

از
عشق رمانتیک
تا
کشمکش قدرت



ALI GHASEMIAN
CERTIFIED IMAGO THERAPIST

علی قاسمیان
دکترای روانشناسی و ایماگوتراپیست

از عشق رمانتیک تا جنگ قدرت

(راهنمایی برای زوجها و متقاضیان ازدواج)

ایماگوتراپی یا زوج‌درمانی مبتنی بر ایماگو، رویکردی جدید برای تبیین مفهوم پدیده‌ی عشق، پویایی روابط صمیمی، حل تعارض‌های زوج‌ها و غنی‌کردن روابط همسران است که دکتر هارویل هندریکس و همسرش، دکتر هلن هانت، آن را ابداع کرده‌اند. در ایماگوتراپی، فرض بر این است که ما همسرمان را براساس ترکیبی از فرایندهای هشیار و ناهشیار^۱ و براساس ویژگی‌های مثبت و منفی افراد مهم زندگی مان در کودکی انتخاب می‌کنیم.^۲ با این توضیح که فرایندهای ناهشیار و ویژگی‌های نامطلوب مراقبان در کودکی، تأثیر به مراتب بیشتری در انتخاب‌های عشقی و بروز تعارض‌ها بین زوج‌ها بعد از ازدواج دارند.

از طرفی دیگر، تئوری ایماگو، در زمره‌ی رویکردهای رابطه‌ای قرار می‌گیرد؛ به این معنی که در این تئوری، اولویت به روابط انسانی و ارتقای کیفیت آن‌هاست. بر این اساس، مفهوم «جدایی» و تنهایی که از باورهای حاکم بر اکثر فرهنگ‌هاست، توهمی بیش نیست و همه‌ی هستی که شامل انسان‌ها نیز می‌شود یک واحد به هم پیوسته است که همه‌ی اجزای آن با هم ارتباط دارند، حتی اگر خود آن‌ها از این یگانگی آگاهی نداشته باشند؛ لذا از نظر ایماگوتراپیست‌ها زوج‌ها حتی در شدیدترین چالش‌هایی که با خود به اتاق درمان می‌آورند، مشتاق برقراری ارتباطی سالم و امن هستند و دعوای در اکثر موارد نشانه‌ی اشتیاق آن‌ها برای بازگرداندن حس پیوند اولیه‌ی آن‌هاست.

مطالب این کتابچه حاصل مطالعات و تجارب بنده در حیطه‌ی ایماگوتراپی است. سعی کرده‌ام تا جایی که به انتقال مطالب لطمه‌ای وارد نشود، به صورت خلاصه و کوتاه، مسائل مهمی را که متقاضیان ازدواج با آن روبه‌رو هستند یا در آینده روبه‌رو خواهند شد در اختیار شما خوانندگان قرار دهم. علاوه بر این، برخی مهارت‌ها و تکنیک‌های کاربردی روش ایماگوتراپی نیز همراه با ذکر مثال در کتابچه گنجانده شده است. بدیهی است برای اثربخشی بیشتر تکنیک‌ها و تمرین‌ها شایسته است زوج‌ها و افراد متقاضی ازدواج به صورت حضوری از مشاور و ایماگوتراپیست خود کمک بگیرند.

۱. به طور خلاصه، منظور از ناهشیار، بُعدی از ساختار شخصیت ماست که در تیرس آگاهی و هشیاری ما وجود ندارد؛ ولی تأثیرات انکارناپذیری روی انتخاب‌های فعلی ما دارد. ناهشیار را به ستاره‌هایی تشبیه می‌کنند که شما در طول روز قادر نیستید آن‌ها را ببینید، ولی آن‌ها وجود دارند حتی اگر قادر به دیدن آن‌ها نباشیم.

۲. البته ممکن است همسر ما دقیقاً شبیه والدین ما نباشد و همان کارهای او را انجام ندهد، اما کارهای او همان احساساتی را در ما به وجود می‌آورد که قبلاً در دوران کودکی با والدین خود در ما ایجاد شده‌اند.

شما در این کتابچه به صورت خلاصه با مبانی اساسی و راهبردهای عملی ایماگوتراپی، راز جذابیت، مراحل یک رابطه‌ی صمیمی مبتنی بر تعهد، چرایی بروز تعارض بین زوجها و شیوه‌های رویارویی با تعارض‌ها آشنا خواهید شد.

در پایان از آقای دکتر هندریکس که اجازه دادند از مطالب کتاب‌های فوق‌العاده‌شان در نگارش کتاب استفاده کنم، سپاسگزارم. همچنین از جناب آقای علی ایمانی‌نسب، سرکار خانم ایامه اشرفی، دکتر آرزو شاه‌میوه، و دکتر علی زکی‌ئی که در ویراستاری و ترجمه‌ی برخی اصطلاحات بنده را یاری نموده‌اند، کمال تشکر را دارم.

علی قاسمیان‌نژاد، ایماگوتراپیست

۱۳۹۸

بخش اول:

مراحل روابط صمیمی

ازدواج حالتی ایستا و راکد بین دو شخص تغییرناپذیر نیست. ازدواج سفری روحی-روانی است که با شور و حال و سرمستی جذابیت آغاز می شود و مسیر خود را از گذرگاه پرپیچ و خم خودکامی و خودشناسی ادامه می دهد و در نهایت به ایجاد کانونی صمیمی و پایدار ختم می شود.

هارویل هندریکس

از زمانی که افراد توانستند خودشان شریک زندگی شان را انتخاب کنند و ازدواج های ازپیش برنامه ریزی شده و اجباری رنگ باخت، محققان و نظریه پردازان تبیین های مختلفی برای راز جذابیت و فرایند عاشق شدن ارائه داده اند. از تبیین های زیست شناختی و تکاملی^۱ گرفته تا تبیین هایی که براساس نظریه ی تبادل^۲ شکل گرفته اند. یکی از تئوری های چالش برانگیز در این زمینه، نقش ناخودآگاه (یا ایماگو^۳) در انتخاب های عشقی افراد است. براساس این تئوری، انتخاب شریک زندگی، بیش از اینکه تحت تأثیر ارزیابی های آگاهانه باشد، معلول فرایندهایی است که زیر آستانه ی هشیاری درحال رخ دادن است؛ لذا افراد جذب کسانی می شوند که ویژگی های مثبت و منفی والدین و مراقبان خود را در کودکی دارا هستند. در نگاه اول، ممکن است این جمله ترسناک به نظر برسد، اما وقتی به اهداف ناهشیار پی ببریم، متوجه می شویم چقدر این فرایند می تواند شفافبخش و رشددهنده باشد. درحقیقت، ما جذب کسی می شویم یا با کسی ازدواج می کنیم که احساسات و هیجانات منفی و دردناک دوران کودکی مان را زنده می کند تا بتوانیم یک بار برای همیشه به التیام آن ها پردازیم و به نوعی کارهای ناتمام دوران کودکی را تمام کنیم. این فرایند التیامبخش، بی شک بدون تغییر، تلاش، و رشد امکان پذیر نیست. لذا دو هدف مهم

۱. بر طبق این دیدگاه، انسان ها به طور غریزی زوج هایی را بر می گزینند که بقای گونه شان را تضمین کند. زن ها جذب مردانی می شوند که ویژگی هایی نظیر غالب بودن و برتری را داشته باشند و مردها نیز به زنانی جذب می شوند که جوان و تندرست باشند و از استخوان بندی مناسبی نیز برخوردار باشند. امروزه جوانی و زیبایی یک زن و قدرت و پایگاه اجتماعی یک مرد در همان ارزیابی اجمالی اولیه نقش عمده ای ایفا کند.

۲. این تئوری بر این فرض استوار است که ما افرادی را برای ازدواج انتخاب می کنیم که کم و بیش همتای ما باشند. بدین ترتیب ما خصلت ها و ویژگی های مثبت و منفی خودمان را با ویژگی های مثبت و منفی طرف مقابل سبک سنگین می کنیم و در صورت هم عرض بودن امتیازات و وجود تعادل بین ویژگی هایمان، اقدامات بعدی را برای ازدواج و جدی شدن رابطه شروع می کنیم.

۳. ایماگو معادل لاتین واژه ی «تصویر» است. تمام تعاملات و بده بستان های رفتاری که طی چندسال اول کودکی با والدین و اشخاص مهم زندگی مثل خواهر، برادر، پدربزرگ، مادربزرگ، و... داشتیم و حتی ممکن است هیچ خاطره ی واضحی نیز از این تعاملات نداشته باشیم، در جایی در مغز ذخیره می شود و تشکیل تصویری به نام ایماگو می دهد که براساس نظریه ی ایماگوتراپی، نقش مهمی در ازدواج و پیداکردن شریک زندگی ایفا می کند. برای مطالعه ی بیشتر در این زمینه کتاب «بازگشت به عشق» نوشته ی دکتر هندریکس و دکتر هانت را مطالعه بفرمایید.

ازدواج در رویکرد ایماگوتراپی، «رشد» و «التیام» می‌باشد که اگر به این دو هدف پرداخته شود، خواه ناخواه، آرامش و خوشبختی نیز حاصل خواهد.

این درست برعکس فانتزی‌ها و تخیلات ذهنی اکثر افراد جامعه است که هدف از ازدواج را آرامش و خوشبختی می‌دانند و در جست‌وجوی فردی می‌گردند که این آرامش و خوشبختی را بی‌قیدوشرط به آن‌ها پیشکش نماید. البته همگی ما به‌نوعی دنبال عشقی بی‌قیدوشرط، حقیقی، و راستین هستیم؛ درست چیزی که شاید هنگام آشنایی با همسرمان یا بله‌گفتن، در ذهنمان بوده است. اما شاید از مراحل رابطه‌ای صمیمی و عاشقانه، به‌خصوص دو ایستگاه مهم سر راهمان بی‌خبر بودیم: ایستگاه عشق رمانتیک و ایستگاه جنگ قدرت.

ایستگاه اول: عشق رمانتیک و شورانگیز

این ایستگاه، فرصتی برای تجربه‌ی احساسات ناب، شورانگیز، و سرخوشی خالص است. به این ایستگاه یا مرحله، دوران ماه‌عسل رابطه نیز می‌گویند. زوج‌ها در این ایستگاه در بهترین وضعیت رابطه به سر می‌برند و فکر می‌کنند تا آخرین لحظه‌ی حیات، در همین وضعیت، کنار هم زندگی خواهند کرد. هورمون‌های شادی‌بخش در مغز زوج‌ها شروع به آزاد شدن می‌کنند و احساس یگانگی و پیوند سراسر وجودشان را می‌گیرند. در مرحله‌ی عشق رمانتیک، عشاق ویژگی‌های نامطلوب معشوق خود را نمی‌بینند، یا نمی‌خواهند ببینند، یا آن‌ها را دست کم می‌گیرند. لذا عاشق، همه‌ی هستی، زیبایی‌ها، و لذت‌ها را در بودن کنار شریک زندگی‌اش می‌بیند و لحظه‌ای بودن کنار او را با دنیا عوض نمی‌کند. آن‌ها برای دیدن هم سر از پا نمی‌شناسند و برای دیدار مجدد، لحظه‌شماری می‌کنند. در نظر عاشق، کسی به زیبایی و مهربانی محبوبش نیست و همه‌ی وجودش، به وجود او گره خورده و دلتنگی‌های ناب، هرچند پس از لحظه‌ی کوتاهی بعد از دیدار با محبوبش، سراسر قلب و ذهن او را فرا می‌گیرد. عاشق و معشوق این باور را دارند که دوران پرشور عشق رمانتیک تا آخر عمر کنارشان است و سال‌های سال قلبشان برای یکدیگر این چنین می‌تپد و تنگ می‌شود. همه‌ی این احساسات ناب، هیجانات خوشایند، و باورهای زیبا طبیعی و جزئی از مراحل رابطه هستند. برخی از ویژگی‌های دیگر این مرحله عبارت‌اند از:

- همیشه عشق رمانتیک به یک‌باره و با یک نگاه شروع نمی‌شود. برای برخی، افتادن در دام عشق به صورت تدریجی است. برخی نیز، به مرور زمان، عاشق فردی می‌شوند که در ابتدای رابطه اصلاً فکرش را هم نمی‌کردند روزی عاشق او شوند.
- دو طرف بر این باور قلبی هستند که بسیار به هم شبیه هستند و اگر هم با چالش یا اختلاف‌نظری روبه‌رو شوند، می‌توانند با گفت و گویی منطقی آن را حل کرده و خیلی زود به توافق برسند.

- عشاق در ماه عسل رابطه، برای دیدن هم لحظه‌شماری می‌کنند، فعالیت‌های مشترک زیادی با هم انجام می‌دهند، از رفتارهای کوچک و محبت‌آمیز یکدیگر بسیار ذوق می‌کنند و سعی می‌کنند تا حد امکان از نقاط مشترک یکدیگر صحبت کنند تا موضوعاتی که اختلاف‌برانگیز است.
- جمله‌ها و عبارات‌های معروف و مرسوم می‌که دو طرف در دوران عشق رمانتیک به هم می‌گویند غالباً از این قبیل هستند: «عزیزم بدون تو زندگی واسم معنایی نداره!»، «بی تو می‌میرم!»، «انگار سال‌هاست هم رو می‌شناسیم!»، «در کنار تو احساس کامل بودن می‌کنم.»، «تو همون غریبه، آشنای منی!». جالب است که این عبارات تقریباً در همه‌ی فرهنگ‌ها استفاده می‌شود. عشق، پدیده‌ای جهانی و مستقل از فرهنگ است.
- دو طرف فکر می‌کنند افکار همدیگر را می‌توانند بخوانند. آن‌ها این باور را دارند که دقیقاً می‌دانند طرف مقابلشان چه چیزی می‌خواهد.

متأسفانه این مرحله‌ی شورانگیز و رؤیایی زیاد طول نمی‌کشد و در هر رابطه‌ی صمیمی مبتنی بر تعهد، زوج‌ها دیر یا زود از مرحله‌ی عشق رمانتیک عبور می‌کنند و وارد ایستگاه دوم می‌شوند.

ایستگاه دوم: جنگ قدرت

همان‌طور که گفته شد ما روابط صمیمی خویش را با تعاملاتی حاکی از عشق بدون قید و شرط آغاز می‌کنیم. در نامه‌ها، پیام‌ها، تماس‌های تلفنی، و عشق‌ورزی‌های شورانگیز، به یکدیگر اعلام تعهد و دلبستگی می‌کنیم و در پی آن، احساس شادی و رضایت بیشتری به خودمان و دنیا نیز خواهیم داشت. با این حال، زمانی که عاشق می‌شویم، قادر نیستیم این حد از عشق رمانتیک را برای همیشه حفظ کنیم. سرخوشی، شوریدگی، و سرمستی عشق، بعد از مدت کوتاهی، کمرنگ و کمرنگ‌تر می‌شود و دنیای رنگی زوج‌ها جای خود را به دنیای سیاه و سفید می‌دهد.

علت‌های مختلفی برای این تغییر وجود دارد. در مرحله‌ی عشق رمانتیک، این تمایل وجود دارد که دو طرف برداشت‌های مثبت یا خنثایی در قبال ویژگی‌های منفی یا آزاردهنده‌ی یکدیگر داشته باشند. شیوا دو سال است با احمد ازدواج کرده و شش ماه هم دوران آشنایی داشته‌اند. در دوران آشنایی که هر دو به شدت به هم علاقه داشتند، شیوا متوجه شد که احمد در هزینه کردن و خرج و مخارج بیرون رفتن و تفریح، سخت‌گیر است. او با خودش فکر می‌کرد احمد فقط کمی بیش از اندازه مراعات می‌کند که هزینه‌های کمتری صرف شود. گاهی هم به خودش می‌گفت: «چه پسر خوبی که حواسش به دخل و خرجش هست. اقتصادی فکر می‌کنه و ولخرج نیست.» اما بعد از پشت سر گذاشتن ماه عسل زندگی و ورود به مرحله‌ی تعهد، شیوا این ویژگی همسرش را با واژه‌های مثل خسیس بودن و خشک‌دستی توصیف می‌کرد و در دعوای احمد را فردی خسیس لقب می‌داد.

علت مشابه دیگری نیز که باعث می‌شود زوجها بعد از ازدواج دچار کشمکش شوند و از دوران عاشقی فاصله بگیرند، انکار ویژگی‌های نامطلوب یکدیگر در مرحله‌ی عشق رمانتیک است. غلبه‌ی احساسات خوشایند و احساس سرخوشی ناشی از عشق رمانتیک و همچنین تمایل شدید ما برای ایده‌آل جلوه دادن همسرمان باعث می‌شود ویژگی‌های نامطلوب او را انکار کنیم یا نادیده بگیریم. در مرحله‌ی عشق رمانتیک که همسران ویژگی‌های منفی یکدیگر را نمی‌بینند یا نمی‌خواهند ببینند یا آن‌ها را دست کم می‌گیرند، پدیده‌ی «انکار» شایع است. این ویژگی‌های منفی که در مرحله‌ی تعهد، خود را بیشتر نشان می‌دهند، منجر به ایجاد احساسات یأس و ناامیدی در زوجها می‌شود.

نسرین که برای مشاوره‌ی طلاق به مشاوره آمده بود می‌گفت در دوران نامزدی متوجه شدم شوهرم مصرف‌کننده‌ی مواد مخدر است؛ اما نادیده گرفتم و سعی کردم خودم را قانع کنم که تفننی مصرف می‌کند یا بعداً کمک می‌کنم ترک کند؛ ولی الان که شش سال از زندگی مشترک ما گذشته است نه تنها هیچ چیزی تغییر نکرده، بلکه اوضاع همسرم بدتر نیز شده است.

ظواهر شدن انتظارات، توقعات، و درخواست‌ها نیز عامل دیگری برای پایان دادن به دوران عاشقی است. در مرحله‌ی عشق رمانتیک، زوجها سعی می‌کنند حتی بدون آنکه دیگری نیازها و انتظاراتش را بیان کند، نیازهای او را برآورده کنند؛ ولی این سبک تعامل، به تدریج، برعکس می‌شود. زوجها که با انبوهی از انتظارات پنهان و آشکار با هم ازدواج کرده‌اند، به تدریج، وارد مرحله‌ای می‌شوند که از دیگری توقع دارند نیازهایشان را برآورده کند و از آن‌ها مراقبت نماید. به عبارت دیگر، هیچ‌کس ازدواج نمی‌کند که صرفاً از دیگری مراقبت کند، بلکه ازدواج می‌کند که از او نیز مراقبت شود و وقتی مراقبت‌های لازم را دریافت نکند، کشمکش و راهبردهای ناامن برای تطمیع، ترغیب، و تهدید همسر آغاز می‌شود.

به این مرحله که به‌طور طبیعی بعد از مرحله‌ی عشق رمانتیک ظهور می‌کند، کشمکش قدرت گفته می‌شود. در این مرحله، درست مانند افراد جامعه که به هنگام مشکلات، تقصیرها را گردن یکدیگر می‌اندازند، زوجها نیز، مسئولیت از دست رفتن عشق رمانتیک را بر دوش یکدیگر می‌اندازند و هریک دیگری را مقصر می‌دانند.

جدایی در جنگ قدرت

به تدریج، برای اکثر قریب به اتفاق زوجها، زندگی مشترک به این ایستگاه ختم می‌شود. آرام‌آرام ویژگی‌های منفی همسر آشکار می‌شود و این موجب خواهد شد ترشح هورمون‌های شادی‌بخش در مغز متوقف شود. بسیاری از زوجها که در این مرحله از دعوا و کشمکش خسته شده‌اند فکر می‌کنند رابطه‌شان مشکلی اساسی و حل‌نشده دارد. علاوه بر اینکه این باور نادرست در جامعه نیز وجود دارد که افراد فکر می‌کنند اگر در ازدواج دچار مشکل شدند، یعنی با فرد نامناسبی ازدواج کرده‌اند. به همین سبب و به‌علت درد و رنج ناشی از جنگ قدرت، کم نیستند زوجها‌ی جوانی که در این مرحله تصمیم به جدایی می‌گیرند. اما بعضی نیز به زندگی با هم در این شرایط ناامن ادامه می‌دهند، ولی یا در یک کشمکش دائمی با هم

زندگی می‌کنند یا از لحاظ عاطفی و احساسی از یکدیگر فاصله می‌گیرند. آن‌ها که طلاق می‌گیرند فکر می‌کنند شانس آورده‌اند، اما اکثر قریب به اتفاق این ازدواج‌ها نیز شامل همین دو مرحله خواهد بود.

لذا در ازدواج‌های مجدد نیز شاهد مرحله‌ی جنگ قدرت خواهیم بود. ممکن است در ابتدا این‌طور به نظر برسد که رفتارها، ویژگی‌ها، و نگرش‌های همسر جدید با شریک زندگی قبلی متفاوت باشد؛، اما به محض محوشدن عشق رمانتیک، ورق بر می‌گردد و به احتمال زیاد، همسر جدید به نسخه‌ی ترسناکی از همان شریک زندگی قبلی تبدیل خواهد شد.

عبور سالم از کشمکش‌ها

خبر خوب اینکه اگر زوج‌ها بتوانند از این دو ایستگاه به سلامت عبور کنند، به عشق راستینی که همیشه در طلب آن بوده‌اند دست خواهند یافت. صمیمیت و همدلی حاصل رابطه‌ای است که بر پایه‌ی علاقه و احترام متقابل بنا شده است. ولی مثل تمام چیزهای با ارزش، دست‌یابی به عشق راستین نیز فرایند خاص خود را دارد و به «زمان» و «تلاش» نیاز دارد. جدایی در مرحله‌ی جنگ قدرت باعث می‌شود مانع از اتفاق زیبایی شوید که قرار است در زندگی‌تان روی دهد. شما ممکن است از دست همسرتان راحت شوید؛ اما هنوز مشکلات قبلی را با خود وارد روابط بعدی می‌کنید. بنابراین شایسته است علاوه بر دانش افزایی، روش‌ها و تکنیک‌هایی را برای حفظ و تداوم رابطه‌تان یاد بگیرید.

بخش دوم:

تعارض و رشد

بروز تعارض‌ها در یک رابطه، اجتناب‌ناپذیر و عامل رشد است. تعارض‌ها رخ می‌دهند، باید هم رخ بدهند و به جای فرار باید با آن‌ها روبه‌رو شد.

هاوریل هندریکس

زیر همی رنجش‌ها در رابطه با همسر یک میل و خواسته وجود دارد

گفتیم یکی از مؤلفه‌های مرحله‌ی جنگ قدرت، بروز و تشدید تعارض‌ها و اختلاف‌نظرهای زوج‌ها می‌باشد. با درصد بالایی از اطمینان می‌توان گفت بین همی زوج‌ها تعارض و اختلاف‌نظر، کم یا زیاد، شدید یا خفیف، رخ می‌دهد؛ بنابراین داشتن ازدواجی بدون تعارض و دعوا امکان‌پذیر نیست. اما می‌توان نوع تعارض و دعوا را تغییر داد و به اصطلاح دعوای بی‌کلاس را به دعوای باکلاس تبدیل کرد. منظورمان از «دعوی باکلاس» این است که وقتی شما یا همسرتان دچار احساساتی نظیر خشم، عصبانیت، ناکامی، رنجش، یا سرخوردگی می‌شوید، بدون آنکه از لحاظ احساسی و عاطفی یکدیگر را تخریب کنید، با درک متقابل و احترام دوجانبه از این موقعیت عبور کنید و درباره‌ی احساسات هم با یکدیگر صحبت کنید.

در نقطه‌ی مقابل، وقتی زوج‌ها جنگی را آغاز می‌کنند که به شدت به یکدیگر و حتی دیگران احساس ناامنی می‌دهند، گفت‌وگوهایی بین آن‌ها رخ می‌دهد که حاکی از قضاوت‌های کلی و برچسب‌های مخرب است. جملات زوج‌ها در این گفتگوها اغلب حاوی واژه‌هایی نظیر «همیشه»، «اصلاً»، «هرگز»، و «هیچ‌وقت» می‌باشد. به جملات زیر که احتمالاً برای شما آشناست دقت کنید:

- «همیشه می‌خوای همه چیز مطابق میل تو باشه.»
- «چرا هیچ‌وقت از سر کار با من تماس نمی‌گیری؟»
- «اصلاً نمی‌تونم حرفی رو که زدی باور کنم (یا قبول کنم).»
- «من هیچ‌وقت در اولویت تو نیستم.»
- «تو هیچ‌وقت برای رابطه‌ی جنسی پیشقدم نمی‌شی.»
- «دوباره مثل همیشه دیر کردی.»
- «تو همیشه...»

«تو هرگز...»

در این صحنه‌های نبرد، شاهد دفاع‌ها و حمله‌های بی‌امان دو طرف هستیم. دفاع یکی برای دیگری، حمله محسوب می‌شود و این حمله، دفاع طرف مقابل را برمی‌انگیزد. این چرخه‌ی شیطانی این‌قدر تکرار می‌شود که شعاع حمله‌ها به خانواده‌های یکدیگر نیز کشیده می‌شود. خیلی زود، رنجش‌های کوچک به بی‌احترامی، واژه‌های ناامن و حمله‌های بی‌رحمانه منتهی می‌شود و پس از آن، هر دو طرف درحالی‌که به شدت ازهم رنجیده‌اند، برای مدتی طولانی سکوت می‌کنند.

بیان ممتد و بی‌امان رنجش‌ها (یا همان غرزدن)، سمی کشنده برای رابطه محسوب می‌شود. از بین بردن این الگوی مخرب از جنگ و دعوا مستلزم تلاش است. به منظور داشتن رابطه‌ای بدون جنگ (یا همان دعوی بی‌کلاس)، باید بر واکنش‌های غیرارادی و ناهشیار فائق آید و روش جدیدی برای حرف زدن با همسران و گوش دادن به حرف‌های او یاد بگیرید. ما این روش ارادی حرف زدن و گوش دادن را «دیالوگ ایماگو» یا «مکالمه‌ی امن» می‌نامیم.

با استفاده از این شیوه گفت‌وگو، هر دو نفر (گوینده و شنونده) احساس می‌کنند که به آن‌ها احترام گذاشته شده و حرف‌هایشان شنیده شده است و به تدریج الگوهای نامطلوب موجود در ارتباط شروع به تغییر می‌کنند. در ادامه، به برخی از ویژگی‌های «گفتگوی امن» نگاهی می‌اندازیم.

۱. برای صحبت کردن وقت بگیرید

ما برای بیان علائم بیماری و طی کردن فرایند درمان نزد پزشک، اولین کاری که می‌کنیم وقت گرفتن است. همین‌طور برای صحبت کردن با مدیر، رئیس، معلم، و استادمان نیز اول از منشی آن‌ها یا خودشان وقت می‌گیریم؛ ولی کم پیش می‌آید برای گفت و گو با همسرمان یا فرزندمان اول اجازه بگیریم و چک کنیم که آیا آن‌ها وقت و تمرکز برای صحبت کردن دارند یا خیر.

در هر رابطه‌ی امن، ابتدا باید برای ابراز سرخوردگی‌ها و رنجش‌هایتان از همسران اجازه بگیرید. این کار مانع می‌شود که در اوج عصبانیت، همسران را آماج حملات واژه‌های ناامن خود قرار دهید. شما می‌توانید با یکی از جمله‌های زیر یا جملات مشابه از همسران برای صحبت کردن اجازه بگیرید:

- «می‌خوام باهات حرف بزنم. الان وقت داری؟»
- «در مورد یه چیزی که اذیتم کرده می‌خوام باهات حرف بزنم. وقتش رو داری؟»
- «حال و حوصله داری با هم حرف بزنیم؟»
- «از یه موضوعی ناراحتم و می‌خوام باهات حرف بزنم. وقتش رو داری؟»

این کار، اولاً مانع بروز واکنش‌های مخرب و رفتارهای آسیب‌زا از طرف شما و همسرتان می‌شود. ثانیاً با این پرسش، به حریم شخصی همسرتان احترام می‌گذارید و این مسئله باعث می‌شود که او به شکل متمرکزتری به شما توجه کند. اگر همسر شما به هر علتی در این زمان، تمرکز لازم برای صحبت کردن و شنیدن صحبت‌های شما نداشت، باید در پاسخ به سؤال شما، ساعت و تاریخی برای گفت‌وگو مشخص کند.

۲. با عبارات و جملات امن، رنجش‌هایتان را در میان بگذارید

پس از توافق در مورد زمان حرف زدن، با استفاده از واژه‌ها و جملات امن، رنجش یا سرخوردگی تان را با همسرتان در میان بگذارید. برای مثال، به جای گفتن «همیشه مادرت رو به من ترجیح می‌دی!»، می‌توانید بگویید: «وقتی توی زندگی مون نظر مادرت رو به نظر من ترجیح می‌دی، اذیت می‌شم.»

از به کار بردن واژه‌ها و عبارات‌های منفی و ناامن اجتناب کنید (واژه‌هایی که حاوی برچسب زدن، تحقیر، توهین، ایجاد شرم، ایجاد احساس گناه، و حق‌به‌جانب بودن است). به یاد داشته باشید که ناامنی تولید ناامنی می‌کند. اگر شما از تعبیر منفی استفاده کنید، همسر شما هم همین کار را خواهد کرد و این چرخه این قدر تکرار می‌شود که پیامدی جز یک جنگ تمام عیار نخواهد داشت.

۳. کنجکاو باشید

کمتر پیش می‌آید وقتی که صحبت‌های همسرمان تمام شد از او بخواهیم بیشتر توضیح دهد. شاید هم دوست داریم هرچه زودتر صحبت‌هایش تمام شود تا بتوانیم ما هم سریع‌تر جوابش را بدهیم. گاهی نیز وسط حرف‌های او می‌پریم و جوابش را می‌دهیم. در این مرحله، شنونده، به جای پاسخ عادی و مرسوم «حرفت تموم شد؟»، با استفاده از یکی از عبارات‌های زیر می‌پرسد:

- «آیا حرف دیگه‌ای در این مورد هست که بهم بگی؟»
- «می‌خوای بیشتر توضیح بدی؟»
- «می‌شه بیشتر واسم توضیح بدی؟»

این سؤال باعث می‌شود مکالمه‌ی شما با همسرتان عمیق‌تر شود. در اغلب موارد، ترس‌ها و احساسات مدفون‌شده زیر رنجش‌ها با همین سؤال ساده می‌تواند آشکار شود.

۴. احساسات پنهان‌شده زیر رنجش و سرخوردگی را با همسرتان مطرح کنید

در این مرحله، گوینده مطالب بیشتری را در مورد احساسات ناشی از آن سرخوردگی با همسرش در میان می‌گذارد (این جا هم، از جملاتی استفاده کنید که امن باشد)؛ برای مثال:

«وقتی نظر مادرت رو به نظر من ترجیح می‌دی، احساس می‌کنم هیچ اهمیتی برات ندارم و در اولویت تو نیستم.»

وقتی بتوانید به علت زیربنایی و اصلی رنجش پی‌ببرید، حال و هوای رابطه‌ی شما شروع به تغییر می‌کند و دیگر نیازی نیست حالت تدافعی به خود بگیرید یا در موضع اتهام‌زنی به همسر قرار بگیرید. در این وضعیت، اتهام‌زنی و حمله و دفاع جای خود را به همدلی و درک متقابل می‌دهد.

۵. تبدیل رنجش به درخواست

زوج‌هایی که در خلق رابطه‌ی امن موفق هستند یاد می‌گیرند رنجش‌هایشان را، بدون سرزنش، تحقیر، اتهام‌زنی، و انداختن تقصیرها به گردن طرف مقابل، بیان کنند و سپس رنجش‌های خود را به یک درخواست تبدیل کنند. اگر رنجش‌ها به صورت درخواست بیان شوند، هر دو طرف تلاش می‌کنند تا راه‌حلی برای مشکلشان بیابند. در این صورت، هر دو امنیت و احترام بیشتری را در رابطه‌شان احساس می‌کنند. بهترین راه برای ارائه‌ی یک درخواست این است که آن را هوشمندانه بیان نمایند. ویژگی‌های یک درخواست هوشمندانه^۱ عبارت است از:

- به یک رفتار خاص از طرف همسر اشاره دارد و کلی و ذهنی نیست (مثلاً «با من مهربان باش») یک درخواست کلی و ذهنی است نه رفتاری خاص؛ اما درخواست: «وقتی از سر کار می‌ای من رو بغل کن» یک درخواست رفتاری خاص است.
- قابل سنجش است و می‌توان آن را مشاهده و اندازه‌گیری کرد (مثل «هر شب قبل از خواب یک ربع با هم حرف بزنیم.»).
- شدنی و دست‌یافتنی است (مثلاً درخواست «واسم تا آخر هفته ماشین بخر») دست‌نیافتنی است، ولی درخواست «ماه‌یانه یک‌پنجم درآمدت رو به حسابم بریز» شدنی و دست‌یافتنی است.
- مرتبط با رنجش بیان شده است (مثلاً، اگر از بی‌توجهی همسرتان رنجیده‌اید درخواست «روزی یک‌بار از سر کار به من زنگ بزن» با نوع رنجش مربوطه هماهنگی دارد ولی درخواست «اتاق خواب رو تمیز کن» به این نوع رنجش ارتباط چندانی ندارد).
- دارای محدودیت زمانی است (مثلاً از همسرتان می‌خواهید که رفتار خاصی را چندبار در هفته یا ماه پیش رو انجام دهد).

^۱. SMART: Specific, Measurable, Attainable, Relevant, Time-bound

درخواست هوشمندانه، خاص، قابل اندازه‌گیری، شدنی، متناسب با رنجش، محدود به یک زمان مشخص است.

چنین مکالمه‌ی ساختارمندی (که در آن، گوش دادن و حرف زدن را به شیوه‌ای جدید تمرین می‌کنیم و رنجش‌ها را به درخواست‌ها تبدیل می‌کنیم) ما را به داشتن رابطه‌ای بدون جنگ نزدیک می‌سازد. علاوه بر این، این شیوه‌ی مکالمه، سمومی نظیر تهدید، تحقیر، قضاوت، سوء تفاهم، گوش ندادن، و ابراز نکردن احساسات منفی را از رابطه دفع می‌کند.

بنابراین، به جای گفتن «همیشه مامانت رو به من ترجیح می‌دی»، می‌توانید بگویید:

«وقتی نظر مادرت رو به نظر من ترجیح می‌دی، اذیت می‌شم. حس مهم نبودن و در الویت نبودن بهم دست می‌ده و با خودم فکر می‌کنم برای تو اهمیتی ندارم. ازت می‌خوام دفعه‌ی بعد هروقت موقعیتش پیش او مد، توی جمع که بودیم و مادرت هم بود برای مدتی کنار من بشینی و اگر نظری دادم درباره‌ی اینکه تفریح کجا بریم نظر من رو تأیید کنی.»

با تبدیل رنجش به درخواستی هوشمندانه، می‌توانید به همسرتان کمک کنید تا بر روی رفتارها و گام‌های کوچک و شدنی تمرکز کند و آن‌ها را انجام دهد. وقتی گوینده، درخواستی هوشمندانه را ارائه دهد، شنونده هرچه را شنیده برای همسرش بازگو می‌کند و بعد که از صحت آن مطمئن شد، درخواست همسرش را به‌عنوان هدیه‌ای بی‌قید و شرط به او پیشکش می‌کند (یا اگر نمی‌تواند آن درخواست را انجام دهد، با هم برای سایر رفتارهای جایگزین همکاری و هم‌فکری می‌کنند). این فرایند شاید در ابتدا دشوار باشد و با مقاومت طرفین روبه‌رو شود، چراکه شنونده باید در پایان فرایند به انجام رفتارهای جدیدی متعهد شود. ما زوج‌ها را تشویق می‌کنیم تا ابتدا با سرخوردگی‌ها و رنجش‌های کوچک فرایند بهبود رابطه‌شان را آغاز کنند تا بدین وسیله، بتوانند این فرایند را تمرین و موفقیت‌شان را تضمین کنند.

نکته‌ی دیگر اینکه استفاده از این ساختار گفت‌وگو، برای بیان درخواست‌های هوشمندانه، فرایندی آموزشی برای برقراری ارتباط امن و آرام بین زوج‌هاست و نمی‌توان به‌تنهایی از آن برای درمان آسیب‌ها و زخم‌های جدی و عمیق در رابطه بهره برد. اگر در رابطه‌تان با مشکلاتی جدی مواجه هستید، بهتر است با یک مشاور یا درمانگر مشورت کنید، تا هنگام استفاده از این شیوه‌ی مکالمه بتواند به شما در دستیابی به موفقیت کمک کند.

با این حال، تعارض‌هایی که با همسرتان دارید، نه‌تنها عادی است، بلکه اجتناب‌ناپذیر و ارزشمند است. سعی نکنید از آن‌ها فرار کنید یا آن‌ها را انکار کنید. اگر یاد بگیرید با این تعارض‌ها چگونه کنار بیایید یا برخورد کنید، شاهد وقوع تحولی بزرگ در زندگی‌تان خواهید شد. هرچند این کشمکش‌ها عامل ناراحتی و رنجش شماست، ولی اگر از منظری دیگر به آن‌ها نگاه کنید، زمینه‌ساز رشد و پیشرفت خواهند شد. البته شما حق انتخاب دارید. می‌توانید طوری رفتار کنید که تعارض‌ها به یک ستیز پیوسته و بی‌فایده تبدیل شود یا اینکه آن‌ها را فرصتی ببینید که موجب خواهد شد بینش تازه‌ای کسب کنید.

دکتر کاترین فاستر^۱، زوج‌درمانگر و روانشناس، درباره‌ی تعارض‌ها و نقش مؤثر آن‌ها در رشد فردی می‌گوید:

«فرض کنید به‌تنهایی در یک اتاق با دیوارها و سقفی کاملاً سفید زندگی می‌کنید. کسی نیست که با شما صحبت کند. هیچ‌کس نیست که خود را با او مقایسه کنید. هیچ فردی برای برقراری ارتباط با شما در اطرافتان نیست. پس هیچ راهی هم برای کشف ذهن، ترجیحات، و احساسات خود نخواهید داشت. زندگی در این خلأ یعنی زندگی با نداشته‌ها. هیچ‌کس احساسات و تمایلات منحصر به فرد شما را برنخواهد انگیزد. به همین ترتیب، اگر در سیاره‌ای زندگی می‌کردید که تنها هم‌جنس شما یعنی زنان در آن زندگی می‌کردند، به مراتب، رشد کمتری نسبت به زندگی در سیاره‌ای داشتید که مردان نیز در آن زندگی می‌کردند. البته که تا حدی زندگی در سیاره‌ی هم‌جنس‌ها بی‌دغدغه و بی‌چالش خواهد بود؛ ولی نبود تعارض‌های رشددهنده که تنها در سایه‌ی زندگی با جنس مخالف میسر خواهد بود، منجر به ملالت و دلزدگی می‌شود. تعارض و اختلاف، اساس رشد و ازدواج است. زندگی با جنس مخالف به معنی زندگی در رمز و راز است.»

^۱. Kathryn Foster

بخش سوم:

پایان دادن به چرخه‌ی نزاع

در عشق رمانتیک، ما خود را آزادانه در اختیار همسرمان قرار می‌دهیم؛ اما در نزاع بر سر قدرت برای اهداف شخصی مان مبارزه می‌کنیم. در صورتی که اگر به یکدیگر گوش فرادهم و برای خواست‌های سرکوب‌شده‌ی همدیگر ارزش قائل شویم آنگاه به رابطه‌ای آگاهانه و عاری از جنگ دست پیدا خواهیم کرد.

هارویل هندریکس

مدت‌ها بود که رابطه‌ی امیر و نرگس وارد جنگ قدرت و فرسایش دیوانه‌کننده شده بود. هرکدام از آن‌ها طرف مقابل را مقصر وضعیت ناخوشایند زندگی مشترکشان می‌دانست. آن‌ها به تلاش برای یافتن راه‌حل ادامه دادند و با آنکه امید چندانی نداشتند نزد من آمدند. بنا به توافقی که داشتیم آن‌ها تصمیم گرفتند یک‌بار دیگر تمام تلاششان را به کار ببندند و متعهد شدند تا سه ماه دیگر هر کاری از دستشان بر می‌آید برای نجات رابطه‌شان انجام دهند. یکی از اولین کارهایی که باید انجام می‌دادند حذف منفی‌گرایی و آزارهای ناشی از تحقیر کردن، نفی کردن، و تضعیف یکدیگر در رابطه بود.

منفی‌گرایی چیست؟

منفی‌گرایی، هر فکر، واژه، جمله، یا رفتاری است که به همسرتان احساس منفی، رنجش، خشم، و حقارت دهد. وقتی همسرتان رفتاری مغایر با سلیقه و میل شما می‌کند و شما را ناراحت می‌کند، این حق را به خود می‌دهید که او را تنبیه، تقبیح، تحقیر، یا نصیحت کنید. این سبک از تعامل، تصور ذهنی شما را از یکدیگر به خطر می‌اندازد. به عبارتی، تصویر ایده‌آل از همسرتان به‌عنوان فردی که قرار است همه‌ی نیازهای شما را برآورده سازد و از شما مراقبت کند رنگ می‌بازد. وقتی همسرتان کم‌کم از آن تصویر ذهنی ایده‌آل فاصله می‌گیرد، به استفاده از سلاح‌هایی که در اختیار دارید روی می‌آورد. زرادخانه‌ی تسلیحات شما پر است از اسلحه‌هایی نظیر ایجاد شرم، سرزنش، عیب‌جویی، خشونت، اجتناب، کناره‌گیری، قهر، و یک‌جانبه‌گرایی.

درابتدا، ممکن است در همسرتان احساس شرم ایجاد کنید: «واقعاً باید از این کارت خجالت بکشی!»، «باید از رفتارت با دوستم خجالت بکشی»، «به تو هم می‌گن مرد؟». در این شرایط با جمله‌هایی که به کار می‌برید آگاهانه یا ناخودآگاه باعث می‌شوید همسرتان در برابر خودش، شما، یا اطرافیان احساس گناه کند.

در ادامه ممکن است او را سرزنش کنید: «دیر اومدی؛ حفته که بهت محل ندم!»، «اگه این قدر عصبی نمی شدی، می تونستیم مشکلمون رو حل کنیم». وقتی سرزنش می کنید، تمام بار ناامیدی و سرخوردگی تان را بر دوش همسرتان می گذارید.

سپس شروع می کنید به خرده گیری و انتقاد تند و تیز از ویژگی های شخصیتی و رفتارهای غیرقابل قبول همسرتان: «تو خیلی بی احساسی!»، «اصلاً دیگه نمی شه به تو اعتماد کرد!»، «تو همیشه اول به فکر خودت و آرامش خودتی!» در چنین وضعیتی نه تنها تلاش می کنید همسرتان را منشأ تمام سرخوردگی ها و ناامیدی ها معرفی کنید، بلکه سعی دارید او را فردی بی رحم و بی مسئولیت نیز جلوه دهید.

آخرین سلاح شما مطلق نگری است: «هیچ وقت به حرف من گوش نمی دی»، «همیشه کارهای سخت رو به عهده ی من می ذاری»، «همین جوری هستی دیگه. مدلت کلاً این جوریه. کاریش نمی شه کرد»، «هر بار که من یه پیشنهادی می دم، تو به هم می ریزی».

در چنین اوضاعی، هیچ تعجبی ندارد که همسرتان احساس سرخوردگی کند، تا دیر وقت در محل کار بماند، بیشتر با دوستانش به تفریح برود، تمایلی به نزدیکی و عشق بازی با شما نداشته باشد، به تنهایی تا دیر وقت بیدار بماند، یا تنهایی بخوابد؛ زیرا «فضای رابطه» برای او محل امنی نیست. هیچ کس و هیچ رابطه ای نمی تواند در چنین فضای مسمومی سالم بماند. برای به دست آوردن عشق و محبتی که خواهان آن هستید، باید تمام اشکال منفی گرای را از بین ببرید.

با وجود منفی گرایی (در هر قالب و شکل آن)، امکان ندارد هیچ رابطه ای، رشد کند، تعمیق یابد، و به حیات خود ادامه دهد. کلمات منفی باعث آسیب های هیجانی و عاطفی می شوند. عیب جویی و خرده گیری ممکن است همیشه به صورت کلامی بیان نشود؛ بلکه با حرکات بدن، مثل یک لمس کردن خاص، چشم غره رفتن، و پشت کردن نیز می توان عیب جویی کرد. عیب جویی به هر شکلی که نشان داده شود، حاوی یک پیام است: «یک طرف ماجرا برتر و بالاتر است و طرف دیگر پایین تر و حقیرتر.»

این گونه تعامل ها حس اضطراب و تشویش ایجاد می کند. اضطراب پاسخ طبیعی سیستم عصبی به محرک خطر است که به واکنش جنگ یا فرار ختم می شود. حتی افکار منفی ما نیز می توانند واکنش های تدافعی همسرمان را فراخوانی کنند؛ زیرا همه ی ما یک سیستم شناسایی دقیق در خود داریم که با دقت عجیبی نشانه های غیرکلامی در ظاهر و رفتارهای همسرمان را تشخیص می دهد. ما قادر هستیم تغییرات جزئی در حرکات و حالات بدن و طرز بیان همسرمان را که همراه با افکار منفی ظاهر می شوند، شناسایی کنیم. فردی که مورد نکوهش و عیب جویی قرار گرفته، ممکن است به یکی از اشکال زیر واکنش نشان دهد:

- از موقعیت خطرناک فاصله بگیرد؛

- بهت زده و دچار شوک شود؛
- با کسی که به او اهانت کرده برخورد [تند] کند، یا به او حمله کند.

دلیل دیگری نیز برای اثبات آسیب‌زا بودن منفی‌گرایی وجود دارد. نتایج برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد اگر فردی بر سر فرد دیگری فریاد بزند، هورمون کورتیزول که پس از استرس ترشح می‌شود، در بدن فردی که سر او فریاد زده شده بیشتر تولید می‌شود. جالب است بدانید در بسیاری موارد همین سطح افزایش کورتیزول در فرد عصبانی نیز مشاهده می‌شود؛ از این رو، می‌توان گفت که افکار منفی درباره‌ی دیگران نوعی خودآزاری است.

زوج‌ها برای رسیدن به رابطه‌ی رؤیایی‌شان باید در قبال رفتارهای خود با یکدیگر، شیوه‌ی صحبت کردنشان، نگاه کردنشان، و در میان گذاشتن مشکلاتشان مسئولیت‌پذیر باشند. در یک رابطه امن، جایی برای سرزنش کردن و ایجاد شرم نیست. عیب‌جویی، خواه با لحن مهربانانه باشد و خواه با لحن بی‌رحمانه، از قضاوت نشأت می‌گیرد. فرد نکوهش‌گر، به‌طور ناخودآگاه، باور دارد که تنها نظر او صحیح است و جهان‌بینی او تنها نگرش صحیح و منطقی موجود است؛ بنابراین، اگر همسرش با او تفاوت داشته باشد، حتماً مشکل از همسرش است و اوست که عقلش درست کار نمی‌کند.

ادامه‌ی داستان نرگس و امید

نرگس و امید برای پایبندی به تصمیمی که گرفته بودند (حذف تمام اشکال منفی‌گرایی از رابطه)، یک تقویم تهیه کردند و آن را روی دیوار اتاق خواب نصب کردند. هر شب، هرکدام چند دقیقه این موضوع را بررسی می‌کرد که آیا در آن روز به‌خصوص، طرف مقابل رفتاری انجام داده است که مصداق منفی‌گرایی بوده باشد یا خیر. هرکس که رفتارهای منفی‌گرایانه کرده بود یا با رفتار منفی‌گرایانه از همسرش روبه‌رو شده بود، یک صورتک غمگین روی تقویم برای آن روز نقاشی می‌کرد. اگر هم موفق می‌شدند آن روز را بدون منفی‌گرایی به پایان برسانند، تصویر یک صورتک خندان را روی تقویم نقاشی می‌کردند. تا مدتی تعداد صورت‌های غمگین تقویم بیشتر از صورت‌های خندان بود؛ اما این مشاهدات به آن‌ها آموخت که هدفمندانه‌تر عمل کنند و یکدیگر را بیشتر تأیید و حمایت کنند.

آیین قدردانی

طبق توصیه‌ی بنده، نرگس و امید همزمان با تلاش برای حذف منفی‌گرایی، متعهد شدند در پایان هر روز، از دو رفتار یا ویژگی یکدیگر قدردانی کنند. الزام برای تشکر کردن از دو چیز یا رفتار جدید در روز، آن‌ها را وادار می‌کرد یکدیگر را دقیق‌تر زیر نظر بگیرند تا خصوصیات و رفتارهای مثبت یکدیگر را ببینند. آن‌ها با این قدردانی‌شبان که حدود ده دقیقه طول

می کشید و با اظهار مهر و محبت به این شیوه، منفی‌گرایی‌ها را از یاد می‌بردند: «ازت ممنونم که دیشب با وجود خستگی زیادی که داشتی، نشستی و به حرف‌های من گوش دادی»، «خیلی ممنونم که از من جلو خانوادت تعریف کردی»، «خیلی خوشم اومد که با وجود مشغله‌ی زیاد، واسه قدم زدن با من وقت گذاشتی».

یکی از قوانین تمرین قدردانی این بود که نرگس و امید نمی‌توانستند از رفتارهای تکراری یکدیگر تشکر کنند. آن‌ها می‌بایست هر شب از دورفتار یا ویژگی جدید همسرشان تقدیر می‌کردند. از مزایای پنهان این قانون این بود که آن‌ها چیزهای شگفت‌انگیزی درباره‌ی یکدیگر فهمیدند. چیزهایی که قبلاً به‌علت دلخوری و خشم و آزردن شدن از هم، نادیده می‌گرفتند. رهایی کامل از منفی‌گرایی دشوار است. دوران کودکی، فرهنگ ما و واکنش‌های جنگ و فرار در موقعیت‌های ناامن، به‌ناچار ما را مستعد ارسال و دریافت منفی‌گرایی می‌کند.

منفی‌گرایی را می‌توان به یک بیماری خطرناک تشبیه کرد. این بیماری همچون سرطان به‌صورت فراگیر همه‌چیز را تخریب می‌کند و نهایتاً موجب مرگ رابطه می‌شود؛ اما برخلاف سرطان، می‌توان منفی‌گرایی را متوقف کرد. این به تصمیم و تعهد شما بستگی دارد. حذف منفی‌گرایی زندگی مشترک شما را تغییر خواهد داد. زمانی که این غده‌ی سرطانی را از رابطه‌ی زناشویی تان حذف کنید، خودبه‌خود از رابطه‌تان با فرزندان، دوستان، و کل دنیا نیز حذف خواهد شد و شما به فردی امن تبدیل می‌شوید که با کل هستی در صلح و آشتی است.

نکته‌ی پایانی اینکه گرچه در این چالش متعهد می‌شوید از انجام رفتارهای آزاردهنده و بیان واژه‌ها و جملات منفی خودداری کنید، اما این به این معنی نیست که حق ندارید احساسات منفی و رنجش‌های خود را ابراز کنید. شما می‌توانید رنجش‌های خود را در فضایی امن، هدفمند، و همراه با مسئولیت‌پذیری مطرح کنید. ممکن است این کار در ابتدا دشوار و زمان‌بر به‌نظر برسد، اما پیامدها و تبعات آن بسیار چشمگیر و مفید خواهد بود. هر قدر منفی‌گرایی کمتر شود، با سرعت بیشتری، حُسن‌نیت و خیرخواهی جای آن را پر می‌کند.

دستورالعمل چالش منفی‌گرایی صفر

گفتیم که هدف از این چالش حذف تمام رفتارهای منفی شامل سرزنش، تحقیر، تهدید، ایجاد شرم و ترس از رابطه است. پیشنهادهای زیر را برای انجام این چالش در نظر بگیرید:

- سوگند منفی‌گرایی صفر را که در صفحه‌ی بعد آمده همراه همسرتان با صدای بلند بخوانید و سپس تعهدنامه را امضا کنید. با امضای این تعهد، شما موافقت می‌کنید افکار و رفتارهای منفی خود را به‌مدت سی روز به صفر

برسانید (اگر فکرمی کنید سی روز برای انجام این کار زیاد است، با همسرتان روی یک دوره‌ی زمانی کوتاه‌تر مثلاً یک هفته توافق کنید).

- یک تقویم سی روزه تهیه کنید و آن را در جایی قرار دهید که به آسانی قابل مشاهده باشد (مثلاً پشت در اتاق خواب). در پایان هر روز، مرور کنید آیا در آن روز رابطه‌تان حاوی تعامل «منفی» بوده است یا نه. اگر جواب بله است، یک «صورتک غمگین» روی آن روز بکشید. اگر جواب نه است، یک «صورتک خندان» روی آن روز بکشید (به یاد داشته باشید که شما در حال ارزیابی کل رابطه هستید نه ارزیابی رفتارهای یکدیگر).
- برای زمان‌هایی که بر اثر رفتارهای منفی و آزاردهنده، رابطه را ناامن می‌کنید، راه‌های سریع ترمیم رابطه و برقراری ارتباط مجدد را پیدا کنید و به انجام آن‌ها متعهد شوید.
- زمانی که چالش سی روزه را با موفقیت به پایان رساندید، یک دوره‌ی دیگر این چالش را تجدید کنید، و این کار را تا زمانی ادامه دهید که این رویه جزئی از رابطه‌تان شود.

پیمان‌نامه‌ی منفی‌گرایی صفر

ما به این درک رسیده‌ایم که «منفی‌گرایی» هر رفتاری است که به رابطه‌ی ما آسیب می‌زند و احساس نزدیکی بین ما را کم‌رنگ می‌کند؛ چه این رفتارها عمدی باشد و چه سهوی.

ما متعهد می‌شویم که به مدت سی روز رابطه‌مان را از هرگونه منفی‌گرایی خالی کنیم. برای رسیدن به این هدف، سوگند می‌خوریم که از هر رفتاری که ممکن است احساس «حقارت و کوچک شدن» در طرف مقابل ایجاد کند و رابطه‌مان را خدشه دار کند، دوری کنیم.

ما پیمان می‌بندیم اگر احساس سرخوردگی، رنجش، و اذیت شدن کردیم، آن را به درخواست تبدیل کنیم و بدون سرزنش و تحقیر کردن، آنچه را می‌خواهیم با همسرمان در میان بگذاریم، و اگر احساس کردیم در رابطه‌مان نوعی گسستگی به وجود آمده یا از هم دورتر شده‌ایم، با علامت یا حرکت بدن نشان دهیم که رنجیده شده‌ایم؛ سپس شروع به ترمیم و اصلاح می‌کنیم و رابطه‌مان را احیا می‌کنیم.

سوگند می‌خوریم که هر روز یک یا دو یا سه تشکر و قدردانی به یکدیگر هدیه دهیم؛ حتی برای کارهای کوچک!

امضا:-----

تاریخ:-----

به یاد داشته باشید نشانه‌ی رابطه‌ی سالم و شکوفا این است که دو طرف رابطه با سرعت مطلوبی قادر هستند باز به هم نزدیک شوند و رابطه را ترمیم کنند.

بخش چهارم:

رابطه در اولویت است

فرد ناپخته می‌خواهد در مشاجرات پیروز شود، حتی به قیمت از دست دادن رابطه؛ اما فرد دورانیش درک می‌کند حفظ رابطه‌ای که برایش با ارزش است همیشه در اولویت است.

در بخش قبل، درباره‌ی منفی‌گرایی به تفصیل صحبت شد و گفتیم رفتارها و تعاملاتی را که موجب احساس رنجش و ناراحتی در همسران می‌شود، باید به تدریج از فضای رابطه‌تان حذف نمایید. در این قسمت، می‌خواهیم درباره‌ی نوع دیگری از تعامل‌های منفی که بین زوج‌ها فاصله می‌اندازد و همچنین درباره‌ی فضای رابطه و اهمیت آن صحبت کنیم.

فضای بین

وقتی زوج‌ها در رابطه‌شان احساس ناامنی می‌کنند، رفتارهای تدافعی آن‌ها فعال می‌شود، صمیمیت بین آن‌ها کم‌رنگ می‌شود، و سپر دفاعی آن‌ها فعال می‌شود. لذا هرکس سعی می‌کند از خودش دفاع کند. در این وضعیت، قوه‌ی تدبیر و اندیشه‌ورزی زوج‌ها از کار می‌افتد و رفتارهای **تکانشی**^۱ و آنی از آن‌ها سر خواهد زد. ما در کارمان، به‌عنوان ایماگوتراپیست، مفهومی به نام «**فضای بین**» را برای زوج‌ها تبیین می‌کنیم. «**فضای بین**» نام فضایی است که بین و اطراف زوج‌ها وجود دارد. همان‌طور که آسمان شب، خالی به نظر می‌رسد و تنها ستارگان دیده می‌شوند، اما مملو از انواع شگفتی‌هاست، فضای بین زوج‌ها نیز سرشار از افکار و رفتارهای دو طرف رابطه است. اگر این فضا را با مراقبت و محبت و انرژی پر کنید، آنگاه فضای اطراف رابطه‌تان آکنده از آرامش و رضایت خواهد شد. برعکس، اگر این فضا را با رازها، پنهان‌کاری، سرزنش، بی‌توجهی، توهین، و عیب‌جویی پر کنید، رابطه‌تان آسیب خواهد دید. وقتی افراد احساس امنیت کنند، ابزارهای دفاعی‌شان را کنار می‌گذارند. احساس امنیت کردن یعنی پر کردن فضای میانی با مراقبت، حمایت، توجه، و احترام.

بنابراین در ازدواج شایسته است بیش از آنکه بر احساسات و نیازهای فردیتان متمرکز شوید، تمرکزتان روی فضای موجود بین خودتان و همسرتان باشد؛ فضایی که پر است از افکار، باورها، رفتارها، احساسات، و تعاملاتی که بین شما و همسرتان رخ می‌دهند. لذا باید دقت کنید که شما چه احساس و هیجانی را در این فضا ایجاد می‌کنید و در آن چه رفتارهایی را مرتکب می‌شوید. هرچه بیشتر به فضای بین، به‌عنوان عاملی اساسی برای ایجاد رابطه‌ای سالم نگاه کنید، آن را بیش از پیش با محبت و احترام و توجه پر می‌کنید و هر دوی شما، از نظر روانشناختی و حتی جسمانی، سالم‌تر و شادتر خواهید بود. طوری از این فضا مراقبت کنید که گویی در حال مراقبت از یک دارایی گرانبها هستید. تمام علف‌های هرز توهین و تحقیر را

^۱ منظور از رفتار تکانشی رفتاری است آنی و واکنشی که بدون تفکر و ارزیابی و بررسی پیامدهای آن انجام می‌شود.

از جا بکنید و جایشان را با قدردانی و محبت پر کنید. این کار شما در رابطه ایجاد امنیت می‌کند. وقتی به قدر کافی با شریک زندگی مان احساس امنیت و راحتی کنیم، آنگاه قادر خواهیم بود، بدون هراس از سرزنش شدن، تنبیه شدن، و طرد شدن، تجارب و ترس‌های زندگی مان را با او در میان بگذاریم.

خروجی‌ها یا فاصله‌اندازها و مدیریت آن‌ها

به رفتارهایی که زوج‌ها در «فضای بین» انجام می‌دهند تا به نوعی از برقراری رابطه با همسر اجتناب کنند یا از ایجاد صمیمیت در رابطه سرباز زنند «خروجی» یا «فاصله‌انداز» گفته می‌شود. به نوعی زوج‌ها با انجام چنین رفتارهایی قصد دارند رنجش‌ها و احساسات منفی ناشی از تعاملات بین خود و همسرشان را تخلیه کنند. «فاصله‌اندازها» باعث می‌شوند انرژی زوج‌ها، به جای به کارگیری و آزادسازی در فضای رابطه‌ای بین آن‌ها، در فضاهای بیرون از خانه یا رابطه، مثلاً محل کار، نزد دوستان، فضای مجازی، و تماشای تلویزیون تخلیه شود و مانع صمیمت‌ورزی شود.

هرچه امنیت در یک رابطه بیشتر باشد، احتمال اینکه هر دو طرف افکار و احساساتشان را برای هم آشکار کنند بیشتر است. یکی از بهترین راه‌ها برای اینکه مطمئن شویم دو طرف یک رابطه احساس امنیت و یک‌دلی می‌کنند، این است که تمامی راه‌های اجتناب از صمیمیت در رابطه (یا همان خروجی‌ها) را ببندیم. خروجی‌ها را به دو دسته تقسیم می‌کنند. نوع اول، خروجی‌های فاجعه‌آمیز هستند که عبارت‌اند از: رابطه‌ی فرازناشویی، خودکشی، همسرکشی، بیماری‌های روانی، اعتیاد، و طلاق.

خروجی‌های نوع دوم، ملایم‌تر هستند و حتی گاهی با رفتارهای مثبت و جامعه‌پسند اشتباه گرفته می‌شوند. برخی از این خروجی‌ها عبارت‌اند از: رسیدگی بیش‌ازحد به فرزندان، تمرکز زیادی بر شغل، تماشای تلویزیون، اتو کردن، شستن ماشین، بازی کردن، تفریح با دوستان، به تماشای فیلم نشستن، با بچه‌ها بازی کردن، عبادت کردن، لباس شستن، ظرف شستن، با گوشی ور رفتن، طولانی کردن صحبت پشت تلفن.

ممکن است این سؤال برای شما پیش بیاید که اکثر این رفتارها طبیعی و حتی مفید هستند، پس چرا باید از آن‌ها اجتناب کنیم؟ در پاسخ باید گفت شاخص اینکه این رفتارها مثبت هستند یا منفی این است که هدف و نیت شما از انجام آن‌ها چیست. بررسی کنید آیا این کارها را برای کمک به خانواده و رابطه انجام می‌دهید یا اینکه قصد دارید با انجام این کارها به نوعی رنجش و عصبانیت خود را نشان دهید و از ایجاد ارتباط اجتناب کنید. وجه مشترک تمام این رفتارها این است که انرژی شما را در جایی غیر از زندگی مشترکتان تخلیه می‌کند.

گام اول شما شناسایی راه‌های خروجی است. در گام بعد تصمیم بگیرید به تدریج و در فاصله‌ی زمانی یک تا دو ماهه به‌جای رفتارهای فاصله‌انداز، درباره‌ی رنجش‌ها و خشم خود به روشی که در بخش‌های قبل توضیح داده شد با همسرتان صحبت کنید.

بخش پنجم:

التیام و رشد در موقعیت تعارض‌ها

از جنبه‌ی دیگری نیز می‌توان به تعارض‌ها و دعوای‌های زوج‌ها نگاه کرد. برای روشن شدن موضوع ابتدا به داستان مهین و جواد که ده سال است با هم ازدواج کرده‌اند توجه کنید.

جواد در خانواده‌ای بزرگ شده که ابراز احساسات در آن خیلی پررنگ نبوده است. او اصلاً به یاد نمی‌آورد که والدینش به صورت کلامی و رفتاری به هم محبت کرده باشند. هر وقت هم دوست داشته‌گریه کند یا خشم خود را بیان کند، با این پیام روبه‌رو شده که مردها گریه نمی‌کنند و خشمگین شدن به پدر و مادر گناه است. در نتیجه، جواد احساساتش را در اعماق وجودش دفن کرد. این باعث شد در زندگی به مردم و پدیده‌ها بیشتر از دریچه‌ی عقل و منطق بنگرد تا احساس. او بعدها مهندس عمران شد و به راحتی می‌توانست ایده‌ها و نظرات منطقی خود را بیان کند، ولی در ابراز احساساتش بسیار آسیب‌پذیر و ضعیف بود. در دوران دانشجویی بود که جواد جذب مهین شد. مهین به شدت عاطفی و احساسی بود. جواد بارها او را دیده بود که به راحتی می‌تواند احساسات منفی خود را به دوستان و همکلاسی‌ها و حتی استادش بیان کند. در نظر جواد، مهین ترس و شجاع بود.

برعکس جواد، همسرش مهین، در خانواده‌ای بزرگ شده بود که به او اجازه داده بودند با احساساتش راحت باشد، بخندد، بازی کند، آواز بخواند، برقصد، و حتی گریه کند. احساساتی بودن برای مهین ایرادی نداشت؛ اما نمی‌توانست بیش از حد منطقی بودن و دودوتا چهارتا کردن را تحمل کند. چندان به نظرات و ایده‌های او در کودکی بها داده نمی‌شد و هر بار که می‌خواست نظرش را درباره‌ی موضوع یا تصمیمی ابراز کند یا نادیده گرفته می‌شد یا با او مخالفت می‌شد.

شاید الآن می‌توانید حدس بزنید که بعد از مرحله‌ی عشق رمانتیک، این زوج دچار چه مسائل و مشکلاتی شدند. گفت‌وگوهای مهین با جواد حاوی شکایاتی نظیر «تو اصلاً احساس نداری» (از جانب مهین)، و «عزیزم فکرترو به کار بگیر» (از جانب جواد) بود. جواد شاکی بود که چرا مهین در تصمیم‌گیری‌ها بیشتر احساسی عمل می‌کند و مهین از اینکه جواد احساساتش را بروز نمی‌داد، عصبانی می‌شد.

مشاجرات و نزاع زوج‌ها باعث می‌شود بینش‌های جدیدی به خودشان، همسرشان، و رابطه‌شان کسب کنند. مهین و جواد به این نتیجه رسیدند آن قسمت از شخصیت همسرشان که برای آن‌ها غیرقابل تحمل است، دقیقاً همان بخشی است که ناخودآگاه دوست دارند کمی شبیه آن شوند. آن‌ها به مرور زمان، یاد گرفتند، به جای دعوا با یکدیگر، فضایی امن خلق کنند که بتوانند در آن، احساسات و افکار سرکوب‌شده‌ی خود را بیرون بریزند. آن‌ها به نوبت شروع به صحبت می‌کردند و در این میان، به جای اینکه درباره‌ی طرف مقابل صحبت کنند و او را محکوم و سرزنش کنند، پیوسته با ضمیر اول شخص حرف می‌زدند و ابراز احساسات می‌کردند. به این ترتیب، یاد گرفتند سرخوردگی‌هایشان را به خواسته تبدیل کنند.

نخستین کاری که جواد باید انجام می‌داد این بود که به احساساتش بها دهد و اجازه دهد آن‌ها به راحتی ابراز شوند. کار دشوار و البته وحشتناکی بود. چون برای او این کار به معنای حس دوباره‌ی نادیده گرفته شدن و سرکوب شدن دوران کودکی بود. همان وضعیتی که ده‌ها سال از بودن در آن دوری می‌کرد. جواد مردی بود که کنترل کردن و نظم را دوست داشت و اصلاً برای بیان احساسات و عواطف اشتیاق نشان نمی‌داد.

جواد هرچه بیشتر به کندوکاو می‌پرداخت، چیزهای بهتر و بیشتری در درون خود پیدا می‌کرد. اتصال قلب و مغز (جنبه‌ی احساسی و عقلانی) در او، باعث عمیق‌تر شدن درک و فهمش از خودش و مشکلات بین او و همسرش شده بود. هرچند شیرجه زدن درون احساسات در ابتدا برایش سخت بود، اما در نهایت در این کار موفق شد. او که یک روز ربّاتی خشک و منطقی بود، به فردی تبدیل شد که می‌توانست در آغوش همسرش اشک بریزد و احساساتش را بروز دهد.

مهین هم سعی کرد به جای اینکه در لحظات تنش، از هر دری حرف بزند و پراکنده‌گویی کند، حرف‌هایش را سازماندهی کند و قبل از اینکه تصمیمی درباره‌ی موضوعی بگیرد، راه‌های مختلف را چندین بار بررسی کند و مزایا و معایب آن‌ها را در نظر بگیرد.

اغلب، بیشترین نیازمان به همسر همان چیزی است که او خیلی کم می‌تواند برآورده کند. این یعنی ما نیز نمی‌توانیم خواسته‌های او را آن‌طور که باید و شاید برآورده سازیم. متأسفانه بزرگسالان به‌سختی می‌توانند مهارت‌های تازه بیاموزند. آموختن چیزی تازه به شجاعت و جسارت نیاز دارد. به این ترتیب، برای رشد یک رابطه، به‌طور اساسی به انعطاف روانی و انبساط روحی نیاز دارید. رشد نیازمند انعطاف‌پذیری زوجها و قدم گذاشتن آن‌ها به قلمروهای تازه است. این‌ها همه بستگی دارد به اینکه تا چه حد از ماهیچه‌های احساسی و روانی خود که قبلاً از آن استفاده نمی‌کردیم، بهره بگیریم.

اصل انعطاف

همان‌طور که درباره‌ی مهین و جواد گفته شد، جواد باید بر ابراز احساسات خودش بیشتر کار می‌کرد و برعکس، مهین نیاز بود در منطقی فکر کردن و منطقی حرف زدن تلاش کند. نزاع بزرگی که آن‌ها قبلاً داشتند، منجر به زنده شدن بخش‌های گم شده‌ای از خودشان شد. رشد و تحول هر دو، باعث شد آن‌ها حتی در محیط کاری، روابط با اقوام، و دیگران، و به خصوص رابطه با فرزند پنج‌ساله‌شان نیز بهتر رفتار کنند.

به‌یاد داشته باشید همیشه هدفی پشت نزاع‌های شما و همسرتان وجود دارد. برای عبور از جنگ قدرت، باید پیغام حقیقی پنهان‌شده در این نزاع و درگیری‌ها را کشف و درک کنید. چالش‌ها و نزاع‌ها در هر رابطه‌ی زوجی به‌عنوان بستر و

زمینه‌ی رشد و تحول عمل می‌کند. از همین طریق است که شما می‌توانید هم به همان شخصی تبدیل شوید که شریک زندگی‌تان انتظار داشتش را می‌کشد، و هم خود واقعی‌تان را پیدا کنید.

زوج‌ها هنگامی می‌توانند نیازهای یکدیگر را ارضا کنند که قادر باشند احساسات خود را مدیریت کنند و قبل از توقع از همسرشان برای برطرف کردن نیازهایشان، به انجام درخواست‌های او اقدام کنند. برای ارزش قائل شدن به نیازهای شریک زندگی‌تان باید خود را به سرزمین‌هایی خارج از محدوده‌ی عادت‌ها و باورهای قدیمی برسانید. تنها در این شرایط است که می‌توانید به سمت محبت و عشق راستین حرکت کنید. به عبارتی، چاره‌ای جز رشد برای خلق یک رابطه‌ی امن وجود ندارد. باید رشد کنیم و به حدی از کمال برسیم تا بتوانیم محبت بی‌قید و شرط معنوی را در اختیار همسرمان قرار دهیم. هنگامی که به شریک زندگی خود به‌عنوان یک انسان و نه یک شیء که قرار است همه‌ی نیازهای شما را به‌صورت خودکار برآورده سازد نگاه کنید، زندگی‌تان به تدریج لبریز از محبت و امنیت می‌شود.

ایجاد منطقه امن

وقتی زوج‌ها متعهد می‌شوند که روی رابطه‌شان کار کنند و تمرکز خود را بر بهبود و اصلاح آن بگذارند، هدف بعدی این است که به‌جای دشمنی، با هم متحد و دوست شوند. نمی‌توان دست دو نفر را که به‌شدت از هم عصبانی هستند گرفت و آن‌ها را به مسیر رشد معنوی و روانی شناختی هدایت کرد. برای ایجاد دوستی و محیط امن، تمرین‌هایی از این قبیل وجود دارد که بیشتر درباره‌ی آن‌ها صحبت می‌کنیم:

۱. رفتارهای صمیمانه؛
۲. سورپرایز کردن؛
۳. انجام فعالیت‌های مفرح و مشترک

رفتارهای صمیمانه

در جلسات ابتدایی زوج درمانی، تمرینی به زوج‌ها معرفی می‌شود که در آن زوج‌ها با انجام رفتارهای مثبت و محبت‌آمیز، بیشتر احساس دوست داشته شدن و امنیت می‌کنند. مراحل انجام تمرین بدین شرح است که ابتدا از شما خواسته می‌شود سه فهرست آماده کنید:

- فهرست رفتارهای دوست‌داشتنی و لذت‌بخشی که همسرتان در حال حاضر انجام می‌دهد (رفتار کنونی).

- فهرست رفتارهای دوست‌داشتنی و لذت‌بخشی که همسران در ابتدای رابطه‌تان مرتکب می‌شد (رفتارهای گذشته).

- فهرست رفتارهایی که دوست دارید همسران انجام دهد و با انجام آن رفتارها احساس دوست داشته شدن و مورد توجه قرار گرفتن می‌کنید (رفتارهای آینده)؛ ولی به هر دلیلی یا به او نگفته‌اید یا تاکنون انجام نشده است.

سپس، هرکدام از شما به صورت جداگانه، آیت‌های سه فهرستی را که تهیه کرده‌اید در یک فهرست قرار دهید و این فهرست نهایی را با هم تعویض کنید. در ادامه روزی را برای شروع تمرین معین کنید و از آن زمان به بعد، روزی دو یا سه رفتار از فهرست همسر را که برایتان راحت‌تر است انتخاب کنید و انجام دهید. برای اینکه تمرین جلو برود رفتارهایی بنویسید که مثبت، معین، واضح، عینی، و قابل انجام شدن باشند. این تمرین به تدریج احساس پیوند عاطفی بین شما را محکم‌تر می‌کند و باعث می‌شود در فرایند مشاوره، پیشرفت سریع‌تری داشته باشید. اگرچه این روش برای حل مشکلات ریشه‌ای و تعارض‌های عمیق بین همسران طراحی نشده، اما فضای رابطه را با احساس امنیت و خوشنودی پر می‌کند و زمینه را برای افزایش صمیمیت آماده می‌کند.

اهمیت تمرین «رفتارهای صمیمانه»

با تکرار روزانه رفتارهای مثبت و صمیمانه، مغز شما، همسران را به‌عنوان «فردی مراقبت‌گر و مسئولیت‌پذیر» خواهد شناخت. تعاملات مثبت باعث می‌شود همسران در مغز شما عامل شادی و خوشبختی در نظر گرفته شود و نه عامل بدبختی و بیچارگی. همه‌ی این‌ها راه را برای صمیمیت بیشتر باز می‌کند.

این تمرین همچنین به شما کمک می‌کند تا یک باور ناپخته و افسانه‌ای را کنار بگذارید: این باور که در یک رابطه‌ی ایده‌آل، همسران باید ذهن همدیگر را بخوانند و به‌صورت خودکار بدانند که همسرشان چه رفتارهایی را دوست دارد. این باور ریشه در مرحله‌ی عشق رمانتیک دارد؛ زمانی که شما فکر می‌کردید همسران اکثر خواسته‌های شما را بدون آنکه بگویند آن‌ها را می‌دانند و عملی‌شان می‌کند. اما وقتی وارد مرحله تعهد و کشمکش قدرت شوید و ببینید که او نمی‌تواند خواسته‌های ناگفته و پنهان شما را برآورده کند، تصور می‌کنید او عمداً خوشی و لذت را از شما دریغ می‌کند. این باعث می‌شود شما هم به تدریج همسران را از لذت رفتارهای مثبت محروم کنید. روش «رفتارهای صمیمانه» از این دور باطل و آسیب‌زا جلوگیری می‌کند و شما را ملزم می‌کند به جای اینکه منتظر باشید همسران با تله‌پاتی از خواسته‌های شما مطلع شود درباره دوست‌داشتنی‌ها و رفتارهای لذت‌بخش با هم حرف بزنید.

از دیگر دلایل اثربخشی و اهمیت این روش، از بین رفتن ذهنیت معامله‌گرایانه و سودانگاران در زندگی مشترک است. در تمرین رفتارهای صمیمانه، شما باید بدون در نظر گرفتن رفتار همسران، روزانه تعداد مشخصی رفتارهای مثبت و صمیمانه را در یک برنامه‌ی زمانی مشخص انجام دهید. در این روش، محبت بی چشم داشت جایگزین معامله می‌شود. متأسفانه در اکثر ازدواج‌ها، خانواده به صورت اداره‌ی بورس یا بازار اداره می‌شود. با این تفاوت که در چنین فضایی سکه‌های رد و بدل شده همان رفتارهای محبت آمیز هستند. به نوعی زوج‌ها از این رفتارها برای معامله استفاده می‌کنند. این مدل از «عشق‌ورزی» با اهداف ناخودآگاه «مغز قدیم»^۱ ما جور در نمی‌آید. مغز قدیم ما انسان‌ها پیوسته در تکاپوی دریافت محبت بی‌قید و شرط است. اگر سعید به این امید به پونه در کارهای خانه کمک کند که پونه اجازه دهد او عصر با دوستانش بیرون برود، گیرنده‌های مغز پونه فعال می‌شود و اخطار می‌دهد: «مواظب باش! این کارش یه قیمتی داره! لازم نیست از این هدیه (یعنی کمک کردن در کارهای خونه) لذت ببری، چون بعداً مجبوری یه جووری هزینش رو بدی و جبران کنی.» پونه به طور ناخودآگاه رفتارهای صمیمانه سعید را رد می‌کند زیرا این‌طور برداشت می‌کند که این رفتارها به نفع خود سعید طراحی شده‌اند نه او. مغز پونه تنها عشق بدون قید و شرط را می‌پذیرد، چیزی شبیه این: «توی کارهای خونه بهت کمک می‌کنم، چون می‌دونم خوشت میاد». به عبارتی، این رفتار سعید به عنوان یک هدیه دریافت می‌شود.

این که دوست داریم چیزی به ما بدون قید و شرط «هدیه» شود از کودکی سرچشمه می‌گیرد. وقتی کودک بودیم همه به ما محبت بی‌قید و شرط ابراز می‌کردند. دست‌کم در چند ماه اول زندگی لازم نبود کارهایی را که برایمان انجام می‌دادند، مثل شیردادن، بغل کردن، لالایی خواندن، و خواباندن جبران کنیم؛ اما اکنون در بزرگسالی، هنوز بخشی از مغز ما در آن دوران کودکی قفل شده و همان نوع عشق و محبت را در روابط خویش مطالبه می‌کند. وقتی همسرمان، فارغ از اینکه رفتار ما با او چه باشد، بازخوردها و رفتارهای صمیمانه با ما داشته باشند، نیاز ما به عشق بی‌قید و شرط برآورده می‌شود.

دلیل دیگر مفید بودن تمرین «رفتارهای صمیمانه» این است که به افراد کمک می‌کند متوجه شوند، آنچه آن‌ها را خشنود می‌کند، حاصل تجارب و ساختار منحصر به فرد شخصیت آن‌هاست و می‌تواند با چیزهایی که همسرشان را خشنود می‌کند بسیار متفاوت باشد. این موضوع باعث می‌شود پی ببریم زوج‌ها دو فرد مستقلی هستند که از رفتارهای متفاوتی خوششان می‌آید. با این حال، گاهی زوج‌ها به ترجیحات و علاقه‌مندی‌های خود بیشتر توجه نشان می‌دهند تا نیازهای رابطه یا علاقه‌مندی‌های همسرشان. برای مثال، به رفتار آرزو دقت کنید. او زحمات بسیار زیادی کشید تا به مناسبت تولد شوهرش

^۱. براساس مدل سه‌بخشی پائول مک‌لین، مغز را می‌توان به سه بخش که با هم تعامل دارند تقسیم‌بندی کرد. ساقه‌ی مغز که به مغز خزندگان معروف است، دستگاه لیمبیک که به آن مغز پستانداران نیز می‌گویند و قشر مغز یا کورتکس. به کورتکس، مغز جدید و به مجموع مغز خزندگان و مغز پستانداران، مغز قدیم نیز گفته می‌شود. قسمت اعظم اعمال و واکنش‌های خودکار و غیرارادی در مغز قدیم رخ می‌دهد. در مقابل، مغز جدید، بخشی از مغز است که هشیار است و به شما در تصمیم‌گیری، تفکر، ارزیابی، و برنامه‌ریزی کمک می‌کند.

او را غافلگیر کند. او تمام دوستان همسرش را به رستورانی معروف دعوت کرد و جشن مفصلی برای او گرفت. اما همسر آرزو، بهرام، بعد از پایان جشن به همسرش گفت: «هیچ وقت دوست نداشتم روز تولد تو و شلوغ و پر سروصدا برگزار کنم. خودت هم این رو می دونی؛ مخصوصاً امسال. فقط می خواستم با تو و بچه ها شب آرومی رو تو خونه سپری کنم. شاید یه کیک ساده خونگی با چند تا هدیه. تو از مهمونی های بزرگ و شلوغ خوشت میاد!»

آرزو، درحقیقت براساس قاعده‌ی «آنچه برای خود می پسندی برای دیگران هم پسند» عمل کرده بود. او به طور ناخواسته، مهمانی ای برای شوهرش ترتیب داده بود که باب میل و سلیقه‌ی خودش بود، نه شوهرش. تمرین «رفتارهای صمیمانه» به زوج‌ها آموزش می دهد که «با همسرت آنچنان رفتار کن که می خواهد تو با او رفتار کنی.»

سورپرایز کردن

خاصیت روش «رفتارهای صمیمانه» این است که بعد از چند ماه، ارزش مثبت آن ثابت می ماند. به طوری که بعد از مدتی، دیگر آن احساس خشنودی عمیق در اوایل شروع این تمرین را احساس نمی کنید. راه چاره استفاده از اصل «تقویت تصادفی» است. تقویت تصادفی براساس این پیش فرض بنا نهاده شده است که اگر رفتارهای لذت بخش به صورت مدام و در یک زمان بندی قابل پیش بینی تکرار شوند، تأثیرشان را از دست می دهند. برای مثال، اگر همسرتان هر روز صبح در رختخواب برایتان قهوه بیاورد، دیگر مثل اوایل انجام این کار، حس لذت بخش خاص و ناگهانی را ندارید. از طرف دیگر، پاداش‌ها و رفتارهای لذت بخش تصادفی، به سبب غیر قابل پیش بینی بودن تأثیر بیشتری روی فرد می گذارند.

شما هم احتمالاً مانند اکثر زوج‌ها در مناسبت‌های خاص مانند روز تولد، عیدهای ملی یا مذهبی و سالگرد ازدواج به هم هدیه می دهید. این رفتارها و هدایا آن قدر مرسوم و عادی هستند که ارزش آن‌ها تقریباً نادیده گرفته می شود. به نظر رفتارشناسان، دلیل هیجان انگیز نبودن هدایای معمولی و روتین این است که «سیستم عصبی، حساسیتش به لذت‌های قابل پیش بینی و تکرار شونده را از دست داده است». این اصل در تمرین رفتارهای صمیمانه نیز صدق می کند. وقتی زوج‌ها مدام خود را در معرض رفتارهای صمیمانه قرار دهند - مثلاً هر شب قبل از خواب همدیگر را ماساژ دهند یا هر هفته یک شاخه گل برای هم خریداری کنند - بعد از مدتی، دیگر آن لذت اولیه را تجربه نمی کنند. بنابراین هر چند وقت یکبار، باید تغییری در این فرایند ایجاد شود تا دل‌بستگی و علاقه‌ی متقابل مجدداً افزایش یابد.

برای این تغییر تهیه‌ی «فهرست سورپرایز» پیشنهاد می شود. این فهرست، شامل رفتارهای صمیمانه‌ای می شود که در فهرست رفتارهای صمیمانه‌ی قبلی نیست. شیوه‌ی پر کردن این فهرست بدین شکل است که هر یک از زوج‌ها با دقت رفتارها و صحبت‌های همسرش را زیر نظر می گیرد و علاقه‌مندی‌های او را از لابلا‌ی صحبت‌هایش استخراج می کند و در فهرست

قرار می‌دهد. سپس در فرصت مناسب، بدون آنکه همسرش را از قبل مطلع کند، یکی از این کارها را برای او انجام می‌دهد. به‌طور مثال، همسری که مسافرت به یک جای خاص را دوست دارد، روزی خبر رفتن به آنجا را از همسرش می‌شنود.

فعالیت‌های مفرح و لذت بخش

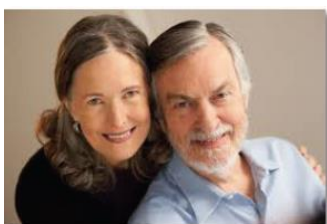
در این تمرین، از شما خواسته می‌شود که در هفته، با هم چندین فعالیت مشترک، سرگرم‌کننده، و پراثری انجام دهید. دلیل اضافه کردن تمرین فعالیت‌های نشاط‌آور و پر جنب‌وجوش به دو تمرین قبل، این است که اکثر زوج‌ها، به‌مرور زمان، فراموش می‌کنند که چگونه با هم تفریح و خوشگذرانی کنند و در هفته، به‌طور متوسط تنها ده دقیقه را به بازی و خنده با یکدیگر اختصاص می‌دهند.

اگر زوج‌ها با هم تفریح کنند، یکدیگر را به‌عنوان منبع لذت و امنیت می‌بینند که این خود پیوند عاطفی آن‌ها را قوی‌تر می‌کند. وقتی که مغز قدیم متوجه وجود رفتارهای لذت‌بخش و مثبت می‌شود، فردی را که باعث ایجاد این لذت شده به مفاهیمی مثل زندگی و امنیت ربط می‌دهد و در نتیجه دو نفر ارتباط ناخودآگاه عمیق‌تری با یکدیگر برقرار می‌کنند.

غلبه بر مقاومت

در پایان باید به این نکته مهم اشاره داشت که مجموعه‌ی این تمرین‌ها نیز مانند هر تمرین دیگری که منجر به رشد شخصی افراد می‌شود، در ابتدا با مقاومت یک یا هر دوی زوج‌ها مواجه می‌شود. وجود مقداری مقاومت، طبیعی و محتمل است؛ زیرا وقتی یک زوج چندین سال با تعارض‌های شدید و حل‌نشده کنار هم زندگی کرده‌اند، رد و بدل کردن دوباره‌ی رفتارهای محبت‌آمیز، عجیب و غریب به‌نظر می‌رسد و کل تمرین را مصنوعی و ساختگی جلوه می‌دهد (که البته همین‌طور هم هست). در چنین وضعیتی، مغز قدیم، هر رفتاری را که برخلاف روتین و عادت گذشته باشد غیر طبیعی قلمداد می‌کند. راه حل این است که باید این رفتار جدید را آنقدر تکرار کرد که ذهن نسبت به آن حس آشنایی و امنیت پیدا کرده و میزان مقاومت غیرارادی کاهش یابد.

درباره‌ی مبدعین ایماگوتراپی



دکتر هارویل هندریکس نویسنده‌ی کتاب «بازگشت به عشق» و با همراهی همسرش، دکتر هلن لاکلی هانت، نویسنده‌ی کتاب «عشق شفابخش» می‌باشد. هارویل و هلن تاکنون در نگارش بیش از ده کتاب با هم مشارکت داشته‌اند که مجموعاً بیش از سه میلیون نسخه از آن‌ها به فروش رسیده است. بعلاوه، هارویل هفده بار در برنامه‌ی تلویزیونی اوپرا وینفری حضور داشته است.

هارویل و هلن به کمک یکدیگر روش درمانی «ایماگوتراپی» یا «رابطه‌درمانی مبتنی بر ایماگو» را جهت ارتقای کیفیت رابطه‌ی زوج‌ها و خانواده‌ها ایجاد کردند و از آن برای گسترش فرهنگ رابطه‌ای حامی برابری و تساوی جهانی استفاده کردند. آن‌ها، با کمک یکدیگر، توانسته‌اند مجموعه‌ای از منابع غنی را برای کمک به زوج‌ها و خانواده‌ها و مربیان، به منظور افزایش دانش و مهارت در زمینه‌ی روابط صمیمی، فراهم کنند. به‌علاوه اینکه آن‌ها بنیاد بین‌المللی رابطه‌درمانی مبتنی بر ایماگو (s Worldwide Imago Relationship) را بنا نهادند که یک بنیاد غیرانتفاعی است و تاکنون از این طریق هزاران درمانگر را به‌عنوان مدرس و مربی این رویکرد در ۵۱ کشور دنیا آموزش داده‌اند.

هارویل تجربه‌ی بیش از چهل سال فعالیت به‌عنوان زوج درمانگر، مدرس، مربی بالینی و سخنران را دارد. او فارغ‌التحصیل دانشگاه شیکاگو است و سال‌ها در دانشگاه متدیست جنوبی تدریس می‌کرده است. هلن علاوه بر همکاری با هارویل در ابداع روش ایماگوتراپی در حمایت از جنبش زنان نیز فعال است.

هارویل و هلن نزدیک چهل سال است که ازدواج کرده‌اند و دارای شش فرزند و شش نوه هستند. آن‌ها در دو شهر نیویورک و دالاس زندگی می‌کنند. برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی آن‌ها به پایگاه اینترنتی زیر مراجعه نمایید:

<http://www.HarvilleandHelen.com>

درباره‌ی نویسنده

علی قاسمیان نژاد، دکترای روانشناسی، زوج‌درمانگر و ایماگوتراپیست است. او دوره‌های ایماگوتراپی و مکالمه امن را زیر نظر خانم ربکا سبیرز، دکتر هندریکس و دکتر هانت (مؤسسه‌ی بین‌المللی ایماگوتراپی و مکالمه امن) گذرانده و در حال حاضر به فعالیت در حیطه‌ی زوج‌درمانی در مرکز مشاوره‌ی سلام و گذراندن دوره‌های پیشرفته ایماگوتراپی مشغول است. وی همچنین دبیر دپارتمان تجارب نزدیک به مرگ و دپارتمان ایماگو در ایران زیر نظر مؤسسه سلامت روان طویی می‌باشد. برای شرکت در جلسات و کارگاه‌های ایماگوتراپی وی می‌توانید به آدرس زیر مراجعه فرمایید:

اصفهان، چهارراه نقاشی، چهارباغ خواجه، ساختمان نوین، مرکز مشاوره‌ی سلام، ۰۳۱۳۲۲۲۰۵۲۰

ImagoIran.ir

Ali.Ghasemian@gmail.com