

کشف گرداب دعوای ما

این کاربرگ‌ها ابزارهای کمکی و آموزشی هستند و جایگزین درمان تخصصی یا مراجعه به روان‌شناس نمی‌شوند.

«تاکنون پیش آمده است که بر سر موضوعی پیش پا افتاده (همچون بی پاسخ ماندن به یک پیام یا تأخیر در بازگشت به منزل)، چنان دعوایی شکل گیرد که در نهایت منشأ اصلی آن فراموش شود؟

در اغلب روابط عاطفی، بروز اختلاف، ناخودآگاه زوجین را به درون «گردابی تکراری» سوق می‌دهد:

- عموماً یکی از طرفین جهت جلب توجه، لب به گلایه یا اعتراض می‌گشاید.
- در سوی مقابل، دیگری به منظور فروکش‌سازی تنش یا گریز از نزاع، به سکوت یا انزوا پناه می‌برد.
- همین سکوت، خشم فرد نخست را دوجندان ساخته و حملات کلامی او را تشدید می‌کند؛ امری که به نوبه خود، انزوای عمیق‌تر طرف مقابل را در پی دارد!
- هدف از تدوین این کاربرگ، تعیین مقصر نیست؛ بلکه مقصود آن است که دست در دست یکدیگر، پویایی این چرخه مخرب را که شما را در رویارویی با یکدیگر قرار داده است، واکاوی نمایید. چنانچه دشمن حقیقی را همین «گرداب» بدانید، دیگر یکدیگر را ملامت نخواهید کرد.

ضوابط تکمیل کاربرگ:

۱. تکمیل فرم می‌بایست در فضایی آرام و با رضایت متقابل صورت پذیرد (نه در اوج دعوا).
۲. هرگونه پیش‌داوری، کنایه و تمسخر اکیداً ممنوع است.
۳. پرهیز از به‌کارگیری واژگان مطلق نظیر «تو همیشه...» یا «تو هیچ‌گاه...» الزامی است.

گام ۱: انتخاب یک اتفاق مشخص و تازه

یک اتفاق واقعی در چند روز گذشته را انتخاب کنید (نه همه تاریخچه رابطه!).

مثال: دیشب وقتی از سر کار آمدی و سرت توی گوشی بود و جواب سوالم را با بی‌حوصلگی دادی.

اتفاقی که می‌خواهیم بررسی کنیم:

...

گام ۲: نگاه به پشت‌صحنه رفتار ما (پر کردن جدول)

در هر بحث، یک بخش «ظاهری» داریم (چیزی که بروز می‌دهیم مثل داد زدن یا سکوت) و یک بخش «عمیق و واقعی» (حسی که در قلب و بدمان داریم مثل ترس، حس بی‌ارزشی یا تنهایی). هر دو نفر ستون خود را پر کنید:

مرحله	من (نفر اول)	تو (نفر دوم)
۱. جرعه (چه دیدم یا شنیدم؟ (مثلاً: لحن تند، بی‌محلی، مشغول گوشی بودن)		
۲. داستان ذهنم (به خودم چی گفتم؟) (مثلاً: براش مهم نیستم، باز می‌خواد ایراد بگیره)		
۳. حس بدنم در آن لحظه (مثلاً: تپش قلب، سنگینی قفسه سینه، قفل شدن فک، داغ شدن سر)		
۴. واکنش ظاهری من (مثلاً: اخم، فریاد، طعنه، غر زدن، رفتن توی اتاق، بی‌تفاوتی)		
۵. حس عمیق واقعی که پشت این رفتار قایم شد (مثلاً: احساس تنهایی، ترس از دوست نداشته شدن، حس بی‌کفایتی، ترس از طرد شدن)		

گام ۳: نوشتن فرمول چرخه ما

جمله زیر را با هم کامل کنید و با صدای بلند بخوانید:

«هرچه من بیشتر (رفتار من: مثلاً غر می‌زنم/سکوت می‌کنم)،

تو بیشتر (رفتار تو: مثلاً فاصله می‌گیری/حمله می‌کنی)،

و در نتیجه من بیشتر احساس (احساس تنهایی/بی‌پناهی) می‌کنم و دوباره همان کار را تکرار می‌کنم».

گام ۴: شجاعت بیان ترس‌های اصلی

پشت حمله کردن، «ترس از رها شدن و دیده نشدن» است؛ و پشت فاصله گرفتن، «ترس از دوست داشتنی نبودن و مورد سرزنش قرار گرفتن». هر کدام این جمله را کامل کنید:

• من (نفر اول) :

«وقتی اوضاع بین ما متشنج می‌شود، بزرگترین ترس پنهان من این است که

.....

«....

• تو (نفر دوم) :

«وقتی اوضاع بین ما متشنج می‌شود، بزرگترین ترس پنهان من این است که

.....

«.....

گام ۵: چرخه را دشمن مشترک بدانید (نه همسران را!)

یک اسم طنز یا نمادین برای این چرخه بگذارید؛ اسمی که هر وقت بحث شروع شد بتوانید بگویید: «هی! دوباره سر و کله فلانی پیدا شد!»

(مثال‌ها: هیولای سوتفاهم، گلوله برفی، گرداب سکوت-فریاد، ترن هوایی)

اسم چرخه/دشمن مشترک ما:

توصیه پایانی:

این برگه را به ابزاری برای سرزنش تبدیل نکنید؛ بلکه آن را همچون نقشه‌ای راهنما بنگرید که هویت دشمن حقیقی را در حريم خانه تان آشکار می‌سازد: نه من و نه تو؛ بلکه همین چرخه‌ی آسیب زایی که هر دو ناخواسته در دام آن گرفتار می‌آییم.

این کاربرگ متعلق به سایت و اپلیکیشن روانشناس دات نت است. برای دسترسی به سایر کاربرگ ها، پادکست ها، مقالات و صداهای آرامش بخش، به سایت ravanshenas.net یا اپلیکیشن ما سر بزنید.
(استفاده شخصی آزاد؛ هرگونه بازنشر بدون ذکر منبع پیگرد قانونی دارد)

www.ravanshenas.net