

رهایی از «تله های تکراری» (تمرین پذیرش و تغییر)

این کاربرگ ها ابزارهای کمکی و آموزشی هستند و جایگزین درمان تخصصی یا مراجعه به روان شناس نمی شوند.

برخی اوقات، اختلافات میان افراد با «گفت و گوی ساده» یا «تغییر رفتار سطحی» حل و فصل نمی شوند؛ چرا که ریشهی آن ها در تفاوت های بنیادین و طبیعی میان دو انسان نهفته است. هنگامی که در تلاشیم تا طرف مقابل را وادار به تغییر کنیم، او در برابر این خواسته مقاومت می ورزد و ما نیز به نوبه خود واکنش شدیدتری نشان می دهیم که این چرخه ی فرساینده، تحت عنوان «تله ی متقابل» شناخته می شود.

هدف از این کاربرگ آن است که به جای مبارزه با تفاوت ها، بیاموزیم چگونه با آن ها سازگار شویم و برای ایجاد تغییرات کوچک و سازنده، به توافقی پایدار دست یابیم.

گام ۱: اسم گذاری روی تفاوت ها (و یادآوری جذابیت ها)

اختلافی که همیشه مثل یک سایه در رابطه شما تکرار می شود چیست؟ (مثلاً: یکی ولخرج است، یکی حسابگر؛ یکی معاشرتی است، یکی گوشه گیر).

اختلاف تکراری ما:

یک حقیقت جالب: در آغاز آشنایی، چه ویژگی خاصی در همین جنبه از شخصیت طرف مقابل برایتان جذابیت داشت؟

(به عنوان مثال: در گذشته، ویژگی حسابگری او را نشانه ی «آینده نگر و مسئولیت پذیری» تعبیر می کردید، اما در حال حاضر آن را مترادف با «خساست» می دانید)

گام دوم: فاصله گیری (ما هر دو در یک قایق هستیم)

به جای آنکه بیندیشید «او خود مشکل است»، تصور کنید هر دو در یک چرخه ی فرساینده گرفتار شده اید. به صورت مشترک یادداشت کنید:

- «ما این چرخه را به‌طور مشترک پدید آورده‌ایم؛ مسئله‌ی اصلی، تفاوت‌های میان ما نیست، بلکه در بند ماندن ما در این بازی تکراری است».

پرسش تأمل‌برانگیز: آیا این احتمال وجود دارد که رفتار من در واکنش به شما، آن ویژگی شخصیتی تان را شدت بخشیده باشد؟ (به‌عنوان مثال: آیا سخت‌گیری های من موجب گریزپایی یا پنهان‌کاری بیشتر شما شده است؟)

گام سوم: همدلی سازی (پشت خشم، چه رازی نهفته است؟)

به‌جای شکوه از رفتار یکدیگر، از «ترس‌ها و دغدغه‌های اصلی» خویش سخن بگویید. هر یک به نوبت بیان کنید که چرا این موضوع تا این اندازه برایتان حیاتی و بنیادین است.

مورد	پاسخ من
موضوع اصلی و تکراری	...
چه احساسی در زیر لایه‌ی خشم من نهفته است؟ (ترس، آسیب‌پذیری یا نیازی بنیادین)	مثال: می‌ترسم کنترلم کنند / می‌ترسم بی‌پناه بمانم
چه نوع رفتاری از سوی تو، احساس آرامش و امنیت را در من تقویت می‌کند؟	مثال: آرام صحبت کردن / مشورت گرفتن

پس از شنیدن، شریک عاطفی ات بگوید: «کدام بخش از حرفت را توانستم درک کنم؟»

گام ۴: مرزبندی؛ چه چیزی را می‌پذیریم و چه چیزی را تغییر می‌دهیم؟

همه چیز قابل تغییر نیست. لیست کنید چه مواردی را باید بپذیرید (ویژگی شخصیتی) و چه مواردی را باید با قانون‌گذاری تغییر دهید (رفتار).

- آنچه می‌پذیریم (تفاوت‌های شخصیتی که باید با آن‌ها مدارا کنیم):

...

• آنچه تغییر می دهیم (رفتارهای مشخص و توافق شده):

...

قرار عملی: برای تغییرات، یک روز و ساعت مشخص تعیین کنید و مسئول انجام آن را بنویسید:

«قرار شد از این به بعد روز (...) ساعت (...) مسئول (...) باشیم و دو هفته دیگر نتیجه را چک کنیم».

قواعد طلایی و ملاحظات ایمنی

۱. **زمان بندی:** این کاربرگها را هرگز «وسط دعوا» یا در فاصله کمتر از چند ساعت بعد از یک بحث شدید انجام ندهید. ۴۵ تا ۶۰ دقیقه زمان بگذارید و اگر خسته شدید، بقیه را به روز بعد موکول کنید.

۲. قاعده اشتراک:

- فقط یک موضوع را در هر نشست بررسی کنید.
- حداکثر یک بار در هفته این کاربرگها را انجام دهید.
- **نوبت را رعایت کنید:** کسی که نوبتش نیست، فقط گوش می دهد (حق پریدن وسط حرف را ندارد!).
- **یادتان باشد:** «فهمیدن احساس شریک عاطفی» با «درست دانستن حرف او» یکی نیست. شما می توانید بفهمید او چرا ترسیده، بدون اینکه با برداشتش موافق باشید.

۳. نشانه های توقف (قرمز):

اگر ضربان قلبتان بالا رفت، صدایتان بلند شد، یا یکی از چهار نشانه (سرزنش، دفاع، تحقیر، دیوارکشی/سکوت) بروز کرد، **همین حالا ۲۰ دقیقه توقف کنید.** به یک کار آرامش بخش (راه رفتن، آب خوردن) بپردازید و وقتی واقعاً آرام شدید برگردید.

۴. خط قرمز (بسیار مهم):

این کاربرگها ابزار «تقویت رابطه» هستند، نه درمان بحران های حاد. اگر در رابطه تان **خشونت فیزیکی**، **تهدید**، **ترس از همسر**، **رابطه خارج از ازدواج**، **اعتیاد فعال یا افسردگی شدید** وجود دارد، این تمرین ها

را فوراً متوقف کنید و حتماً با یک زوج درمانگر واجد شرایط صحبت کنید. حضور یک فرد سوم آموزش دیده، برای امنیت شما حیاتی است.

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)