد کمال گرایانی هستند که بر موفقیت و پیروزی خویش تمرکز و تاکید دارند و نیمه بالایی جدول نشان دهنده دیدگاه افراد نسبت به نقش خود و طرف مقابل در مشکلات میان فردی شان است.

جدول صمیمیت	
سختگیر بودن	مطیع بودن
۱. سختگیری: رفتار تو باید همیشه مطابق انتظار من باشد، وظیفه توست که مرا راضی و خوشحال نگه داری.	۱. خشنود کردن دیگران: باید سعی کنم همیشه تو را راضی نگهدارم، حتی اگر در جریان این کار خودم آسیب ببینم.
۲. عدل و انصاف: اگر مطابق رفتار من رفتار نکنی من این حق را دارم که عصبانی شوم و تو را تنبیه کنم.	۲. وحشت از تضاد/وحشت از عصبانیت: کسانی که یکدیگر را دوست دارند نباید با هم مخالفت کنند، عصبانیت خطرناک است.

<p>۳.عدم تحمل انتقاد:اعلام انتقاد یا عدم موافقت، امکان ندارد مگر با ایجاد جدایی و تفرقه.</p> <p>۴.سرزنش خود:مقصر همه مشکلات موجود من هستم.</p>	<p>۳.حقیقت:بهتر است بپذیری که حق با من است و تو اشتباه میکنی.</p> <p>۴.سرزنش دیگری: تو مقصر همه مشکلات موجود در رابطه ما هستی.</p>
--	--

وابستگی	عدم وابستگی(استقلال)
<p>۱.اعتیاد به عشق: بدون عشق تو احساس شادی و کمال ندارم.</p> <p>۲.ترس از طرد شدن: اگر تو مرا طرد کنی معلوم می شود که من ارزشی ندارم، اگر تنها شوم نمی توانم شاد باشم.</p> <p>۳.اعتیاد به تایید شدن:من برای خوشحالی و احساس ارزشمندی به تایید تو نیاز دارم.</p> <p>۴.ذهن خوانی: اگر واقعا مرا دوست داشته باشی باید بدون اینکه به تو بگویم احساس و نیاز مرا بفهمی.</p>	<p>۱. اعتیاد به موفقیت: میزان عزت نفس من به میزان تحصیلات و درآمد من بستگی دارد.</p> <p>۲.کمال گرایی:من هرگز نباید اشتباه کنم یا شکست بخورم، اگر کست بخورم بی ارزش می شوم.</p> <p>۳.انتظار کمال گرایی از دیگران: تو نباید به من به چشم یک انسان که طبیعتی آسیب پذیر دارد نگاه کنی.</p> <p>۴.ترس از خودافشایی:من نمی توانم احساس واقعی ام را به تو بگویم، باید حقیقت را در درون خود پنهان نگه دارم.</p>

باورهای خودمخربی همچون سرزنش کردن دیگران، در جملات مختلفی مثل « در بیشتر مشکلات زندگی ما همسرم مقصر است. » بیان می شوند. شرکت کنندگان با امتیازبندی اصلا (امتیاز ۰) ، خلی کم (امتیاز ۱) ، تقریبا (امتیاز ۲) ، خیلی زیاد (امتیاز ۳) و یا کاملا (امتیاز ۴) ، میزان موافقت یا مخالفت خود با گزینه ها را مشخص می کردند، با این کار توانستیم جدول باورهای شخصی هرکسی را ترسیم کنیم.

__ کلید ازدواج های موفق چیست؟ آیا رفتارهای خاصی هستند که روابط عاشقانه و پاداش دهنده را ایجاد می کنند؟

__ علت ایجاد مشکل در روابط پرتنش چیست؟ آیا رفتارهای خاصی موجب بروز تضاد و تیره ورزی می شوند؟

__ متغیرهای آماری چون: جنسیت، سن، نژاد، وضعیت تاهل یا مجرد، تحصیلات، تعداد فرزندان و موقعیت اقتصادی_اجتماعی تا چه حد مهم و تاثیرگذار هستند؟

__ رفتار کدام یک از شما دونفر (شما یا طرف مقابل) تاثیر بیشتری بر رابطه تان دارد؟

__ کدام ترکیب از رفتارهای زن و شوهر موجب متشنج شدن شرایط و کدام ترکیب موجب ایجاد روابط عاشقانه و رضایت بخش می شود؟

پیش بینی های متعددی بودند که دکتر برنز و همکارش قبل از تجزیه و تحلیل اطلاعات به آنها دست زد. مثلا اگر یک شوهر بسیار سخت گیر با زنی بسیار مطیع جفت شود احتمالا شرایط مناسبی پیش خواهد آمد زیرا نقش های آنان دقیقا مکمل یکدیگر است و تا وقتی که زن از این عدم تعادل در روابط به تنگ نیامده است، شوهر سخت گیر از مطیع بودن همسرش بسیار خوشحال خواهد بود. به عبارت دیگر تا وقتی زن به سرویس دادن ادامه دهد، شوهر هم سرویس می گیرد اما طولی نمی کشد که زن احساس می کند مورد سوء استفاده قرار گرفته است و شروع به تلخ زبانی و گلایه می کند.

اگر نقش ها عکس شوند و یک زن پرتوقع با شوهری بسیار مطیع جفت شوند چه اتفاقی خواهد افتاد؟ اگر هر دونفر آمر و پرتوقع باشند؟

نتیجه چه بود؟ پس از آزمایش متغیرهای آماری به این نتیجه رسیدند که نتایج به دست آمده با توجه به سن، جنس و وضعیت اقتصادی افراد، متفاوت خواهند بود اما تحصیلات، مذهب و حضور یا تعداد فرزندان در رابطه متغیرهای تاثیرگذاری نبودند.

بعضی از نتایج کاملا غیرمنتظره و باورنکردنی بودند و هیچ یک از پیش بینی های آنها در مورد ترکیب های زن_ شوهری درست از آب در نیامد، احساس هر یک از زوجین مستقیما به رفتارهای خودش بستگی داشت نه به رفتار طرف مقابل و هیچ یک از ترکیب ها نمی توانست تضمین کننده موفقیت ا شکست در ازدواج باشد.

کدام رفتارها از اهمیت بیشتری برخوردار بودند؟ سرزنش کردن دیگران مهم ترین نوع نگرش، افرادی که طرف مقابل (یا به طور کلی دیگران) را در مشکلاتشان مقصر می دانستند افرادی خشمگین، نا امید، ناخشنود و شدیداً ناراضی بودند. متأسفانه این افراد در آزمایشی که پس از ۳ ماه از آنها به عمل آمد حتی بیشتر از بار قبل احساس ناخشنودی داشتند و همه چیزشان در سراسیمگی سقوط قرار داشت. اما به عکس، افرادی که برای حل مشکلات رابطه شان احساس مسئولیت و برای خرسند کردن طرف مقابل احساس تعهد داشتند، نه تنها نسبت به بار قبل رضایت و عشق بیشتری گزارش می کردند بلکه به نظر می رسید احساس مثبتشان نیز با گذشت زمان همچنان در حال افزایش است، پس با استفاده از این نگرش می توان آینده را به دقت پیش بینی نمود.

این یافته ها خیلی ساده بودند و ما متقاعد شدیم که الگوهای متفاوت روابط متقابل زن و شوهر ها نیست که به موفقیت یا عدم موفقیت روابط زناشویی می انجامد، بلکه مهم قبول این مطلب است که: « اگر برای مشکلات موجود در روابط میان فردی، همسران را مقصر بدانید حتما در شرایط دشواری قرار خواهید گرفت اما اگر نقش خود را در ایجاد مشکلات را بررسی نمائید و بدانید تنها شما هستید که باید شرایط خشنودی

خود را مهیا نمایید، آینده درخشانی پیش روی شما و زندگی مشترکتان خواهد بود.» فرقی نمی کند طرف مقابل همسرتان باشد یا یکی از اعضای خانواده، یک همسایه، یک دوست یا حتی یک فرد کاملاً غریبه، راز و کلید موفقیت انواع روابط میان فردی همین یک واقعیت ساده است.

گرچه در ابتدا نسبت به نتایج به دست آمده از این تحقیق کمی مشکوک بودند اما کارهای بالینی خیلی زود این نتایج را تایید کردند. به آنها ثابت شد افرادی که دائم شکایت می کنند و طرف مقابل را به عنوان تنها عامل موثر در شکست روابط معرفی می نمایند، هیچگاه نتوانسته اند تغییرات موثری در زندگی خویش ایجاد نمایند و با بی توجهی به روش های درمانی، تنها به بحث و جدل با طرف مقابل ادامه می دهند. اما افرادی که بر ایجاد تغییر در خود تمرکز می نمایند، معمولاً از ایجاد تغییرات مثبت و سریع در زندگیشان شگفت زده می شوند، این فرآیند نیاز به زمان زیادی ندارد.

آیا چاره ی کار مقصر شمردن خویشان است؟

هشدار! مراقب باشید! ممکن است همزمان با قطع سرزنش کردن و مقصر شمردن دیگران، مقصر شمردن و سرزنش خود آغاز شود که این کار نه تنها کمکی به حل مشکلات میان فردی نخواهد کرد بلکه موجب افزایش افسردگی نیز خواهد شد.

خانمی به نام یلدا را به خاطر دارم که نگران رابطه خود با همسرش امیر بود و از فاصله ها و کمبود علاقه و صمیمیت بینشان گله می کرد. او بیشتر صحبت هایشان را بسیار سطحی می دانست و عقیده دات بعضی اوقات آنها فقط حکم هم خانه را دارند.

وقتی پیشنهاد شرکت در جلسات زوج درمانی را مطرح نمودم، یلدا استقبال کرد و امیر نیز با رضایت کامل در جلسه بعد حاضر شد و خیلی زود نشانه های ویژه ای در روابطشان مشاهده کردم. هر بار صحبت های امیر کمی بار منفی یا انتقادی داشت، یلدا شروع به گریه های غیرقابل کنترل می کرد و در میان گریه همه تقصیر ها را به گردن می گرفت و می گفت در انجام وظایف همسری شکست خورده است و اگر خودکشی کند امیر راحت خواهد شد. امیر که از حرف های یلدا به شدت برآشفته می شد، بلافاصله حرف های او را متوقف می کرد و پس از عذر خواهی، عاجزانه در صدد دلجویی از یلدا بر می آمد.

یلدا که ظاهراً درمانده به نظر می رسید، در واقع با قدرت کامل، شوهرش را تحت کنترل خود در آورده بود. خودمقصر بینی او ابزاری زیرکانه شده بود برای کنترل نمودن امیر.

حرف او در واقع این بود: « من نمی توانم حرف های تو را تحمل کنم. »، از من انتقاد نکن وگرنه باید جریمه اش را بپردازم. از آنجا که یلدا در جلسات زوج درمانی بسیار شکننده می نمود، مجبور شدم جلسات را به صورت انفرادی ادامه دهم.

علاقه یلدا به خودمقصربینی مانع بزرگی بر سر راه صمیمیت شده بود، او در واقع به این دلیل که نمی دانست چگونه به طور همزمان خودش را نیز دوست داشته باشد و بپذیرد، از نزدیک شدن به مرد مورد علاقه اش اجتناب می کرد.

این داستان خوشبختانه پایان خوشایندی داشت، یلدا آموخت که چطور با خودمقصربینی اش مقابله کند و بلافاصله نشانه های افسردگی او محو و میزان زیادی بر عزت نفس او افزوده شد و در جلسات زوج درمانی به نتایج بسیار مثبتی دست یافتیم.

خودمقصربینی باعث ایجاد احساس گناه، اضطراب و افسردگی خواهد شد. هدف در اینجا آموزش روش های ایجاد روابط گرم و عاشقانه نیست بلکه پذیرفتن مسئولیت شخصی بدون هیچگونه سرزنش و یافتن مقصر است و این روشی است که ما را به صمیمیت می رساند.

بسیاری از افراد قادر به تمایز و تشخیص بین خودمقصربینی، مقصر شمردن دیگری و پذیرفتن مسئولیت شخصی نیستند.

یکی از همکاران من مراجعی داشت به نام سعید که به سختی از افسردگی رنج می برد، همچنین دارای دردهای مزمن، اعتیاد به مواد مخدر و اختلال شخصیت نیز بود که درمان را بسیار مشکل می ساخت. در یکی از نشست های حرفه ای همکار دیگری می گفت: « کاردرمانی تو با سعید هیچ تاثیری نداشته است، تنها قصد او فریب دادن تو برای تجویز داروهای آرام بخش و تمارض با هدف استفاده از مزایای شغلی معلولیت است.

او که بسیار تحقیر شده بود چیزی نگفت و پس از مدتی سکوت و در شرایطی که احساس بی تفاوتی و تحقیر می کرد، جلسه را ترک کرد. گرچه چیزی در پاسخ به او چیزی نگفت اما نتوانست احساس بدی را که از حرف او پیدا کرده بود، فراموش کند. مدام بین خود مقصربینی و مقصر شمردن آن همکار در نوسان بود، گاهی به خود می گفت: « من کاملاً بی لیاقت هستم و به عنوان یک درمانگر در کارم شکست خورده ام. » این افکار باعث ایجاد احساس گناه و اضطراب در او می شود و سپس ناگهان تغییر روش می داد و شروع می کرد به سرزنش کردن آن همکار و با خودش می گفت: « او یک احمق است و اصلاً نمی داند چه می گوید.» و این افکار جدید در او احساس خشم، بی میلی و تلخ کامی ایجاد می نمود.

خودمقصر بینی یا مقصر شمردن دیگران، هیچکدام نتیجه ی موثری نخواهد داشت. خود مقصربینی، فرد را فلج و بی روحیه می کند و احساس شکست او را تقویت می نماید. مقصر شمردن دیگران نیز فرد را به جنگی بی پایان با شخص مقابل وادار می کند. در هر صورت افکار منفی شناور در مغز، منجر به تحریف های شناختی می شوند. تنها تفاوت این است که به هنگام خودمقصر بینی، ترکش ها به جای طرف مقابل به سمت خود فرد گسیل می شوند.

وقتی از همکارم خواستم افکارش را مورد بررسی قرار دهد، ناگهان از مشاهده میزان ارتکابش به خطاهای همه یا هیچ، تعمیم، فیلتر کردن، کمرنگ کردن موارد مثبت، درشت نمایی، استدلال احساسی، بایدهای نهانی، برجسب زدن و خود مقصربینی، بسیار متعجب شد.

از او خواستم با افکار منفی اش مقابله کند و از او پرسیدم آیا هیچگاه دلیل مبتنی بر ناموفق بودن او وجود داشته است؟ او اذعان کرد طی هشت سال کار روان درمانی در بیمارستان، این اولین باری است که با انتقاد مواجه می شود. ارزیابی مراجعین و همکاران از کار او همیشه درخشان بوده است.

خودمقصربینی، مقصرشمردن دیگران، مسئولیت شخصی			
مسئولیت شخصی	مقصرشمردن دیگران	خودمقصربینی	
افکار، موضوعی و غیرقضاوتی هستند. فرد سعی در تشخیص اشتباه های خود دارد، بدین ترتیب می تواند از موقعیت خوی درس بگیرد و برای حل مشکلات قدم بردارد.	ذهن مملو از افکار تحریف شده در مورد طرف مقابل ایت. افکاری همچون: «او مثل یک احمق است، همه چیز تقصیر اوست و او حق ندارد چنین احساسی داشته باشد.	ذهن مملو از افکار تحریف شده در مورد خویشتن است افکاری مانند: « من خوب نیستم، همه چیز تقصیر من بوده است، هیچ امیدی نیست. »	آنچه به خود می گوید
حسی از احترام به خود و کنجکاوی که گاهی با نوعی ناراحتی طبیعی، نگرانی یا پشیمانی (که شاید ابراز شود) ترکیب می شود.	احساس خشم، بی میلی، رنجش، ناامیدی یا آزردگی شدن.	احساس گناه، شرم، حقارت، اضطراب یا درماندگی.	احساسی که دارید

چگونگی روابط متقابل	چون عزت نفس شما در حد لب مرزی است و توانایی شنیدن انتقاد را ندارید، گوشه گیری می کنید.	با حالتی دفاعی بحث می کنید و بر مقصر بودن طرف مقابل اصرار می ورزید.	به انتقادهای گوش می کنید و سعی در یافتن حقیقت در میان آنها دارید، با حالتی مودبانه احساس خویش را ابراز و احترام طرف مقابل را نگه می دارید.
نحوه رفتار	به راحتی تسلیم می شوید و از رویارویی با طرف مقابل اجتناب می ورزید.	دیواری به دور خود می کشید و شروع به جنگیدن می کنید، سعی می کنید یا برنده شوید یا به طرف مقابل حمله می کنید.	به طور فعالی طرف مقابلی را نیز در موضوع دخالت می دهید و با کمک هم سعی در پیدا کردن راه حلی بهتر می کنید.
زبان تن	به نظر می آید روحیه تان تضعیف شده است و دچار ضعف، دلسردی و شکست شده اید.	به نظر آزرده، جسور، متخاصم، طعنه زن و قضاوت کننده می آید.	با حالتی باز، پذیرا، علاقه مند، پر احترام و مراقب، ظاهر می شوید.
نتیجه	انزوا، افسردگی و تنهایی	دعوای بی پایان، سرزنش، تلخی و بحث مداوم	صمیمیت عالی تر، اعتماد و رضایتمندی بیشتر

من همچنین از او سؤال کردم که آیا این مورد به خصوص متفاوت با سایر مراجعین بود؟ و او گفت همه درمانگران حاضر در تیم درمان هنگام کار با بیماران مشکل دار، به سختی بر می خورند. این بار از او پرسیدم: اکنون تا چه حد خود را درمانگری ناموفق تصور می کند؟ و او پاسخ داد که افکار منفی اش دیگر از نظر او اعتباری ندارند.

برای اینکه مطمئن شوم حتما به این بینش رسیده است، گفتم قصد دارم نقش صدای منفی ذهن او را بازی کنم و کاری کنم که در او، حس نگرانی، عدم موفقیت و تلخی ایجاد شود و او باید نقش صدای مثبت و علاقمند به خود را بازی کند، من این تکنیک را برونی سازی نداهای بیرونی نامگذاری کرده ام و یکی از قدرتمندترین تکنیک‌هایی است که تا کنون برای تغییر الگوهای تفکرات منفی، مطرح شده است.

صدای منفی: می دانی من آن ندای درونی ذهنت هستم که قصد دارد کاری کند تو احساس بدبختی کنی. یادآوری می کنم که روش های درمانی تو روی مراجعت کاملا بیهوده و بی ارزش بوده است، در واقع طی شش ماه گذشته در حال تلف کردن بوده ای و این نشان دهنده این واقعیت است که تو یک درمانگر ناموفق هستی.

صدای مثبت: مضحک است که من فقط به آن مراجع چسبیده ام، در حالی که تا به حال تعداد زیادی از مراجعین دیگرم را با موفقیت درمان کرده ام.

صدای منفی: بله، اما همکارانت این انتقاد را که درمان تو روی مراجعت بی اثر بوده است شنیده اند و این موضوع که تو درمانگر خوبی نیستی پخش خواهد شد.

صدای مثبت: این هم مضحک است، کار من در بیمارستان عالی بوده است و ارزشیابی هشت سال گذشته من نیز موید این مطلب است. حال آنکه بسیاری از همکاران دیگر نیز با برخی از مراجعین دچار مشکل خواهند شد، حتی اگر من واقعا در این مورد ناموفق عمل کرده باشم، می توانم با کمی تمرین کار را از ابتدا آغاز نمایم!

صدای منفی: خوب شاید اینطور باشد اما تو حق داری از دست روانپزشکی که تو را مورد انتقاد قرار داد خشمگین باشی، او آدم احمقی بود و هرگز نباید این حرف را می زد.

صدای مثبت: کاش او حرفش را کمی مودبانه تر می گفت اما به هر حال بی راه هم نمی گفت، من در درمان مراجع دچار مشکل شده بودم، او خیلی زیرکانه سعی می کرد جلسات را کنترل نماید و هیچ بهبودی هم در وضعیتش حاصل نمی شد، به نظر می رسید بیشتر برای گرفتن داروهای مسکن و آرام بخش و استفاده از مزایای ناتوانی و معلولیت مراجعه می کرد تا به قصد بهبود وضعیت روانی اش. شاید من باید از آن همکار می خواستم که اگر پیشنهاد مفیدی دارد بیان کند، در آن صورت می توانستم متفاوت عمل کنم.

او خیلی زود تسکین یافت و هردوی ما شروع کردیم به خندیدن. او گفت: احساس گناه، اضطراب و خشمش تقریبا به طور کامل برطرف شده است. سپس در مورد اینکه چگونه باید با حالتی محترمانه با آن همکار روبرو شود بحث کردیم. روز بعد به سمت همکارش رفت و گفت:

« من به تفسیر شما در مورد بی ارزش بودن نحوه کارم با مراجع فکر کردم، ابتدا از این که انتقاد شما لحن تندی داشت ناراحت شدم و این احساس رنجش، حالتی دفاعی در من ایجاد کرد، اما وقتی به آنچه شما گفته

بودید فکر کردم متوجه شدم که کاملاً حق با شما بود. مراجع مشکل داری بود و دائم سعی در منحرف کردن مسیر درمان داشت، اکنون خواهش می‌کنم اگر پیشنهادی برای برخورد موثر من با او دارید، بفرمایید، من به کمک شما نیاز دارم.

پس از آن همکاری تحت تاثیر حرف‌های او قرار گرفت، از لحن تند خود عذرخواهی کرد و به او کمک کرد تا راه حل موثر تری برای مشکل مراجعش بیابد. در نهایت همکاری احساس کرد که دوست جدیدی پیدا کرده است و چند هفته بعد تصمیم گرفت با همان همکار رهبری یک گروه مشاوره را به عهده گیرند، که به یکی از موفقیت‌آمیزترین کارهای بالینی آنها تبدیل شد.

یادداشت روزانه روابط متقابل

چند سال قبل در یک کارگاه صمیمیت در شروع کار، از حضار خواستم فردی را که در برقراری ارتباط با او مشکل دارند، در ذهن خود مجسم کنند، سپس گفتم سعی خواهیم کرد علت را تشخیص دهیم و در مورد نحوه ی ایجاد رابطه ی عاشقانه و رضایت بخش با همان فرد صحبت نمایم آنگاه از داوطلبی دعوت کردمشکلش را با همه در میان بگذارد و خانمی به نام «الهام» مشتاقانه دستش را بلند کرد و گفت: مساله او، همسرش سهراب است که دائم از او انتقاد می کند و سپس پرسید: «چرا مردان اینگونه اند؟»

به الهام گفتم در مورد دلایل بروز مشکلات میان فردی، نظریه های متعددی وجود دارد اما محقین دلایل واقعی بروز این همه مشکلات بین فردی را نمی دانند و او می تواند در صورت تمایل، مورد خاصی از اختلافش با سهراب را توضیح دهد شاید بتوانم مشکل را تشخیص داده و حل کنم. تنها چیزی که نیاز داشتم این بود که (در یک مورد خاص) بدانم سهراب چه گفته و او دقیقا چه پاسخی داده است.

الهام گفت: مثال های فراوانی برای ارائه دارد، ظهر همان روز سهراب به او گفته بود: «تو هیچوقت گوش نمی کنی!» او گفت: ۳۵ سال است که سهراب این جمله را مرتباً تکرار میکند و اکنون او احساس آزرده گی، بی علاقه گی، تنهایی، دلسردی و کوچک شمرده شدن دارد.

من از الهام پرسیدم که در جواب حرف سهراب به او چه گفته است و او پاسخ داد: «آه من فقط او را نادیده گرفتم» تعداد زیادی از حضار که در این لحظه شروع به خندیدن کردند، چیزی را دریافته بودند که خود الهام از آن عاجز بود.

گرچه متوجه نیستیم اما خود ما علت اصلی مشکلی هستیم که از آن شکایت می کنیم و احساس یک قربانی را داریم که دیگران را مقصر می داند. با همان مثال یک مشخص شد که مشکل الهام نمونه ای بسیار روشن از این نظریه استف الهام شوهرش را نادیده می گیرد، سپس از انتقاد همسرش مبنی بر گوش نکردن به حرف های او گلایه می کند.

مشکل الهام حکایت از موضوع عجیب دیگری نیز دارد: با ایجاد تغییری بسیار کوچک در مناسبات میان دونفر، کل تضاد و مشکل میان آنها حل خواهد شد.

اگر فقط یک بار علت درگیری با شخصی را پیدا کنید، علت تمام مشکلات میان فردی خود با آن فرد را خواهید یافت. به علاوه وقتی یاد می گیرید چگونه مشکل موجود را حل کنید، روش حل کردن دیگر مشکلات میان فردی تان با همان شخص و یا افراد دیگر را نیز خواهید آموخت.

اجازه دهید دقیق تر اشاره کنیم

شاید کمی غیر قابل باور به نظر برسد اما اگر به یادداشت روزانه روابط متقابل نگاهی بیندازید، می بینید که ۵ مرحله وجود دارد. در مرحله ۱ و ۲ چیزی که فرد مورد نظر به شما می گوید و جوابی را که شما به او می دهید به طور دقیق یادداشت می کنید، دقت کنید موردی را که در آن دچار مشکل شده اید انتخاب نمایید. مراحل ۱ و ۲ اطلاعات خام ما هستند و در مرحله ۳ و ۴ برخورد متقابل را بررسی و مشکل را تجزیه و تحلیل می نماییم. گرچه اطلاعات به دست آمده ممکن است عجیب و ناراحت کننده باشند اما این کار می کند به درک واضحی از دلیل مشکل برسیم و بفهمیم که دقیقا چرا شما دو نفر نمی توانید به خوبی با هم کنار بیایید و در ادامه به شما نشان خواهیم داد چگونه می توان مشکل را دور انداخت.

در ادامه دو مرحله اول یادداشت روزانه روابط مقابل الهام و سهراب را می بینیم:

مرحله ۱ : او گفت : (دقیقا همان چیزی که او به شما گفته است را بنویسید.)

مرحله ۲ : من گفتم (دقیقا همان چیزی که در جواب او گفتید را بنویسید.)

من چیزی نگفتم و او را نادیده گرفتم.

اکنون از شما می خواهیم مراحل ۱ و ۲ را انجام دهید. یک مورد خاص را از صحبت های خود با فردی که در رابطه با او مشکل دارید تصور کنید و به یاد آورید در خلال آن موضوع چه اتفاقاتی افتاد. شاید یک دوست افسرده وقتی سخت مشغول کمک کردن به او بودید به شما گفته است که نمی فهمید باید چه کار کنید. شاید یک همکار وقتی سعی کردید اشتباهش را گوشزد کنید، حالت دفاعی به خود گرفته، با شما درگیر شده است و یا همسرتان وقتی که سعی می کردید به او نزدیک شوید شما را به کناری رانده است.

در مرحله ۱ تنها کار لازم این است که حرف طرف مقابل را دقیقا یادداشت کنید. (خلاصه در یکی دو جمله)

در مرحله ۲ چیزی را که شما در پاسخ گفته اید به طور دقیق یادداشت کنید، توضیح ندهید فقط عین جمله را بنویسید.

انجام ذهنی این تمرین کمک زیادی نمی کند، انجام آن روی کاغذ اهمیت بسیاری دارد. شاید چون فکر می کنید فرد مورد نظر شما سخت تر از آن است که قابل تغییر باشد یا چون هنوز متقاعد نشده اید که مطالب مطرح شده واقعا عملی هستند، از خیر انجام دادن تمرین ها گذشته اید و یا چون هیچوقت عادت به انجام تمرین در هنگام خواندن کتاب ندارید این کار را انجام نداده اید.

یادداشت روزانه روابط متقابل

مرحله ۱: او گفت: (دقیقاً همان چیزی که طرف مقابل به شما گفته است را بنویسید.)

مرحله ۲: من پاسخ دادم: (پاسخ خود را دقیقاً به همان نحوی که مطرح کرده اید یادداشت کنید.)

مرحله ۳: روابط خوب یا بد. پاسخ شما نشان دهنده یک رابطه خوب بود یا یک رابطه بد؟ چرا؟ (می توانید از لیست خطاهای رایج در تعاملات استفاده کنید.)

مرحله ۴: نتیجه: آیا پاسخ شما در مرحله ۲ مسائل را بهتر می کند یا بدتر؟ چرا؟

مرحله ۵: اصلاح پاسخ ها: با استفاده از ۵ راز ارتباط موثر پاسخ خود را اصلاح کنید. به تکنیک هایی که پس از هر جمله در داخل پرانتز آمده است توجه کنید و اگر هنوز پاسخ شما مناسبی نیست، دوباره تلاش کنید.

اصلاح پاسخ ها:

لیلا می توانست بگوید: « دخترم، شنیدن این مطلب واقعا برای من ناراحت کننده بود. حق با توست، رفتار من با شوهرت توام با انتقاد بوده است و پذیرفتن این واقعیت کار چندان ساده ای نیست. من متوجه شده ام که در شناخت او موفقیت چندانی نداشته ام، چون تو را خیلی دوست دارم. وجود تنش در روابط میان شما، مرا آزار می داد و حالا دوست دارم در مورد احساس تو و شوهرت بیشتر بدانم.»

اشکالی ندارد اگر پاسخ شما با من متفاوت باشد، هر کدام از ما به شیوه ی خود پاسخ خواهیم داد اما اگر پاسخ شما مناسب نبود می توانید آن را اصلاح کنید تا تاثیرش بیشتر شود. من هم اغلب مجبور می شوم پاسخ خود را در یادداشت روزانه روابط متقابل بارها و بارها تغییر دهم تا به پاسخ مورد نظرم برسم.

بعضی اوقات پاسخ های موثر تر کمی ناراحت کننده اند، چنانکه شاید پذیرفتن این که در صحبت های فاطمه حقایقی نهفته است برای لیلا راحت نبود. به به عنوان یک پدر به خوبی می دانم که اگر لیلا حاضر به زیر پا گذاشتن و فرو خوردن غرورش شود روابط بسیار نزدیک تری را با دخترش تجربه خواهد کرد. اوست که باید تصمیم بگیرد آیا مایل به پرداختن این هزینه است یا خیر.

ممکن است بپرسید: « اگر لیلا نتواند صادقانه بگوید که در شناخت او موفقیت چندانی نداشته است! و یا اگر فکر کند در شناخت او موفق بوده است؟» در این مورد نیز لیلا می تواند پاسخ خود را تغییر دهد و مثلا بگوید من واقعا تعجب میکنم چون فکر می کردم با دامادم رابطه عالی دارم. من به او بسیار علاقه مند و

هیچ وقت متوجه تنشی در روابطمان نشده بودم اما اگر تو فکر میکنی من او را تحقیر میکنم و یا اگر او چنین احساسی دارد پس حتما من چیزی گفته ام و یا کاری کرده ام که باعث آزار او شده است. فکر کردن به این موضوع برایم ناراحت کننده است، من دوست ندارم هیچ یک از شما را برنجانم و هردوی شما را عاشقانه دوست دارم، حالا می‌خواهم در مورد احساسات بیشتر توضیح دهی.

یک بار دیگر لیلا در میان صحبت های دخترش به دنبال یافتن حقیقت است در عین حال رفتاری حقیقی و صادقانه از خود به نمایش می‌گذارد و نقش بازی نمیکند. لحن صدا نیز اهمیت به سزایی دارد اگر لحن شما حالتی ساختگی یا اداره کننده داشته باشد او به سادگی خواهد فهمید.

در ادامه تعدادی انتقاد تند را می‌بیند. آیا می‌توانید راهی برای موافقت با آنها پیدا کنید؟ از تکنیک خلع سلاح استفاده کنید و پاسخ های خود را در ستون سمت راست بنویسید. هم چنین می‌توانید غیرقابل تصور ترین انتقادی را که تا به حال از همسر، اعضای خانواده، دوستان یا همکارانتان شنیده اید تصور و حتی تا آنجا که می‌توانید اوضاع را غیر عادی تر کنید و سپس در هر انتقاد به دنبال یک واقعیت بگردید. این تمرین می‌تواند چشم هایتان را باز کند.

در ادامه، جهت کمک به آموختن تکنیک خلع سلاح به ارائه موارد مفیدی می‌پردازیم که هرکس باید به فراخور حال خود سعی کند موارد مبهم و عمومی را به موارد ویژه و شخصی تبدیل نماید. مثلا تصور کنید که ناگهان می‌گوید: «تو یک کودن احمق هستی» و شما ناراحت می‌شوید و از خود دفاع می‌کنید در حالی که می‌توانید بگویید: «از اینکه صحبت های من باعث ناراحتی تو شد احساس بدی دارم و آرزو میکنم ای کاش این حرف ها را نگفته بودم. اگر ممکن است در مورد احساسات بیشتر برایم بگو»

توجه کنید که یک انتقاد کلی و نسبتا مبهم مثل: «تو یک احمق هستی» را به یک گفتگوی واضح در مورد مطلب موردنظر تغییر دهید. این پاسخ نوعی دعوت به همکاری است که باعث مس شود دیگر احمق به نظر نرسید.

به خاطر داشته باشید: در هنگام استفاده از تکنیک خلع سلاح کردن مجبور نیستید با تمام جزئیات انتقادی که از شما می‌شود موافقت کنید، بلکه کافی است تنها با مفهوم چیزی که از طرف مقابل می‌گوید موافقت نمایید. همچنین مطمئن شوید که پاسخ شما باعث رنجش احساسات طرف مقابل نخواهد شد و همیشه سعی کنید در گرماگرم نبرد، عکس العملی مودبانه و محترمانه داشته باشید.

تمرین تکنیک خلع سلاح کردن

توضیح: با استفاده از تکنیک خلع سلاح کردن سعی کنید برای هر یک از انتقادهای مطرح شده در این جدول یک پاسخ موثر ارائه نمایید. سپس خانه های خالی باقیمانده را با انتقادهای تندی که ممکن است با آنها مواجه شوید پر نموده و پاسخ موثر خود به آنها را نیز ارائه نمایید.

انتقادهای ملایم پاسخ های موثر با استفاده از روش خلع سلاح کردن

ازت متنفرم تو کاملاً بی مصرفی! تو یک بازنده ای!
تو بدجنسی
تو آدم خودخواهی هستی که تنها به خودت اهمیت می دهی!

پاسخ های پیشنهادی برای جدول فوق (با استفاده از تکنیک خلع سلاح کردن)

انتقادهای ملایم	پاسخ های موثر با استفاده از روش خلع سلاح کردن
-----------------	---

<p>من فکر میکنم صحبت های من واقعا احساسات را جریحه دار کرده است و از این موضوع بسیار ناراحتم چون برایم اهمیت داری. پس ممکن است در این مورد بیشتر صحبت کنیم؟</p>	<p>ازت متنفرم تو کاملا بی مصرفی! تو یک بازنده ای!</p>
<p>من فکر میکنم صحبت های من واقعا احساسات را جریحه دار کرده است و از این بابت بسیار متاسفم چون برای من مهمی. ممکن است در این مورد بیشتر صحبت کنیم؟</p>	<p>تو بدجنسی!</p>
<p>حق با توست. من احساسات تو را در نظر نگرفته ام و تو حق داری که از من عصبانی باشی. آیا موارد دیگری بوده که احساس کرده باشی من خود خواه و بی توجه هستم؟</p>	<p>تو آدم خودخواهی هستی که تنها به خود اهمیت می دهی</p>

فرض کنید کسی می گوید: « تو واقعا از من خوشت نمی آید» جمله ای است که روان درمانگران اغلب از مراجعین عصبانی خود می شنوند، اما شما ممکن است این جمله را از یک کودک یا دوستی که با او دچار مشکل شده اید بشنوید و پاسخ دهید: « تو حق داری من از تو خوشم نمی آید و فکر میکنم هیچ کس دیگر هم قادر به تحمل کردن تو نباشد» و اما پاسخ مناسب تر: « گرچه شنیدن این جمله بسیار سخت است اما با تو موافقم من هم تنش موجود در فضا را حس میکنم و ناراحتم و به همین خاطر دوست دارم در این مورد با هم حرف بزنیم. دوستی تو برای من بسیار بااهمیت است و اگر ممکن است به من بگو چه کار کرده ام که تو را بسیار رنجانده است؟»

با این پاسخ بدون اینکه خطر تحقیر یا طرد شدن فرد انتقاد کننده وجود داشته باشد او را خلع سلاح خواهید کرد. به علاوه یک انتقاد کلی « تو واقعا از من خوشت نمی آید» را به موضوعی مشخص تبدیل می نماید و در شرایطی ضد و نقیض، وقتی می پذیرید که هر دو اخیرا در کنار آمدن با یکدیگر دچار مشکل شده اید، طرف مقابل ناگهان احساس می کند شما برایش اهمیت قائلید.

من نمی توانم شما را به خاطر انجام ندادن تمرین ها سرزنش کنم، اما با اطمینان می گویم که اگر این کار را انجام ندهید شانس برای یاد گرفتن تکنیک ها نخواهد داشت. مثل آموزش شنا، تنیس یا دوچرخه سواری که تنها خواندن متنی درباره ی چگونگی انجام هر یک از این فعالیت های منجر به یاد گرفتن آن فعالیت نخواهد شد، شما نیز تنها در صورتی که در شرایط واقعی از این تکنیک ها استفاده کنید در آنها مهارت پیدا خواهید کرد.

اگر تا کنون این کار را انجام نداده اید، از شما می خواهم خواندن را متوقف و مراحل ۱ و ۲ یادداشت روزانه روابط متقابل را تکمیل نمایید. انجام این کار تنها یک دقیقه از وقت شما را می گیرد اما در نهایت و به هنگام مطالعه ی مطالب بعد متوجه خواهید شد که چه تغییر بزرگی در شما به وجود آمده است. اکنون در حال آموختن مطالبی هستید که ممکن است کمی اضطراب آور باشند اما این کار قدمی است به سوی ایجاد روابط صمیمی تر و رضایت بخش تر.

معاشرت مطلوب و معاشرت نامطلوب

عرفا و فلاسفه بارها در طول تاریخ گفته اند: « پاسخ سئوالات خود را در مورد زندگی، در وجود خویش جستجو نمایید. » توصیه جالبی است! اما چطور می توان به آن عمل نمود؟ سقراط می گفت: « زندگی بدون آزمون، ارزش زیستن ندارد. » شما زندگی خود را چطور ارزیابی می کنید؟ آیا چشم ها را می بندید، به آن می اندیشید، سپس به خود دروغ می گویید و آسوده می شوید؟ چه موارد هیجان انگیز و مهمی را در نتایج به دست آمده خواهید یافت؟ آیا این کار را نوعی روشنفکری می دانید؟ آیا پاسخ مورد نظر زندگی تان را بهبود خواهد بخشید؟

وقتی که کار کردن با افراد درگیر در روابط متشنج و پر تنش را آغاز نمودم تازه متوجه معنی این حرف عرفا و فلاسفه شدم. در آینده نحوه درک کامل این فلسفه را قدم به قدم به شما نیز نشان خواهم داد تا به درک فوق العاده و بی نظیری از خویشتن و سایر افراد دست یابید، اما باید متذکر شوم که رسیدن به این دانش ممکن است، رنج آور باشد.

در واقع ما به دنبال طرح رویکردی هستیم که به وسیله آن سرزنش دیگران را متوقف و بر نقش خود در بروز مشکلات تمرکز نماییم. اما چگونه؟ فرض می‌کنیم مراحل ۱ و ۲ یادداشت روزانه روابط متقابل را انجام داده‌اید، اکنون هدف مراحل ۳ و ۴ تشخیص دلایل عدم تفاهم و توافق بین شما و فرد مقابل است. تمرکز ما دقیقاً بر اشتباه‌هایی است که شخص شما مرتکب می‌شود و به اشتباه‌های طرف مقابل (حتی اگر به وضوح مرتکب تعداد زیادی اشتباه شده باشد) کاری نداریم.

در مرحله ۳ حرفی را که به طرف گفته‌اید، بررسی می‌کنید و از خود می‌پرسید آیا پاسخ شما الگویی از نوعی معاشرت (گفت و شنود) مطلوب بوده است یا خیر، برای این منظور تعیین موارد معاشرت مطلوب و نامطلوب ضروری است.

اجزای اساسی یک معاشرت مطلوب

یک معاشرت مطلوب شامل سه مولفه: مهارت‌های: گوش دادن (همدلی)، خودابرازی موثر (ابراز وجود) و مراقبت (احترام) است. کلمه اختصاری EAR به شما کمک خواهد کرد این سه مولفه را به خاطر بسپارید اما معاشرت نامطلوب دقیقاً وارونه است، گوش نمی‌کنید، احساس خود را به وضوح بیان نمی‌کنید و با طرف مقابل رفتاری مراقبتی و احترام‌آمیز ندارید.

همدلی اولین مشخصه معاشرت مطلوب و به این معنی است که به حرف‌های او گوش کنید و سعی کنید دنیا را از چشمان او بنگرید، بدین صورت حتی اگر انتقاداتش به نظر شما غیر منصفانه و بسیار متفاوت نیز باشد باز هم در سخنانش حقایقی خواهید یافت، همچنین از افکار و شاید احساسات او نیز آگاه خواهید شد. اکثر افراد شنوندگان خوبی نیستند، به هنگام عصبانیت متوجه فکر و احساس طرف مقابل نمی‌شوند و سعی نمی‌کنند در صحبت‌های او به دنبال حقیقت بگردند، بلکه بر ناحق بودنش اصرار می‌ورزند و بدین وسیله از خود دفاع می‌کنند.

ابراز وجود دومین مشخصه معاشرت مطلوب است. بیان واضح، مستقیم و مودبانه احساسات با استفاده از عبارت «احساس می‌کنم» مثل «الان کمی احساس ناراحتی می‌کنم.» یا «احساس غمگینی می‌کنم.» باعث می‌شود طرف مقابل احساس تحقیر شدن، اهانت و یا مورد حمله قرار گرفتن نداشته باشد.

اما در معاشرت نامطلوب، به جای اینکه احساسات منفی به وضوح بیان شوند پنهان، یا به شیوه‌ای خشمگینانه مطرح می‌شوند. مثلاً ممکن است با چسباندن برچسب‌هایی مثل «احمق! برو خودت را اصلاح کن» موجب تحقیرش شوید. این نوع بیان که تا حدی خصومت‌آمیز به نظر می‌رسد و بار مثبتی معادل «احساس می‌کنم...» در بر ندارد، نشانگر وجود نوعی عصبانیت است. در این نوع بیان که تحت عنوان عبارت «تو» دسته‌بندی می‌شود، دیواری دفاعی دور خود می‌کشیم و از پشت آن دیوار به طرف مقابل حمله می‌کنیم، استفاده از عبارت «تو» تضاد و تنش بیشتری به وجود خواهد آورد.

احترام سومین مشخصه معاشرت مطلوب است. رفتار با طرف مقابل حاکی محبت، توجه و احترام است. حتی زمانی که احساس یاس و دلخوری وجود دارد. اما در معاشرت نامطلوب، رفتار با طرف مقابل همانند رفتار با یک دشمن، تحقیرآمیز و رقابت جویانه است. چنانکه گویی دشمنی است که قصد تحقیر و شکست او را دارید. در معاشرت نامطلوب هدف بیشتر تحقیر طرف مقابل است تا نزدیک شدن به او.

سه مشخصه معاشرت های مطلوب به وضوح و اختصار در جدول EAR در ادامه گنجانده شده است، همچنین خطاهای رایج در تعاملات را نیز در جدولی به اختصار آورده ایم که می توانید از آن در بررسی روش های معاشرتی خود (که در مرحله ۲ یادداشت روزانه از تباط نقابل نوشته اید.) استفاده نمایید.

اکنون زمان انجام مرحله سوم از یادداشت روزانه ارتباط متقابل رسیده است. کار را با الهام و سهراب که در گذشته راجع به آنها صحبت شد، آغاز می کنیم. وقتی سهراب به الهام گفت که او هرگز گوش شنوا ندارد الهام حرف او را نشنیده گرفت و هیچ نگفت. به جدول EAR نگاهی بیندازید و از خود بپرسید آیا پاسخ او نمونه ای از یک معاشرت مطلوب بود یا نامطلوب.

آیا الهام با سهراب همدلی کرده بود؟ گرچه ما احساس سهراب را به طور دقیق نمی دانیم اما می توانیم حدس بزنیم که وقتی سهراب می گوید: « تو هرگز گوش شنوا نداری!» احتمالاً احساس نادیده گرفته شدن، یاس، خشم و تنهایی دارد ولی الهام نه تنها متوجه هیچ یک از این احساسات نمی شود بلکه برای درک حقایق نهفته در صحبت های او نیز هیچ تلاشی نمی کند.

اجزای اساسی یک معاشرت مطلوب (EAR)		
توضیح: آنچه در مرحله ۲ یادداشت روزانه ارتباط متقابل نوشته اید مرور کنید و با استفاده از این جدول تعیین نمایید که آیا پاسخ شما نمونه ای از یک تعامل مطلوب بوده است و یا خیر.		
معاشرت نامطلوب	معاشرت مطلوب	
نه تنها احساس طرف مقابل را درک نمی کنید بلکه برای یافتن حقایق نهفته در صحبت های او نیز هیچ تلاشی نمی کنید.	احساس طرف مقابل را درک و برای یافتن حقایق نهفته در صحبت های او تلاش می کنید.	همدلی (E)
با حالتی عصبی بحث می کنید و یا به طرف مقابل حمله می برید.	احساس خود را واضح و مستقیم با رعایت ادب و با استفاده از	ابراز وجود (A)

	عبارت « من احساس میکنم» بیان کنید.	
طرف مقابل را تحقیر می کنید و با او رفتاری سرد، رقابتی یا تحقیر آمیز در پیش می گیرید.	رفتاری حاکی از توجه و احترام دارید، حتی اگر از طرف مقابل ناراحت باشید.	احترام (R)

عملا همه روان درمانگران برجسته از فریاد تا کنون بر اهمیت همدلی تاکید نموده اند، ما نیز از همدلی به عنوان یکی از سه جزء اصلی رابطه موثر نام بردیم، اما آیا این موضوع واقعا مهم است یا تنها مفهومی احساسی در مواجهه با افراد است؟ همدلی چیست و آیا واقعا در زندگی تغییری ایجاد خواهد نمود؟

اغلب ما فکر می کنیم نحوه ی تفکر و احساس دیگران و چگونگی قضاوت آنان را در مورد خودمان می دانیم. مثلا شاید فکر کنید می دانید که همکاران، دوستان و اعضای خانواده در مورد شما چه احساسی دارند و هم چنین فکر می کنید آنها هم احساس شما را نسبت به خودشان می دانند. اگر ما احساس دیگران را از قبل می دانیم چرا تا این حد در همدلی کردن دچار مشکل می شویم؟

درک ما از احساس دیگران ممکن است مبنایی صحیح نداشته باشد و در واقع اغلب همین گونه است. ما فکر می کنیم احساس دیگران را می دانیم اما در واقع این گونه نیست.

برای اینکه بدانیم چطور می توانی مهارت همدلی را تقویت نمود ابتدا باید بدانیم همدلی چیست. من با تو همدل هستم اگر:

۱. تفکرات تو را به قدری دقیق بازگو کنم که بگویی: « کاملا درسته! این دقیقا همان چیزی است که فکر مرا مشغول کرده است. »

۲. احساسات درونی ات را بفهمم آنقدر که بگویی: « این دقیقا همان حس من است. »

۳. برداشت های خود را طوری با گرمی و احترام مطرح نمایم که احساس شرمساری و تحقیر در تو ایجاد نشود.

همدلی فکری: تکرار صحبت های طرف مقابل به شیوه ای است که او متقاعد شود منظورش را درک کرده اید. اگر روی گفته های او تمرکز نمایید خواهید توانست با دقت همه کلمات را ثبت نمایید و خلاصه ای دقیق از آن صحبت ها را بیان نمایید.

همدلی فکری ممکن است ساده به نظر برسد اما کسب مهارت در این زمینه چندان هم ساده نیست به خصوص اگر تضادی هم در میان باشد. اکثر ما وقتی مورد حمله قرار می‌گیریم دچار ناراحتی با حالت‌های هراسی می‌شویم و ترجیح می‌دهیم به دنبال پاسخی جهت دفاع از خودمان باشیم. زدر چنین شرایطی حقایق موجود در گفتار طرف مقابل را نادیده می‌گیریم و دچار اشتباه می‌شویم. طرف مقابل هم که می‌بیند به حرف‌های گوش نمی‌دهیم رنجیده خاطر می‌شود اما اگر چیزی را که طرف مقابل را می‌گوید به دقت بازگو کنیم او متوجه می‌شود که به حرف‌هایش گوش داده و مطلب را درک کرده ایم.

همدلی فکری به ویژه اگر با لحنی مودبانه مطرح شود معمولاً موجب کاهش تنش می‌شود و به علاوه وقتی روی گفتار شخص مقابل تمرکز و آن گفتار را با صدای بلند بازگو می‌نماییم، زمان بیشتری برای تصمیم‌گیری در مورد پاسخ بعدی مان به دست خواهیم آورد.

استفاده ماهرانه از همدلی فکری به این معنی است که تمرکز را از افکار و احساسات خویش برداریم و بر صحبت‌های طرف مقابل معطوف نماییم و به عبارت دیگر می‌توان گفت که همدلی فکری: «تمرکز بر دیگری است». این تکنیک محاوره‌ای به دلیل «خود محور نبودن» کاملاً قابل اعتماد است. جملات زیر می‌توانند نمونه‌های خوبی از همدلی فکری باشند:

__ به نظر می‌رسد قصد داری بگویی...

__ اگر درست متوجه شده باشم الان گفتی...

__ آیا درست شنیده‌ام که تو فکر می‌کنی...

به خاطر داشته باشید هنگام تفسیر سخنان طرف مقابل از لحن آرام، کنجکاو و حاکی از احترام استفاده نمایید و توجه کنید آخرین جمله را با پرسشی پایان دهید که او فرصت داشته باشد در مورد درستی یا نادرستی درک ما از صحبت‌هایش توضیحاتی ارائه دهد.

فرض کنید با دوستان در مورد انتخابش اختلاف نظر دارید، به نظر شما فردی که او انتخاب کرده فرد مناسبی نیست اما دوستان شیفته اوست و حاضر نیست حرف‌های شما را بشنود و ناگهان می‌گوید:

«تو کاملاً در مورد او اشتباه می‌کنی، او واقعاً مرا دوست دارد و هرگز به من خیانت نمی‌کند. من مطمئنم که دستگیری چندوقت پیش او به جرم دزدی یک سوء تفاهم بزرگ بود و مسئولین فروشگاه او را با فرد دیگری اشتباه گرفته بودند، او صادق‌ترین فردی است که تاکنون دیده‌ام.»

با استفاده از همدلی فکری می‌توان گفت:

« به نظر می‌رسد من در مورد نامزد تو دچار اشتباه شده‌ام و این خیلی بد است که صحبت‌های من باعث ناراحتی تو شده است، تو می‌گویی او واقعا تو را دوست دارد و هرگز به تو خیانت نمی‌کند به علاوه معتقدی که موضوع دزدی تو از فروشگاه صحت ندارد و او فرد صادقی است آیا درست فهمیده‌ام؟ »

همدلی فکری به سادگی امکان‌پذیر است فقط کافی است صحبت‌های طرف مقابل را با لحنی مودبانه تکرار نمائید. مجبور نیستید همه گفته‌های او را تایید کنید همچنین هدف ما بحث و پافشاری بر روی صحبت‌های او نیست.

خلوص و صداقت در بیان مهم است، اگر کلمات او را به صورت فرمول تکرار کنید کارتان شبیه طوطی خواهد بود:

زن: تو مرا ضایع می‌کنی!

مرد: (که به تازگی همدلی فکری را آموخته است): شنیدم که گفتی تو را ضایع می‌کنم.

زن: چه می‌گویی؟ چرا مثل یک طوطی حرف‌های مرا تکرار میکنی؟

مرد: به نظر می‌رسد می‌گویی من طوطی شده‌ام و نمی‌دانی که من چه کار میکنم.

زن: بس کن اینقدر حرف‌های مرا تکرار نکن. این کارت مرا دیوانه میکند.

مرد: شنیدم که میخواهی دیگر حرف‌های تو را تکرار نکنم چون این کارم تو را دیوانه میکند.

رفتار این مرد به طور اغراق آمیزی ماشینی است و نتیجه این نوع همدلی فکری، کشیدن دیواری میان او و همسرش است. او واقعا به حرف‌ها گوش نمی‌دهد و به سادگی مسیر صحبت‌های همسرش را منحرف میکند که کاری بسیار آزاردهنده است.

در ادامه پاسخ موثری را ببینید:

زن: تو مرا ضایع میکنی!

مرد: آه، متوجه ناراحتی‌ات هستم و چون مطمئن نیستم که کدام حرف یا کار من باعث ناراحتی تو شده است تا حدودی نگرانم، می‌توانی در مورد احساسی که داری بیشتر توضیح دهی؟

همانطور که می‌بینید این شوهر که به طور همزمان احساس واقعی خود و حس همدلی با همسرش را بیان میکند. با گفتن: آه، تعجب خود را بیان میکند و سپس حس اضطراب و عدم اطمینانش از موضوع را مطرح می‌نماید، این توضیح او را به عنوان انسانی که ممکن است آسیب‌پذیر نیز باشد معرفی میکند و او دیگر شبیه یک طوطی سخنگو نیست، حرف‌هایش از قلبش بیرون می‌آید و به دنبال اطلاعات بیشتر است، در

پایان نیز پرسشی باز پاسخ مطح می نماید که نشانگر تمایل او به گوش دادن بیشتر است. ذهنی انعطاف پذیر و کنجکاو و قلبی عاشق و مهربان، کلید رسیدن به موفقیت در هنگام همدلی است.

همدلی حسی: گرچه همدلی فکری بسیار مفید است اما کافی نیست و معمولاً لزوم استفاده از همدلی حسی و درک احساسات طرف مقابل نیز احساس می شود. در جریان یک تضاد، شخص مقابل ممکن است ناراحت باشد و احساس رنجش، تنهایی، ناامیدی و دلخوری داشته باشد و اگر احساس او را درک نکنید این احساسات به طور غیر قابل کنترلی افزایش می یابد. او انتظار دارد احساسش درک شود. همانطور که همه ی ما چنین نیازی داریم وقتی افراد می بینند احساساتشان مورد توجه قرار می گیرد، سعی می کنند رفتار بهتری داشته باشند و پذیرا تر شوند و تمایل پیدا می کنند که به احساسات شما نیز گوش فرا دهند.

همدلی حسی یعنی درک احساسات طرف مقابل از روی سخنانی که به شما می گوید اما چگونه؟ وقتی می خواهید صحبت های او را تفسیر کنید از خود بپرسید: « با توجه به موقعیت فعلی، احساسات او چگونه ارزیابی می شود؟» مثلاً اگر دوستتان بگوید به تازگی متوجه سرطان خون برادرش شده است متوجه می شوید که احتمالاً شوکه و ناراحت شده و از شدت اندوه در هم شکسته است.

تصور کنید به من بگویید: دکتر پیرایش هرگاه سعی میکنم با پدرم صحبت کنم عصبانی می شود او بسیار انتقاد کننده است و به همین دلیل من نمی توانم هیچ کاری را درست انجام دهم.

پاسخ احتمالی من با استفاده از همدلی حسی این گونه خواهد بود:

« از شنیدن این موضوع متاسفم به نظر می رسد وقتی سعی میکنی با پدرت صحبت کنی با انتقاد های شدید او روبرو می شوی و من می توانم تصور کنم چه حس وحشتناکی است وقتی کسی که دوستش داری از تو انتقاد میکند. احساس میکنی هیچ کاری را نمی توانی به درستی انجام دهی و احساس رنجش، تحقیر، ناراحتی و ترس داری. وقتی پدرت چنین کاری میکند چه احساسی به تو دست می دهد؟

دقت کنید من همان حرف های شما را تکرار کردم (همدلی فکری) احساس احتمالی شما را درک کردم (همدلی حسی) و صحبت ها را با یک پرسش به پایان رساندم. پایان دادن جمله با یک پرسش از این جهت که او را به صحبت کردن بیشتر درباره ی خودش تشویق میکند اهمیت زیادی دارد، به علاوه او می تواند بگوید آیا حدستان در مورد احساسش درست بوده است یا خیر. اغلب متوجه می شوید که برداشتتان از نحوه ی تفکر و احساس شخص مقابل تا حدی دور از واقعیت بوده است. هنگام استفاده از همدلی حسی سعی کنید خود را به جای طرف مقابل تصور کنید و از دریچه ی چشمان او به موضوع بنگرید.

خطاهای رایج در تعاملات

توضیح: آنچه در مرحله ۲ یادداشت روزانه ارتباط متقابل نوشته اید مرور کنید و ببینید چند نمونه از خطاهای زیر را در آن به کار برده اید.

<p>۱۰. تغییر موضوع دادن: موضوع مورد بحث را تغییر می دهید.</p>	<p>۱. خود را بر حق دانستن: بر حق بودن خود و ناحق بودن طرف مقابل پافشاری می کنید.</p>
<p>۱۱. سرزنش خویشتن: برای متوقف کردن انتقاد طرف مقابل، به سرزنش کردن خویش می پردازید.</p>	<p>۲. سرزنش کردن: همه مشکلات را ناشی از تقصیر کار بودن طرف مقابل می دانید.</p>
<p>۱۲. ناامید بودن: از اینکه هیچکدام از کارهایتان به نتیجه نرسیده است، ابراز شکایت می کنید.</p>	<p>۳. دفاعی بودن: بحث می کنید و از پذیرفتن عیوب و نقطه ضعف های خود سرباز می زنید.</p>
<p>۱۳. سخت گیری کردن: توقع دارید طرف مقابل مطابق میل شما رفتار کند.</p>	<p>۴. مظلوم نمایی: دائم وانمود می کنید که قربانی بی تقصیری هستید و تحت ستم طرف مقابل قرار دارید.</p>
<p>۱۴. انکار کردن: نقش خود در بروز مشکلات را نادیده می گیرید و ناراحتی خود را هم انکار می کنید.</p>	<p>۵. تحقیر کردن: از بیانی خشن . آزاردهنده استفاده و سعی می کنید در او احساس بی ارزشی و شرم ایجاد کنید.</p>
<p>۱۵. نصیحت یا کمک کردن: به جای گوش کردن سعی می کنید نصیحت یا کمک کنید.</p>	<p>۶. برجسب زدن: به طرف مقابل صفت هایی چون احمق، بازنده و بدترین را نسبت می دهید.</p>
<p>۱۶. حل مساله: احساس طرف مقابل را نادیده می گیرید و سعی می کنید مشکل را حل کنید.</p>	<p>۷. تمسخر کردن: رفتار، کلمات و تن صدایتان نیش دار و تحقیر کننده است.</p>
<p>۱۷. ابراز وجود منفی: چیزی نمی گوئید، اخم می کنید و یا در را به هم می کوبید.</p>	<p>۸. حمله متقابل کردن: انتقاد را با انتقاد متقابل پاسخ می دهید.</p>
<p>۱۸. ذهن خوانی: توقع دارید دیگران بدون آنکه به آنها چیزی بگوئید احساس شما را بدانند.</p>	<p>۹. سپر بلا کردن: اشاره می کنید که او آدمی ناقص و تکامل نیافته است.</p>

آیا الهام به درستی ابراز وجود کرد؟ آیا احساسش را به وضوح مطرح نمود؟ او گفت که وقتی سهراب از او انتقاد می‌کند احساس ناراحتی، آزرده‌گی، بی‌میلی، تنهایی، ناامیدی، دل‌سردی و تحقیر می‌کند اما چیزی نمی‌گوید؛ چون ذاتاً آدمی است که احساسش را بروز نمی‌دهد.

ممکن است فکر کنید او با سکوت خود و با استفاده از زبان بدن، احساساتش را به طور غیرمستقیم مطرح نموده است. مثلاً دست به سینه و با صورتی حاکی از آزرده‌گی و عصبانیت به او نگاه میکند و در حال آه کشیدن چشم به سقف می‌دوزد، اما اینگونه ابراز احساسات اصلاً واضح و علنی نیست. الهام احساساتش را به طریق ابراز وجود منفی نشان داد و با سکوت خود دستان سهراب را بست. رویکرد انتخابی الهام به هیچ عنوان نشانه احترام به طرف مقابل نبود بلکه در واقع رفتارش طوری بود که انگار اصلاً سهراب وجود ندارد. سکوت او حاوی این پیام بود: «تو حتی ارزش شنیدن پاسخ را نداری!» بنابراین الهام از هر سه مشخصه معاشرت مطلوب نمره صفر می‌گیرد.

الهام باور داشت که همه مشکلات زندگی شان ناشی از اشتباه‌های هال است و با هدف یافتن علت رفتارهای نامطلوب سهراب در کارگاه صمیمیت شرکت کرده بود، اما هنگامی که نورافکن را به سوی خود او بازگرداندیم، دریافت که خود او نیز در رفتارهایش به دفعات زیاد مرتکب خطاهای رایج در تعاملات شده است.

باور اینکه خود شما مشغول دامن زدن به تنازعات بین فردی تان هستید/ف دردناک است، به ویژه اگر تا به حال با اطمینان، طرف مقابل را مستحق سرزنش در این زمینه می‌دانستید. اگر خواهان روابط نزدیک‌تر باشید ابتدا باید برای تعیین نقش خود در تضادهای موجود، آزمونی را پشت سر بگذارید که شاید چندان خوشایند نباشد. قبول ریسک شرکت در این آزمون به معنی قرار گرفتن در مسیری است که نهایتش روشن شدن فکر و پدیداری قدرت شخصی است. لازم به یادآوری است که هیچکس به سادگی قادر به ایجاد تغییر در افکار، احساسات و رفتارهای طرف مقابل نیست اما همگان قادرند به راحتی روش‌های ایجاد تغییرات مثبت در خویشان را بیاموزند.

نور افکن را به سمت خود بازگردانید

برای انجام مرحله سوم یادداشت روزانه ارتباط متقابل و بررسی پاسخ‌های خود، لازم است نگاهی ویژه به خود بیندازیم. ابتدا ممکن است نتوانیم به راحتی اشتباه‌های خود را تشخیص دهیم اما استفاده از لیست خطاهای رایج در تعاملات می‌تواند به ما در تشخیص اشتباه‌هایمان کمک شایانی کند.

اکنون نحوه‌ی استفاده از این لیست را با یک مثال مرور می‌کنیم: خانمی به نام «لیلا» از رابطه با دخترش فاطمه که به تازگی ازدواج کرده بود گلایه داشت، از نظر لیلا طوری میان او و دخترش فاصله افتاده بود که با صحبت کردن عادی نیز میانشان متشنج می‌شد.

از لیلا یک مثال واضح خواستم (جمله ای که به دخترش فاطمه گفته است و پاسخی که او داده است.) و او اینگونه گفت: اوایل هفته جاری فاطمه به من گفت: تو همسر مرا تحقیر می کنی. و من که باشنیدن این جمله احساس رنجش، ناامیدی و برآشفتگی کرده بودم، پاسخ دادم: من احساس می کنم برای برقراری ارتباط مطلوب با شوهر توف همه ی تلاشم را میکنم. اما از این که پاسخم به بدترین شکل با شکست مواجه شد و فضا را مملو از تنش کرد، بسیار متعجب شدم.

اکنون لیست خطاهای رایج در تعاملات را مرور و سعی کنید اشتباه های لیلا را بیابید.

در ادامه تعدادی از این خطا ها را که در پاسخ لیلا به فاطمه قابل تشخیص است، مشاهده می کنید.

__ خود را بر حق دانستن: لیلا اشاره می کند که حق با اوست و فاطمه اشتباه می کند. او متوجه نیست که نحوه برخورد و رفتارش به نظر منفی، انتقادی و سرزنشگرانه می رسد و این نحوه رفتار، رابطه ی خسته کننده ای را ایجاد کرده است.

__ سرزنش: از نظر لیلا خطا از جانب دامادش است. وقتی می گوید: من احساس می کنم برای برقراری ارتباط مطلوب با او همه ی تلاشم را میکنم. این طور برداشت می شود که داماد او فردی سرسخت و برقراری ارتباط با او بسیار مشکل است.

__ دفاعی بودن: لیلا نقش خود را در ایجاد مشکل نمی پذیرد. او به دور خود دیواری کشیده و دخترش را می راند، شاید معنی حرفش در واقع این باشد که: اینقدر مرا زیر ذره بین نگذار، ن برای برقراری ارتباط با احمقی که با او ازدواج کرده ای همه تلاشم را می کنم.

__ مظلوم نمایی: جمله لیلا طوری است که گویی او در جبهه حق مشغول جنگیدن با مخالفی سرسخت است.

__ تحقیر کردن: لیلا اشاره میکند که تنها عامل بروز مشکلات فقط دامادش است.

__ سپر بلا کردن: او همچنین اشاره دارد که دامادش فردی بی ملاحظه است که به تلاش های او برای ایجاد روابط مطلوب توجهی نمی کند.

__ پر توقع بودن یا سخت گیری کردن: لیلا فکر میکند رفتار دامادش نباید این گونه باشد بلکه باید طوری باشد که لیلا بتواند راحت تر با او کنار بیاید.

__ انکار کردن: لیلا نقش خود در مساله را به کلی انکار میکند.

__ با استفاده از جدول EAR متوجه خواهیم شد که لیلا با دخترش فاطمه همدلی نمیکند:

۱. فاطمه احساس آزرده‌گی، ناامیدی، خستگی و بی‌پناهی می‌کند اما لیلیا متوجه هیچ یک از این احساسات نشده و تلاشی هم برای پیدا کردن حقیقت نهفته در گفته‌های فاطمه نمی‌کند.

۲. لیلیا احساس رنجش، تقصیر و ناراحتی خود را پنهان میکند و هیچ جمله‌ای که حاکی از توجه و پذیرش باشد به زبان نمی‌آورد.

۳. در واقع فاطمه با شنیدن جمله‌ی: من احساس میکنم برای برقراری ارتباط روابط مطلوب با شوهر تو همه تلاشم را میکنم. احساس میکند تحقیر شده است.

پس نمره‌ی لیلیا در هر سه مورد جدول EAR صفر است.

شاید فکر کنید لیلیا از عبارت «من احساس میکنم» استفاده مطلوب کرده است اما نه تنها هنگام استفاده از این عبارت به بیان احساساتش نمی‌پردازد بلکه بدین وسیله به شیوه‌ای زیرکانه قصد دارد به فاطمه بفهماند که اشتباه می‌کند. در حقیقت لیلیا احساس رنجش، برآشفستگی، تحقیر و شرم میکند اما مراقب است که همه این احساسات را مخفی نگه دارد.

به ظاهر بحث مادر و دختر در مورد اختلاف میان لیلیا و شوهر فاطمه است اما تضاد مهم‌تری که نادیده می‌گیرند این است که هر دوی آنها به وضوح از یکدیگر ناراحتند و احساس رنجش، ناامیدی و طرد شدن دارند. گرچه این احساسات قدرتمند و قابل مشاهده‌اند اما هیچکس در موردشان صحبتی نمی‌کند، لیلیا با نادیده گرفتن احساسات فاطمه می‌تواند دو مساله تضاد با داماد و مشکل با دخترش را در ظاهر به یک مسئله ختم کند.

اکنون شایسته است که مشکلی را که در مرحله دوم یادداشت روزانه ارتباط متقابل طرح شده در نظر بیاورید و ببینید آیا پاسخ شما نمونه‌ای از ارتباط و تعامل مطلوب بوده است یا خیر. برای این کار می‌توانید از جدول EAR و لیست خطاهای رایج در تعاملات استفاده و تجزیه و تحلیل خود را به طور خلاصه در مرحله ۳ یادداشت روزانه ارتباط متقابل ثبت نمایید.

سعی کنید تنها این کار را به صورت ذهنی انجام ندهید و از کاغذ و خودکار برای نوشتن موارد استفاده نمایید، مثلاً ممکن است بنویسید: «من از هر سه مورد جدول EAR نمره صفر گرفتم چون متوجه احساس همسرم نشدم، احساسم را بیان نکردم، با او بحث کردم، بر تقصیر کار بودنش پافشاری کردم و هیچ رفتاری که حاکی از توجه و پذیرش باشد از خود نشان ندادم.»

وقتی مرحله ۳ را تکمیل می‌کنید به خاطر داشته باشید که بر آنچه خودتان گفته‌اید (مرحله ۲) تمرکز نمایید نه آنچه که طرف مقابل گفته است. (مرحله ۱). ممکن است طرف مقابل اشتباه‌های زیادی داشته باشد اما یادآوری آنها کمکی به حل اختلافات نمی‌کند و او نیز هیچ علاقه‌ای به شنیدن اشتباه‌هایش از زبان شما ندارد.

برخی افراد در ابتدای کار با جدول EAR توانایی یافتن خطاهای خویش را ندارند، آنها فکر می کنند احساسات طرف مقابل را فهمیده، احساسات خود را نیز ابراز کرده اند در صورتی که چنین نیست. حتی اساتید سلامت روان نیز در ابتدای کار همین مشکل را دارند و عجیب این است که مهارت های ارتباطی آنان از میانگین سایر افراد خیلی بهتر نیست.

رمزگشایی کلمات احساسی

جدول دیگری که در ادامه آورده ایم، جدول رمزگشایی کلمات احساسی است. این جدول به شما کمک می کند جمله ای را که در مرحله ۲ یادداشت روزانه ارتباطات نوشته اید تجزیه و تحلیل نمایید و ببینید آیا هیچ یک از این کلمات را در پاسخ خود می یابید یا خیر.

اگر فکر می کنید طرف مقابل احساس ناامیدی و ناراحتی دارد، جمله ای شبیه « به نظر می رسد الان نسبت به من احساس ناامیدی و ناراحتی داری، آیا می توانی در مورد احساس کمی بیشتر توضیح دهی؟» می تواند مثال خوبی از پاسخ همدلانه باشد چون متوجه شده اید که او چه احساسی دارد.

اگر در عبارتی که در مرحله ۲ طرح کردید هیچ یک از کلمات احساسی یافت نمی شود، پس احتمالاً متوجه احساس طرف مقابل نشده، احساس خود را نیز به خوبی با او در میان نگذاشته اید.

جمله ی: « من می توانم ناراحتی ات را بفهمم و می خواهم بدانی که من هم حساس رنجش و ناامیدی می کنم.» می تواند مثال خوبی از جمله ی همدلانه و قاطعانه ای باشد که متوجه احساس طرف مقابل شده، احساس خود را نیز به خوبی بیان نموده اید.

رمز گشایی کلمات احساسی

احساس	کلماتی که این احساس را توصیف می کنند
-------	--------------------------------------

عصبانیت	عصبانی، بی میل، ناراحت، خشمگین
اضطراب	اندیشناک، نگران، هراسناک، مضطرب
ناامیدی	رنجش، احساس تهی بودن، دل سرد شدن
احساس گناه	احساس شرمندگی و خجالت
حسادت	غبطه خوردن، رشک بردن
تنهایی	ترک شده، بی کسی، فراموش شده

ناراحتی	خلق گرفته و افسرده، روحیه باخته و دلسرد
احساس فشار	احساس بی طاقتی

هر بار سعی می کنید احساس خود را بیان کنید، دقت کنید از کدام یک از عبارات « من احساس میکنم » یا « تو » استفاده کرده اید. جمله « تو اکنون مرا دلسرد کردی! » را در نظر بگیرید، آیا این بیان واضح و مستقیم احساسات بود؟ شاید چون کلمه ی دلسرد شدن در لیست کلمات احساسی قرار دارد، این جمله صحیح به نظر ی‌رسد اما وقتی از بیان « تو » استفاده می شود جمله تا حدی خصومت آمیز به نظر می رسد و چون برای احساسی که دارید او را سرزنش می کنید، او به دفاع از خویش می پردازد و هیچ نفعی عاید شما نمی شود.

عباراتی مانند: « تو اشتباه میکنی » یا « من احساس میکنم تو نمیدانی راجع به چه چیزید صحبت میکنی » بیان صادقانه احساسات نیست بلکه حمله محترمانه به طرف مقابل است. از خود بپرسید، آیا پاسخ شما در مرحله ۲، بیانی گرم و از روی توجه و احترام بود و یا لحن صدایتان انتقادی، طعنه آمیز، دفاعی، رقابتی و یا رئیس مابانه بود؟ داشتن احساس خشم و ناامیدی بسیار عادی است اما روشی که برای بیان احساساتان برمی گزینید تا حد زیادی اتفاقات آینده را تحت تاثیر قرار خواهد داد. می توان از خشم به عنوان سلاح استفاده نمود و عازم میدان نبرد شد و هم می توان احساسات خویش را محترمانه بیان کرد و رابطه ای عمیق تر و پرمعنا تر پایه ریزی نمود.

کشف این واقعیت که پاسختان نمونه ای از یک رابطه نامطلوب است (به ویژه هنگامی که مشکلات را ناشی از اشتباه های طرف مقابل می دانید) می تواند شوک آور باشد. پس اگر به یافتن خطاهای ارتباطی خود علاقمند شد اید، هم اکنون قدمی دشوار اما حیاتی در جهت داشتن رابطه مطلوب و رضایت بخش با فرد مورد نظر برداشته اید.

چگونه دیگران را کنترل می کنیم؟

اولین اصل درمان روابط بین فردی به روش شناختی این است که خود ما علت اصلی بروز مشکلات در روابط بین فردی هستیم، گرچه این کار را نا آگاهانه انجام می دهیم. با تکمیل مرحله ۴ یادداشت روزانه روابط میان فردی، میزان ضربه ای که دیگران از رفتار شما متحمل می شوند روشن تر خواهد شد و پاسخ الهام به سهراب نمونه ی روشنی از این واقعیت است. وقتی سهراب گفت: « تو هرگز گوش شنوا نداری! » الهام او را نادیده گرفت. پاسخ الهام چه تاثیری بر سهراب داشت؟ چه احساسی پیدا کرد؟ نتیجه چه بود؟ در ادامه چه خواهد کرد؟

سهراب نتیجه گرفت انتقادش صحیح بوده است چرا که الهام هنوز هم گوش نمی کرد. احساس او چیست؟ نادیده گرفته شدن و ناامیدی. عکس العملش چگونه است؟ به انتقاد از الهام ادامه می دهد. الهام از رفتار انتقادی سهراب شکایت دارد در حالی که خود او باعث انجام چنین رفتاری می شود.

علت شرکت الهام در کارگاه آموزشی این بود که می خواست دلیل انتقاد های شوهرش در تمام سال های زندگی مشترکشان را بداند. او پرسید: « چرا مردان اینگونه اند؟ » و پاسخ آن چیزی نبود که الهام انتظار داشت بشنود. سهراب از او انتقاد می کند چون خودش او را به این کار وادار میکند و احتمالا در تمام سال های گذشته نیز همین کار را می کرده است.

پاسخ به این سؤال برای الهام هم خوشحال کننده و هم ناراحت کننده بود. از طرفی انگشت اتهام، ناگهان به سمت الهام برگشت که احساس خوبی را در او ایجاد نکرد اما از طرف دیگر فهمید که که قدرتی بیش از حد تصور دارد، واقعیت های زندگی خویش را خودش رقم می زند و اگر بخواهد می تواند رابطه ی عاشقانه ای که آرزویش را دارد ایجاد نماید.

طبیعی است که الهام با شنیدن این نتیجه ناراحت می شود، گرچه بررسی نقش او در بروز مشکلات، ساده به نظر می رسد اما باعث ایجاد نوعی احساس شرم و تحقیر در وجود او خواهد شد. کشف این واقعیت که دلیل اصلی ایجاد مشکلی که از آن شکایت داریم خود ما هستیم، شوک بزرگی برای کل سیستم انسانی است.

چه کسی مقصر است؟

ممکن است به دفاع از الهام برآیید و بپرسید: « مگر سهراب در بروز مشکلات نقشی نداشته است؟ » و « آیا سهراب هم به اندازه الهام مقصر نیست؟ »

البته که سهراب نیز در بروز مشکلات نقش داشته است، اگر او نیز با شکایت از زندگی زناشویی اش مراجعه می کرد، برای آزمودن نحوه ی رفتارش از یادداشت روزانه روابط متقابل استفاده می نمودم و بدون شک نتیجه نشان می داد که او هم گوش نمی دهد، احساساتش را به وضوح مطرح نمی نماید و هیچ رفتاری که حاکی از توجه و احترام باشد در او مشاهده نمی شود. آنگاه سهراب می دید که خودش در برانگیختن رفتارهایی که از آنها شکایت دارد صددرصد مقصر است!

چطور می شود که الهام و سهراب هر دو به میزان صد درصد مقصر باشند؟ آنها گرفتار یک چرخه معیوب شده اند. سهراب از الهام با صدایی بلند و لحنی خصومت آمیز انتقاد می کند و در او احساس اضطراب، رنجش و خشم ایجاد می نماید و او را وادار به مقابله می نماید تا حدی که می توان گفت اوست که الهام را مجبور به گوش ندادن می کند و سپس وقتی الهام، سهراب را نادیده می گیرد او را مجبور می کند به رفتار انتقادی اش ادامه دهد.

این چرخه، درست شبیه این پرسش است که اول تخم مرغ به وجود آمده است یا مرغ؟ الهام همیشه فقط رفتار سهراب را می بیند و به رفتار خودش توجهی ندارد، بنابراین واقعا احساس میکند سهراب مقصر است و او قربانی این تقصیر. در مورد سهراب نیز دقیقا وضع به این منوال است، او نیز الهام را مقصر می داند و خود را قربانی. حق با کیست؟ با هردوی آنها.

تاکید و تمرکز بر اشتباه های دیگران هیچ کمکی به ما نخواهد کرد، هر چه بیشتر دیگری را سرزنش و سعی در ایجاد تغییر در او نماییم، با مقاومت بیشتری از جانب او مواجه خواهیم شد. اما اگر الهام این واقعیت را

بپذیرد که او قادر به تغییر دادن سهراب نیست و بر ایجاد تغییر در خود تمرکز نماید، در نهایت به مقصود خواهد رسید. این اتفاق شگفت انگیز بدین معنی است که درست در همان زمانی که الهام تغییر کند، سهراب نیز تغییر خواهد نمود. همه ی ما هنگام ارتباط با دیگران بدون اینکه آگاه باشیم در حال ایجاد تغییر در آنها هستیم.

اکنون به داستان لیلا بر می گردیم، وقتی فاطمه به مادرش گفت: « تو شوهر مرا تحقیر میکنی! » لیلا پاسخ داد: « من احساس میکنم برای برقراری رابطه مطلوب با او همه تلاشم را کرده ام» قبلا دیدیم که لیلا با این پاسخ مرتکب چندین خطای رایج در تعاملات شد، اکنون قصد داریم نتایج و اثرات این پاسخ را نیز بررسی نماییم. فاطمه پس از شنیدن پاسخ را نیز بررسی نماییم. فاطمه پس از شنیدن پاسخ مادرش چه احساسی داشت؟ نتیجه گیری او چه بود؟ سپس چه اتفاقاتی افتاد؟ آیا پاسخ لیلا مشکلات را بهتر کرد یا بدتر؟ چرا؟ لیلا با انکار نقش خود در بروز مشکلات، دیواری دفاعی به دور خود کشیده است. او اشاره دارد که دامادش را تحقیر نمی کند و اگر درست بگویند می توان نتیجه گیری کرد که فاطمه و شوهرش در برداشت رفتار از لیلا، دچار سوء تفاهم شده اند اما مورد مهم دیگری که وجود دارد این است که لیلا با دفاع لیلا از خود، صحت انتقاد فاطمه را تایید می کند و در واقع بارها به تحقیر دختر و دامادش پرداخته است.

پس از این پاسخ لیلا، احساس فاطمه چگونه بود؟ او احتمالا از مادرش دلخور، ناامید و رنجیده است و نیاز دارد که همسرش را سربلند کند اما در چنین شرایطی فضا به سوی تنش و مخالفت بیشتری سوق داده می شود، به همین دلیل ممکن است فاطمه منصرف شود و پا پس بکشد و این همان چیزی است که لیلا از آن شکایت داشت، ایجاد فاصله میان او و دخترش.. اکنون، علت به وضوح نمایان است، وقتی فاطمه تلاش میکند مساله را باز کند و در مورد تنش های موجود میان مادر و همسرش صحبت کند، لیلا حالت دفاعی به خود می گیرد و او را از خود می راند.

چرا لیلا این گونه به دفاع از خویش می پردازد؟ شاید ما نمی خواهیم بپذیریم که در انتقادهای کسی که دوستش داریم، ذره ای از حقیقت وجود دارد و یا شاید پذیرفتن نقش خویش در بروز مشکلات موجود دردناک باشد، البته بررسی نقش خویش در بروز مشکلات شجاعت زیادی می خواهد.

اکنون تضادی را که خود در نظر گرفته بودید بررسی می نماییم، در مورد آنچه در مرحله ۲ مطرح گردید فکر کنید و از خود بپرسید:

__ جمله من چه تاثیری بر او خواهد داشت؟

__ پاسخ من چه احساسی در او به وجود خواهد آورد؟

__ نتیجه گیری او چه خواهد بود؟

__ او در ادامه چه خواهد گفت و چه کار خواهد کرد؟

اکنون نوبت به تکمیل مرحله ۴ یادداشت روزانه ارتباط متقابل رسیده است. برای آسان و جالب تر کردن این مرحله از خود بپرسید که کدام کار طرف مقابل موجب ناراحتی شما می شود. مثلاً ممکن است سرسخت، لجوج و اهل جنگ و جدل باشد و یا ممکن است از گوش دادن سر باز زند، گله و شکایت کند و به تحقیر شما بپردازد و یا خواسته های بی پایانی دارد و در ابراز احساساتش دچار مشکل است.

اکنون نتایج آنچه را در مرحله ۲ نوشته اید بررسی نمایید و ببینید پاسخ شما چگونه باعث شده است که طرف مقابل دقیقاً همان رفتاری را که شما دوست ندارید انجام دهد. مثلاً اگر فکر می کنید او هیچگاه به صحبت های شما گوش نمی دهد، دقت کنید شاید شما نیز به صحبت های گوش نمی دهید، حاضر به پذیرفتن حقایق موجود در گفته های او نیستید با او بحث می کنید و بر مقصر بودنش تاکید می ورزید. آنگاه او ناامید می شود و سعی در اثبات نقطه نظر خودش می کند. اگر از این منظر به قضیه نگاه کنید متوجه خواهید شد که عملاً این خود شما بوده اید که او را وادار به دفاع و بحث می کردید و در عین حال توقع داشتید رفتارش اینگونه نباشد.

مثال های زیادی در این زمینه موجود است، اگر بهترین دوستان در ابراز احساساتش دچار مشکل استدفکر کنید، شاید در هر بار تلاش برای بیان احساساتش با انتقاد شما مواجه شده باشد، یا به جای این که حرف هایش را بشنوید و او را به بیان واضح تر احساسش تشویق نمایید، با عجله سعی در ارائه راه حل و کمک نموده اید.

هنگام انجام مرحله ۴ از خود بپرسید که دوست دارید طرف مقابل با شما چه رفتاری داشته باشد. (مثلاً دوست دارید به جای اینکه همسران دائم حالت دفاعی به خود بگیرد و انتقاد کند شنونده بهتری باشد.)

اکنون پاسخ خود در مرحله ۲ را مرور کنید، شاید گفته اید «تو اشتباه میکنی و باید این را بپذیری! هر احمقی می تواند ببیند.» سپس چه اتفاقی می افتد؟ آیا برای همسران هیچ انگیزه ای برای شنیدن و درک حرف های شما باقی می ماند؟ آیا انتظار دارید در پاسخ بگوید: «باشه، متشکرم تو واقعاً حق داری»

تلاش برای درک نقش خویش در بروز مشکلات بسیار قابل تقدیر است. گرچه مراحل ۳ و ۴ یادداشت روزانه ارتباط متقابل عقلانی و جالب توجه اند اما از نظر احساسی مراحل سختی به حساب می آیند، اگر شجاعت مواجهه با نتایج به دست آمده از بررسی نقش خویش در ایجاد مشکلات را داشته باشید، در انتهای مرحله ۵ پاداش مطلوبی در انتظارتان خواهد بود.

اغلب هنگام اجرای کارگاه ها برخی افراد بی قرار را می بینم که تمایل دارند خیلی سریع و بدون پشت سر گذاشتن مراحل ۳ و ۴ به مرحله ۵ بپردازند. آنها می پرسند: «می بایست به پسر یا به رئیس چه می گفتم؟» آنها توقع دارند بدون بررسی آنچه در مرحله ۲ نوشته اند به جواب برسند و این امکان پذیر نیست.

تعداد زیادی از مراجعینم نیز به همین ترتیب می خواهند با دادن یک سری توضیحات عمومی در مورد مشکلات با فرد مورد نظر و طفره رفتن از بیان جزئیات به نتایج مطلوبی دست یابند، این خصوصیات از ویژگی بارز انسانی و قابل درک است اما امکان پذیر نیست. اگر بخواهیم اوضاع را تغییر دهیم باید نمونه ای مشخص از تضاد موجود را انتخاب و بر روی کاغذ بیاوریم سپس با استفاده از یادداشت روزانه ارتباط متقابل به تجزیه تحلیل آن پردازیم. اطمینان داشته باشید اگر این کار را به طور ذهنی انجام دهید به نتیجه مطلوب نخواهد رسید. حرفی که آن شخص به شما گفته (مرحله ۱) و بلافاصله چیزی که دقیقاً در جواب او گفته اید (مرحله ۲) را روی کاغذ بیاورید، سپس از خود بپرسید آیا پاسخی که در جواب او گفته اید نمونه ای از یک ارتباط بین فردی مطلوب بوده است یا خیر (مرحله ۳) و نتیجه خود را بررسی نمایید (مرحله ۴). این فرآیند ممکن است ساده به نظر برسد اما در نهایت باعث ایجاد نوعی بینش عمیق می شود که می تواند زندگی‌مان را تغییر دهد.